

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil

Miftahul Hakiki^{1*}, Nurul Eko Widiyastuti²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

*Email: miftahulhakikiayundaacap@gmail.com

Kata kunci :

Pengetahuan,
Senam, Ibu Hamil

Keywords :

Knowledge,
Gymnastics,
Pregnant Women

Info Artikel:

Tanggal dikirim:

24 Februari 2023

Tanggal direvisi:

17 Maret 2023

Tanggal diterima :

5 April 2023

DOI Artikel:

10.33862/citradelima.
v7i1.329

Halaman: 20-25

Abstrak

Pengetahuan yaitu hasil dari tahu, dimana hasil dari orang yang telah melaksanakan evaluasi terhadap obyek tertentu. Senam hamil merupakan bentuk dari edukasi yang bertujuan untuk mempertahankan elastis otot perut, ligament atau otot dasar panggul yang nantinya akan mempengaruhi prosedur persalinan. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang pelaksanaan senam hamil. Jenis penelitian ini deskriptif korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi yang diambil adalah semua ibu hamil. Sampel yang diambil sejumlah 45 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis menggunakan Uji *Chi Square*. Hasil Analisis menunjukkan bahwa nilai *Asymp Sig. (2-sided)* 0,936 sehingga bisa dikategorikan terdapat korelasi sangat kuat. Semakin tinggi skor pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil, maka dapat berakibat semakin tinggi juga skor pelaksanaan senam hamil, yang mempengaruhi rutinitas ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Kesimpulan adanya hubungan korelasi sangat kuat antara pengetahuan ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil, kondisi yang ada dilapangan sudah banyak ibu hamil yang melaksanakan senam hamil. Dapat disarankan kepada ibu hamil untuk tetap melaksanakan senam hamil selama kehamilan sehingga dapat mempersiapkan dirinya dalam menghadapi proses persalinannya. Dan untuk petugas kesehatan diharapkan sering melakukan penyuluhan terkait senam hamil atau masalah kesehatan kepada ibu hamil, sehingga pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil atau tentang kesehatan bisa meningkat.

Knowledge of Pregnant Women About the Implementation of Pregnancy Exercise

Abstract

Knowledge is the result of knowing, which is the result of people who have evaluated certain objects. Pregnancy exercise is a form of education that aims to maintain the elasticity of the abdominal muscles, ligaments or pelvic floor muscles which will later affect the delivery procedure. The purpose of this study, to find out whether there is a relationship between the knowledge of pregnant women about the implementation of pregnancy exercise. This type of research is descriptive correlational with a cross sectional approach. The population taken is all pregnant women. The samples taken were 45 respondents. Sampling using *Purposive Sampling* technique. Data collection using a questionnaire. Analysis using the *Chi Square Test*. The results of the analysis show that the value of *Asymp Sig. (2-sided)* 0.936 so that it can be categorized as having a very strong correlation. The higher the knowledge score of pregnant women regarding pregnancy exercise, the higher the score for carrying out pregnancy exercise, which affects the routine of pregnant women in carrying out pregnancy exercise. The conclusion is that there is a very strong correlation between the knowledge of pregnant women and the implementation of pregnancy exercise, the conditions in the field are that many pregnant women carry out pregnancy exercise. It can be suggested to pregnant women to continue to carry out pregnancy exercises during pregnancy so that they can prepare themselves for the delivery process. And for health workers it is hoped that they will often conduct counseling related to pregnancy exercise or health problems to pregnant women, so that pregnant women's knowledge about pregnancy exercise or about health can increase.

PENDAHULUAN

Pengetahuan yaitu hasil dari tahu, dimana hasil dari orang yang telah melangsungkan evaluasi atas obyek tertentu. Evaluasi terjadi dari hasil seseorang dalam melihat suatu kejadian tertentu yang didapatkan dari sebuah indra, seperti : mata, telinga atau mulut. Akan tetapi, pengetahuan yang diperoleh seseorang sebagian besar didapatkan dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012). Philip H.Coombs menyatakan bahwa pendidikan mempunyai arti yang luas, bisa dikatakan sebagai belajar, dimana belajar dapat dilakukan tanpa harus memperhatikan tempat atau usia (Hasbullah, 2012). Pendidikan merupakan suatu proses sepanjang hayat, dimana seseorang akan belajar mulai dari dia dilahirkan sampai dengan akhir kehidupannya. Proses pendidikan merupakan suatu proses dimana seseorang akan mengalami suatu proses pembelajaran yang nantinya akan membuat seseorang mendapatkan suatu ilmu pengetahuan.

