

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG SENAM HAMIL DENGAN MOTIVASI IBU HAMIL DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI DESA PANDEYAN GROGOL SUKOHARJO

Ratih Dewi Apriliana¹, Ajeng Maharani Pratiwi², Megayana Yessy Mareta³

1 Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta 2,3 Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma
Husada Surakarta

Email: kirnadiandrianto@gmail.com

ABSTRAK

Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik maupun mental, untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil memiliki hubungan yang sangat erat. Seseorang yang telah termotivasi untuk melakukan sesuatu, maka akan berusaha melakukan sesuatu tersebut dengan baik dan tekun, dengan harapan hasil yang baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang senam hamil dengan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observasional analitik*. Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil di Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo. Dengan jumlah rata-rata 33 ibu hamil. Umur responden sebagian besar berumur 21-30 tahun ada 24 orang (72,72%) dan sebagian kecil berumur ≥ 41 tahun sebanyak 1 orang (3,03%), sebagian besar berpendidikan Perguruan Tinggi ada 14 orang (42,42%) dan sebagian kecil berpendidikan SD 2 responden (6,06%) dan sebagian besar merupakan ibu bekerja ada 19 orang (57,57%) sebagian kecil ibu tidak bekerja 14 responden (42,42%). Pengetahuan ibu tentang senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo sebagian besar berpengetahuan baik ada 15 orang (45,5%), dan sebagian kecil berpengetahuan kurang ada 5 orang (15,2%). Motivasi ibu tentang senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo motivasi tinggi 26 orang (78,8%) dan sebagian kecil masuk dalam kategori rendah 7 orang (21,2%).

Terdapat hubungan yang signifikan terhadap peningkatan motivasi ibu sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, dengan hasil $p = 0,000$.

Kata Kunci : Pengetahuan, Motivasi, Senam Hamil.

Daftar Pustaka : 19 (2017-2022)

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE ABOUT PREGNANT GYMNASTICS AND THE MOTIVATION OF PREGNANT WOMEN IN DOING PREGNANCY EXERCISE IN PANDEYAN GROGOL VILLAGE, SUKOHARJO

Ratih Dewi Apriliana¹, Ajeng Maharani Pratiwi², Megayana Yessy Mareta³

¹ Midwifery Study Program Student, Undergraduate Program, Kusuma Husada University, Surakarta, ^{2,3} Lecturers, Midwifery Study Program, Undergraduate Program, Kusuma Husada University, Surakarta
Email: kirnadiandrianto@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy exercise is needed by every pregnant woman, because pregnancy exercise is a movement therapy to prepare pregnant women both physically and mentally, to face and prepare for fast, safe and spontaneous delivery. The motivation of pregnant women with the implementation of pregnancy exercise has a very close relationship. Someone who has been motivated to do something, will try to do something well and diligently, with the hope of good results. This research was conducted to determine the relationship between knowledge about pregnancy exercise and the motivation of pregnant women to do pregnancy exercise in Pandeyan Village, Grogol, Sukoharjo.

The type of research used in this research is analytic observational. The population of this study is all pregnant women in Pandeyan Village, Grogol, Sukoharjo. With an average number of 33 pregnant women. The age of the respondents was mostly 21-30 years old, there were 24 people (72.72%) and a small number of ≥ 41 years old as many as 1 person (3.03%), most of them had university education, there were 14 people (42.42%) and a small proportion of elementary school educated 2 respondents (6.06%) and the majority were working mothers there were 19 people (57.57%) a small number of mothers did not work 14 respondents (42.42%). Mothers' knowledge about pregnancy exercise at PKD Pandeyan Village, Grogol, Sukoharjo, most of them had good knowledge, there were 15 people (45.5%), and a small number of people who had less knowledge, there were 5 people (15.2%). The motivation of mothers regarding pregnancy exercise at PKD Pandeyan Village, Grogol, Sukoharjo had high motivation of 26 people (78.8%) and a small number were in the low category of 7 people (21.2%).

There is a significant relationship to increasing maternal motivation before and after being given health education, with the result $p = 0.000$.

Keywords: Knowledge, Motivation, Pregnancy Exercise.

