

**PENGARUH PENDAMPINGAN SENAM HAMIL DI ERA PANDEMI  
DENGAN METODE VIDEO DAN BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN  
IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL**

Riska Puput Andriani<sup>1</sup>, Ajeng Maharani Pratiwi, SST., M.Keb<sup>2</sup>,  
Megayana Yessy M, SST., M.Keb<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kesehatan Universitas Kusuma Husada

<sup>2</sup> Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada

Email Korespondensi : [riskapuput13@gmail.com](mailto:riskapuput13@gmail.com)

Abstrak

Senam hamil merupakan salah satu indikator bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, pencegahan komplikasi, dan masalah kesehatan maternal neonatal, tindakan tersebut dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi, dan edukasi. sosialisasi dan pendampingan model pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi salah satu kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah. Tidak berkerumun, menjaga jarak, kegiatan belajar mengajar dan beberapa pekerjaan dapat dilakukan dirumah masing-masing untuk meminimaisir penyebaran covid 19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pendampingan Senam Hamil Di Era Pandemi Dengan Metode Video Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Desa Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan non equivalent control group design yang dilaksanakan pada bulan Maret 2021. Sampel penelitian ini adalah 50 ibu hamil. Analisis yang digunakan uji *Mann Withnay* dan *wilcoxon*, dan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Terdapat peningkatan pengetahuan pada kedua kelompok dengan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  pada kelompok intervensi *p-value*  $0,021 < 0,05$  pada kelompok kontrol, dengan kesimpulan terdapat perbedaan pengaruh pendampingan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan metode video dan booklet.

Kata Kunci : Pendampingan, Senam Hamil, Video, Booklet, Pengetahuan

## ABSTRACT

*Pregnancy exercise is one indicator aimed at improving health, prevention of complications, and maternal and neonatal health problems, these actions can be taken independently, collaboratively, and educationally. socialization and mentoring of distance learning models during the pandemic one of the policies issued by the government. No crowding, guard distance, teaching and learning activities and some work can be done at home for each minimize the spread of covid 19. The purpose of this study was to determine the Effect of Gymnastics Mentoring Getting Pregnant In The Era Of The Pandemic With The Video And Booklet Method Of Knowledge Of Pregnant Women About Pregnancy Gymnastics in Bangunjiwo Village, Kasihan Bantul, Yogyakarta. This study is a quantitative study using a non-equivalent control group The design was carried out in March 2021. The sample of this study was 50 pregnant women. Analysis used the Mann Withnay and Wilcoxon test, and the measuring instrument used was a questionnaire. There was an increase in knowledge in both groups with a p-value of  $0.000 < 0.05$  in the intervention group p-value  $0.021 < 0.05$  in the control group, with the conclusion there is a difference in the influence of mentoring on the level of knowledge of pregnant women about pregnancy exercise with video and booklet methods.*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data Kementrian 2020 sejak tahun 2007 sampai dengan 2020 cakupan pelayanan *Antenatal Care* kesehatan ibu hamil K4 cenderung meningkat. Namun demikian penurunan terjadi pada tahun 2020 dibandingkan tahun 2019, yaitu dari 88,54% menjadi 84,6%. Penurunan ini diasumsikan terjadi karena implementasi program di daerah yang terdampak pandemi COVID-19 (*Corona Virus Disease*).

Data profil kesehatan Bantul menunjukkan, untuk cakupan pemeriksaan ibu hamil K4 tahun 2020 dilaporkan 86,4%, kurang dari target K4 95%.

Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal menjadi salah satu layanan yang terkena dampak baik secara akses maupun kualitas, dalam situasi pandemi COVID-19 banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan

kesehatan maternal dan neonatal. Dikhawatirkan, hal ini menyebabkan adanya peningkatan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi baru lahir. Sehingga diharapkan ibu hamil senantiasa menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan tetap melakukan aktivitas fisik berupa senam ibu hamil, yoga, pilates atau peregangan secara mandiri di rumah agar ibu tetap bugar dan sehat (Kemenkes, 2020).

