

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM HAMIL DENGAN
MENGUNAKAN MEDIA *BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG
SENAM HAMIL DI PKD HARAPAN SEHAT
GONDANGREJO KARANGANYAR**

Nita Aprillya¹⁾ Ajeng Maharani Pratiwi²⁾ Ernawati³⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾Dosen Prodi kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

³⁾Dosen Prodi kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Aprillyanita48@gmail.com

ABSTRAK

Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan. Dimana manfaatnya antara lain adalah mengurangi keluhan-keluhan saat kehamilan berlangsung, kram dan nyeri punggung, meningkatkan tidur, membuat tubuh lebih segar dan rileks dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul dalam proses persalinan. Pada kenyataannya banyak ibu tidak tahu manfaat senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, metode *pra experimental design* dan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Sampel penelitian ini adalah Ibu hamil di PKD Harapan Sehat Gondangrejo Karanganyar dengan menggunakan teknik *totally sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian pendidikan kesehatan senam hamil dengan media *booklet* dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil. Uji instrumen ini menggunakan uji validitas dan reliabilitas dengan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Pengujian hipotesis dengan menggunakan *uji Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value 0,000 (p<0,05)* maka disimpulkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan senam hamil dengan menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan senam hamil dengan menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PKD Harapan Sehat Gondangrejo Karanganyar.

Kata Kunci : Pendidikan kesehatan, media booklet, pengetahuan, senam hamil

The Effect of Providing Pregnancy Exercise Health Education Using Booklet Media on Pregnant Women's Knowledge of Pregnancy Exercise at PKD Healthy Expectations Gondangrejo Karanganyar

Nita Aprillya¹⁾ Ajeng Maharani Pratiwi²⁾ Ernawati³⁾

¹⁾Student of Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, Kusuma Husada University Surakarta

²⁾Lecturer of Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, Kusuma Husada University Surakarta

³⁾Lecturer of Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, Kusuma Husada University Surakarta

Aprillyanita48@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy exercise is exercise that is performed to prepare and train the muscles so that they can be utilized to function optimally during labour. Where the benefits include reducing complaints during pregnancy, cramps and back pain, improving sleep, making the body more fresh and relaxed and maintaining the flexibility of the muscles of the abdominal wall and pelvic floor during labor. In fact, many mothers do not know the benefits of pregnancy exercise. The purpose of this study was to analyze the effect of providing health education using booklets on pregnant women's knowledge about pregnancy exercise.

This research uses quantitative research, pre-experimental design method and one group pretest posttest research design. The sample of this research is pregnant women at PKD Harapan Sehat Gondangrejo Karanganyar using totally sampling technique. The independent variable in this study was the provision of pregnancy exercise health education using booklets and the dependent variable in this study was the knowledge of pregnant women. This instrument test uses validity and reliability tests with data analysis techniques used in this study consisting of univariate and bivariate analysis. Hypothesis testing using the Wilcoxon test.

Based on the results of the analysis of the Wilcoxon Signed Rank Test on the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise, Asymp. Sig. 2 tailed value 0.000 ($p < 0.05$) it is concluded that there is an effect of health education on pregnancy exercise using booklet media on pregnant women's knowledge about pregnancy exercise.

The results of this study concluded that there was an effect of giving pregnancy exercise health education using booklet media on pregnant women's knowledge about pregnancy exercise at PKD Harapan Sehat Gondangrejo Karanganyar.

Keywords: Health education, booklet media, knowledge, pregnancy exercise

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah yang dialami seorang wanita. Kehamilan juga merupakan suatu masa yang paling membahagiakan bagi perempuan, karena dengan kehamilan ini akan lahir seorang anak yang dapat menambah kebahagiaan dalam keluarga. Masa kehamilan terbagi menjadi tiga yaitu trimester I, trimester II dan trimester III. Pada trimester III biasa disebut dengan periode menunggu dan waspada karena pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Untuk melakukan asuhan kehamilan yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologis yang terkait dengan proses persalinan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologis tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya. Trimester ketiga adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Keluarga mulai menduga-duga jenis kelamin bayinya (apakah laki-laki atau perempuan) dan akan mirip siapa. Bahkan orangtua mungkin sudah memilih sebuah nama untuk bayinya (Ibu et al., 2019).

Kehamilan mengakibatkan beberapa otot tubuh menjadi lemah. Oleh karena itu kondisi ini perlu diperkuat dengan latihan. Tanpa latihan, ibu akan merasakan sakit di bagian tubuh lainnya. Misalnya jika otot-otot perut kurang kuat maka otot pinggang harus bekerja ekstra untuk menahan tulang belakang. Olah raga perlu dilakukan untuk menyeimbangkan kekuatan otot-otot tubuh selain itu juga akan menjaga kelancaran kerja jantung dan peredaran darah. Jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Gerakan senam hamil disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, perut tambah membesar dan lain-lain. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Agustin et al, 2013).

Senam hamil merupakan latihan yang berguna untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamentum, serta otot dasar panggul yang sangat berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini dapat berguna untuk memperkuat stabilitas tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang

sehingga mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi sectio caesar, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin (Muliawati, 2019).

Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, mengurangi rasa sakit, membantu ibu dalam menghadapi persalinan antara lain membantu mengendurkan tubuh, mengontrol otot-otot dasar panggul, relaksasi dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. 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 (Anita Lockhart dan Dr. Lyndon Saputra, 2014). 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 (Amru Sofian, 2017).

Selain itu senam hamil juga bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat after being given, Bandung otot-otot panggul, membuat tubuh lebih rileks, dan melatih teknik pernafasan yang sangat penting agar proses persalinan berjalan lancar. Senam hamil merupakan bagian penting dari perawatan kehamilan serta untuk menghadapi persalinan yang aman. Umumnya ibu-ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) di landa rasa cemas dan panik. Hal ini mempengaruhi otot-otot di jalan lahir dan sekitarnya, sehingga akan menghambat kelancaran proses persalinan. Lewat berbagai latihan senam hamil,

diharapkan calon ibu lebih percaya diri dan tidak panik saat menghadapi persalinan (Muliawati, 2019). Oleh karena itu pengetahuan ibu tentang senam hamil menjadi penting untuk memberikan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya senam hamil itu dilakukan selama dalam kehamilan. Pemberian informasi melalui penyuluhan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses pemberdayaan ibu hamil untuk tahu, mau dan mampu melakukan senam hamil selama dalam fase kehamilannya. Karena dalam perkembangannya, masih banyak ibu hamil yang kurang berminat melakukan senam hamil diantaranya karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap senam hamil.

Pemberian informasi dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan menggunakan media booklet sebab itu media booklet mempunyai tujuan umum mewujudkan komunikasi komunikator, yaitu kepentingan secara ideal dan material. Media booklet dapat menarik perhatian banyak orang dalam waktu yang singkat. Kebaikan dari segi komunikasi bahwa media booklet dapat digunakan berbagai golongan masyarakat. Cara penyajian booklet lebih fleksibel, dapat dilakukan penyajian mengirimkan lewat pos atau membagi - bagikan kepada khalayak, oleh karena itu booklet sangat efektif sebagai media dalam memberikan penyuluhan atau konseling kesehatan (Retno, 2016).

Hal ini didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, diperoleh data bahwa PKD Harapan Sehat Gondangrejo Karanganyar sudah menyelenggarakan kelas senam hamil bagi ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Dengan wawancara pada 10 ibu hamil didapatkan hasil 3 orang ibu hamil (30%) tingkat pengetahuan kategori baik, dan 7 orang ibu hamil (70%) tingkat pengetahuan kategori kurang.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pra Experimental Design* menggunakan rancangan *One Group Pretest – Posttest Design*. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberi pretest (tes awal) dan diakhir akan diberikan posttest (tes akhir). Tujuan *One Group Pretest-Posttest Design* ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan pendidikan senam hamil dengan menggunakan media booklet. Penelitian ini telah

mendapatkan izin dari komite etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada No.1260/UKH.L.02/EC/V/2023 tanggal 14 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III di PKD Harapan Sehat Gondangrejo Karanganyar yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III di PMB Wulan Singopuran Kartasura yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *totally sampling*. Selanjutnya data diambil menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Data kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat dan Uji Wilcoxon .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, dilakukan intervensi kepada 30 ibu hamil. Dari 30 responden tersebut semua sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
22 Tahun	3	10,0 %
24 Tahun	3	10,0%
25 Tahun	4	13,3%
27 Tahun	4	13,3%
28 Tahun	5	16,7%
30 Tahun	6	20,0%
32 Tahun	3	10,0%
35 Tahun	2	6,7%
Total	30	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi usia ibu lebih banyak 30 tahun sebanyak 6 responden (20,0%) dan usia ibu paling sedikit 35 tahun sebanyak 2 responden (6.7%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SMP	9	30,0%
SMA	15	50,0%
D3	3	10,0%
S1	3	10,0%
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi pendidikan ibu lebih banyak SMA sebanyak 15 responden (50,0%) serta pendidikan ibu paling sedikit D3 dan S1 sebanyak 3 responden (10,0%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
IRT	22	73,3
Karyawan Swasta	6	20,0
Wirausaha	2	6,7
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi pekerjaan ibu lebih banyak IRT sebanyak 22 responden (73,3%). Dan pekerjaan ibu paling sedikit Wirausaha sebanyak 2 responden (6,7%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia kehamilan	Frekuensi	Presentasi (%)
18 Minggu	1	3,3
19 Minggu	2	6,7
22 Minggu	4	13,3
24 Minggu	2	6,7
25 Minggu	2	6,7
27 Minggu	5	16,7
30 Minggu	4	13,3
33 Minggu	6	20,0
35 Minggu	2	6,7
36 Minggu	2	6,7
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi usia kehamilan ibu lebih banyak 33 minggu sebanyak 6 responden (20,0%). Dan usia kehamilan ibu paling sedikit 18 minggu sebanyak 1 responden (3,3%).

