



---

## **HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL**

**Kiki Fatmawati\*, Elfira Sri Futriani**

Sarjana Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara, Jl. Swadaya No.7, RT.001/RW.014, Jatibening, Pd. Gede, Bekasi, Jawa Barat 17412

\*[inarailun67@gmail.com](mailto:inarailun67@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang mengharuskan ibu untuk beradaptasi agar persalinan dapat berjalan dengan lancar. Tidak sedikit ibu yang mengalami kecemasan dan stress saat beradaptasi dengan perubahan masa kehamilan, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Penelitian ini merupakan jenis penelitian dengan desain cross sectional. Lokasi yang digunakan penelitian ini adalah di Wilayah kerja Puskesmas Cimarga Rangkasbitung, Kabupaten Lebak Provinsi Banten pada bulan Januari – Februari. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel independent adalah pengetahuan. Variabel dependen adalah keikutsertaan responden dalam senam hamil dan dinilai aktif bila rutin mengikuti senam hamil minimal 1 minggu sekali. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji chi square. Hasil analisis menunjukkan nilai p value sebesar 0.035 karena nilai p value < 0.05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dengan keaktifan ibu hamil mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang lebih baik maka akan lebih rutin dalam mengikuti senam hamil.

Kata kunci: kehamilan; pengetahuan; senam hamil

### ***THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE WITH IMPLEMENTATION PREGNANCY EXERCISES***

#### **ABSTRACT**

*During pregnancy physical and psychological changes occur that require the mother to adapt so that labor can run smoothly. Not a few mothers experience anxiety and stress when adapting to changes during pregnancy, one effort that can be made is by carrying out pregnancy exercises. The aim of this research is to analyze the relationship between knowledge and the implementation of pregnancy exercises. This research is a type of research with a cross sectional design. The location used for this research was in the working area of the Cimarga Rangkasbitung Community Health Center, Lebak Regency, Banten Province in January – February. The sample used in this study was 32 pregnant women who met the inclusion criteria. The independent variable is knowledge. The dependent variable is the respondent's participation in pregnancy exercise and is considered active if he regularly participates in pregnancy exercise at least once a week. The research instrument uses a questionnaire. The bivariate analysis used in this research was the chi square test. The results of the analysis show a p value of 0.035. Because the p value is <0.05, it can be concluded that there is a significant influence between knowledge and the activeness of pregnant women in participating in pregnancy exercise. Pregnant women who have better knowledge will participate in pregnancy exercises more regularly.*

*Keywords: knowledge; pregnancy exercise; pregnancy*

## PENDAHULUAN

Secara global, angka kematian ibu baik di dunia maupun di Indonesia akibat komplikasi persalinan masih cukup tinggi, menurut WHO tahun 2022 sebanyak 536.000 perempuan meninggal akibat persalinan. Sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negara-negara berkembang. Rasio kematian ibu di negara-negara 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. 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%) (Ratih Dewi Apriliana, 2023).

Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu, yang mengharuskan ibu untuk beradaptasi agar persalinan dapat berjalan dengan lancar. Tidak sedikit ibu yang mengalami kecemasan dan stress saat beradaptasi dengan perubahan masa kehamilan, salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mencegah stress dan komplikasi masa kehamilan dengan melaksanakan senam hamil (Twotri, 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, mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat otot-otot panggul, membuat tubuh lebih rileks, dan melatih teknik pernafasan yang sangat penting 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).

Senam hamil juga dapat memberikan manfaat pada janin yaitu dapat menurunkan insiden kelainan denyut jantung, tali pusat, dan mekonium. Tujuan senam hamil tidak berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata, melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melakukan pengalihan dan pengaturan rasa sakit saat melahirkan serta mampu mengatur pernafasan. Oleh sebab itu persalinan yang alami dan lancar dapat tercapai. Senam hamil bukan merupakan sesuatu yang baru di Indonesia, akan tetapi banyak ibu hamil yang kurang mengetahui atau bahkan tidak mengetahui tentang senam hamil dan manfaat yang didapatkan apabila ibu rutin melaksanakan senam hamil, seharusnya jika ibu mengetahuinya akan ada banyak manfaat yang diperoleh untuk kehamilan, kondisi janin dan persiapan persalinan (Hidayati, 2019).