Senam hamil adalah suatu program kesehatan yang khusus dirancang untuk keadaan ibu hamil. Gerakan senam didesain tersendiri demi kesegaran dan kesehatan ibu hamil supaya bisa menurunkan keluhan yang dirasakannya, serta untuk mempersiapkan jasmani dan rohani ibu dalam menghadapi persalinannya. Tujuan dari program senam hamil yaitu dapat mendukung ibu hamil untuk dapat menemukan kenyamanan selama kehamilan, serta bayi sehat sampai lahir nanti. Senam hamil dapat dikatakan sebagai latihan untuk relaksasi, dimana latihan ini dapat dilakukan oleh ibu mulai dari usia kandungan 23 minggu sampai waktu melahirkan, dan senam hamil ini salah satu tindakan dan harus dikerjakan oleh ibu hamil selama menghadapi kehamilannya (*prenatal care*) (Manuaba, 2015).

Ibu hamil sangatlah penting melakukan senam hamil dikarenakan ibu yang tidak melakukan senam hamil maka dapat mengakibatkan perasaan menjadi tegang saat proses hamil ataupun saat proses persalinan nanti, dengan adanya ibu hamil yang tegang maka dapat menyebabkan system tubuh, oksigen untuk bayi juga tidak akan masuk secara maksimal. Ibu hamil yang tegang juga dapat menghambat proses persalinannya, sehingga ibu perlu melakukan senam hamil supaya ibu bisa menjadi lebih rileks mulai dari kehamilan sampai dengan proses persalinannya.

Didukung penelitian dari Rahayu & Yunarsih, (2019) yang mengatakan bahwa pengetahuan ibu hamil pasti akan berkaitan dengan sebuah perilaku sehingga jika pengetahuan dengan perilaku pelaksanaan senam hamil akan mempunyai suatu hubungan yang positif. Dan menurut penelitian dari Mariani & Puspitasari,

(2014) yang mengatakan bahwa tenaga kesehatan selain memberikan sebuah pengetahuan kepada ibu hamil tentang senam hamil, juga dapat memberi dorongan serta cara untuk menjaga kesegaran saat hamil, sehingga ibu yang sudah memiliki keinginan untuk melakukan senam hamil maka akan memperkuat niatnya untuk melakukan senam hamil secara rutin selama masa kehamilannya. Dan menurut penelitian dari Fatmawati & Istiqomah, (2021) selain dari keluarga atau kader maka seorang tenaga kesehatan juga mempunyai peran yang besar dalam melakukan pendampingan pada ibu hamil untuk memantau dan memberi motivasi selama masa kehamilannya yang bertujuan untuk menjaga kualitas hidup yang tinggi. Memberikan informasi terkait dengan pentingnya melakukan senam hamil serta nutrisi pada ibu hamil, sehingga dapat disimpulkan bahwa pentingnya pengetahuan tentang senam hamil yang bisa mempengaruhi perilaku ibu sehingga dapat melaksanakan senam hamil secara rutin (Astria, 2020).

Menurut data WHO jumlah ibu hamil di dunia setiap tahunnya sekitar 210 juta ibu hamil. Di Indonesia pada tahun 2020 tercatat sekitar 271.066.000 ibu hamil. Kemudian di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020 tercatat 759.241 ibu hamil. Berdasarkan data dari Dusun Mangli, Desa Jambesari, Kabupaten Banyuwangi, sebagian besar pekerjaan penduduk adalah bertani, dengan sosial ekonomi menengah kebawah dan pendidikan yang beragam. Sesuai survey awal terdapat 45 orang ibu hamil, dan 8 orang ibu hamil mengetahui tentang senam hamil, 3 orang ibu hamil diantaranya pernah melakukan senam hamil, 5 orang ibu hamil diantaranya belum pernah melaksanakan senam hamil.

