

TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA SEMESTER 4 TENTANG SENAM HAMIL DI AKADEMI KEBIDANAN TAHIRAH AL BAETI BULUKUMBA

Erniawati¹, Nurul Hidayah Bohari², Serli Ekawati³, Haerani⁴

^{1, 2, 3, 4}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba
erniawati78@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy exercise is physical exercise consists of certain movements that are done specifically to improve the health of pregnant women. Pregnant exercise is recommended to be done by pregnant women in order to facilitate labor. Students of the Tahirah Al Baeti Midwifery Academy in Bulukumba (AKTABE) are midwives candidates whose competence will be in direct useful to pregnant women in the community. One of the competencies that a prospective midwife must have is to assist pregnant women in the delivery process, so that knowledge of pregnancy exercise is main key important to be understood by students of the AKTABE.. This study aims to determine the level of knowledge of the fourth semester students of AKTABE about pregnancy exercise. This research used descriptive method by using a test sheet as a research instrument. The sampling technique was total sampling, with a total sample of 32 respondents.. The results showed that the level of knowledge of respondents about pregnancy exercise and the goals of pregnancy exercise were in the poor category (53.1% and 59.4%), followed by moderate knowledge (37.5% and 40.6%) and the good category (9.4% and 0). While the knowledge about the meaning, role and benefits of pregnancy exercise were in the moderate category (53.1%; 62.5% and 59.4%), less (3.1%; 34.4% and 28.1%) and good. (9.4%; 3.1% and 12.5%) respectively. Generally, the fourth semester students of AKTABE were still in the sufficient category. This is probably due to the course material of pregnancy exercise in AKTABE is still part of the antenatal care course so that students do not learn pregnancy exercise effectively. The level of knowledge of the fourth semester students of AKTABE about pregnancy exercise is generally in the sufficient category.

Keywords: Knowledge, Pregnancy Exercise, AKTABE Students

ABSTRAK

Senam hamil merupakan latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan oleh ibu hamil agar dapat memperlancar persalinan. Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba (AKTABE) merupakan calon bidan yang kompetensinya akan bersentuhan langsung dengan ibu hamil di masyarakat. Salah satu kompetensi yang dikuasai oleh calon bidan adalah membantu ibu hamil dalam kelancaran proses persalinan, sehingga pengetahuan tentang senam hamil menjadi penting untuk dipahami dan dikuasai oleh mahasiswa AKTABE. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa semester IV tentang senam hamil di AKTABE. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan menggunakan Lembar Tes. Teknik pengambilan sampel adalah

total sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan mahasiswi tentang senam hamil dan tujuan senam hamil berada pada kategori kurang (53,1% dan 59,4%), diikuti dengan pengetahuan cukup (37,5% dan 40,6%) dan kategori baik (9,4% dan 0). Sedangkan pengetahuan tentang pengertian, peran dan manfaat senam hamil berada pada kategori cukup (53,1%; 62,5% dan 59,4%), kurang (3,1%; 34,4% dan 28,1%) dan baik (9,4%; 3,1% dan 12,5%). Berdasarkan hasil yang diperoleh, secara umum mahasiswi semester IV AKTABE masih berada di kategori cukup. Hal ini kemungkinan disebabkan materis enam hamil yang diajarkan masih bagian dari mata kuliah antenatal care sehingga mahasiswi tidak maksimum mempelajari senam hamil. Tingkat pengetahuan Mahasiswi semester IV AKTABE tentang senam hamil secara umum berada di kategori cukup.

Kata kunci : *Pengetahuan, Senam Hamil, Mahasiswi AKTABE.*

PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO) menargetkan pada tahun 2030, mengurangi rasio kematian ibu secara global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. Tahun 2015 sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi kehamilan atau melahirkan dengan rasio kematian ibu dari 216 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2017).

Indikator keberhasilan upaya peningkatan kesehatan ibu di Indonesia diantaranya dapat dilihat dari penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas. Penurunan AKI di Indonesia terjadi di tahun 1991 sampai dengan 2007, dari jumlah 390 kematian menjadi 228 per 100.000 kelahiran hidup, yang diikuti di tahun 2010 turun menjadi 214. Akan tetapi, di tahun 2012 terjadi peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian dan mengalami penurunan menjadi 305 kematian ibu

per 100.000 kelahiran hidup di tahun 2015 (Kemenkes RI, 2017).