Tabel 4.5 Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Tindakan	
	Jumlah	%
Baik	5	16,6%
Cukup	21	70,0%
Kurang	4	13,3%
Jumlah	30	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.5 bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan senam hamil dengan menggunakan media booklet menunjukkan bahwa responden mempunyai pengetahuan yang cukup tentang pengetahuan senam hamil sebanyak 21 orang (70,0%). Dan responden yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13,3%).

Menurut penelitian Rony Wahyuni (2019), Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu, Pengetahuan responden paling banyak berpengetahuan Cukup 30 orang (65,2%).

Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pasca indra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba menurut Bachtiar yang dikutip Notoatmodjo (2012). Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap positif terhadap objek tertentu. Menurut

teori WHO (*world health organization*), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri (Wawan,2015).

Tabel 4.6 Pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

Tingkat Pengetahuan	Sesudah Tindakan	
	Jumlah	%
Baik	19	63,3%
Cukup	11	36,7%
Jumlah	30	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.6 bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan senam hamil dengan menggunakan media booklet menunjukkan bahwa mayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 19 orang (63,3 %). Dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 11 orang (36,7%).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Tyas Dwi Puspita di Desa Grogol Kecamatan Weru pada tahun 2017 menyebutkan bahwa nilai pengetahuan responden sebelum diberikan promosi kesehatan dengan media booklet 54,8% termasuk kategori baik kemudian setelah diberikan promosi kesehatan dengan media booklet mengalami peningkatan 85,7% jadi dapat disimpulkan bahwa media booklet dapat meningkatkan pengetahuan.

Tabel 4.7 Pengaruh Pemberian Pendidikan Senam Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Booklet

Pengeta huan	Std Deviasi	Mean	Katego ri	Pening katan rata-rata	Sig p value
Pretest	2.17086	13,67	Cukup	3,29	0,000
Posttest	2.07586	16,96	Baik		

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum diberikan pendidikan

kesehatan adalah 13,67 (Cukup) dan rata-rata tingkat pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan 16,96 (Baik). Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan senam hamil pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan Asymp. Sig. 2 tailed value 0,000 ($p < 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik usia responden pada penelitian ini yaitu responden mayoritas berusia 22-30 tahun sebanyak 25 responden (83,3%), karakteristik pekerjaan responden mayoritas yaitu IRT sebanyak 22 responden (73,7%), karakteristik pendidikan responden mayoritas yaitu SMA sebanyak 15 responden (50,0%), dan karakteristik usia kehamilan responden mayoritas yaitu 26-36 minggu sebanyak 19 responden (63,4%).
2. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan termasuk dalam kategori cukup (70,0%)
3. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan termasuk dalam kategori baik (63,3%)
4. Hasil penelitian pendidikan kesehatan senam hamil dengan menggunakan media booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PKD Harapan Sehat Gondangrejo Karanganyar berpengaruh terhadap perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan dengan hasil ($p \text{ value } 0,000 < 0,05$).

SARAN

1. Bagi Puskesmas/ Masyarakat
Diharapkan bidan dapat memaksimalkan peran dan penyuluhan kesehatan dan masyarakat untuk aktif meningkatkan pengetahuannya dengan mengikuti berbagai program yang dilaksanakan oleh puskesmas.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan agar memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan

- pertimbangan pada pendidikan kebidanan dalam memberikana pendidikan kesehatan tentang senam hamil.
3. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan diharapkan memanfaatkan penelitian ini sebagai referensi untuk mendukung pelaksanaan pelayanan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.
 4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel-variabel yang berhubungan dengan pengetahuan tentang senam hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pembimbing yang telah membimbing mulai dari proposal hingga hasil. Terima kasih kepada penguji yang telah memberikan saran dan kritik. Terima kasih kepada seluruh responden, kepada Kepala Puskesmas Payung Sekaki yang telah memberikan izin penelitian. Terima kasih kepada keluarga, rekan peneliti dan asisten yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015) *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 1st edn. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Ibu, P., Tentang, H., Hamil, S., Muara, D., Kecamatan, R., Hilir, R., & Hulu, K. R. (2019). * *Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian*. 11, 437–444.
- Ibu, P., Tentang, H., Hamil, S., & Tempat, D. I. (2016). *1, 1, 1 1*. 7(2), 230–238. Hamil, S., Puskesmas, D., Kecamatan, S., & Kabupaten, S. (2015). *No Title*. 67–76.
- Jannah, Nurul. 2018. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI.
- Lamdadhah, Athif. 2018. *Buku Pintar Kehamilan dan Melahirkan*. Jogjakarta: Diva Pres.
- Nurhudhariani, Rose., dkk, 2015. *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*. University Research Coloquium
- Pendidikan, P., Tentang, K., Hamil, S., Hamil, S., & Desa, D. I. (2019). *Vol . VII No . 1 , Maret 2019 Vol . VII No . 1 , Maret 2019*. VII(1), 22–29.
- Rahayu, T. B., & Ananti, Y. (2019). *Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Relationship Of Pregnant Women ' S Knowledge Levels About Pregnancy Exercise With Pregnancy*.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edited by Setiyawami. Bandung: Alfabeta.
- Zulaikhah, A dan Widyaningsih, H, 2016. *Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di Desa Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. Vol. 2, No. 4.