Berdasarkan teori, berbagai factor dapat mempengaruhi perilaku seseorang terutama dalam keikutsertaan ibu hamil melaksanakan pemeriksaan dan senam hamil, diantara factor - factor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan (keikutsertaan kelas ibu hamil) antara lain adalah factor predisposisi ibu yaitu umur, pendidikan dan pekerjaan. Faktor yang mungkin mempengaruhi keikutsertaan dalam melakukan senam hamil adalah ketersediaan sarana dan prasarana serta adanya fasilitas yang memadai factor penguat atau pendukung meliputi sarana pelayanan kesehatan, factor pendorong meliputi dukungan keluarga, motivasi, petugas kesehatan dan sosial ekonomi (Nikmah, 2022).

Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yulita, 2018) melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil ( $P \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$ ). Selain itu, penelitian dengan hasil yang sama juga dilaporkan oleh (MARIANI, 2023) bahwa da hubungan yang signifikan antara variabel pengetahuan suami dengan variabel pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan nilai p value

0,009 ( $p < 0,05$ ) dan ada hubungan yang signifikan antara variabel motivasi suami dengan variabel pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

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 (Sukmawati, 2018). Penelitian sebelumnya telah melaporkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya umur, sikap, dan sumber informasi (Martilova, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Cimarga pada 10 ibu hamil dengan memberikan kuesioner, di dapatkan hasil bahwa 6 ibu hamil memiliki pengetahuan kurang, 2 ibu hamil berpengetahuan baik dan 2 ibu hamil berpengetahuan cukup. Selain itu, didapatkan informasi bahwa dalam pelaksanaan senam hamil, kehadiran para ibu hamil di puskesmas atau di lokasi senam hamil tidak mencapai 100%. Berdasarkan informasi dari petugas banyak ibu hamil yang tidak merasa perlu mengikuti senam hamil, dikarenakan berbagai factor seperti rendahnya pengetahuan karena merasa pekerjaan sehari-hari yang mereka lakukan di rumah manfaatnya sudah sama dengan melakukan senam hamil bahkan mereka merasa tanpa melakukan senam hamil bayi mereka akan lahir dalam keadaan sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain cross sectional. Lokasi yang digunakan penelitian ini adalah di Wilayah kerja Puskesmas Cimarga Rangkasbitung, Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan. Penelitian dilakukan pada bulan Januari – Februari. Pada penelitian ini populasinya menggunakan populasi terbatas yaitu seluruh ibu dengan usia kehamilan minimal 8 minggu dan maksimal 28 minggu pada saat penelitian mulai dilakukan. Populasi yang terdaftar di Puskesmas adalah 41 ibu hamil. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel akan dilakukan dengan purposive sampling. Kriteria inklusi penelitian yaitu : Ibu dengan usia kehamilan minimal 8 minggu dan maksimal 28 minggu ketika penelitian mulai dilakukan. Ibu hamil yang menalami mual muntah berdomisili di wilayah kerja puskesmas Cimarga. Variabel independent adalah pengetahuan. Variabel dependen adalah keikutsertaan responden dalam senam hamil dan dinilai aktif bila rutin mengikuti senam hamil minimal 1 minggu sekali. data dikumpulkan dengan instrument kuesioner tervalidasi. Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji chi square.

## HASIL

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Nilai Kuesioner pada Kelompok yang Aktif dan Tidak Aktif Mengikuti Senam Hamil

	Tidak aktif senam hamil	Aktif senam hamil
Rata-rata (mean)	55.77	68.11
Standar Deviasi	11.29	13.05
Minimum	40	45
Maksimum	70	90

Berdasarkan hasil analisis di tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil yang aktif mengikuti senam hamil adalah 68 point, nilai ini jauh lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang tidak aktif melakukan senam hamil yaitu 55 poin. Nilai maksimal pada kelompok yang aktif senam hamil juga dilaporkan hampir sempurna yaitu 95, sedangkan nilai pada kelompok yang tidak aktif hanya 70.

Tabel 2.  
 Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	f	%
Kurang	12	37.5
Cukup	16	50
Baik	4	12.5
Total	32	100

Berdasarkan hasil penelitian dan pengkategorian nilai pengetahuan. Separuh dari responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 16 orang (50%), setelah itu jumlah selanjutnya adalah responden dengan pengetahuan kurang yaitu 12 orang (37.5%). Namun demikian, responden dengan pengetahuan baik masih sangat sedikit yaitu hanya 4 orang (12.5%).

