

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL DI PUSKESMAS PONCO KUSUMO DESA NGEBRUK

Yulita Dede Ngara¹⁾, Sripina Ulandari²⁾, Emy Setyowati³⁾

Program Studi Kebidanan

Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara

Litangara67@gmail.com¹⁾, vinawulandari98@yahoo.com²⁾, emysetyowati2gmail.com³⁾

ABSTRAKSI

Ibu hamil melakukan senam hamil dikarenakan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yaitu pengetahuan tentang senam hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang cukup tinggi mengenai senam hamil meyakini bahwa senam hamil merupakan awal yang baik untuk persiapan melancarkan proses persalinan maka cenderung untuk melakukan senam hamil. Sebaliknya ibu hamil yang berpengetahuan kurang cenderung tidak berkeinginan untuk melaksanakan senam hamil. Hal ini dapat disebabkan ibu hamil belum memahami senam hamil baik langkah-langkah gerakan senam serta manfaat-manfaat yang dapat berdampak positif bagi kehamilan dan proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas poncokusumo Desa Ngebruk.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, sedangkan jenis penelitiannya adalah jenis penelitian analitik korelatif yaitu dilakukan dengan tujuan menjelaskan hubungan atau pengaruh, perkiraan, menguji berdasarkan teori yang ada atau mengungkapkan hubungan yang korelatif antara variabel. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk pada bulan April – Mei 2019. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan pendekatan statistik deskriptif. Dengan menggunakan metode model regresi linier sederhana.

Nilai t hitung variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sebesar $6.055 > t$ tabel 2.039 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y). Nilai F hitung sebesar $36,660 >$ dari nilai F 0,05 (4,17) artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y). Nilai koefisien determinasi sebesar 0.550 artinya hubungan variabel bebas dengan pelaksanaan senam hamil sebesar 55%, sedangkan 45% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: Ibu hamil, Pelaksanaan senam hamil, Pengetahuan Senam hamil.

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil penyuluhan senam hamil yang penulis lakukan pada tanggal 27 juli 2018 di puskesmas Poncokusumo desa Ngebruk ternyata pengetahuan ibu tentang senam hamil masih rendah, lewat wawancara kepada 10 ibu hamil ternyata 7 dari antara mereka mengatakan bahkan sama sekali tidak mengetahui apa itu senam hamil, apa tujuannya dan apa pula manfaat dari senam

hamil tersebut dan 3 diantaranya juga mengatakan mereka mengetahui senam hamil tetapi tidak melakukan senam hamil tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas poncokusumo Desa Ngebruk.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihat, pendengar, pencium dan perasa. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dari pengalaman dan penelitian ternyata yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng dari pada yang tidak didasari pengetahuan (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan definisi diatas pengetahuan merupakan proses untuk memahami kembali segala sesuatu yang telah dilakukan dengan penginderaan terhadap suatu hal.

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2008). Menurut Mandriwati (2008) tujuan senam hamil adalah:

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, otot dasar panggul, yang berhubungan dengan proses persalinan.
2. Membentuk sikap tubuh .sikap tubuh yang baik selama kelahiran dan persalinan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letaknya janin normal, mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.
3. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peranan penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan napas dalam, selain juga untuk mengatasi rasa nyeri pada saat his.
4. maka ibu akan dapat berlatih agar nafasnya lebih panjang dan Memperkuat otot-otot tungkai, tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring bertambahnya usia kehamilan.
5. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang pada ibu hamil.
6. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin maka dia akan mendesak isi perut kearah dada. Hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit

dan nafas ibu tidak bisa optimal. Dengan senam hamil tetap relaks.

7. Latihan pernapasan khusus yang disebut penting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
8. Latihan mengejan latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.
9. Mendukung ketenangan fisik (Huliana, 2001).
10. Memberi dorongan serta melatih jasmani dan rohani dari ibu secara bertahan agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah (Salmah, 2006).

Menurut Madriawati (2008) manfaat senam hamil adalah:

1. Mengatasi sembelit (konstipasi), keram dan nyeri punggung.
2. Memperbaiki sirkulasi darah.
3. Membuat tubuh segar dan kuat dalam aktivitas sehari-hari.
4. Tidur lebih nyenyak.
5. Mengurangi resiko kelahiran premature.
6. Mengurangi stress.
7. Membantu mengembalikan bentuk tubuh lebih cepat setelah melahirkan.
8. Tubuh lebih siap dan kuat disaat proses persalinan.
9. Bertemu dengan calon ibu lain bila ibunya melakukan kelas senam hamil (Huliana, 2001).
10. Mengurangi pembengkakan.
11. Memperbaiki keseimbangan otot
12. Memperkuat otot perut (Salmah, 2006).

