

INTISARI

Senam hamil dapat menaikkan komplians dinding dada karena diafragma dan otot-otot pernafasan lain dapat dilatih seperti otot rangka lainnya sehingga dapat mempengaruhi kapasitas vital paru pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kapasitas vital paru ibu hamil.

Penelitian eksperimental dengan *pre and post test with control group design* ini dilakukan terhadap 19 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 9 sampel pada ibu hamil yang melakukan senam hamil sebagai kelompok perlakuan dan 10 sampel pada kelompok kontrol. Sebelum dan sesudah senam hamil diukur kapasitas vital paru pada kedua kelompok. Analisis statistik menggunakan analisis bivariat *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

Hasil pengukuran kapasitas vital paru sebelum senam hamil didapatkan rata-rata 1,60 liter pada kelompok perlakuan dan 1,61 liter pada kelompok kontrol. Hasil pengukuran kapasitas vital paru sesudah senam hamil didapatkan rata-rata 1,84 liter pada kelompok perlakuan dan 1,68 liter pada kelompok kontrol. Hasil uji *Mann-Whitney* tidak didapatkan perbedaan kapasitas vital paru sebelum dilaksanakan senam hamil. Hasil uji *Wilcoxon* terdapat perbedaan bermakna kapasitas vital paru sebelum dan sesudah senam hamil pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$).

Kesimpulan penelitian ini adalah senam hamil berpengaruh terhadap kapasitas vital paru pada ibu hamil.

Kata kunci: kapasitas vital paru; ibu hamil; senam hamil