Senam hamil bermanfaat jika dilakukan secara rutin selama masa kehamilan, yaitu dapat melatih pernafasan, dan membuat ibu hamil merasa santai sehingga bisa beradaptasi terhadap perubahan tubuh selama masa kehamilannya. Senam hamil yaitu suatu latihan yang telah dilaksanakan oleh ibu hamil untuk memperkuat serta membantu untuk menjaga elastisitas dinding perut, ligament serta otot dasar panggul nantinya akan berkaitan pada prosedur persalinan (Yuniarti, 2014). Senam hamil yaitu terapi yang berupa gerakan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan diri untuk proses persalinan, persiapan jasmani dan rohani dalam menghadapi persalinan yang spontan aman dan cepat (Huliana, 2015). Perlunya dilakukan penyuluhan tentang senam hamil, karena ada beberapa ibu hamil yang kurang memahami pentingnya senam hamil selama masa kehamilannya. Dengan penyuluhan maka diharapkan ibu hamil akan menyadari

tentang pentingnya senam hamil secara teratur, ibu hamil harus meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil untuk menjaga kondisi fisik dan psikologis sehingga selalu merasa nyaman, memberikan sebuah dukungan penuh kepada ibu hamil supaya ibu bisa menjaga kesehatan ibu dan bayi sampai hingga persalinan sehingga dengan ibu dalam kondisi yang sehat maka akan bisa mengurangi angka mordibitas dan mortalitas ibu dan anak (Miranti, et al., 2022). Didukung oleh penelitian dari Yuniastari et al, (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hasil yang signifikan antara sikap dan dukungan ibu terhadap pelaksanaan senam hamil.

Beberapa faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam kegiatan senam hamil, yaitu: ibu yang tidak teratur saat melaksanakan senam hamil, memiliki pengetahuan yang kurang terhadap senam, mempunyai pikiran negatif terhadap senam hamil, tidak ada dukungan dari suami atau keluarga dalam melakukan senam hamil (BD, Fitriah, & Andani, 2021). Suami merupakan salah satu orang yang berperan penting selama proses kehamilan, karena ibu hamil membutuhkan perhatian dan pendampingan dari suami selama kehamilannya, yang pada akhirnya akan membantu ibu hamil secara psikologis lebih stabil emosionalnya, sehingga ibu lebih mudah dalam menyesuaikan diri selama kehamilannya dan dapat mengurangi adanya risiko komplikasi saat proses persalinan nantinya (Suhaemi, Sajalla, & Fitriani, 2021). Senam hamil merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan sewaktu hamil yang nantinya dapat memberikan manfaat bagi ibu, seperti persalinan lancar dibanding dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil (Dewi dan Sunarsih, 2013).

Berdasarkan data uraian diatas, seorang penulis bisa melaksanakan penelitian dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil di Dusun Mangli Desa Jambe Sari Kabupaten Banyuwangi”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dan pendekatan *Cross Sectional*. Sample penelitian sejumlah 45 responden yang didapatkan melalui teknik *purposive sampling*. Responden terdiri dari 45 Ibu Hamil di Desa Jambesari, Kabupaten Banyuwangi pada bulan Januari-Februari 2022. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan ibu tentang pelaksanaan senam hamil. Kuesioner sudah melewati uji validitas dan uji reliabilitas, sehingga bisa digunakan dalam pengambilan

data penelitian. Sebelum responden mengisi kuesioner penelitian, disampaikan juga informed consent penelitian. Data yang dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan uji *Chi Square* di aplikasi SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil		
Kriteria	Jumlah Responden	Presentase (%)
Kurang	6	14 %
Cukup	28	62 %
Baik	11	24 %
Total	45	100 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pengetahuannya cukup sebesar 28 responden yaitu 62%, sebagian kecil pengetahuannya baik sebesar 11 responden atau 24% dan sebagian kecil pengetahuannya kurang sebesar 6 responden yaitu 14%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Hamil

Pelaksanaan Senam Hamil		
Kriteria	Jumlah Responden	Presentase (%)
Tidak pernah	9	20 %
Kadang - kadang	16	35 %
Rutin	20	45 %
Total	45	100 %

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden melaksanakan senam hamil secara rutin sebesar 20 responden yaitu 45%, hampir setengahnya responden melaksanakan senam hamil kadang-kadang sebesar 16 responden atau 35% dan sebagian kecil responden yang tidak pernah melaksanakan senam hamil sebesar 9 responden yaitu 20%.

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil

Senam Hamil	Tidak Pernah	Kadang - Kadang	Rutin	Total
Pengetahuan				
Kurang (< 57,07)	2	2	2	6
Cukup (57,07-73,72)	5	10	13	28
Baik (> 73,72)	2	4	5	11
	9	16	20	45

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan cukup dengan pelaksanaan senam hamil rutin 13 orang, kadang-kadang 10 orang, tidak pernah 5 orang, diikuti responden yang memiliki pengetahuan baik dengan

pelaksanaan senam hamil rutin 5 orang, kadang-kadang 4 orang, tidak pernah 2 orang.