Senam hamil merupakan salah satu indikator bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, pencegahan komplikasi, dan masalah kesehatan maternal neonatal, tindakan tersebut dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi, dan edukasi. Senam hamil merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama dan sesudah bersalin serta dapat menurunkan kejadian fetal distress. Oleh karenanya *American College of*

*Obstetricans and Gynecologist (ACOG)* merekomendasikan senam sebagai upaya preventif pada ibu hamil agar proses kahamilan dan persalinan berjalan secara alamiah, dan mengurangi krisis akibat persalinan (Syahrul, 2013).

Menurut Ronta 2021, sosialisasi dan pendampingan model pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi salah satu kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah. Tidak berkerumun, menjaga jarak, kegiatan belajar mengajar dan beberapa pekerjaan dapat dilakukan dirumah masing-masing untuk meminimaisir penyebaran covid 19. Pendampingan senam hamil dengan metode video dan booklet senam hamil salah satu upaya memberikan informasi tentang senam hamil di era pandemi untuk menjaga imunitas dan kesehatan ibu hamil. Hasil penelitian Ahmad Latiful dkk, 2021 cara efektif melakukan senam pada masa pandemi menyimpulkan terdapat beberapa solusi agar tetap melakukan senam dengan memanfaatkan media seperti video youtube, zoom, meet,

dll, sehingga tidak ada alasan untuk bermalasan melakukan senam dalam keadaan pandemi. Hasil penelitian Luthfin dkk 2017, adanya penyuluhan pada masyarakat menggunakan media pembelajaran video dan booklet memberikan penguatan dan pengetahuan baru pada masyarakat.

Desa Bangunjiwo merupakan wilayah kerja Puskesmas Kasihan 1, diperoleh data ibu hamil melalui (SIPIA) sistem informasi wilayah pemeriksaan ibu dan anak 177 ibu hamil, dan terdapat 45 ibu hamil yang masuk dalam kategori risiko tinggi seperti KEK, Anemia, GAKIN, Hamil >35 tahun. Dari data survey tingkat pengetahuan penduduk perempuan Desa Bangunjiwo mayoritas lulusan SMA, untuk kegiatan posyandu berjalan setiap bulan akan tetapi belum ada pelaksanaan senam hamil pada saat posyandu ibu hamil berlangsung. Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk menganalisis adakah pengaruh pendampingan senam hamil di era pandemi dengan

metode video dan booklet terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di desa Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta.

## **METODELOGI**

Pada penelitian ini jenis yang digunakan adalah kuantitatif, desain penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian penelitian *pretest-posttest control group design*. Pada kelompok eksperimen/intervensi dilakukan perlakuan berupa pendampingan senam hamil dengan media video dan booklet, dengan kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan senam hamil dengan media booklet. Peneliti menetapkan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu peneliti mengambil sampel sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Sampel terbagi dalam dua kelompok, maka kelompok intervensi dan kontrol 25 : 25. Dilakukan sejak Desember 2021 sampai dengan bulan Mei 2022.

Teknik pengambilan data pada

penelitian ini adalah peneliti melakukan observasi secara langsung dan tidak langsung/ via media elektronik dan alat ukur kuesioner/goole form yang diberikan kepada responden.

