

PENGETAHUAN TENTANG SENAM HAMIL TERHADAP PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DI KELAS POSYANDU

Willy Astriana

Dosen Tetap Prodi D III Kebidanan, STIKes Al-Ma'arif Baturaja
Email : willy.astriana@gmail.com

ABSTRACT

Pregnant exercises are not just exercises like regular exercise that makes the body become fresh and fit, but pregnancy exercises are proven to help in changes in the body's metabolism during pregnancy and are very helpful in labor. The purpose of this study was to determine the relationship of knowledge about pregnancy exercise with the implementation of pregnancy exercise in pregnant women. This research uses analytic method with cross sectional approach. The population in this study were all pregnant women who came to Posyandu UPTD Puskesmas Tanjung Agung, West Baturaja Subdistrict, Ogan Komering Ulu District, totaling 76 people. Data analysis uses univariate analysis and bivariate analysis using distribution tables and Chi-Square statistical tests, with a 95% confidence level. In the bivariate analysis it was found that there was a relationship of Knowledge about Pregnancy Exercise to the implementation of pregnancy exercise in pregnant women with a p value of 0.028. There is a relationship of knowledge about pregnancy exercise with the implementation of pregnancy exercise in pregnant women.

Keywords : Knowledge, Pregnancy Exercise

ABSTRAK

Senam hamil bukan hanya sekedar senam seperti olahraga biasa yang membuat tubuh menjadi segar dan bugar, namun senam hamil terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan dan sangat membantu dalam proses persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil yang datang ke Posyandu UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu yang berjumlah 76 orang. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan tabel distribusi dan uji statistik *Chi-Square*, dengan derajat kepercayaan 95%. Pada analisa bivariat didapatkan ada hubungan Pengetahuan tentang Senam Hamil terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil dengan nilai *p value* 0,028. Ada hubungan pengetahuan tentang Senam Hamil terhadap pelaksanaan senam hamil Pada Ibu Hamil.

Kata Kunci : Pengetahuan, Senam Hamil

PENDAHULUAN

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah indikator kritis status kesehatan para perempuan, kematian seorang ibu dalam keluarga memiliki dampak hebat, tidak hanya dalam hal kehilangan suatu kehidupan namun

juga karena efeknya pada kesehatan dan usia hidup anggota keluarga yang ditinggalkan. *World Health Organization* (WHO) tahun 2007 memperkirakan sekitar 75-85% dari seluruh wanita hamil akan berkembang menjadi

komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta mengancam jiwanya. Departemen kesehatan menyebutkan angka kematian ibu di Indonesia tahun 2012 mencapai 359/100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian ibu sebesar 90% terjadi pada saat persalinan dan segera setelah persalinan. Penyebab langsung kematian ibu yaitu perdarahan sebesar 28% eklamsia sebesar 24%, dan infeksi sebesar 11%, sedangkan penyebab tidak langsung kematian ibu adalah Kurang Energi Kronik (KEK) pada saat kehamilan sebesar 37% dan anemia pada saat kehamilan sebesar 240% (Sukartiningsih, 2014).

Mengajarkan senam membantu pemulihan fisik mendorong istirahat, dan relaksasi rutinitas fisik kemudian dibuat pada masa antenatal untuk meningkatkan kesehatan fisik dan membantu mencegah masalah. Dalam program penekanan diberikan pada wanita hamil yang belajar rileks dan nafas dalam selama kontraksi. Thomas dan Grantly Dick Read menawarkan program persalinan dan menjadi orang tua mencakup pendidikan relaksasi dan pernapasan, sama halnya dengan bentuk pendidikan lain, telah ada gerakan dari pengajar didaktik authoritarian menjadi pendekatan terpimpin nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi kira-kira 50% di Inggris sampai mendekati 70% di Australia, Manhe melaporkan bahwa 16% wanita-wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung yang hebat dan 36%. Dalam kajian Ostgaard et al, tahun 1991 melaporkan nyeri punggung yang signifikan faktor predisposisi meliputi penambahan berat badan. Nyeri punggung terdahulu pada kehamilan merupakan prediktor nyeri punggung pada kehamilan berikutnya (Lichayati & Ratih, 2013).

Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Senam hamil bukan hanya sekedar senam seperti olahraga biasa yang membuat tubuh menjadi segar dan bugar, namun senam hamil terbukti dapat membantu

dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan dan sangat membantu dalam proses persalinan. Dengan senam hamil serta latihan untuk mengkoordinasikan semua kekuatan saat persalinan diharapkan secara normal, tidak terlalu takut, akan mengurangi rasa sakit dan mempunyai kepercayaan diri yang tetap mantap. Melalui senam hamil diperoleh keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul serta jaringan penyangganya untuk berfungsi saat bersalin berlangsung. Senam juga meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim sehingga tercapai hasil optimal menuju jalan lahir, dan meningkatkan kesegaran rohani dan jasmani ibu hamil. Sesungguhnya senam hamil bukanlah suatu hal yang aneh dan luar biasa karena wanita-wanita di negara maju sangat menyukai senam dan latihan fisik, baik saat hamil maupun diluar kehamilan, untuk menjaga kondisi fisik dan mentalnya. Di Indonesia hal ini baru disadari oleh sekelompok masyarakat kota-kota besar yang modern dan maju demikian pula halnya, dengan latihan senam hamil (Mochtar, 2012).

Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Fakultas Kedokteran Unpad, 2018). Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil. Menurut Mochtar (2012), syarat tersebut antara lain: 1) Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan; 2) Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu; 3) Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu; 4) Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 3 bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan penlekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini dimaksudkan

untuk menghindari resiko abortus (Nurhudhariani, dkk. 2015).

Selain tujuan persiapan fisik, senam hamil memiliki tujuan untuk mempersiapkan mental ibu hamil, yaitu untuk tercapainya ketenangan rohani dan terbentuknya percaya diri dalam menghadapi senam hamil. Senam hamil juga memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktifitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, hal ini menyebabkan proses persalinan yang lebih cepat dan singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil. Penemuan ini juga didukung oleh penelitian Artal dkk (2000) menyatakan bahwa lama persalinan lebih singkat pada wanita yang melakukan senam hamil dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil, dengan perbandingan 233 menit vs 302 menit. Salah satu penelitian yang dilakukann di Yogyakarta oleh Oetomo, Sofoewan (1998) juga menunjukkan bahwa 100 wanita primigravida, didapat bahwa kejadian partus lama lebih kecil secara bermakna (1,9 %-15%). Dikalangan wanita hamil yang melakukan senam hamil juga lama persaliann kala II nya juga bermakna lebih singkat dari pada yang tidak melakukan senam hamil. Secara statistik resiko relatifnya 0,125; artinya resiko partus lama pada ibu yang melakukan senam hamil 0,125 kali dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil (Sari, 2014). Manfaat lainnya diungkapkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil sekitar 3-5 jam setiap minggunya mempunyai peluang yang lebih kecil untuk melahirkan dini (prematur) dari pada yang tidak melakukan senam hamil. Kelas ibu hamil merupakan salah satu upaya pemerintah yang diselenggarakan puskesmas untuk menurunkan AKI dengan cara meningkatkan pemahaman mengenai kehamilan pada ibu hamil (22-36 minggu) yang diselenggarakan satu bulan sekali. Tujuan adanya kelas ibu hamil yaitu meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir (Kemenkes, 2016). Kelas ibu hamil terdiri dari

10 peserta yang akan belajar bersama, diskusi, bertukar pengalaman tentang kesehatan ibu dan anak (KIA). Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan menggunakan paket kelas ibu hamil yaitu buku KIA, flip chart (lembar balik), pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, pegangan fasilitator kelas ibu hamil dan buku senam ibu hamil (Damayanti, 2018).