Tabel 4. Analisis Chi Square
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.820 ^a	4	.936
Likelihood Ratio	.749	4	.945
Linear-by-Linear Association	.321	1	.571
N of Valid Cases	45		

a. 6 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.20.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai Asymp Sig. (2-sided) 0,936 sehingga bisa dikategorikan terdapat korelasi sangat kuat antara pengetahuan ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil.

Pembahasan

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil masih dalam kategori cukup, yaitu ada 28 responden (62 %). Hal ini pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagian besar cukup baik, karena ibu hamil sudah mendapatkan teori serta metode tentang senam hamil.

Didukung hasil penelitian Suratiah et al (2021) yang mengatakan bahwa mayoritas ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup karena ibu belum sepenuhnya memahami tentang pengertian, tujuan atau manfaat dari senam hamil. Namun, ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik karena ada beberapa ibu hamil yang sudah pernah mengikuti penyuluhan atau pelatihan senam hamil sebelumnya, baik dari media cetak maupun elektronik.

Dari penelitian Kamaliah & Sepriani (2022) di katakan bahwa semakin bertambahnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, maka semakin bertambahnya niat ibu untuk mengikuti senam hamil yang bertujuan untuk mencegah adanya sebuah komplikasi dalam kehamilan dan persalinan. Dimulai dari sikap ibu hamil yang baik, maka terdapat perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, dimana sikap merupakan salah satu elemen yang dimiliki ibu hamil untuk melakukan senam hamil (Lutfiyati & Yati, 2020).

Pelaksanaan Senam Hamil

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi pelaksanaan senam hamil, terdapat 20 ibu hamil (45%)

sudah melakukan senam hamil secara rutin sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Didukung hasil penelitian dari Susilawati, (2017) yang mengatakan bahwa dengan mengikuti kegiatan senam hamil merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mendapatkan informasi mengenai manfaat, tujuan, dan sebagainya dari senam hamil itu sendiri, sehingga bisa mendorong ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil secara rutin.

Dari penelitian Sinaga et al, (2020) didapatkan bahwa dengan melakukan penyuluhan senam hamil dan mendemonstrasikan senam hamil, maka dapat memotivasi ibu hamil untuk mau melakukan senam hamil secara rutin yang bertujuan agar proses persalinan berjalan dengan lancar dan lebih cepat.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil

Berdasarkan tabel 3 pengetahuan ibu hamil tentang pelaksanaan senam hamil, menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan cukup dengan pelaksanaan senam hamil rutin 13 orang, kadang-kadang 10 orang, tidak pernah 5 orang, diikuti responden yang memiliki pengetahuan baik dengan pelaksanaan senam hamil rutin 5 orang, kadang-kadang 4 orang, tidak pernah 2 orang.

Kondisi dimana ada 5 ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup dan 2 ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik namun tidak pernah melakukan senam hamil, dikarenakan ibu hamil tersebut memiliki pekerjaan yang tidak memberikan kesempatan pada ibu hamil untuk mengikuti kelas senam hamil di balai desa. Sedangkan 2 ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang namun rutin mengikuti senam hamil, dikarenakan ibu hamil tersebut diajak dan dijemput oleh kader kesehatan setiap kali ada kegiatan kelas ibu hamil di balai desa.

Didukung hasil penelitian dari Widyawaty & Andriani, (2018) bahwa kurangnya pengetahuan ibu tentang senam hamil sangatlah penting bagi tenaga kesehatan untuk dapat memberikan lebih banyak informasi serta memberikan motivasi kepada ibu hamil tentang senam hamil sehingga diharapkan dengan adanya penambahan pengetahuan tentang senam hamil, maka ibu dapat mempunyai keinginan untuk melakukan senam hamil karena pengetahuan tersebut akan dapat dijadikan sebagai dasar yang kuat untuk menumbuhkan suatu tindakan.

Berdasarkan tabel 4 analisis chi square menunjukkan bahwa nilai Asymp Sig. (2-sided) 0,936 sehingga bisa dikategorikan terdapat korelasi sangat

kuat antara pengetahuan ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil. Karena semakin tinggi skor pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil, maka dapat berakibat semakin tinggi juga skor pelaksanaan senam hamil, yang akan berpengaruh terhadap rutinitas ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil.