Peningkatan kesehatan ibu hamil dapat ditempuh dengan berbagai cara mulai dari pemeriksaan kehamilan dan pelaksanaan senam hamil, dimana senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil amat dianjurkan pada wanita hamil agar saat melahirkan dapat memperlancar pada saat persalinan, mengendalikan masalah persalinan memanjang serta mempersiapkan mental ibu hamil, yaitu untuk tercapainya ketenangan rohani dan terbentuknya percaya diri dalam menghadapi persalinan (Elizawarda, 2012).

Dalam mengatasi masalah kehamilan, ibu hamil dapat dianjurkan melakukan senam hamil atau olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti spasme (kejang), varises (pembengkakan atau pelebaran

pembuluh darah vena), hipertensioedema (bengkak) , nyeri pinggang, sesak napas, susah tidur dan masalah lainnya. Perubahan tingkat hormon selama kehamilan yang mempengaruhi fungsi sistem yang berada dari ibu hamil. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung mempengaruhi siklus tidur, tetapi juga mempengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat menyebabkan gangguan tidur (Jamalzehi *et al.*, 2017).

Beberapa ahli kebidanan dan olah raga mendukung dilakukannya senam hamil pada masa kehamilan, seperti oleh Farida dan Sunarti (2015) yang menyatakan beberapa manfaat senam hamil selama kala I yaitu dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Hal ini disebabkan latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, serta mengatur teknik pernafasan dan memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul

sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim. Sedangkan menurut Maryunani dan Sukaryati (2011), senam hamil adalah suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan cepat, mudah, dan aman. Menurut Ida (2012), bahwa senam hamil apabila dilakukan dengan benar dan teratur, maka dapat memperlancar proses persalinan.

Salah satu intervensi perawatan kesehatan yang dilakukan untuk mengurangi atau menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu hamil di Indonesia yaitu latihan fisik seperti senam hamil. Senam hamil pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, dan kelahiran, dan merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan karena senam hamil yang dilakukan secara teratur dan intensif, dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal. Beberapa manfaat senam hamil yang penting

bagi ibu hamil adalah membantu mengontrol tubuh dan menghilangkan rasa sakit atau nyeri saat kehamilan, memperbaiki sirkulasi darah, menghilangkan sakit pinggang, menguatkan otot-otot panggul, mencegah sembelit dan varises, memudahkan proses persalinan, mengontrol berat badan, membuat ibu lebih tenang, mempersiapkan fisik dan mental dalam menjalani proses kelahiran normal (Mudyawati, K.& Usmia S, 2019).

Mahasiswi Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba merupakan calon bidan yang kompetensinya akan bersentuhan langsung dengan ibu hamil di masyarakat. Salah satu kompetensi yang dikuasai oleh calon bidan adalah membantu ibu hamil dalam kelancaran proses melahirkan, sehingga pengetahuan tentang senam hamil menjadi penting untuk dipahami dan dikuasai oleh mahasiswi Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Hanya saja, senam hamil masih menjadi bagian dari materi kuliah Antenatal Care (ANC) sehingga belum maksimum diajarkan dan diaplikasikan pada mahasiswi Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui dan menggali sejauh mana tingkat pengetahuan mahasiswi Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti tentang senam hamil.

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian dilakukan di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswi semester IV tentang senam hamil yang menggunakan data primer dimana semua data diperoleh dari hasil lembar tes yang telah diisi oleh mahasiswi semester IV dan data sekunder dimana semua diperoleh dari instansi yang terkait dengan penelitian, dalam hal ini data responden diambil diambil dan dicatat dari Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

Populasi penelitian adalah mahasiswi semester IV di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba. Sedangkan sampel penelitian adalah seluruh mahasiswi semester IV di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti sebanyak 32 orang dari seluruh populasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono,2013). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2013) jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian secara keseluruhan.

Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara membagikan lembar tes secara online melalui aplikasi Google Form kepada responden menggunakan bentuk pertanyaan yang diukur menggunakan pilihan jawaban berupa pilihan ganda sebanyak 20 nomor.

Dalam analisa data dideskripsikan angka atau nilai jumlah variabel dengan ukuran presentase dengan menggunakan rumus frekuensi presentase adalah

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Jumlah Frekuensi

N= Jumlah Responden yang diseleksi

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai dengan Juli 2020. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswi semester IV tentang senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

1) Karakteristik Responden

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

No	Usia	F	Presentase(%)
1.	19	12	37,5%
2.	20	15	46,9%
3.	21	3	9,4%
4.	22	2	6,2%
Total		32	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas diperoleh bahwa dari total responden , frekuensi usia yang terbanyak adalah usia 20 tahun disusul oleh masing-masing usia 19, 21 dan 22 tahun dengan presentase masing-masing adalah 46,9%, 9,4% dan 6,2%.