Menurut Setiawati dkk (2018) pengetahuan berhubungan dengan sikap ibu hamil karena sikap yang terbentuk dari diri seseorang dapat disebabkan oleh seberapa baik pengetahuan yang dimiliki, dengan kata lain semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin baik pula sikap yang dimiliki ibu hamil.

Muhimah (2010) menyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup tinggi mengenai senam hamil cenderung sering melakukan senam hamil. Sebaliknya, ibu hamil yang berpengetahuan kurang cenderung tidak berkeinginan untuk melakukan senam hamil. Pelaksanaan senam hamil tersebut dapat dipengaruhi oleh rasa malas, tidak adanya keinginan melakukan senam hamil, serta kurangnya motivasi untuk melakukan senam hamil dari pelayanan kesehatan. Penelitian Sari dkk (2016) menunjukkan Ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus dengan p value = 0,019.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk menganggmobil penelitian tentang Hubungan Pengetahuan tentang Senam Hamil terhadap pelaksanaan senam hamil Pada Ibu Hamil Di Kelas Posyandu UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode survey analitik yaitu "penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi" (Notoatmodjo, 2012), Dengan pendekatan *cross sectional* dimana variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan bersama-sama. (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang datang ke Posyandu UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan

Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu yang berjumlah 76 orang dan sampel yang digunakan seluruh total populasi. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat.

HASIL

Analisa Univariat

Analisa yang dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentasi dari variabel dependen (Pelaksanaan Senam hamil) serta variabel independen (pengetahuan tentang senam hamil).

Tabel 1 Distribusi frekuensi pelaksanaan senam hamil

No	Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi	%
1.	Ya	53	69,7
2.	Tidak	23	30,3
	Jumlah	76	100

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 76 responden didapatkan responden yang melakukan senam hamil sebesar 53 responden (69,7%) sedangkan responden yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 23 responden (30,3%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi dan presentase pengetahuan ibu tentang senam hamil

No	Pengetahuan tentang senam hamil	Frekuensi	%
1.	Tinggi	36	47,4
2.	Rendah	40	52,6
	Jumlah	76	100

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat dari 76 responden didapatkan responden yang berpengetahuan tinggi tentang senam hamil sebesar 36 responden (47,4%), responden berpengetahuan rendah tentang senam hamil sebesar 40 responden (52,6%).

Analisa Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen (Pelaksanaan Senam hamil) serta variabel independen (pengetahuan tentang senam hamil). Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* dengan batas kemaknaan $p \text{ value} \leq 0,05$ artinya ada hubungan yang bermakna (signifikan) dan bila $p \text{ value} > 0,05$ maka tidak ada hubungan yang bermakna.

Tabel 3 Hubungan pengetahuan ibu tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil

No	Pengetahuan tentang senam hamil	Pelaksanaan Senam Hamil				Σ	%	P value
		Ya		Tidak				
		f	%	f	%			
1.	Tinggi	30	83,3	6	16,7	36	100	0,028
2.	Rendah	23	57,5	17	42,5	40	100	
Jumlah		53	69,7	23	30,3	76	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa respondeng yang melakukan senam hamil pada responden pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 30 responden (83,3%) lebih besar dibanding responden pengetahuan rendah yaitu sebanyak 23 responden (57,5%). Hasil Uji statistik *chi square* diperoleh $p \text{ value} = 0,028$, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil.

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019.

Pada penelitian ini variabel pengetahuan dikategorikan menjadi 2 yaitu responden dengan pengetahuan tinggi (jika responden dapat menjawab dengan benar $\geq 70\%$) dan responden dengan pengetahuan rendah (jika responden menjawab dengan benar $< 70\%$). Pada hasil analisa bivariat didapatkan bahwa bahwa respondeng yang melakukan senam hamil pada responden pengetahuan tinggi yaitu

sebanyak 30 responden (83,3%) lebih besar dibanding responden pengetahuan rendah yaitu sebanyak 23 responden (57,5%).