Beberapa ibu hamil yang sudah pernah mengikuti kegiatan penyuluhan senam hamil dan mengikuti kegiatan senam hamil di balai desa Jambesari, terdapat peningkatan pengetahuan secara signifikan, sehingga yang awalnya ibu tidak memahami pentingnya melaksanakan senam hamil dan tidak mau melaksanakan senam hamil, dengan adanya kegiatan senam hamil ini dapat memberikan motivasi ibu hamil untuk bersedia melaksanakan senam hamil secara rutin.

Didukung hasil penelitian dari Sari et al, (2023) bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil secara rutin maka akan dapat memperkuat otot ibu saat ibu mengalami kontraksi, dapat memberikan pasokan oksigen kepada janin, serta dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu. Selain itu dengan melakukan senam hamil secara rutin maka juga dapat menurunkan rasa cemas dalam menyiapkan persalinan normal sehingga ibu akan merasa lebih siap dalam menghadapi persalinannya nanti.

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang senam hamil, maka akan bersedia melakukan senam hamil secara rutin selama 3 kali seminggu. Senam hamil akan bermanfaat jika dilakukan secara rutin, dimana gerakan senam hamil akan membantu latihan pernafasan dan dapat membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga ibu hamil mudah beradaptasi selama kehamilannya (Hatini, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu dapat mengetahui adanya hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi yang ada dilapangan sudah banyak ibu hamil mau melaksanakan senam hamil dalam masa kehamilannya, dimana yang sebelumnya ibu yang pengetahuan tentang senam hamil kurang, setelah dilakukan penyuluhan mengenai senam hamil maka ibu mengalami peningkatan dapat melaksanakan senam hamil secara rutin untuk terapi dengan melatih gerakan yang menyiapkan diri, baik siap jasmani atau rohani untuk menyiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesti, R., & Linggarjati, H. (2009). *Senam Hamil Praktis*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Andarwulan, S., & Hakiki, M. (2021). *Promosi Kesehatan Kalangan Bidan Disertai Dengan Emotional Demonstration*. Jakarta: Guepedia.
- Astriana, W. (2020). Pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di kelas posyandu. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*. 9(1), 27 – 33. <https://doi.org/10.55045/jkab.v9i1.102>
- BD, F., Fitriah, I. P., & Andani, D. (2021). Faktor - faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5(2), 238 – 246. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v5i2.430>
- Fatmawati, E., & Istiqomah, A. N. (2021). Pemanfaatan Video panduan senam hamil dalam meningkatkan pengetahuan dan pelaksanaan senam ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 7(2), 50 - 55. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i2.634>
- Hakiki, M., Widiyastuti, N. E., & Danti, R. R. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Sehat Selama Pandemi COVID-19*. Jakarta: Guepedia.
- Hasbullah. (2012). *Dasar - dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hatini, E. E. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media.
- Kamaliah, & Sepriani, E. (2022). Hubungan pengetahuan dengan tindakan ibu hamil trimester III terhadap gerakan senam hamil untuk memperlancar proses persalinan. *Jumantik*. 7(4), 390 – 394. <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v7i4.11942>
- Lutfiyati, a., & Yati, D. (2020). Hubungan pengetahuan ibu dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. *Media ilmu kesehatan*.
- Manuaba, & Gede, I. B. (2015). *Buku Ajar Panthoom Obstetri*. Jakarta: Trans Info Media.
- Megasari, M., Triana, A., Andriyani, R., Ardhiyanti, Y., & Damayanti, I. P. (2015). *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sinaga, L. R., Siregar, R. N., & Munthe, S. A. (2020). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan. *Journal of Healthcare Technology And Medicine*.6(1), 95 – 100.



file:///C:/Users/User/Downloads/670-928-1-SM-1.pdf

- Suhaemi, Sajalla, H., & Fitriani. (2021). Faktor - faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil TM III. *Journal Scientific of mandalika*. 2(4), 217 – 224. <https://doi.org/10.36312/%20jomla.v2i4%20%20April.1050>
- Susilawati, D. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil. *Menara Ilmu*. 11(77), 62 – 70. <https://doi.org/10.33559/mi.v11i77.348>
- Yuniastari, A. D., Fatimah, S., & Rahayuning, D. (2014). Analisis faktor - faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2(5), 283 – 291. <https://doi.org/10.14710/jkm.v2i5.6413>