Bibliography : 19 (2017-2022)

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu baik di dunia maupun di Indonesia akibat komplikasi persalinan masih cukup tinggi, menurut WHO tahun 2019, sebanyak 536.000 perempuan meninggal akibat persalinan. Sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negaranegara berkembang. Rasio kematian ibu di negaranegara berkembang merupakan tertinggi dengan 450 kematian ibu per 100.000 kelahiran bayi hidup jika dibandingkan dengan rasio kematian ibu di 9 negara maju dan 51 negara berkembang (Puspitasari, 2020).

Menurut Depkes pada tahun 2019, penyebab langsung kematian maternal di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan adalah perdarahan (28%). Sebab lain, yaitu eklamsi (24%), infeksi (11%), partus lama (5%), dan abortus (5%) (Depkes, RI, 2019). Rata-rata angka kematian ibu (AKI) tercatat mencapai 359 per 100 ribu kelahiran hidup. Menurut data Derajat Kesehatan Propinsi Jawa Tengah Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4, Kurang Energi Kronis (KEK), dan Mendapat Tablet Zat Besi (Fe) di Provinsi Jawa Tengah, 2013-2021 21 Mar 2022 dengan jumlah kematian ibu sebanyak 530 jiwa. Pada Tahun 2022 kasus AKB di Sukoharjo naik menjadi 67 dari 64 kasus pada 2021, sementara AKI di Sukoharjo tercatat sebanyak 12 kasus. Angka Kematian Ibu ini menunjukkan kemampuan dan kualitas pelayanan kesehatan, kapasitas pelayanan kesehatan, kualitas pendidikan dan pengetahuan masyarakat, kualitas kesehatan lingkungan, sosial budaya serta hambatan dalam memperoleh akses terhadap pelayanan kesehatan. Tingginya AKI dan lambatnya penurunan angka ini menunjukkan bahwa pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak 1 sangat mendesak untuk ditingkatkan b segi jangkauan maupun kualitas pelayanannya. Dari data di atas penyebab tingginya AKI adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang cara perawatan diri selama kehamilan agar memperlancar proses persalinannya. (Yuliarti, 2019).

Salah satu masalah yang sering dialami ibu hamil saat proses persalinan seperti kurang atau hilangnya tenaga dapat diupayakan untuk dicegah dengan dilakukannya senam hamil pada ibu hamil. Selain itu senam hamil juga bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat otot-otot panggul, membuat tubuh lebih rileks, dan melatih teknik pernafasan yang sangat penting agar proses persalinan berjalan lancar. Oleh karena itu pengetahuan ibu tentang senam hamil menjadi penting untuk memberikan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya senam hamil itu dilakukan selama dalam kehamilan (Sofian, 2021).

Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik maupun mental, untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Akan tetapi banyak ibu hamil yang belum mengerti tentang manfaat senam hamil dan sangat kurang dalam pengetahuan tentang senam hamil (Sofian, 2021).

Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil merupakan hasil tahu seorang ibu hamil terhadap manfaat senam hamil. Apabila ibu hamil sudah mengetahui akan pentingnya manfaat senam hamil maka ibu hamil akan tertarik untuk mengikuti senam hamil. Oleh karena itu, diperlukan peran nyata dari bidan untuk memberikan informasi mengenai pentingnya senam hamil bagi ibu hamil, terutama yang kehamilannya memasuki trimester kedua sehingga dari pengetahuan tersebut diharapkan dapat memotivasi ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil (Sulistyaningsih, 2017)

Motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil memiliki hubungan yang sangat erat. Seseorang yang telah termotivasi untuk melakukan sesuatu, maka akan berusaha melakukan sesuatu tersebut dengan baik dan tekun, dengan harapan hasil yang baik. Motivasi seseorang yang disebabkan oleh kemauan sendiri bukan dari dorongan luar akan lebih menguntungkan dan

memberikan keteraturan dalam melakukan aktivitas (Sulistyaningsih, 2017).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yulita (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil dan menyimpulkan bahwa semakin tinggi pengetahuan maka motivasi ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil semakin tinggi.