Menurut Madriawati (2008) syarat yang harus dipenuhi dalam senam hamil adalah:

1. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
2. Kehamilan berjalan normal
3. Latihan dilakukan setelah kehamilan 22 minggu
4. Kehamilan berjalan normal
5. Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan struktur senam hamil

6. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu.
7. Jangan membiarkan tubuh ibu kepanasan dalam jangka waktu panjang. Istirahatlah sejenak.
8. Gunakan bra yang cukup baik untuk olahraga dan semacam decker yang bisa menyokong kaki.

Menurut Mandriawati (2008,) dianjurkan untuk melakukan senam hamil yaitu setelah usia kehamilan 22 minggu. Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit. Dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 3-5 kali senam hamil. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Muhimah, 2010). Berikut beberapa gerakan yang ada di dalam senam hamil :

1. **Gerakan menengok**
2. **Gerakan Mendekatkan Kepala ke Bahu**
3. **Gerakan Memutar Bahu**
4. **Gerakan Mendorong Kedepan**
5. **Gerakan mendorong kesamping**
6. **Gerakan mendorong keatas**
7. **Gerakan kaki bertumpu pada tumit**
8. **Gerakan bertumpu pada jari**
9. **Senam untuk gerakan kaki**
Menguatkan otot panggul dan pinggang sehingga dapat menopang perut ibu yang semakin besar.
10. **Senam untuk telapak kaki**
Menguatkan otot panggul dan pinggang
11. **Senam duduk bersila**
Mengurangi rasa sakit saat persalinan akibat ibu hamil harus meregangkan kaki dalam waktu yang lama.
12. **Cara tidur yang nyaman**
Gerakan ini dilakukan saat ibu hamil merasa tidak nyaman untuk tidur terlentang dan tidur menyamping.
13. **Senam untuk pinggang (posisi telentang).**
Mencegah terjadinya keram kaki dalam waktu lama saat persalinan.
14. **Senam untuk pinggang (posisi merangkak)**

Menguatkan otot panggul dalam menopang perut ibu.

15. **Senam dengan satu lutut.**
Menguatkan otot pinggang dan tendon atau tempat bersatunya serat otot, sehingga kaki lebih mudah diregangkan.
16. **Senam dengan dua lutut**
Menguatkan otot pinggang dan tendon atau tempat bersatunya serat otot sehingga kaki lebih mudah diregangkan.
17. **Cara mengurut untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan.**
Memberikan rasa nyaman saat mulai sakit persalinan sampai persalinan.
18. **Cara mengejan**
Secara alamiah saat datang keinginan untuk mengedan, mulainya rasa sakit persalinan maka tidak usah mengedan, untuk itu ibu harus bernapas untuk mengumpulkan tenaga, mempermudah melahirkan bayi.
19. **Cara pernafasan saat melahirkan**
Dengan bernafas pendek dan cepat tanpa mengedan tenaga terkumpul dan bayi lahir secara alamiah, sehingga vagina tidak terluka atau robek.
20. **Gerakan memperlancar produksi ASI (gerakan siku keatas dan kebawah)**
Membantu melancarkan produksi ASI
21. **Mengangkat payudara**
Memperlancar produksi ASI

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif, sedangkan jenis agar penelitian dapat dilakukan dengan penelitian yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian analitik korelatif adalah dilakukan dengan tujuan menjelaskan hubungan atau pengaruh, perkiraan, menguji berdasarkan teori yang ada atau mengungkapkan hubungan yang korelatif antara variabel (Nursalam, 2003)

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk pada bulan April – Mei 2019. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independennya adalah pengetahuan ibu tentang senam hamil (X),

variabel dependennya adalah pelaksanaan senam hamil (Y).

