

PENGARUH DEMONSTRASI SENAM HAMIL PADA PENGETAHUAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTABUMI II KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2018

Aryanti Wardiyah¹, Hartati²

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Email: Aryanti@malahayati.ac.id

²Perawat Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung. Email: hartantitono@yahoo.com

ABSTRACT: EFFECT OF ANTENATAL GYMNASTICS AND KNOWLEDGE AMONG PREGNANCY AT PUBLIC HEALTH SERVICES (PUSKESMAS KOTABUMI II) NORTH LAMPUNG, PROVINCE OF LAMPUNG 2018

Background: Pregnancy gymnastics is a motion exercise therapy given to pregnant women to prepare themselves, both physical and mental preparation to deal with and prepare for fast, safe, and spontaneous labor.

Purpose: To know the effect of antenatal gymnastics and knowledge among pregnancy at Public Health Services (Puskesmas Kotabumi II) North Lampung-Province of Lampung 2018

Methods: This research was quantitative research and quasi experimental approach. The population of this study was pregnant women and a sample of 30 respondents. The sampling technique used Purposive Sampling. Data collection using questionnaire sheet. Analysis of data with univariate (average) and bivariate (t-test).

Results: Finding the average level of knowledge before performance antenatal gymnastics was 38.82, the standard deviation of 8.533. The average level of knowledge after performance antenatal gymnastics 68.38, the standard deviation of 7.253.

Conclusion: There is a effect of performance antenatal gymnastics to the knowledge among pregnancy with p-value 0,000. Suggestions to management of Public Health Services to socialisations of antenatal gymnastics to pregnancy, in purpose of smoothly during labour proses.

Keywords: Antenatal gymnastics, knowledge, pregnancy

Pendahuluan: Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu – ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Hasil prasurvey terhadap 10 ibu hamil didapatkan data sebanyak 70% tidak mengetahui manfaat senam hamil dan 100% tidak pernah melakukan senam hamil, dari pengakuan responden didapatkan bahwa aktifitas yang dilakukan hanya sebatas jalan pagi. Sebanyak 100% tidak mengetahui cara senam hamil. Diketahui Perbedaan Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil Sebelum dan Setelah Dilakukan Demonstrasi Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018.

Tujuan: Untuk mengetahui Perbedaan Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil Sebelum dan Setelah Dilakukan Demonstrasi Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018.

Metode: Penelitian ini penelitian kuantitatif, jenis penelitian *Quasi Eksperimen*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil dengan sampel 30 responden. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Analisis data dengan secara univariat (rata-rata) dan bivariat (uji-t).

Hasil: Diketahui rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan demonstrasi 38,82, standar deviasi 8,533. Rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikan demonstrasi 68,38, standar deviasi 7,253.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan pengetahuan ibu tentang senam hamil sebelum dan setelah dilakukan demonstrasi senam hamil Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018, nilai *p-value* 0,000. diharapkan agar setiap puskesmas melaksanakan demonstrasi senam hamil sebagai kegiatan rutin seperti kegiatan posyandu dan mengarahkan agar kegiatan tersebut bersifat mandiri dari masyarakat.

Kata kunci : Senam hamil, simulasi, pengetahuan, ibu hamil

PENDAHULUAN

Program kelas ibu hamil adalah salah satu bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, terjadi perubahan perilaku positif sehingga ibu memeriksakan kehamilan dan melahirkan ke tenaga kesehatan. Kegiatan Kelas Ibu Hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir dengan demikian akan meningkatkan persalinan ke tenaga kesehatan dan menurunkan angka kematian ibu dan Anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Hampir dua pertiga kematian maternal disebabkan oleh penyebab langsung yaitu perdarahan (25%), infeksi / sepsis (15%), eklamsia (12%), abortus yang tidak aman (13%), partus macet (8%), dan penyebab langsung lain seperti kehamilan ektopik, embolisme, dan hal – hal yang berkaitan dengan masalah anestesi (8%) (Irawan, 2015; Suhandoyo, 2017; Sitompul., Santosa., & Mutiara, 2013).