Dari hasil studi pendahuluan pada bulan September Tahun 2022 yang dilakukan pada 15 ibu hamil di Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo di dapatkan bahwa 5 orang mengikuti senam hamil dengan alasan senam hamil mempunyai manfaat bagi kehamilan serta dapat memperlancar proses persalinan. Ibu mengatakan sedikit tahu informasi mengenai senam hamil dari puskesmas, bidan dan internet. Sedangkan 10 orang tidak mengikuti senam hamil dengan alasan tidak ada waktu untuk melakukan senam hamil dikarenakan bekerja dan ada juga yang beralasan bahwa senam hamil tidak terlalu penting, sama saja dengan melakukan aktivitas sehari-hari seperti jalan-jalan dan melakukan aktivitas di rumah.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan antara pengetahuan tentang senam hamil dengan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observasional analitik*. Pendekatan yang digunakan dalam metode ini adalah *Cross sectional*.

Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil di Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo. Dengan jumlah rata-rata 33 ibu hamil. Sampel penelitian ini ibu hamil di Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo pada Bulan April 2023 yang berkunjung ke PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo dengan jumlah 33 responden

Cara pengambilan sampel dengan cara “*Non probability Sampling*” dengan teknik sampel “*Total Sampling*”.

Variabel yang dianalisis secara univariat pada penelitian ini adalah karakteristik responden, Pengetahuan tentang senam hamil dan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Jenis data yang digunakan untuk variabel independen dan variabel dependen adalah data ordinal dan ordinal. Pengujian untuk mencari hubungan (korelasi) dengan uji statistik *Chi square*. *Chi square* digunakan untuk melihat ada tidaknya asosiasi antara 2 variabel.

Dalam penelitian ini dalam untuk memudahkan menguji data peneliti menggunakan program *SPSS 17.0 for windows*.

HASIL

4.1 Karakteristik responden

Terdapat 33 ibu hamil pada Bulan April 2023 dengan karakteristik berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	N=33	
	f	
Umur		
≤20	2	6.06
21-30	24	72.73
31-40	6	18.18
≥41	1	3.03
Pendidikan		
PT	14	42.42
SMA	14	42.42
SMP	3	9.09
SD	2	6.06
Pekerjaan		
Bekerja	19	57.58
Tidak Bekerja	14	42.42
Jumlah	33	100

Sumber: data primer, April 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa umur responden sebagian besar berumur 21-30 tahun ada 24 orang (72,72%) dan sebagian kecil berumur ≥41 tahun sebanyak 1 orang (3,03%), sebagian besar berpendidikan Perguruan Tinggi ada 14 orang (42,42%) dan sebagian kecil berpendidikan SD 2 responden (6,06%) dan sebagian besar merupakan ibu

bekerja ada 19 orang (57,57%) sebagian kecil ibu tidak bekerja 14 responden (42,42%).

4.2 Pengetahuan ibu tentang senam hamil

Berikut adalah distribusi frekuensi pengetahuan ibu tentang senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi pengetahuan ibu tentang senam hamil

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	15	45.5
Cukup	13	39.4
Kurang	5	15.2
Jumlah	33	100

Sumber: data primer, April 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa pengetahuan ibu tentang senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo sebagian besar berpengetahuan baik ada 15 orang (45,5%), dan sebagian kecil berpengetahuan kurang ada 5 orang (15,2%).

4.3 Motivasi ibu tentang senam hamil

Berikut adalah distribusi frekuensi motivasi ibu tentang senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi motivasi ibu tentang senam hamil.

Motivasi	Frekuensi	(%)
Tinggi	26	78,8
Rendah	7	21,2
Jumlah	33	100

Sumber: data primer, April 2023

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa motivasi ibu tentang senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo motivasi tinggi 26 orang (78,8%) dan sebagian kecil masuk dalam kategori rendah 7 orang (21,2%).

4.4 Hasil Uji Pengetahuan senam hamil dengan motivasi senam hamil

Tabel 4.4 Hasil Uji *Chi Square*

	x^2	df	p
Chi-Square	22.629	2	.000

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa hasil *Asymptotic Significance* atau signifikansi yaitu sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara pengetahuan senam hamil dengan motivasi senam hamil, karena dalam taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ maka terdapat hubungan dengan derajat signifikan sedang. Uji statistik *Chi Square* menghasilkan nilai $x^2_{hitung} > x^2_{tabel}$ ($22.629 > 5,591$) atau $p < 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) sebesar 2 dan pada taraf signifikansi 5% maka diputuskan bahwa H_0 ditolak atau H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan senam hamil dengan motivasi senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo.