Teknik analisis data yang digunakan univariat dengan cara menganalisis tiap masing-masing variabel dari penelitian, analisis tersebut dapat meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa, terutama meneskirpsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis bivariat adalah analisis yang menggunakan dua variabel, bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel peneliti menggunakan uji Uji *mann-whitney*. Untuk mencari hubungan, pengaruh, perbedaan antara variabel x dan z. Pada penelitian ini menggunakan uji non parametrik (Fira Husaini, 2020). Kemudian dilakukan uji *wilcoxon* untuk mengetahui ada dan tidaknya perbedaan antara data dua kelompok dependen atau berpasangan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan uji nilai pretest dan postest.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Table 4.1 Distribusi Karekteristik Responden

| Karakteristik                  | Kelompok kontrol<br>n = 25 |      | Kelompok intervensi<br>n = 25 |      |
|--------------------------------|----------------------------|------|-------------------------------|------|
|                                | F                          | %    | F                             | %    |
| <b>Usia Responden</b>          |                            |      |                               |      |
| < 25 tahun                     | 12                         | 48.0 | 10                            | 40.0 |
| 26-35 tahun                    | 12                         | 48.0 | 12                            | 48.0 |
| > 35 tahun                     | 1                          | 4.0  | 3                             | 12.0 |
| <b>Pekerjaan</b>               |                            |      |                               |      |
| Mahasiswa                      | 2                          | 8.0  | 1                             | 4.0  |
| PNS                            | 1                          | 4.0  | 1                             | 4.0  |
| Guru                           | 4                          | 16.0 | 2                             | 8.0  |
| Bidan                          | 1                          | 4.0  | 0                             | 0.0  |
| Perawat                        | 1                          | 4.0  | 0                             | 0.0  |
| Karyawan                       | 4                          | 16.0 | 1                             | 4.0  |
| Swasta                         | 1                          | 4.0  | 4                             | 16.0 |
| Ilustrator                     | 1                          | 4.0  | 0                             | 0.0  |
| Pedagang                       | 1                          | 4.0  | 0                             | 0.0  |
| Buruh                          | 1                          | 4.0  | 1                             | 4.0  |
| IRT                            | 8                          | 32.0 | 12                            | 48.0 |
| Wiraswasta                     | 0                          | 0.0  | 2                             | 8.0  |
| Dosen                          | 0                          | 0.0  | 1                             | 4.0  |
| <b>Pendidikan</b>              |                            |      |                               |      |
| SMP                            | 1                          | 4.0  | 1                             | 4.0  |
| SMA/SMK                        | 11                         | 44.0 | 11                            | 44.0 |
| D1                             | 1                          | 4.0  | 0                             | 0.0  |
| D3                             | 2                          | 8.0  | 0                             | 0.0  |
| D2                             | 0                          | 0.0  | 0                             | 0.0  |
| S1                             | 9                          | 36.0 | 12                            | 48.0 |
| S2                             | 1                          | 4.0  | 1                             | 4.0  |
| <b>Kehamilan yang ke-</b>      |                            |      |                               |      |
| 1                              | 19                         | 76.0 | 14                            | 56.0 |
| 2                              | 3                          | 12.0 | 8                             | 32.0 |
| 3                              | 3                          | 12.0 | 3                             | 12.0 |
| <b>Usia Kehamilan (minggu)</b> |                            |      |                               |      |
| < 15 minggu                    | 3                          | 12.0 | 1                             | 4.0  |
| 16-25 minggu                   | 2                          | 8.0  | 8                             | 32.0 |
| 26-35 minggu                   | 17                         | 68.0 | 12                            | 48.0 |
| > 36 minggu                    | 3                          | 12.0 | 4                             | 16.0 |

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa kelompok kontrol, karakteristik Usia responden paling banyak adalah kategori < 25 tahun dan 26-35 tahun masing-masing memiliki 12 responden (48,0%). Karakteristik Pekerjaan responden paling banyak adalah kategori IRT

yaitu sebanyak 8 responden (32,0%), karakteristik Pendidikan responden paling banyak adalah kategori SMA/SMK yaitu sebanyak 11 responden (44,0%), karakteristik kehamilan yang ke- responden paling banyak adalah kategori 1 yaitu sebanyak 19 responden (76,0%), dan karakteristik Usia Kehamilan responden paling banyak adalah kategori 26-35 minggu yaitu sebanyak 17 responden (68,0%).