Tabel 3.  
 Distribusi jumlah keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil

Kategori keaktifan	f	%
Tidak aktif	13	40.6
Aktif	19	59.4
Total	32	100

Penelitian menunjukan bahwa mayoritas ibu hamil masih aktif dalam mengikuti senam hamil minimal 1 kali dalam seminggu yaitu sebanyak 19 ibu hamil (59.4%). Namun demikian masih cukup banyak ibu hamil yang belum aktif dan tidak rutin dalam mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 13 orang (40.6%).

Tabel 4.  
 Analisis Hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil

Kategori senam hamil	Kategori pengetahuan						Total		P value
	Kurang		Cukup		Baik		N	%	
	f	%	f	%	f	%			
Tidak aktif	8	25	5	15.6	0	0	13	40.6	0.035
Aktif	4	12.5	11	34.4	4	12.5	19	59.4	
Total	12	37.5	16	50	4	12.5	32	100	

Berdasarkan table 4 mengenai kategori keaktifan ibu hamil dalam senam hamil dapat diketahui bahwa semua ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik akan aktif dalam mengikuti senam hamil yaitu 4 orang (12.5%), mayoritas ibu hamil yang tidak aktif mengikuti senam hamil memiliki pengetahuan kurang yaitu 8 orang (25%). Selain itu, ibu hamil yang aktif mengikuti senam hamil mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup tentang senam hamil Hasil analisis *chi square* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0.035 karena nilai *p value* < 0.05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dengan keaktifan ibu hamil mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang lebih baik maka akan lebih rutin dalam mengikuti senam hamil.

## PEMBAHASAN

### Pembahasan univariat

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil yang aktif mengikuti senam hamil adalah 68 point, nilai ini jauh lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang tidak aktif melakukan senam hamil yaitu 55 poin. Nilai maksimal pada kelompok yang aktif senam hamil juga dilaporkan hampir sempurna yaitu 95, sedangkan nilai pada kelompok yang

tidak aktif hanya 70. Selain itu, berdasarkan pengkategorian nilai pengetahuan. Separuh dari responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 16 orang (50%), setelah itu jumlah selanjutnya adalah responden dengan pengetahuan kurang yaitu 12 orang (37.5%). Namun demikian, responden dengan pengetahuan baik masih sangat sedikit yaitu hanya 4 orang (12.5%). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Rahayu, 2019) yang melaporkan bahwa 12 responden memiliki pengetahuan baik (36%), 17 responden berpengetahuan cukup (52%), dan sebagian kecil yaitu 4 orang (12%) responden memiliki pengetahuan kurang, selaras dengan pelaksanaan senam hamil yang baik pada 11 responden (33%), dan 19 responden melaksanakan senam hamil dengan kategori cukup (58%).

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yang telah melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Menurut Blum adanya tiga area, wilayah, ranah atau domain perilaku yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotor (tindakan) (Utami, 2020). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil yang ikut senam hamil sangat baik dan menunjukkan hal yang positif yang dibuktikan dengan menjawab pertanyaan tentang senam hamil dengan lancar dan penuh keyakinan, mengerti dan paham akan senam hamil bahwa manfaat senam hamil untuk melatih otot-otot tertentu untuk mempersiapkan dan melancarkan kelahiran. Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan. Latihan yang menimbulkan rasa nyaman akan membantu menyiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Setiawati, 2019).

### **Pembahasan bivariat**

Berdasarkan hasil analisis chi square menunjukkan nilai p value sebesar 0.035 karena nilai p value < 0.05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dengan keaktifan ibu hamil mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang lebih baik maka akan lebih rutin dalam mengikuti senam hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mardha, 2020) yang menyatakan bahwa berdasarkan uji statistik hubungan pengetahuan ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil, diperoleh nilai (p-value) = 0.019 <  $\alpha$  0.05, yang artinya ada hubungan pengetahuan ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil. Penelitian yang dilakukan (Saragih, 2021) menyatakan bahwa semakin bertambahnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, maka semakin bertambahnya niat ibu untuk mengikuti senam hamil yang bertujuan untuk mencegah adanya sebuah komplikasi dalam kehamilan dan persalinan. Dimulai dari sikap ibu hamil yang baik, maka terdapat perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, dimana sikap merupakan salah satu elemen yang dimiliki ibu hamil untuk melakukan senam hamil.