Hasil Uji statistik *chi square* diperoleh ρ value = 0,028, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil. Maka hipotesa yang menyatakan ada ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019 terbukti

. Pengetahuan adalah pemahaman intelektual dengan fakta-fakta, kebenaran, atau prinsip-prinsip yang diperoleh dari penglihatan, pengalaman atau laporan. Pengetahuan, sikap, keyakinan dan nilai-nilai bertindak sebagai penengah perilaku yang dipengaruhi oleh pendidikan sehingga akan terjadi perubahan perilaku seperti ibu akan tahu manfaat pemberian imunisasi pada bayinya, dan akibat bila bayi tidak di imunisasi (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan kesehatan merupakan persoalan dalam pengembangan pengalaman belajar yang mendorong kearah perubahan perilaku. Pendidikan kesehatan mengarah pada tingkat individu mencari cara untuk memfasilitasi perilaku kesehatan individu yang bertanggung jawab. Cara individu dalam mengubah dan mendukung perilakunya sendiri adalah dengan mengubah variabel-variabel kognitif dan afektif, apakah mereka berubah karena kondisi lingkungan, stimulus, atau pengalaman pendidikan. Tanpa pengetahuan yang cukup, manusia tidak menyadari dan tidak memperhatikan pentingnya masalah kesehatan dan tidak mampu mengatur perilaku kesehatannya, seperti tidak lengkapnya pemberian imunisasi pada bayinya (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawati dkk (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil dengan hasil uji yaitu 0,040 yang berarti $p\text{-value} < \alpha = 0,05$, keputusannya adalah

H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti ada hubungan atau korelasi antara variabel independen (pengetahuan) dan variabel dependen (sikap). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil Sari (2014) menunjukkan Ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus dengan $p\text{ value} = 0,019$. Begitupun penelitian Sari dkk (2016) yang menyatakan ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus dengan $p\text{ value} = 0,019$.

Menurut Notoatmodjo, (2012) Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni: pengetahuan, penciuman, rasa dan raba sebagai dasar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang

Dari penelitian diatas dapat ditarik asumsi bahwa pengetahuan ibu mempengaruhi pelaksanaan senam hamil. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pentingnya pengetahuan tentang senam hamil akan mempengaruhi perilaku ibu supaya mau melakukan senam hamil.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019, tentang pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 76 responden didapatkan responden yang melakukan senam hamil sebesar 53 responden (69,7%) dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 23 responden (30,3%).
2. Dari 76 responden didapatkan responden yang berpengetahuan tinggi sebesar 36 responden (47,4%), responden

berpengetahuan rendah sebesar 40 responden (52,6%).

3. Ada hubungan antara pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019. Hal tersebut dibuktikan pada nilai uji statistik dengan nilai p value 0,028.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammililliya, Kiki Riski. (2009). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Minat Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di RB. Riens Kediri. <http://infoolo.blogspot.com/2009/08/hubungan-pengetahuan-ibu-hamil-tentang28.html/28> Agustus 2009.
- Artal R Exercise. In: Complication of pregnancy. (eds) 4th ed. Lippincott Williams & Wilkins. 2000.
- Asrinah. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Aulia, H & Hindun, S. (2010). *Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan normal di klinik YK madira Palembang, JKK, Th. 42, No. 1*.
- Damayanti (2018). *Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Sikap Ibu tentang Senam Hamil di RSUD Islam Kustati Surakarta*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Eileen, B. (2007). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC
- Fraser, D. M. (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC
- Hening (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap kecemasan*. Jurnal kesmas, 1(1): 8-12.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, A.A. (2009). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Huliana, Mellyna. (2006). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara.
- Indriarti, MT. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Jannah, N. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Junaedi, E. (2009). *Mempersiapkan Kehamilan Sehat*. Jakarta : Puspa Swara.
- Larasati, I. P. & Wibowo, A. (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Biometrika Dan Kependudukan, Vol. 1. No. 1. Hal. 27
- Lemone. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Ed. 5, Vol. 1*. Jakarta: EGC
- Lestari, I. D. (2014). *Hubungan latihan distraksi dengan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester II di BPM Ny.S.A desa Brangkal Mojokerto*. Vol. 1. Hal. 4.
- Lichayati & Ratih. (2013). *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring*. Surya, Vol. 1 (XIV)
- Mafikasari, A. & Kartikasari, R. A. (2015). *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. Vol. 07, No. 02. Hal. 26.
- Mandriwati, G.A. (2008). *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta : EGC
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Maryunani, A & Sukaryati Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Invo Media.
- Mochtar, R. (1998). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Operatif, Obstetri Sosial Ed. 2, Jilid 2*. Jakarta: EGC.
- Mochtar R. 2012. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC
- Mudiyah. (2010). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Kehamilan Trimester Ketiga*. Jurnal Kesehatan, 3(2)