Sedangkan untuk kelompok intervensi, sebagian besar usia responden paling banyak adalah kategori usia 26-35 tahun yaitu sebanyak 12 responden (48,0%), karakteristik pekerjaan responden paling banyak adalah kategori IRT yaitu sebanyak 12 responden (48,0%), karakteristik Pendidikan responden paling banyak adalah kategori S1 yaitu sebanyak 12 responden (48,0%), karakteristik Kehamilan yang ke- responden paling banyak adalah kategori 1 yaitu sebanyak 14 responden (56,0%), dan untuk karakteristik Usia Kehamilan responden paling banyak adalah

kategori 26-35 minggu yaitu sebanyak 12 responden (48,0%).

Tabel 4.2 uji univariat kategori presentase

| Variabel     | Indikator    | Kategori  | Frekuensi    | Persentase   |
|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| kontrol      | Pre Test     | Rendah    | 13           | 52.0         |
|              |              | Tinggi    | 12           | 48.0         |
|              | <b>Total</b> |           | <b>25</b>    | <b>100.0</b> |
|              | Post Test    | Rendah    | 12           | 48.0         |
| Tinggi       |              | 13        | 52.0         |              |
| intervensi   | Pre Test     | Rendah    | 17           | 28.0         |
|              |              | Tinggi    | 18           | 72.0         |
|              | <b>Total</b> |           | <b>25</b>    | <b>100.0</b> |
|              | Post Test    | Rendah    | 2            | 8.0          |
| Tinggi       |              | 23        | 92.0         |              |
| <b>Total</b> |              | <b>25</b> | <b>100.0</b> |              |

Dari tabel 4.2 hasil uji di atas dapat dinyatakan bahwa : Kelompok kontrol indikator Pre Test yang memiliki jumlah responden paling banyak masuk dalam kategori Rendah yakni sebanyak 13 responden (52,0%), sedangkan untuk indikator Post Test yang memiliki jumlah responden paling banyak masuk dalam kategori Tinggi yakni sebanyak 13 responden (52,0%). Kelompok intervensi indikator Pre Test yang memiliki jumlah responden paling banyak masuk dalam kategori Tinggi yakni sebanyak 18 responden (72,0%), sedangkan untuk indikator Post Test yang memiliki jumlah responden paling banyak masuk

dalam kategori Tinggi yakni sebanyak 23 responden (92,0%).

Tabel 4.3 Uji *Mann Whitney*

| Pengetahuan     | Pretest | Posttest | Nilai P |
|-----------------|---------|----------|---------|
| Mean SD         | 1.636   | 1.323    | 0.065   |
| Median (Min-Mx) | 17.48   | 19.00    |         |

Berasarkan tabel diatas hasil uji *mann whitney* dapat diketahui nilai Probabilitas sig.  $>0,05$  , dengan demikian  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak yang berarti tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen, tidak ada perbedaan signifikan antara *Pretest* dengan *posttest* pada dua kelompok yang tidak berpasangan.

Tabel 4.4 Uji wilcoxon kelompok Kontrol

| Pengetahuan     |            | Pretest | Posttest | Nilai P |
|-----------------|------------|---------|----------|---------|
| Mean SD         | Kontrol    | 12.30   | 15.80    | 0.021   |
| Median (Min-Mx) |            | 246.00  | 79.00    |         |
| Z               |            | -2.313  |          |         |
| Mean SD         | Intervensi | 12.50   | 12.50    | 0.000   |
| Median (Min-Mx) |            | 275.00  | 25.00    |         |
| Z               |            | -4.082  |          |         |

Berdasarkan tabel 4.4 Merupakan hasil dari uji wilcoxon pada kelompok kontrol menggunakan SPSS, dapat diketahui bahwa p-value

uji *wilcoxon* tersebut lebih kecil dengan nilai Sig.  $0,021 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil ada perbedaan antara *pretest* kontrol dengan *posttest* kontrol.