Pengetahuan ibu tentang senam hamil sangatlah penting bagi tenaga kesehatan untuk dapat memberikan lebih banyak informasi serta memberikan motivasi kepada ibu hamil tentang senam hamil sehingga diharapkan dengan adanya penambahan pengetahuan tentang senam hamil, maka ibu dapat mempunyai keinginan untuk melakukan senam hamil karena pengetahuan tersebut akan dapat dijadikan sebagai dasar yang kuat untuk menumbuhkan suatu Tindakan (Fatimah S. K., 2022). Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Qomariah, 2019). Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil

untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Sofian, 2021).

Senam hamil bermanfaat jika dilakukan secara rutin selamamasa kehamilan, yaitu dapat melatih pernafasan, dan membuat ibu hamil merasa santai sehingga bisa beradaptasi terhadap perubahan tubuh selama masa kehamilannya. Senam hamil yaitu suatu latihan yang telah dilaksanakan oleh ibu hamil untuk memperkuat serta membantu untuk menjaga elastisitas dinding perut, ligament serta otot dasar panggulnantinya akan berkaitan pada prosedur persalinan (Wardiyah, 2018). Perlunya dilakukan penyuluhan tentang senam hamil, karena ada beberapa ibu hamil yang kurang memahami pentingnya senam hamil selama masa kehamilannya. Dengan penyuluhan maka diharapkan ibu hamil akan menyadari tentang pentingnya senam hamil secara teratur, ibu hamil harus meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil untuk menjaga kondisi fisik dan psikologis sehingga selalu merasa nyaman, memberikan sebuah dukungan penuh kepada ibu hamil supaya ibu bisa menjaga kesehatan ibu dan bayi sampai hingga persalina sehingga dengan ibu dalam kondisi yang sehat maka akan bisa mengurangi angka mordibitas dan mortalitas ibu dan anak (Rosmiyati, 2019).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata pengetahuan ibu hamil yang aktif mengikuti senam hamil adalah 68 point, nilai ini jauh lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang tidak aktif melakukan senam hamil yaitu 55 poin. Hasil analisis chi square menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dengan keaktifan ibu hamil mengikuti senam hamil. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam memberikan edukasi dan upaya promosi kesehatan sebagai langkah preventif untuk meningkatkan keikutsertaan ibu hamil dalam senam hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ratih Dewi Apriliana, R. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Senam Hamil Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Di Desa Pandeyan Grogol Sukoharjo. (Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Twotri, W. L. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Kilangan Tahun 2020. (Universitas Andalas).
- Sofian, A. (2021). Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri : Obstetri Operatif, Obstetrisosial Edisi 3 Jilid 2. Jakarta: EGC.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), 8-15.
- Nikmah, K. &. (2022). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* , (Vol. 5).
- Yulita, E. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil di Puskesmas Karya Wanita Rumbai Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 1(1).
- MARIANI, A. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Suami Dalam Pelaksanaan Senam Hamil Tm 3 Di Wilayah Kerja Puskesmas Teruwai . (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Hamzar).
- Sukmawati, E. (2018). Hubungan Pengetahuan Kader Posyandu Tentang Senam Hamil Dengan

- Motivasi Kader Posyandu Dalam Pelaksanaan Senam Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 34-40.
- Martilova, D. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Dalam Pencegahan Hiv Aids Di Sma N 7 Kota Pekanbaru Tahun 2018. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(1), 63-68.
- Mardha, M. S. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 168-175.
- Saragih, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021. *Evidence Based Journal*, 2(2), 42-49.
- Fatimah, S. K. (2022). Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil di Klinik Asy-Syifa Desa Ujanmas Kecamatan Ujanmas Kabupaten Muara Enim. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5), 1347-1355.
- Qomariah, S. &. (2019). Hubungan Motivasi Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Hj. Dince Safrina, SST Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 3(1), 36-39.
- Wardiyah, A. &. (2018). Pengaruh demonstrasi senam hamil pada pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2018. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(3), 189-195.
- Rosmiyati, R. (2019). Pengaruh Demonstrasi Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 221-228.
- Rahayu, D. &. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Primigravida. *Journals of Ners Community*, 10(1), 97-106.
- Utami, J. N. (2020). Analisis Faktor Predisposisi Keikutsertaan Senam Hamil bagi Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, (Vol. 2, No. 1, pp. 574-582).
- Setiawati, E. R. (2019). Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil (Studi korelasi di Puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru). *Nerspedia*, 1(1), 34-39.