PEMBAHASAN

1.1 Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan distribusi umur responden, sebagian besar berumur 21-30 tahun ada 24 orang (72,72%). Hal ini berarti terdapat rentang umur dimana pengetahuan dikatakan baik dalam umur dewasa dan jika umur belum mencapai kedewasaan akan mempengaruhi pengetahuan sesuai teori menurut Notoatmodjo (2018) usia individu terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya, makin tua seseorang maka makin kondusif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi.

Hasil menunjukkan responden sebagian besar berpendidikan Perguruan Tinggi ada 14 orang (42,42%) menurut teori tokoh pendidikan abad 20 M. J. Largevelt yang dikutip oleh Notoatmojo (2018) mendefinisikan bahwa pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan, dan bantuan yang diberikan kepada anak yang tertuju kepada dewasa. Sedangkan GBHN Indonesia mendefinisikan lain, bahwa pendidikan sebagai suatu usaha dasar untuk menjadi kepribadian dan kemampuan

didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar merupakan ibu bekerja ada 19 orang (57,57%). Kelurahan Pandeyan merupakan daerah Grogol, Sukoharjo dengan geografis perkotaan yang dekat dengan pabrik besar dan terdapat beberapa swalayan dan pertokoan serta pasar tradisional, sehingga memungkinkan ibu untuk bekerja. Menurut teori Notoatmojo (2018) pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan.

5.1 Pengetahuan ibu tentang senam hamil

Pada tabel 4.2 didapatkan hasil pengetahuan ibu tentang senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo sebagian besar berpengetahuan baik ada 15 orang (45,5%). Dari ibu yang diteliti dan diberikan kuesioner terdapat ibu yang sudah berpengetahuan baik hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu yang menjadi telaah seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Penginderaan tersebut melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan diperoleh melalui belajar yang merupakan suatu proses mencari tahu yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, konsep mencari tahu mencakup berbagai metode dari konsep, baik melalui proses pendidikan maupun pengalaman. Pengetahuan adalah sebagian ingatan atas bahan-bahan yang telah dipelajari, mengingat kembali sekumpulan bahan yang luas dari hal-hal terperinci untuk teori tetapi apa yang diberikan telah menggunakan ingatan akan keterangan yang sesuai (Notoatmodjo, 2018).

5.2 Motivasi ibu tentang senam hamil

Pada tabel 4.3 didapatkan hasil motivasi ibu tentang senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo motivasi tinggi 26 orang (78,8%), rendah 7 orang (21,2%). Dari hasil tersebut masyarakat Kelurahan Pandeyan mempunyai kekuatan yang tinggi yang mendorong ibu hamil melakukan senam hamil hal ini sesuai dengan teori motivasi adalah kekuatan yang ada dalam seseorang, yang mendorong perilakunya untuk melakukan tindakan. Menurut Suparno Eko Widodo (2015) besarnya intensitas kekuatan dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu tugas atau mencapai sasaran memperlihatkan sejauh mana tingkat motivasinya. Motivasi adalah masalah yang kompleks, tidak ada seperangkat petunjuk yang mudah dan dapat menjamin membangkitkan dan meningkatkan motivasi seseorang. Upaya meningkatkan dan mempertahankan motivasi memerlukan perjuangan tanpa henti bagi para pimpinan dan anggotanya. Menurut Sutrisno (2021) Motivasi adalah suatu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktifitas tertentu, oleh karena itu motivasi sering kali diartikan pula sebagai faktor pendorong perilaku seseorang.

5.3 Analisis bivariat antara pengetahuan senam hamil dengan motivasi senam hamil

Berdasarkan hasil *Asymptotic Significance* atau signifikasi yaitu sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan senam hamil dengan motivasi senam hamil, karena dalam taraf signifikasi $0,000 < 0,05$ maka terdapat hubungan dengan derajat signifikan sedang. Uji statistik *Chi Square* menghasilkan nilai $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ ($22,629 > 5,991$) atau $p < 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) sebesar 2 dan pada taraf signifikansi 5% maka diputuskan bahwa H_0 ditolak atau H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan motivasi senam

hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo.