Pada kelompok intervensi dapat diketahui bahwa p-value uji wilcoxon tersebut lebih kecil dengan nilai Sig.  $0,000 < 0,05$ , dapat disimpulkan ada perbedaan antara *pretest* intervensi dengan *posttest* intervensi dan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil..

Menurut Wijayanti & Raindanti 2018, metode pengetahuan yang lebih baik didapatkan melalui panca indra penglihatan (mata) maupun melalui pengalam secara langsung dengan melauai beberapa cara seperti penghuluhan, demonstrasi, dan menyediakan media cetak yang akan memberikan pengetahuan yang dapat mempengaruhi seseorang meningkat dan pengetahuan jauh lebih baik. Peningkatan pengetahuan dan sikap dikarenakan informasi yang mudah diterima melalui booklet, hal

tersebut sejalan dengan kajian yang dilakukan oleh Chacko and Fernandes 2012, informasi menggunakan booklet salah satu metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Penelitian ini membuktikan ada pengaruh pendampingan dengan media booklet senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil hal tersebut sejalan dengan penelitian Nugraheni dan Kartika 2020, tentang pengaruh pendampingan Gizi dengan Booklet terhadap Pengetahuan dan Praktik PSG Balita. Dengan hasil terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dipengaruhi dengan pendampingan gizi dengan media booklet.

Menurut *Timothy Bickmore* dari *Northeastern University* dalam *Gemmel* dan *Bell* 2013, telah mengembangkan pendamping kesehatan virtual bernama *Laura*. *Laura* tersebut dapat mengganggu dan menaikkan alis kala bertemu dengan klien, hal tersebut dinyatakan bahwa pasien lebih nyaman mengajukan pertanyaan kepada penyedia layanan

kesehatan virtual dibandingkan secara langsung. Selain dengan karakter animasi dapat menggunakan *via text messaging, ponsel, sesi chat*, atau segala bentuk komunikasi menggunakan alat elektronik. Hasil penelitian *Chentia dan Febry* 2020, tentang Pengaruh Edukasi Berbasis Online Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Pelayanan Maternal Dan Neonatal Di Masa Pandemi Covid-19 dengan hasil analisis Edukasi melalui media online lebih cepat dalam peningkatan pengetahuan dan sikap dibandingkan dengan media cetak (*leaflet*) yang peningkatannya jauh lebih kecil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian *Indira* 2021, tentang Pengaruh Pendampingan *Virtual Senam Hamil Dengan Kejadian Low Back Pain* Pada Ibu Hamil pendampingan dilakukan secara virtual/jarak jauh hasil analisis kelompok intervensi terdapat intensitas nyeri dan efek disabilitas LBP secara significant. Penelitian lain dilakukan oleh *sa'diyah* 2020 tentang Perbandingan Video Dan Leaflet

Tentang Senam Hamil Terhadap Motivasi Melakukan Senam Hamil Di Puskesmas Bengkuring berdasarkan hasil analisis media video lebih efektif dibandingkan dengan media leaflet terhadap motivasi melakukan senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Bengkuring Samarinda.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan ibu hamil responden kelompok intervensi setelah dilakukan pendampingan secara virtual menggunakan video dan booklet menjadi meningkat disebabkan ibu hamil lebih ingin tahu dan lebih senang serta lebih memperhatikan pemberian informasi senam hamil melalui video dan booklet. Hal ini menyatakan bahwa penggunaan media dalam proses pendampingan mempermudah responden dalam menerima pengetahuan baru.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat karakteristik responden yaitu umur, pendidikan,

pekerjaan, usia kehamilan dan banyak kehamilan, ibu hamil di Desa Bangunjiwo pada kelompok eksperimen sebagian besar responden adalah termasuk kategori 26-35 tahun yaitu sebanyak 24 responden (48,0%), sebagian besar berpendidikan termasuk kategori SMA/SMK yaitu sebanyak 22 responden (44,0%), sebagian besar responden termasuk kategori IRT yaitu sebanyak 20 responden (40,0%), banyak kehamilan termasuk kategori 1 yaitu sebanyak 33 responden (66,0%), dan usia kehamilan sebagian besar kategori 26-35 minggu yaitu sebanyak 29 responden (58,0%) trimester II dan III.

