

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

Sri Sundari<sup>1</sup>, Ajeng Maharani P<sup>\*</sup>, Aris Prastyoningsih<sup>3</sup>

**PENGARUH MEDIA LEAFLET SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN  
IBU HAMIL TM II DAN III DI DESA KAYUAPAK KECAMATAN POLOKARTO**

**Abstrak**

Senam hamil dapat menurunkan kejadian *fetal distress*. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stres fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya. Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil yang aman dan lancar dengan cara mempersiapkannya sejak masa kehamilan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan melalui media leaflet tentang senam hamil. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui Pengaruh Media Leaflet Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan TM III di Desa Kayuapak Kecamatan Polokarto. **Desain penelitian:** Jenis eksperimen yang digunakan adalah *quasy Experimental Design* dengan pendekatan rancangan “ *one grup pre test-post test*, yaitu suatu metode eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan pada satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. **Populasi dan Sampel penelitian:** Ibu hamil jumlah populasi 37 responden. Sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*, berjumlah 30 responden. **Teknik pengolahan data:** Dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon. **Hasil :** nilai Z perilaku pretest-posttest sebesar -3.750 sedangkan nilai *p-value* atau signifikan sebesar 0,000 atau nilai *p-value*  $0.000 < 0,05$ . **Kesimpulan:** terdapat terdapat pengaruh media *leaflet* tentang pengetahuan senam hamil pada ibu hamil TM II dan III .

*Kata Kunci : Ibu Nifas, Pengetahuan, leaflet, senam hamil*

MIDWIFERY STUDIES PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA  
2023

Sri Sundari1, Ajeng Maharani P\*, Aris Prastyoningsih 3

**THE INFLUENCE OF PREGNANCY EXERCISE LEAFLET MEDIA ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN II AND III IN KAYUAPAK VILLAGE, POLOKARTO DISTRICT**

Abstract

Pregnancy exercise can reduce the incidence of fetal distress. Gymnastics is also a form of coping method that can avoid physical stress due to pregnancy, such as reducing leg and back cramps, increasing the mother's ability to adapt to changes in her body. One effort to increase the knowledge of safe and smooth pregnancy by preparing for it from the time of pregnancy is by providing health education through leaflets about pregnancy exercise. Research Objective: To determine the influence of pregnancy exercise leaflet media on the level of knowledge of TM II and TM III pregnant women in Kayuapak Village, Polokarto District. Research design: The type of experiment used is quasi experimental design with a "one group pre test-post test" design approach, namely an experimental method by giving a pretest before treatment and a posttest after treatment in one experimental group without a control group. Population and research sample: Pregnant women with a population of 37 respondents. The research sample used purposive sampling, totaling 30 respondents. Data processing techniques: In this study, the Wilcoxon test was used. Results: The Z value of pretest-posttest behavior is -3,750 while the p-value or significance is 0.000 or p-value  $0.000 < 0.05$ . Conclusion: there is an influence of leaflet media regarding knowledge of pregnancy exercise on TM II and III pregnant women

*Keywords: Postpartum mothers, knowledge, leaflets, pregnancy exercise*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa atau proses alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari sperma dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung 12 Minggu, trimester kedua (minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester ketiga (minggu ke-28 hingga ke-40).

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (*maternal mortality rate*) merupakan jumlah kematian ibu akibat dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu target *global Sustainable Development Goals* (SDGs) dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI)

menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia meningkat dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2002-2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007-2012. Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan pada tahun 2012-2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2020, Angka Kematian Ibu (AKI) masih tinggi yaitu 7, Angka itu naik dibandingkan dengan tahun 2019 lalu,

dimana jumlahnya hanya ada lima kasus, sedangkan di tahun 2018 dan 2017 masing-masing empat kasus. Kepala Bidang Pelayanan Kesehatan DKK Sukoharjo mengatakan, jumlah ini tergolong cukup tinggi.