- Muhimah, N dan Safe'i, A. 2010. Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil. Yogyakarta: Power Books.
- Nurhudhariani, rose, Siti Nur Umariyah Febriani, Vita Triani adi Putri. 2015. Pengaruh Pelatihan Senam hamil terhadap peningkatan Keterampilan senam Hamil di ilayah Kera Puskesmas Kedung Mundu Semarang. The 2nd University Research Coloquium
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta .
- Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan praktis Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika
- Phil, M., & Satria, Y. (2007). *Kamus program keluarga berencana nasional*. Jakarta: Direktorat Pelayanan Informasi dan Dokumentasi.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Asuhan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: EGC.
- Primadi (2018). *Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di Rumah Sakit Elisabeth Medan*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Medan.
- Rahmawati, H. (2016). *Hubunganfaktor internal dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil*. *Jurnal Keperawatan Vol. 5, No. 1.Hal 26*.
- Rusmi, W. (2008). *Teori Motivasi*. Jakarta : Pt Graha Laka Offset
- Saifuddin, A. B. (2008). *IlmuKebidanan*. Jakarta: YayasanBinaPustakaSarwonoPrawirohardjo.
- Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sari e. 2014. Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamilterhadap senam hamil di rumah sakit Elisabet Medan. jurnal ilmiah kebidanan imelda. vol. 1, no. 1, februari 2015.<https://media.neliti.com/media/publications/301353-hubungan-pengetahuan-dengan-sikap-ibu-ha-90329a3c.pdf>.
- Sari Nv, Rochmah A, Wahyuni Es, Sari Ckg, Novita R. 2016. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang senam Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus. *Akademi Kebidanan Muslimat NU Kudus*.[Http://Akbidmuslimatnu.Ac.Id/WpContent/Uploads/2016/10/Artikel.Pdf](http://Akbidmuslimatnu.Ac.Id/WpContent/Uploads/2016/10/Artikel.Pdf)
- Setiawati e, devi rahmayanti, emmelia astika. 2018. pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil. *nerspedia*, april 2018; 1(1): 34-39.
- Sugiyono. (2009).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suparyanto, L. (2012). *Efektifitas Senam Hamil Sebagai PelayananPrenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya Insan Vol.8 No. 2*.
- Sukartiningsih,Maria Christina Endang. 2014. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Keteraturan Melaksanakan Antenatal Caredi Puskesmas Pembantudauh Puri Denpasar. *Jurnal Kebidanan/Midwifery Medical Journal Vol 1, No 1 ISSN : 2406-8179*
- Suryati, (2014).*Tingkat Pengetahuan Primi gravida tentang Senam Hamil di Rumah Bersalin Harapan Kita Sumber lawing Sragen tahun 2014, Vol 1*. Surakarta
- Swarjana. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tiran. (2009). *Kehamilan dan Permasalahannya*. Jakarta : EGC.
- Varney. (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Vol. 1*. Jakarta: EGC
- Wahyuni, S. (2010). *Senam hamil; Menyamankan kehamilan, mempermudah persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka.
- Widianti, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Mulia Medika.
- Yulaikhah, L. (2010).*Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Yuliarti, N. (2010). *Panduan Lengkap Olahraga bagi Wanita Hamil &Menyusui*, Yogyakarta: CV. Andi Offset.