Di Indonesia, 65 % Angka Kematian Ibu dan 58 % Angka Kematian Bayi dan Balita (AKB) disumbang oleh 64 kabupaten di sembilan provinsi yakni Sumatera Utara, Sumatera Selatan, DKI Jakarta, Banten, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Lampung (Badawi, 2014). Lima penyebab kematian ibu terbesar yaitu perdarahan, Hipertensi Dalam Kehamilan (HDK), infeksi, partus lama/macet, dan abortus. Kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan (30,3), hipertensi dalam kehamilan (HDK) (27,1%), dan infeksi (7,1%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Data kematian Provinsi Lampung, didapatkan di Kabupaten Lampung Utara sebanyak 21 ibu, di Kota Bandar Lampung sebanyak 20 ibu di Lampung Selatan sebanyak 19

ibu dan di Lampung Utara sebanyak 2 orang ibu meninggal. Dari 149 ibu yang meninggal di tahun 2015 sebanyak 46 (30,8%) ibu meninggal karena perdarahan, 35 (23,5%) hipertensi dalam kehamilan, 7 (4,7%) ibu karena infeksi, 10 (6,7%) ibu karena penyakit jantung, stroke dll, 3 (2,0%) ibu karena Mardianti, M. (2018). Pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang. *Jurnal Kebidanan* penyakit Diabetes Melitus, dan lain lain sebanyak 48 (32,2%) ibu (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, 2015). Tahun 2014 di Kabupaten Lampung Utara terdapat kasus kematian ibu sebanyak 1 kasus disebabkan oleh perdarahan, tahun 2015 terdapat 2 kasus yang terjadi saat kehamilan dan persalinan (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, 2015).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, jumlah ibu hamil tahun 2015 di Puskesmas Kotabumi II yaitu sebanyak 554 jiwa. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 11 November 2017, jumlah Ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara pada bulan Oktober tercatat yaitu sebanyak 476 orang, dengan jumlah kehamilan pertama atau primigravida sebanyak 237 orang. Puskesmas Kotabumi II, memiliki 10 desa salah satunya adalah Kabupaten Lampung Utara, dengan jumlah ibu hamil terbanyak diantara kesepuluh desa tersebut yaitu sebanyak 48 ibu hamil primigravida, namun berdasarkan data yang didapat di puskesmas hanya sebanyak 12 orang (25%) yang rutin melakukan senam hamil. (Dinas Kesehatan Kota Bumi, 2016).

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 (Hudajanti, 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, 2010; Rusmita, 2015; Lichayati., & Kartikasari, 2013).

Senam hamil juga harus dilakukan secara rutin agar dapat mempertahankan dan memperkuat otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan. Senam hamil dilakukan sejak usia kehamilan 5 bulan, sebaiknya pada kehamilan normal dengan rekomendasi dokter atau bidan (Wijanti, & Kundarti, 2011; Wagey, 2011; Ayu, 2012).

Senam hamil bukan hanya sekedar senam seperti olahraga biasa yang membuat tubuh menjadi segar dan bugar, namun senam hamil terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan dan sangat membantu selama proses persalinan. Dikarenakan selama senam hamil ini calon ibu dipersiapkan baik fisik maupun mental diperlukan untuk meningkatkan keselamatan ibu dan bayi untuk persalinan yang cepat dan spontan (Widyawati, & Syahrul, 2013; Kesehatan, 2012; Larasati, & Wibowo, 2011).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yaitu jenis penelitian untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sebuah karakteristik masalah yang berbentuk mengklarifikasikan suatu data (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II kabupaten Lampung Utara berjumlah

1015 ibu hamil pada tahun 2017, dengan rata-rata perbulan 85 orang. Berdasarkan perhitungan diatas, maka jumlah sampel minimal adalah 15. Dari perhitungan sampel menggunakan rumus diatas, minimal sampel sebesar 15 karena menggunakan rumus uji hipotesis dua proporsi, maka 15×2 (eksposurnya) = 30 dan ditambah 10% ditakutkan terjadinya drop out jadi sampel minimalnya yaitu 33,3 responden pada kelompok dengan menggunakan rumus maka jumlah sampel adalah 34 orang. Cara Pengambilan sampel metode *purposive sampling* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang telah diketahui sebelumnya. Penelitian ini telah dilaksanakan bulan Februari – Maret tahun 2018 di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung. Variabel independen dalam penelitian ini adalah demonstrasi senam hamil. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan. pada penelitian ini instrumen yang digunakan berupa kuesioner (angket tertutup) yang dilakukan beberapa tahap sebagai berikut: *editing data, entry data, cleaning data*. Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistic *t-test dependent*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Variabel pengetahuan sebelum demonstrasi

Tabel 1.
Rata-rata tingkat pengetahuan sebelum demonstrasi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018

Pengetahuan	Mean	SD	Min	Max	N
Rata-rata pengetahuan	38,82	8,533	25	55	34

Berdasarkan tabel 1. diperoleh rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan demonstrasi adalah 38,82 dengan standar deviasi 8,533.

Variabel pengetahuan sesudah demonstrasi

Tabel 2.
Rata-rata tingkat pengetahuan sesudah demonstrasi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018.