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% melalui pelayanan kehamilan yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, dan pelaksanaan senam hamil secara teratur. Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik terhadap calon ibu. Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia diatas 4 bulan, artinya diumur kehamilan kurang lebih di atas 20 minggu adalah waktu yang tepat untuk ibu hamil memulai melakukan senam hamil, karena jika kandungan belum berusia 4 bulan keatas, perlekatan janin dalam rahim belum kuat sehingga memicu terjadinya resiko keguguran.

Senam hamil dapat menurunkan kejadian *fetal distress*. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stres fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya (Hudajati, 2015; Mardianti, 2018; Hayati, 2017).

Senam hamil bertujuan agar ibu dapat melakukan tugas persalinan dengan kekuatan dan kepercayaan diri di bawah bimbingan penolong menuju persalinan normal (Aulia.,& Hindun, 2016; Rusmita, 2016; Lichayati.,& Kartikasari, 2018).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil salah satunya melakukan edukasi tentang manajemen kesehatan. Harapan dilakukan edukasi, ibu hamil dapat berperilaku hidup sehat. Pada saat ini banyak di lakukan edukasi ke masyarakat menggunakan media leaflet.

Berdasarkan data Puskesmas Polokarto tahun 2021, didapatkan data jumlah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil sebanyak 356 orang (29%) dari jumlah ibu hamil sebanyak 1221 orang yang tersebar di 17 Desa. Dari 17 Desa tersebut didapatkan Desa Kayuapak

merupakan Desa dengan sasaran ibu hamil sebanyak 70 orang tetapi yang mengikuti kelas ibu hamil sebanyak 15 orang (21,4%). Survei awal yang peneliti lakukan terhadap 10 orang ibu hamil yang datang ke Puskesmas Polokarto untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dengan mewawancarainya, didapatkan mereka mengatakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang senam hamil baik di puskesmas maupun ditempat pelayanan kesehatan lain. Hasil wawancara didapatkan 6 orang mengatakan tidak teratur dalam melaksanakan senam hamil, mereka mengatakan senam hamil tahu dari orang-orang terdekat mereka, tapi menurut mereka senam hamil merupakan hal yang biasa saja dan tidak terlalu penting untuk diikuti, sedangkan 4 orang mengatakan bahwa melakukan senam hamil sama saja dengan mereka melakukan aktifitas yang lain seperti jalan-jalan pagi dan sore dan melakukan aktifitas sehari-hari dirumah. berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Media leaflet Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan TM III di Desa Kayuapak Kecamatan Polokarto”.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif Jenis penelitian ini Quasi Experiment dengan desain One-Group Pre test -Post - Test Design yaitu pengelompokkan anggota-anggota kelompok eksperimen. Penelitian ini menguji perubahan-perubahan yang terjadi pada kelompok setelah adanya eksperimen (perlakuan). Populasi dalam penelitian ini adalah calon pengantin sebanyak 37 populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 sampel. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner.

## HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Karakteristik Responden** (usia, pendidikan, Paritas)

<b>Usia</b>		
Kriteria	Jumlah	Persentase (%)
20-25 Tahun	7	23
26-30 Tahun	19	64
31-40 Tahun	4	13
Total	30	100.0

  

<b>Pendidikan</b>		
Kriteria	Jumlah	Persentase (%)
SMP	2	7
SMA	15	50
PT	13	43
Total	30	100.0

  

<b>Paritas</b>		
Kriteria	Jumlah	Persentase (%)
Primigravida	16	53
Multigravida	14	47
Total	30	100.0

N = 30 responden

Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik berdasarkan Usia, Pendidikan dan Paritas dapat disimpulkan bahwa paling banyak usia 26 - 30 tahun sebanyak 19 responden (64 %) dan paling sedikit usia 31 - 40 tahun sebanyak 4 responden (13 %). Pendidikan paling banyak SMA 15 responden (50%) dan paling sedikit SMP 2 responden (7%). Sedangkan untuk Paritas yang paling banyak Primigravida 16 responden (53 %) dan Multigravida 14 responden (47%).