2. Pada hasil uji *mann Whitney* pada dua kelompok yang tidak berpasangan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara *Pretest* dengan *posttest* pada dua kelompok tersebut. Hal ini dapat dilihat dari nilai (Asymp. Sig)  $0.069 > 0.05$  pada kelompok *pretest* dan  $0.65 > 0.05$  pada

kelompok *posttest*.

3. Pada hasil *uji wilcoxon* pada dua kelompok yang berpasangan bahwa *p-value*  $0,000 < 0,05$  pada kelompok intervensi *p-value*  $0,021 < 0,05$  pada kelompok kontrol, dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sesudah dilakukan pendampingan senam hamil dengan metode video dan booklet senam hamil.
4. Ada perbedaan rata-rata selisih pengetahuan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu nilai *z* tabel  $-2.313$  pada kelompok kontrol dan *z* tabel  $-4.082$  pada kelompok intervensi, dapat disimpulkan kelompok intervensi secara signifikan lebih tinggi dari kelompok kontrol.

### **Saran**

1. Bagi Rumah Sakit/masyarakat.  
Diharapkan rumah sakit atau masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil melalui banyak media seperti booklet, video, leaflet, informasi

dan artikel lainya ataupun bertanya kepada tenaga kesehatan yang bertugas.

2. Bagi Institusi Pendidikan  
Sebagai Institusi Pendidikan khususnya bagi mahasiswa bidan dapat meningkatkan pemberian informasi senam hamil dan berinovasi dalam penyampaian informasi tersebut serta melakukan pendekatan langsung kepada ibu hamil dan keluarga agar ibu hamil ada ketertarikan untuk belajar dan menerima informasi yang diberikan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel dan desain yang lebih baik seperti pendampingan ibu hamil dengan inovasi terbaru aplikasi android dan lain sebagainya.
4. Bagi Penliti  
Diharapkan penelitian ini menjadikan sebuah pengalaman bagi peneliti serta meningkatkan kualitas dan kuantitas menjadi seorang bidan yang berinovasi

dalam pelayanan kesehatan terutama pelayanan yang diberikan terhadap ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alam, D. K. (2012). *Warning Ibu Hamil*. Ziyad visi medika.
- Al-Ihfa, Q. (2020). *Sosialisasi Dan Pendampingan Model Pembelajaran Jarak Jauh (Online) Dimasa Pandemi*. IAI Parepare : Nusantara Press. Benny & Pribadi. (2017). *Media Dan Teknologi Dalam Pembelajaran*. Kencana. Jakarta : PT Balebat Dedikasi Prima.
- Ayuningtyas, (2021). *Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Anggareni, D. R., & Subakti, Y. (2013). *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. Yogyakarta : Argomedia Pustaka.
- Agnesia, R., & Linggarjali, H., (2012). *Panduan Senam Hamil di Rumah Anda*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Budiman & Riyanto, A. (2013) *Kapita Selektu KUisioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Busro, Achmad (2018). *Aspek Hukum Persetujuan Tindakan Medis (Inform Consent) Dalam Pelayanan medis*. Vol, No 1 (2018): Law & Justice Journal.
- Eddy Roflin, Iche Andriyani Liberty, Pariyana (2021). *Populasi, Sampel, Variabel*. Pekalongan : PT. Nasya Expanding Management.
- Eka, E. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Wineka Media.
- Ekasari, T., & Silvian, M. (2015). *Deteksi Preeklamsi dengan Antenatal Care*. Sulawesi : Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia.
- Elsanti, A. D. (2018). *HIV Ibu Hamil dan pencegahannya pada janin*. Yogyakarta : Deepublish Publisher.
- Fenny & Melia. (2021) *“Pegabdian Masyarakat Edukasi Tentang Senam Ibu Hamil”*.
- Firiyah, L., & Zaini, G., (2020). *Pengembangan Booklet Sebagai Srana Edukasi Tumbuh Kembang Anak Berbasis Masyarakat*. Pasuruan : Lembaga Academic & Research Institute.
- Firdaus, M.M (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Riau : Dotplus Publisher.
- Hendrawan, R, M. (2019). *Manajemen Pengetahuan*. Malang : UB Press.
- Gemmell J & Bell, G. 2010. *Ingatan Sempurna Untuk Kehidupan*