2) Variabel Penelitian

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi pengetahuan mahasiswi semester IV berdasarkan pengertian senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Baik	4	9,4%
2.	Cukup	17	53,1%
3.	Kurang	1	3,1%
Total		32	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa dari 32 responden yang diteliti didapatkan yang berpengetahuan baik 14orang (9,4%), cukup 17 orang (53,1%) dan kurang 1 orang (3,1%) tentang pengertian senam hamil oleh mahasiswi semester IV di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi pengetahuan mahasiswi semester IV berdasarkan tujuan senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
----	----------	-----------	---------------

1.	Baik	0	0%
2.	Cukup	13	40,6%
3.	Kurang	19	59,4%
Total		32	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa dari 32 responden yang diteliti didapatkan yang berpengetahuan baik 0 orang (0%), cukup 13 orang (40,6%) dan kurang 19 orang (59,4%) tentang tujuan senam hamil oleh mahasiswi semester IV di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi pengetahuan mahasiswi semester IV berdasarkan peran senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
----	----------	-----------	---------------

1.	Baik	1	3,1%
2.	Cukup	11	34,4%
3.	Kurang	20	62,5%
Total		32	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa dari 32 responden yang diteliti didapatkan yang berpengetahuan baik 1 orang (3,1%), cukup 11 orang (34,4%) dan kurang 20 orang (62,5%) tentang peran senam hamil oleh mahasiswi semester IV di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

Tabel 4.5. Distribusi frekuensi pengetahuan mahasiswi semester IV berdasarkan manfaat senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

No	Katego ri	Frek uensi	Presenta se(%)
1.	Baik	4	12,5%

2.	Cukup	19	59,4%
3.	Kurang	9	28,1%
Total		32	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa dari 32 responden yang diteliti didapatkan yang berpengetahuan baik 4 orang (12,5%), cukup 19 orang (59,4%) dan kurang 9 orang (28,1%) tentang manfaat senam hamil oleh mahasiswi semester IV di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

Tabel 4.6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan mahasiswi semester IV tentang senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba.

No	Katego ri	Fre kue nsi	Presenta se(%)
----	--------------	-------------------	-------------------

1.	Baik	3	9,4%
2.	Cukup	12	37,5%
3.	Kurang	17	53,1%
Total		32	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 4.6 diatas, dapat dilihat bahwa secara umum tingkat pengetahuan mahasiswi semester IV tentang senam hamil yang paling banyak pada kategori kurang sebanyak 17 responden (53,1%) kategori cukup sebanyak 12 responden (37,5%) dan paling sedikit pada kategori Baik yaitu sebanyak 3 responden (9,4%).

PEMBAHASAN

Senam hamil merupakan latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil sangat dianjurkan pada wanita hamil agar saat melahirkan dapat memperlancar saat persalinan, mengendalikan masalah persalinan serta mempersiapkan mental ibu hamil, yaitu untuk tercapainya ketenangan rohani dan terbentuknya percaya diri dalam menghadapi persalinan.

Pengetahuan tentang senam hamil menjadi penting bagi ibu hamil, perawat, bidan dan tenaga kesehatan yang terkait. Sebagai antisipasi pemahaman dan penguasaan senam

hamil perlu dipelajari sedini mungkin oleh tenaga kesehatan terutama para bidan. Sebagai calon bidan yang siap dengan kompetensinya, mahasiswi Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti menjadi subjek yang perlu dan penting untuk diteliti tingkat pengetahuan tentang senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswi semester IV tentang senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al-Baeti.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.2 tingkat pengetahuan mahasiswi tentang pengertian senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti (AKTABE) sebagian besar adalah kategori cukup yaitu 53,1%, sedangkan yang berpengetahuan baik sebesar 43,8%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi AKTABE mempunyai pengetahuan yang cukup baik tentang pengertian senam hamil. Dibandingkan dengan kategori berpengetahuan kurang yang hanya 3,1%. Hasil yang sama terhadap manfaat senam hamil (Tabel 4.5), menunjukkan bahwa mahasiswi AKTABE mempunyai pengetahuan yang cukup baik dengan hasil kategori cukup sebesar 59,4% dan yang berkategori baik adalah 12,5%, walau yang berkategori kurang agak tinggi 28,1%.