**B. Analisa Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil Terhadap Ibu Hamil TM II Dan TM III Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Leaflet.**

**Tabel 4.2 Frekuensi Tingkat pengetahuan**

No	Hasil ukur	Pengaruh Media Leaflet Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III			
		Pretest	%	posttest	%
1	Kurang	0	0	0	0
2	Cukup	22	73,33	0	0
3	Baik	8	26,67	30	100
	Total	30	100	30	100

Tabel 4.2 menunjukkan hasil dari tingkat keberhasilan penerapan edukasi menggunakan media *leaflet* dan pengaruh pendidikan senam hamil melalui media leaflet terhadap ibu hamil TM II dan III. Dapat di simpulkan bahwa penelitian pretest paling banyak 22 responden (73,33%) cukup, 8 responden (26,67%) baik. Adapun posttest 30 responden (100%) baik, 0 responden (0 %) cukup untuk kategori kurang 0 responden (0 %).

**C. Uji Normalitas**

Tabel 4 .3 Hasil Uji Normalitas

	<i>P-value</i>	<b>Keterangan</b>
Prettest	0,000	Tidak Normal
Posttest	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan table 4.2 hasil uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro wilk* di dapatkan hasil nilai *p-value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang di gunakan dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal.

**D. Analisa Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil Pada Ibu Hamil TM II Dan III Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pengetahuan Senam Hamil Dengan Media Leaflet**

4.4 Uji wilcoxon

		N	Mean Rank	Nilai p- value
Pretest-Posttest Perilaku	Negative Ranks	0	0,00	0,000
	Positive Ranks	22	13,60	
	Ties	8		
	Total	30		

Berdasarkan tabel 4.4 dari hasil *uji Wilcoxon* adalah hasil *uji Wilcoxon* adalah antara hasil peningkatan untuk *pretest* dan *posttest* terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil terdapat 22 data *positive ranks* dengan mean rank 13,60 sedangkan nilai *P value* atau signifikan sebesar 0,000. Atau nilai *p-value*  $0.000 < 0,05$  yang artinya terdapat Pengaruh Media leaflet Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan TM III di Desa Kayuapak Kecamatan Polokarto.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat disimpulkan bahwa paling banyak usia 26 - 30 tahun sebanyak 19 responden (64 %). Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak, Yuliana (2017). Fitriani (2015) berpendapat bahwa usia bisa mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, bertambahnya usia akan semakin berkembang. Semakin umur seseorang bertambah dan juga penambahan pengalaman maka akan semakin bertambah pengetahuan seseorang (Siregar, 2015).

Karakteristik berdasarkan Pendidikan menunjukkan bahwa responden paling banyak SMA 15 responden (50%). Perbedaan latar belakang pendidikan atau keilmuan yang dimiliki orang yang berpendidikan tinggi belum tentu tahu apa itu Senam Hamil. Tingkat pendidikan yang tinggi kadang kala tidak sejalan dengan pengetahuan terhadap suatu hal karena pendidikan yang dijalani berbeda dengan hal tersebut (Kartini dan Fitriani, 2016). Sedangkan dari 30 responden yang berpendidikan SMA terdapat ada 15 responden (50%) memiliki pengetahuan baik. Hal tersebut terjadi karena pengetahuan tidak diperoleh hanya dari pendidikan formal saja namun bisa dari pendidikan informal atau sumber lain seperti media yang dimiliki untuk mendapatkan informasi. Seseorang yang tinggi pendidikannya tidak berarti mutlak memiliki pengetahuan baik begitu pula dengan seseorang yang rendah pendidikannya tidak berarti mutlak memiliki

pengetahuan rendah juga dimana pengetahuan bisa didapatkan dari pendidikan informal tidak hanya pendidikan formal saja (Ar - rasily dan Dewi, 2016).

Karakteristik responden berdasarkan Paritas dapat disimpulkan bahwa paling banyak primigravida 16 responden (53%). Pengalaman ibu hamil tentang kehamilan dapat dilihat dari paritas. Berdasarkan analisa mengenai paritas ibu hamil dikaitkan dengan pengetahuan tentang senam hamil, maka ada kecenderungan semakin sering melahirkan maka pengetahuan tentang senam hamil semakin baik. Hal ini dapat dilihat bahwa ibu hamil dengan pengetahuan kurang, jumlah terbanyak pada kelompok ibu hamil pada primigravida. Sedangkan sebaliknya untuk ibu hamil yang mempunyai pengetahuan yang baik, jumlah terbanyak pada kelompok multigravida.