Pengetahuan	Mean	SD	Min	Max	N
Rata-rata pengetahuan	68,38	7,253	55	80	34

Berdasarkan tabel 2. diperoleh rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikan demonstrasi adalah 68,38 dengan standar deviasi 7,253.

Analisis Bivariat

Analisis yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh demonstrasi terhadap tingkat pengetahuan dengan menggunakan uji statistik t dengan taraf kesalahan (α) 5% kemudian diprogram dengan sistem komputer menggunakan program SPSS for windows.

Tabel 3.
Perbedaan Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil Sebelum dan Setelah Dilakukan Demonstrasi Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018

Hasil	Mean	Beda mean	SD	t-test	p-value	N
Sebelum demonstrasi	38,82	29,559	8,533	18,990	0,000	34
Setelah demonstrasi	68,38		7,253			34

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat pada tabel 3. diatas, hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada perbedaan pengetahuan ibu tentang senam hamil sebelum dan setelah dilakukan demonstrasi senam hamil Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Rata-rata tingkat pengetahuan senam hamil sebelum demonstrasi

Berdasarkan hasil diperoleh rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan demonstrasi adalah 38,82 dengan standar deviasi 8,533.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil masih kurang sehingga pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui media informasi seperti demonstrasi dan ceramah. Dalam pemberian pendidikan kesehatan metode yang paling efektif adalah demonstrasi karena yang bisa kita ingat lebih banyak dari yang kita ucapkan dan lakukan.

Menurut peneliti senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi Ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil di rancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan. Kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan/ketrampilan juga dipengaruhi dari bagaimana seseorang itu mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan dan ketrampilan dapat diperoleh dengan cara mendengarkan, melihat dan mencoba melakukan ketrampilan itu melalui demonstrasi. Seseorang yang belum terpapar ketrampilan tertentu akan melakukan kerampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Rata-rata tingkat pengetahuan senam hamil setelah demonstrasi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikan demonstrasi adalah 68,38 dengan standar deviasi 7,253.

Menurut pendapat peneliti demonstrasi lebih baik digunakan karena dengan metode demonstrasi ibu akan lebih mudah mengingat karena praktek secara langsung dalam melakukan senam hamil sesuai instruktur dari petugas kesehatan membuat ibu akan lebih cepat ingat dan

tidak mudah lupa daripada hanya mendengar dan melihat saja

Analisis Bivariat

Perbedaan pengetahuan ibu tentang senam hamil sebelum dan setelah dilakukan demonstrasi senam hamil Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat pada tabel 4.8 diatas, hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada perbedaan pengetahuan ibu tentang senam hamil sebelum dan setelah dilakukan demonstrasi senam hamil Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018.

Sejalan dengan penelitian Lathifa (2015) hasil penelitian didapatkan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* didapatkan nilai *pretest* adalah 0.578 (>0.05) dan nilai *posttest* adalah 0.371 (> 0.05). Data terdistribusi normal sehingga data diuji dengan Analisis statistic menggunakan uji *Paired t-test* didapatkan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$).

Menurut peneliti, senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi Ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil di rancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan.

Menurut pendapat peneliti, kelas Ibu merupakan salah satu kegiatan penting di masyarakat sebagai upaya pembelajaran ibu, suaminya melalui metode kegiatan belajar bersama dalam kelas yang difasilitasi oleh petugas kesehatan untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan nyaman. Beberapa kegiatan seperti senam ibu hamil, latihan pernafasan pada persalinan. Dengan adanya komunikasi dengan lingkungan diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang diikuti oleh perubahan lingkungan keluarga dan masyarakat. Sehingga pendidikan kesehatan melalui demonstrasi senam hamil merupakan salah satu

cara merubah pengetahuan menjadi lebih baik, terarah dan lebih optimal sebagai salah satu pilar *safe motherhood* dalam menurunkan Angka Kematian Ibu dan Bayi.

Menurut pendapat peneliti, tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan karena pendidikan mempengaruhi besarnya pengetahuan, yang mana pengetahuan adalah hasil setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dalam hal ini objek yang dimaksud yaitu pengetahuan yang berupa dampak ketika mengikuti senam hamil. Pada penelitian ini responden lebih banyak pendidikan SMP, dengan latar belakang pendidikan SMP membuat ibu memiliki pengetahuan yang kurang luas di tambah dengan pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja sehingga membuat ibu tidak memiliki kesempatan untuk mendapatkan informasi yang lebih luas. Adanya perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pelatihan dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya karakteristik ibu hamil yang mencakup umur dan pendidikan, adapun faktor lainnya yaitu faktor proses dalam pelatihan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya demonstrasi dapat berpengaruh pada meningkatnya pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil dapat mengingat materi yang telah disampaikan oleh peneliti dan dalam pengetahuan ini berarti dapat mengingat kembali suatu informasi, materi atau bahan dari stimulus yang diterima