Definisi operasional merupakan penjelasan dari semua variabel dan istilah yang dipergunakan dalam penelitian secara operasional sehingga mempermudah pembaca atau peneliti dalam mengartikan makna penelitian. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah seperti terlihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Pelaksanaan Senam hamil

Konsep	Variable	Indicator	Item	skor
Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Ponokusumo Desa Ngebruk	Hubungan pengetahuan ibu tentang senam hamil (X)	pengertian senam hamil	a. tahu	3
			b. kurang tahu	2
			c. tidak tahu	1
		tujuan senam hamil	tahu	3
			kurang tahu	2
			tidak tahu	1
		manfaat senam hamil	a. tahu	3
			b. kurang tahu	2
			c. tidak tahu	1
		syarat senam hamil	a. tahu	3
	b. kurang tahu		2	
	c. tidak tahu		1	
	waktu senam hamil	A. tahu	3	
		b. kurang tahu	2	
c. tidak tahu		1		
lamanya senam hamil	a. tahu	3		
	b. kurang tahu	2		
	c. tidak tahu	1		
gerakan senam hamil	a. tahu	3		
	b. kurang tahu	2		
	c. tidak tahu	1		
Pelaksanaan senam hamil (Y)	pelaksanaan senam hamil	a. sering	3	
		b. jarang	2	
c. tidak pernah		1		
	waktu	a. seminggu	3	

		3X	2
		b. seminggu	1
		2X	
		C. seminggu	
		1X	
	lama	a. 30 menit	3
		b. 20 menit	2
		c. 10 menit	1

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu hamil yang umur kehamilannya 22 minggu keatas yang berjumlah 32 orang di Puskesmas Ponokusumo Desa Ngebruk. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 ibu hamil. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah teknik total sampling (Sugiono, 2009).

Data-data yang telah diolah akan disajikan dalam bentuk tabel dan analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat kemaknaan hubungan variabel tersebut dilakukan analisis menggunakan rumus regresi linier sederhana (Nugroho, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Nilai Rata-Rata

Tabel 2 Nilai Terendah, Nilai tertinggi, Nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X), dan pelaksanaan senam hamil (Y)

Variabel	N	Nilai		
		Terendah	Tertinggi	Rata-rata
Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X)	32	9	19	15,6
Pelaksanaan senam hamil (Y)	32	3	9	6,5

Sumber: Data diolah, 2019

Berdasarkan dari tabel 2 didapatkan bahwa nilai terendah variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) adalah 9, nilai tertinggi 19 dengan rata-rata 15,6. Nilai rata-rata mendekati nilai tertinggi membuktikan bahwa dalam penelitian ini banyak ibu hamil

memiliki pengetahuan yang cukup tentang senam hamil.

Variabel pelaksanaan senam hamil (Y) adalah nilai terendah 3, nilai tertinggi 9 dengan rata – rata 6,5. Nilai rata-rata mendekati nilai tertinggi membuktikan bahwa dalam penelitian ini banyak ibu hamil melakukan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk.

Analisis regresi linier sederhana hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bx$$

$$Y = 1,496 + 0,510X$$

Dari persamaan tersebut didapatkan nilai konstanta positif dan nilai koefisien regresi juga positif. Semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamil. Dalam hal ini berarti setiap kenaikan satu variabel X (Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil) akan mempengaruhi variabel Y (pelaksanaan senam hamil) sebesar 0,510. Sedangkan jika nilai variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sama dengan nol, maka nilai variabel Y (pelaksanaan senam hamil) bernilai 1,496.

2. Analisis Ragam Regresi

Tabel 3 Analisis Koefisien Determinasi hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y) di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk

Variabel	Koefisien Determinasi (R ^{square})	Standar Eror	t _{hitung}	t _{0,05}	
Variabel (X) terhadap (Y)	0.742	0.550	0.068	6.055	2.042

Sumber: Data diolah, 2019

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas yang

ditentukan melalui nilai t hitung. Nilai t hitung variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sebesar 6.055 > ttabel 2.042 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y).

Nilai koefisien determinasi sebesar 0.550 artinya hubungan variabel bebas dengan pelaksanaan senam hamil sebesar ((0.550 x 100) x 100%) 55%, sedangkan 45% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 4 Analisis Ragam Regresi hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y) di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk

Sumber Variasi	Derajat Bebas	Jumlah Kuadran	kuadran Tengah	F _{hitung}	F _{0,05}
Regresi	41,796	1	41,796	36,660	3,316
Galat	34,204	30	1,140		
Total	76,000	31			

Sumber: Data diolah, 2019

Berdasarkan tabel 4 analisis ragam regresi di dapatkan nilai F hitung sebesar 36,660 > dari nilai F 0,05(3,316) artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data umum diatas di dapatkan bahwa untuk karakteristik responden usia dengan jumlah terbanyak yaitu usia 20-30 tahun sebanyak 25 orang (76,6%), karakteristik tingkat pendidikan terakhir dengan jumlah terbanyak yaitu SMA sebanyak 22 orang (66,6%), dan karakteristik pekerjaan dengan jumlah terbanyak yaitu IRT (ibu rumah tangga) 24 orang (73,4).

Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai t hitung variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sebesar 6.055 > t tabel 2.042 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan

pelaksanaan senam hamil (Y). Uji hipotesis membuktikan bahwa Nilai F hitung sebesar 36,660 > dari nilai F 0,05(3,316) artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y). Nilai koefisien determinasi sebesar 0.550 artinya hubungan variabel bebas dengan pelaksanaan senam hamil sebesar ((0.550 x 100) x 100%) 55%, sedangkan 45% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Menurut Saminem (2009) menyatakan bahwa senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Tujuannya bukan hanya untuk menurunkan insidensi persalinan lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. manfaat dilakukannya gerak badan selama kehamilan yaitu sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak. Penting bagi wanita hamil untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan terbaik dan menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin. Notoatmodjo (2010) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu yang didapatkan dari lima penginderaan individu seperti indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan perasa terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan ibu hamil dalam penelitian ini adalah ibu hamil mampu mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan senam hamil dan tujuan serta manfaat senam hamil

Menurut Bloom (2009) Ibu hamil melakukan senam hamil dikarenakan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yaitu pengetahuan tentang senam hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang cukup tinggi mengenai senam hamil meyakini bahwa senam hamil merupakan awal yang baik untuk persiapan melancarkan proses persalinan maka cenderung untuk melakukan senam hamil. Sebaliknya ibu hamil yang

berpengetahuan kurang cenderung tidak berkeinginan untuk melaksanakan senam hamil. Hal ini dapat disebabkan ibu hamil belum memahami senam hamil baik langkah-langkah gerakan senam serta manfaat-manfaat yang dapat berdampak positif bagi kehamilan dan proses persalinan.

Penelitian ini relevan dengan penelitian Siti Khoriyah (2007) yang berjudul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Bidan Klinik Praktek Swasta Hj. Endang Purwanti A.Md. keb di Jogjakarta” Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tergolong pada kategori baik (78,5%).

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian menurut Suwarni (2010), yang Berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Rumah Bersalin Dwi Hastuti Bugisan Prambanan Klaten”. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tergolong pada kategori cukup baik (65,5%).

Jadi penelitian ini sudah sesuai dengan teori dan penelitian yang ada dan sudah sesuai dengan tujuan penulis untuk membuktikan bahwa adanya hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk.dapat ditarik kesimpulan yaitu

1. Nilai t hitung variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sebesar 6.055 > t tabel 2.042 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y).
2. Nilai F hitung sebesar 36,660 > dari nilai F 0,05(3,316) membuktikan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel

pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y).

3. Nilai koefisien determinasi sebesar 0.550 artinya hubungan variabel bebas dengan pelaksanaan senam hamil sebesar $((0.550 \times 100) \times 100\%)$ 55%, sedangkan 45% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada kepala Dinkes, pimpinan Puskesmas Poncokusumo, mahasiswa serta seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ai Yeyeh. (2009). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Cetakan Pertama. Jakarta: Graha Ilmu.

Bayshaw, E. 2008. *Senam hamil dan Nifas pedoman praktis bidan*, Jakarta: EGC.

Bunda Pratiwi.2013 *Senam Hamil Praktis*. Tugu Publisher, Jagakarsa, Jakarta Selatan.

Elizawarda. 2012. *Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil*. (http://panmed.poltekkes medan. ac. Id/files/2016/vol.11_elizawarda.pdf)

Huliana, Mellyna. (2008). *Panduan menjalani kehamilan sehat*, Puspa Swara.Jakarta.

Intyaswati, Albina Handriana Ganggu. 2003. *Gambaran tingat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil* di BKIA di RS William Booth Surabaya.

Musbikin, Imam. (2005). *Panduan bagi ibu hamil dan melahirkan*. Mitra Pustaka. Yogyakarta.

Notoatmodjo,S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahmawati, H. (2016). *Hubungan Faktor Internal dengan Peran Serta Ibu Hamil dalam mengikuti senam hamil*. Jurnal Keperawatan Vol.5, No.1.Hal 26

Romauli suryati, S.S.T. 2015. *Buku Ajar Askeb 1: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. sorowajan, yogyakarta.

Suratiah, Nyoman Hartati, Ni Wayan Yuniati.2013. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. (http://www.Email:tiab_sur@yahoo.com)

Yuliarti,N. (2010). *Panduan lengkap olahraga bagi Wanita Hamil dan Menyusui*, Yogyakarta:CV. Andi Offset.