### Analisa Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil pada Ibu Hamil TM II dan III Sebelum Diberikan Pengetahuan Senam Hamil Dengan Media Leaflet.

Tingkat keberhasilan penerapan edukasi menggunakan media *leaflet* dan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil Pada Ibu Hamil TM II dan III dapat disimpulkan bahwa penelitian *pretest* paling banyak 22 responden (73,33%) kategori cukup, 8 responden (26,67%) kategori baik, dan *posttest*

paling banyak 30 responden (100%) kategori baik, 0 responden kategori cukup (0%) untuk kategori kurang yaitu 0 responden (0%). Sebelum diberikan pengetahuan senam hamil dengan media leaflet kategori cukup sejumlah 22 orang (73,3 %), kategori baik 8 orang (26,7%), Setelah diberikan pengetahuan senam hamil dengan media leaflet kategori baik sejumlah 30 orang (100%). Penyebab tingkat pengetahuan yang cukup ini bisa dikarenakan ibu hamil TM II dan III belum paham manfaat dari senam hamil dan tidak mendapat pengetahuan yang cukup dari kegiatan kelas ibu hamil. Hal ini terlihat dalam 4.3 menunjukkan rendahnya partisipasi ibu hamil dalam pengetahuan senam hamil yaitu sebanyak 73,3% kategori cukup. Penggunaan media yang hanya mengandalkan ceramah juga dapat mempengaruhi penerimaan ibu hamil terhadap sebuah pengetahuan yang disampaikan karena merasa monoton dan tidak menarik serta lupa.

#### **Perbedaan Tingkat Pengetahuan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pengetahuan Senam Hamil Dengan Media Leaflet.**

Hasil uji Wilcoxon adalah nilai Z pengetahuan pretest - posttest sebesar -3.750 sedangkan nilai P value Asymp. Sig sebesar 0,000. Nilai  $p\text{-value} \leq \alpha$  0,05 maka, artinya

terdapat pengaruh media leaflet tentang pengetahuan senam hamil pada ibu hamil TM II dan III Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik terhadap calon ibu. Senam hamil juga merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman.(Maryunani,2015).

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan - latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. (Widianti, 2013).

Senam hamil bukan merupakan keharusan. Namun, dengan melakukan senam hamil akan banyak memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernapasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengededen yang benar. Kesiapan merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan (Jannah, 2014).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Berbagai media yang digunakan sebagai penunjang dan alat bantu untuk metode penyuluhan salah satunya adalah media leaflet yang dapat memberikan stimulasi secara nyata berisi informasi yang menarik.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat disimpulkan paling banyak usia 26 - 30 tahun. Karakteristik berdasarkan Pendidikan menunjukkan bahwa responden paling banyak SMA sebanyak 15 orang. Karakteristik berdasarkan paritas menunjukkan bahwa responden paling banyak Primigravida sebanyak 16 orang.
2. Hasil sebelum diberikan pengetahuan senam hamil dengan media leaflet kategori cukup

sejumlah 22 orang (73,3 %), kategori baik 8 orang (26,7%). Hasil sesudah menunjukkan bahwa 30 responden (100%) baik, 0 responden (0 %) cukup untuk kategori kurang 0 responden (0 %). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor setelah diberikan pengetahuan senam hamil dengan media leaflet.