Menurut pendapat peneliti, demonstrasi dalam senam hamil, demonstrasi ini sangat bagus penyampaian ketrampilan dan pengembangan sikap, opini, dan motivasi karena media pembelajaran mempengaruhi pengetahuan karena dengan adanya media pembelajaran, tenaga kesehatan lebih mudah untuk menyampaikan materi-materi/pesan-pesan sehingga ibu hamil dapat memahami materi tersebut dengan jelas dan tepat. Media ini yang sebagai penyalur informasi baru yang menyebabkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Sehingga dengan adanya informasi baru tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan rata-rata pengetahuan saat *pretest* dan *posttest*. Keterbatasan pada penelitian ini adalah terbatasnya media pembelajaran yang digunakan, dan tidak adanya kelompok

pembandingan (*control group*) yang tidak diberi intervensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut

1. Rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan demonstrasi adalah 38,82 dengan standar deviasi 8,533.
2. Rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikan demonstrasi adalah 68,38 dengan standar deviasi 7,253
3. Terdapat perbedaan pengetahuan ibu tentang senam hamil sebelum dan setelah dilakukan demonstrasi senam hamil Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2018, nilai *p-value* 0,000. *t-test* 18,99

SARAN

Diharapkan melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan demonstrasi senam hamil karena selama ini belum ada pencatatan dan pelaporan mengenai kegiatan tersebut ke dinas. Diharapkan program demonstrasi senam hamil tetap dilanjutkan di puskesmas sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan dikembangkan secara luas dan dilanjutkan ke kelas ibu balita. Diharapkan dilaksanakan penelitian lanjutan tentang demonstrasi senam hamil dan hubungannya terhadap peningkatan kesehatan ibu hamil dan ibu bersalin, dan dapat menjadikan hasil ini menjadi sumber dari penelitian selanjutnya..

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, H., & Hindun, S. (2010). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal Di Klinik YK Madira Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran UNSRI*, (1), 2782-2787
- Ayu, S. (2012). Kursus Kilat Senam Hamil untuk Menjaga Kehamilan Sehat dan Persalinan Normal

- Badawi, M. R. (2014). Analisis Kinerja Posyandu Dalam Pelaksanaan Pembinaan Gizi Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2014.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2016*. Lampung
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2013). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2015*. Lampung
- Hayati, H. (2017). *Pengaruh senam nifas terhadap kejadian postpartum blues di ruang nifas mutiara RSUD DR. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin, Tahun 2017* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
- Hudajanti, N. N. (2015). Hubungan tingkat pengetahuan dan motivasi ibu primigravida dengan keikutsertaan dalam senam hamil di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya 1 tahun 2015. *Proners*, 3(1).
- Irawan. (2015). *Angka kematian ibu masih tinggi, cita-cita RA Kartini belum tercapai*. (diakses pada tanggal 17 Desember 2017 pada <http://wartakesehatan.com/mobile/48612/angka-kematian-ibu-masih-tinggi-cita-cita-ra-kartini-belum-tercapai>)
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. Jakarta.
- Kesehatan, M. P. (2012). Jakarta: RinekaCipta; 2010. Penyuluhan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan bidan-bidani di Tangerang. 2011. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Pemberian Imunisasi C idikan Diploma IV Jurusan Kebidanan Poltekkes Manado*.
- Larasati, I. P., & Wibowo, A. (2011). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida ketika menghadapi Persalinan. *Journal biometrika dan kependudukan*.
- Lichayati, I. U., & Kartikasari, R. I. (2013). hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tilanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Jurnal Surya*, 1
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *Keperawatan*, 3(2).
- Sitompul, M. R., Santosa, H., & Mutiara, E. (2013). Pengaruh karakteristik ibu hamil dan pengetahuan terhadap sikap ibu tentang kehamilan risiko tinggi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Beringin Kecamatan Hinai Kabupaten Langkat Tahun 2012. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(2)
- Suhandoyo, T. (2017). *Gambaran persepsi ibu hamil tentang mitos kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta* (Doctoral dissertation, STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta).
- Wagey, F. W. (2011). Senam Hamil Meningkatkan Antioksidan Enzimatis, Kekuatan Otot Punggung, Kualitas Jasmani, dan Menurunkan Kerusakan Oksidatif pada Wanita Hamil. *Denpasar. Universitas Udayana*.
- Widyawati & Syahrul, F. (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi. FKM Universitas Airlangga*