- Yang Lebih Baik.* Jakarta :Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian & Analisa Data.* Yogyakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas.* Surabaya : Health Books
- Husaini, Fira. (2020) *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.* Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia.
- Irfan, F,. (2020) *Penulisan Karya Ilmiah.* Jakarta : Kencana.
- Ismanto, H,. & Pebruary, Silviana,. (2021) *Aplikasi SPSS dan Eviews Dalam Analisis Data Penelitian.* Yogyakarta : Deepublish.
- Jenis senam hamil  
[https://www.orami.co.id/magazine/5-jenis-senam-hamil-untukmenjagakesehatandankebugaran?utm\\_source=copy&utm\\_medium=shareartikel&utm\\_campaign=magazinesocmed&utm\\_content=Kehamilan](https://www.orami.co.id/magazine/5-jenis-senam-hamil-untukmenjagakesehatandankebugaran?utm_source=copy&utm_medium=shareartikel&utm_campaign=magazinesocmed&utm_content=Kehamilan)
- Jannah, A. W., & Widajaka, W. (2012). *Enjoy Your Pregnancy, Moms.* Jakarta : PT Agromedia Pustaka.
- Kemenkes, RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir Di Era Adaptasi Kebiasaan Baru.*
- Kemenkes, RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020.*
- Kumala, Tikah. (2020). *Gentle Birth.* Yogyakarta : Penerbit Briliant.
- Martina & Zukhrina, Y. (2019) “*Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan, dan Dukungan Suami dengan Motivasi Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di Puskesmas Ingin Jaya Aceh Besar 2019* “ vol.3,No 2, Oktober 2019 : 118-126.
- Ni’am, Ikmalum et al, 2021. “*Cara Efektif Melakukan Senam Pada Masa Pandemi Di Kota Bonjonegoro*”snsep3k Volume 1 Nomor 2, Mei 2021-Oktober 2021.
- Notoatmodjo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan. cetaan ketiga.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ovan & Andika, S. (2020). *Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web.* Sulawesi : Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia.

- Pantiawati, I., & Saryono. (2010). *Asuhan Kebidanan 1 (kehamilan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pakpahan, Martina, dkk. (2021). *promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Yayasan Kitamenulis.
- Rangan, Yusika., (2021) “*Pendampingan Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Membangun Citra Pondok Pesantren Nurul Mustafa Al-Hasaini*”. JPM Volume 3 nomor 1, Juni 2021.
- Rehusisma, Lutfin dkk.,. (2017) *Pengembangan Media Pembelajaran Booklet dan Video Sebagai Penguatan Karakter Hidup Bersih dan Sehat*. Jurnal Pendidikan, Volume : 2 Nomor : 9 Bulan September Tahun 2017.
- Sujarweni, V, W., (2018). *Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi Pendekatan Kuantitatif*. Pustakabarupress, Yogyakarta.
- Srimiyati. (2019). *Pendidikan Menggunkan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause*. Surabaya : CV. Jakad Media Publishing.
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2019). *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Syahrul, F. (2013) “*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus Pregnancy Exercise Influence In Labor And Neonatal Health Status,*” hal. 316–324.