Hasil dari penelitian didapatkan ada hubungan antara pengetahuan senam hamil dengan motivasi senam hamil di PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa motivasi sangat berhubungan dengan pengetahuan oleh karena motivasi didasari oleh pengetahuan sesuai dengan teori oleh Sumarwati (2021) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ada 2 faktor yang membuat seseorang dapat termotivasi untuk belajar, yaitu motivasi belajar berasal dari faktor internal. Motivasi ini terbentuk karena kesadaran diri atas pemahaman betapa pentingnya belajar untuk mengembangkan dirinya dan bekal untuk menjalani kehidupan dan motivasi belajar dari faktor eksternal. Motivasi ini dapat berupa rangsangan dari orang lain, atau lingkungan sekitarnya yang dapat memengaruhi psikologis orang yang bersangkutan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Sandhi (2019) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap motivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta.

5.4 Kelemahan penelitian

Dalam penelitian ini masih terdapat kelemahan dalam penelitian yaitu penelitian harus dilakukan dengan beberapa kali pertemuan karena peneliti tidak mengumpulkan responden dalam satu waktu, peneliti meneliti berdasarkan pertemuan dengan responden saat PKD Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo serta peneliti meneliti dengan jumlah sampel yang masih terbatas sehingga peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitiannya.

KESIMPULAN

Hasil analisis bivariat didapatkan hasil signifikan $p < 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang senam hamil dengan motivasi ibu hamil dalam

melakukan senam hamil Di Desa Pandeyan, Grogol, Sukoharjo

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi IV*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asrinah, Putri, S. S., Sulistyorini, D., Muflihah, I. S., Sari, D. N. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Auwalia, A., Hakim. (2014). *Motivasi Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Di Rb Anugrah Surabaya*. Surabaya: Jurnal Kesehatan
- Handayani, S. (2021). *Keperawatan Maternitas*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Hani, U., Kusbandiyah., Marjati., dan Yulifah, R. (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Salemba Medika. Jakarta.
- Hastuti, (2016). *Motivasi Dan Pemasalahan Dalam Manajemen*. Jakarta: Rajawali
- Hutahaean, S. (2018). *Perawatan Antenatal*. Salemba Medika. Jakarta.
- Hikmawati, N. (2021). *Gambaran Motivasi Ibu Hamil Trimester II-III Dalam Mengikuti Senam Hamil Di Bps Mariyah Nurleili Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang*. Magelang: Jurnal Kesehatan
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., Anggraini, Y. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. CV. Sagung Seto. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2014). *Materi 5 Aktivitas Fisik Ibu Hamil*. Jakarta : Kementerian Kesehatan dan JICA
- Kuswanti, I. (2014). *Asuhan Kebidanan*. Cetakan Pertama. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Lockhart, A dan Saputra, L, (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis & Patologi Tangerang Selatan* : Binarupa Aksara Publisher

Manuaba, IBG. (2012). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan

Muhimah, N & Safe'i. (2020). *Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil*. Jakarta: Power Book.

Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Sa'diyah. (2020). *Perbandingan Video Dan Leaflet Tentang Senam Hamil Terhadap Motivasi Melakukan Senam Hamil Di Puskesmas Bengkuring Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur

Sandi, R, S, dkk. (2015). *Hubungan Faktor Ekstrinsik Terhadap Motivasi Ibu Hamil Untuk Melakukan Senam Hamil Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta*. Surakarta: Jurnal Kesehatan

Setiawati. (2018). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sofian, Amru, (2021). *Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri : Obstetri Operatif, Obstetrisosial Edisi 3 Jilid 2*. Jakarta : EGC

Sutrisno. (2021). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sulistyoningsih (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Bpm Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Upoyo, S, A dan Sumarwati, M. (2021). *Managemen Motivasi*. Jakarta.PT. GRASINDO.

Vivian, A dan Tri Sunarsih, (2021).*Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*.Jakarta :Salemba Medika

Widodo, E, S. (2015). *Hubungan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2020 Dengan Ketepatan Penyelesaian Skripsi Di Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta*. Skripsi.

Yulita. (2018). *Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil di Puskesmas Karya Wanita,*

Rumbai, Pekanbaru. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharatu, Pekanbaru