3. Terdapat pengaruh media leaflet senam hamil terhadap Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III Di Desa Kayuapak Kecamatan Polokarto tahun 2023. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon nilai Z pengetahuan pretest - posttest sebesar -3.750 sedangkan nilai P value Asymp. Sig sebesar 0,000 dan nilai  $p\text{-value} \leq \alpha 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Andries, Sinthia. 2015. *Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Taratara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon [Jurnal Ilmiah Bidan] Volume 3 Nomor 2*. Manado : Poltekkes Kemenkes Manado.
- Arindra, Ditha. 2012. *Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama pada Ibu Dewasa Awal*. Depok: Universitas Gunadarma.
- Astria, Yonne. 2016. *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati Tahun 2016*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Budiman dan Riyanto, Agus. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika; 2013
- Bobak, dkk. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah. 2017. *Aktifitas Fisik Ibu Hamil*. Semarang: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah. 2019. *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah*. Semarang: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah.
- Dinkes Propinsi Jawa Tengah. 2021. *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah*. Semarang: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. 2019. *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo*. Sukoharjo: Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo*. Sukoharjo: Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. 2021. *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo*. Sukoharjo: Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo.
- Hegard, Hanne dan Hanke. 2013. *Experience of Physical Activity During Pregnancy in Danish Nulliparous Women with A Physically Active Life Before Pregnancy, A Qualitative Study*. BMC Pregnancy and Childbirth.
- Hindun, Siti. 2012. *Senam Hamil Pada Primigravida dan Lama Persalinan*. Palembang: Politeknik Kesehatan Palembang.
- Hudajanti, Neni, Nursepti. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Motivasi Ibu Primigravida dengan Keikutsertaan dalam Senam Hamil di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya [Jurnal]*. Tanjungpura: Universitas Tanjungpura.
- Intyaswati. 2013. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di BKIA Rumah Sakit William Booth Surabaya [Jurnal]*. Stikes William Booth.
- Janiwaty, B. dan Pieter, H.Z. 2013. *Pendidikan*

- Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kholid, Ahmad. 2014. *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, media dan Aplikasinya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kim, S. dkk. 2015. *Effect of Physical Exercise on Sleep, Quality of Life and Mood in Community-dwelling Adults*. Korea Selatan: Sleep Medicine; Official Journal of the world Association of Sleep Medicine and International Pediatric Sleep Association.
- Kusmiyati, Yuni dan Wahyuningsih, Heni Puji. 2013. *Asuhan Ibu hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Kuswanti, Ina. 2014. *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Lathifa, Safira, Tsawifiani. 2015. *Perbandingan antara Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Mengikuti Program Kelas Ibu di Wilayah Bangsri Jepara* [Naskah Publikasi]. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Linarsih. 2012. *Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Mengenai Kesehatan Ibu dan Anak di Wilayah Puskesmas Sempor II Kabupaten Kebumen* [Skripsi]. Universitas Indonesia.
- Manuaba, 2015. dalam Nurhudhariani, Rose. 2015. *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*. Semarang: STIKES Karya Husada.
- Murbiah. 2014. *Pengaruh Senam Hmail Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ni'mah, Layinatun. 2013. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurhudhariani, Rose. 2015. *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*. Semarang: STIKES Karya Husada.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puskesmas Kecamatan Polokarto. 2021. *Sasaran Pelaksanaan Senam Hamil*. Polokarto: Puskesmas Kecamatan Polokarto.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2013. *Ilmu Kebidanan Edisi ke-4*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahma, Fathia Nurul. 2014. *Hubungan Senam hamil Terhadap Kesehatan pada Ibu Hamil trimester III*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Robin, Gede. 2015. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Didorejo Lampung Timur Tahun 2015*. Lampung: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahati.
- Rukiyah, Ai, Yeyen dan Yulianti, Lia. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sa'adah, Nur Aini Nailis. 2013. *Hubunan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Minat Melakukan Senam Hamil di BPS Ar-Rahman Kecamatan Bandungan*. Semarang: Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran.

- Sri Rahmanova. 2017. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Hamil I(Studi Pada Ibu Hamil Trimester II dan III) di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan* [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suratiah dkk. 2013. *Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Kelurahan Baler Bale Agung* [Jurnal]. Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Widiantari, Ni Ketut Nopi. 2015. *Hubungan Karakteristik Ibu dan Dukungan Sosial Suami dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Kelas Ibu Hamil di Kota Denpasar*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Yuniastari, Annisa, Dwi. 2014. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat [e-Jurnal] Volume 2, Nomor 5. Semarang : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.