Kebalikan dengan pengetahuan mahasiswi AKTABE tentang tujuan senam hamil, berdasarkan hasil (Tabel 4.3) menunjukkan hampir semua mahasiswi tidak mengetahui

apa tujuan senam hamil dilakukan oleh ibu hamil terutama untuk persalinan dan persiapan mental. Hal ini dibuktikan dengan hasil kategori kurang (59,4%) lebih besar daripada pengetahuan yang berkategori cukup dan baik yang masing-masing 40,6% dan 0%. Kesamaan kasus pada peran senam hamil (Tabel 4.4), mahasiswi AKTABE masih kurang pengetahuan tentang peran senam hamil pada saat kehamilan. Pada Tabel 4.4 menunjukkan 62,5% mahasiswi memiliki pengetahuan kurang yang lebih besar daripada yang berkategori cukup (34,4%) dan baik (3,1%).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti memiliki tingkat pengetahuan mayoritas kategori kurang sebanyak 17 orang (53,1%). Responden yang berpengetahuan kurang tentang Senam Hamil kurangnya minat responden dalam menggali lebih jauh tentang senam hamil sehingga menyebabkan banyak responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang senam hamil.

Responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 12 responden (37,5%) dan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 3 responden (9,4%), tentang senam hamil dapat disebabkan karena kesadaran dari diri responden didalam

memberi respon dan memiliki kemampuan yang maksimal dalam memahami senam hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati (2017) menunjukkan bahwa dari 37 responden terdapat 21 responden (57%) yang mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang senam hamil, sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan baik hanya 16 responden (43%) dan yang memiliki tingkat pengetahuan cukup 0 responden (0%). Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti menunjukkan bahwa dari 32 responden terdapat 17 orang (53,1%) yang pengetahuan kurang tentang senam hamil, 12 orang (37,5%) pengetahuan cukup tentang senam hamil dan 3 orang (9,4%) pengetahuan baik tentang senam hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan ketidaksesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ethyca Sari (2014) menunjukkan bahwa dari 35 responden terdapat 18 orang (51%) yang mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang senam hamil, 16 orang (46%) yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup tentang senam hamil dan 1 orang (3%) yang mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang senam hamil. (%). Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Akademi Kebidanan

Tahirah Al Baeti menunjukkan bahwa dari 32 responden terdapat 3 orang (9,4) pengetahuan baik tentang senam hamil, 12 orang (37,5%) pengetahuan cukup tentang senam hamil dan 17 orang (53,1%) yang pengetahuan kurang tentang senam hamil.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan mahasiswa semester IV tentang senam hamil di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Secara umum, mahasiswa semester IV Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti memiliki pengetahuan kurang tentang senam hamil.
2. Mahasiswa semester IV Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti memiliki pengetahuan tentang pengertian senam hamil yang cukup.
3. Mahasiswa semester IV Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti memiliki pengetahuan tentang tujuan senam hamil yang kurang.
4. Mahasiswa semester IV Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti memiliki pengetahuan tentang perang senam hamil yang kurang.
5. Mahasiswa semester IV Akademi Kebidanan Tahirah

Al Baeti memiliki pengetahuan tentang manfaat senam hamil yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Elizawarda. 2012. Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di desa SeiLitur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat. *Jurnal ilmiah Pann Med*, Vol. 11 No. 1 Edisi Mei-Agustus 2016. *Kebidanan Medan Poltekkes, Medan*.
- Farida, Siti dan Sunarti. 2015. *Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta*. Infokes, Vol. 5 No.1 Februari 2015. ISSN : 2086-2628
- Ida. 2012. *Senam Hamil*, (online), Available
- Jamalzehi et al. (2017). Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan, 194–201.
- Kemenkes RI, 2017, *Profil Kesehatan Indonesia*, Jakarta
- Maryunani, & Sukaryati. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media. <https://doi.org/Katalog> Dalam Terbitan (KDT)

Mudyawati, K.& Usmia, S. (2019).

Deskripsi pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III tentang senam hamil. *Jurnal Medika Alkhairaat*, 1(2): 45-49. Diakses tanggal 16 Desember 2019.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

WHO, 2017, World Health Statistic 2017 Monitoring Health For The Sustainable Development Goals, Design and layout by L'IV Com Sàrl, Villars-sous-Yens, Switzerland. Printed in France. ISBN 978-92-4-156548-6.