

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL IBU PRIMIGRAVIDA

*(Relationship Between Knowledge And Pregnancy Exercise Of Pregnant
Women Primigravidae)*

Dwi Rahayu*, Yunarsih*

* Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri, email: alfarezapriyoputra@yahoo.com

ABSTRAK

Senam hamil dilaporkan dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, penurunan kelainan denyut jantung janin, gangguan tali pusat dan mekonium, penurunan tenaga saat persalinan, berkurangnya nyeri persalinan, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi resiko sectio caesar, serta memperbaiki Apgar skor dan psikomotor janin (Januarahmawati, 2008) akan tetapi tidak semua ibu hamil mengerti bahwa senam hamil berguna bagi kesehatannya selama proses kehamilan dan persalinan (Charla & Bingan, 2018).

Desain penelitian yang digunakan metode *correlational* dengan pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Kelurahan Bujel Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri berjumlah 36, dengan teknik *simple random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 33 ibu hamil. Pengukuran variabel dianalisa dengan menggunakan analisa data *Kendall Tau*.

Hasil dari penelitian menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (52 %) cukup baik, pelaksanaan senam hamil (68 %) cukup baik. Berdasar uji statistik *Kendall Tau* diperoleh tingkat signifikansi $P = 0,039$ dan koefisien korelasi $\tau = 0,407$.

Ada hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Untuk itu diharapkan agar petugas kesehatan memberikan penyuluhan serta latihan senam hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta mampu melakukan latihan senam hamil secara rutin untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran selama proses kehamilan dan kelancaran dalam proses persalinan..

Kata Kunci: Pengetahuan, Primigravida, Senam Hamil

ABSTRACT

Pregnant exercise is reported to reduce the occurrence of low birth weight, decrease in fetal heart rate abnormalities, umbilical cord and meconium disorders, decreased labor during labor, reduced labor pain, reduce the occurrence of preterm labor, reduce the risk of caesarean section, and improve fetal Apgar score and psychomotor, but not all pregnant women understand that pregnancy exercises are useful for their health during the process of pregnancy and childbirth.

The design of the study used the correlational method with a cross sectional approach, the population in this study were 36 pregnant women in the Bujel Sub-District Working Area of Kediri City Sukorame Health Center, with a simple random sampling technique, resulting in 33 pregnant women. Variable measurements were analyzed by Kendall Tau data analysis.

The results of the study showed that the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise (52%) was good enough, the implementation of

pregnancy exercise (68%) was good enough. Based on the Kendall Tau statistical test, the significance level of $P = 0.039$ and correlation coefficient = 0.407 were obtained.

There is a relationship between knowledge and Pregnancy exercises. For this reason, it is expected that health workers will provide counseling and pregnancy exercise so that they can increase the knowledge of pregnant women and be able to do pregnancy exercise routinely to maintain health and fitness during the pregnancy process and smooth delivery.

Keywords: Knowledge, Primigravida, Pregnancy Exercise

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi dan berakhirnya sampai permulaan persalinan. Masa kehamilan normal 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari haid terakhir (Diana Hartaty, 2016). Akan tetapi selama proses kehamilan dapat terjadi berbagai masalah yang dapat membahayakan ibu dan janin (Wahyuni, 2013). Masalah yang dihadapi dapat berupa masalah ringan yang merupakan akibat dari perubahan fisiologis ibu hamil hingga masalah yang berat yang menjadi komplikasi kehamilan (Septaningtia, 2015). Latihan senam hamil yang diberikan dirumah sakit dan dirumah dalam waktu – waktu senggang secara teratur bila tidak ada kondisi yang patologis, akan dapat menuntun wanita hamil kearah persalinan yang fisiologis (Mochtar, 1998). Senam hamil dilaporkan dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, penurunan kelainan denyut jantung janin,

gangguan tali pusat dan mekonium,penurunan tenaga saat persalinan, berkurangnya nyeri persalinan,mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi resiko sectio caesar, serta memperbaiki Apgar skor dan psikomotor janin (Januarahmawati, 2008) akan tetapi tidak semua ibu hamil mengerti bahwa senam hamil berguna bagi kesehatannya selama proses kehamilan dan persalinan (Charla & Bingan, 2018).

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak.*World Health Organization* (WHO) memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kepmenkes, 2012). Angka kematian ibu hingga saat ini belum menunjukkan penurunan yang pasti. Salah satu penyebab kematian ibu adalah persalinan yang tak normal atau adanya penyulit. Terjadinya persalinan yang tak normal ini dipengaruhi oleh umur kehamilan, umur ibu, komplikasi kehamilan dan paritas ibu (Kepmenkes 2003).

Banyak ahli yang mengatakan bahwa dengan melakukan senam hamil banyak keuntungan yang akan di peroleh. Misalnya dapat melenturkan otot, memberi kesegaran, meningkatkan self esteem dan self image, juga sebagai sarana berbagai informasi. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur akan mengalami peningkatan berat badan dan lemak tubuh yang lebih sedikit dibandingkan ibu hamil yang kurang aktif. Berat badan akan tetap naik dengan porsi yang normal dan tidak berlebihan. Bayi dalam kandungan tetap berada dalam kondisi yang prima. Selain itu kehamilan dan proses persalinan cenderung tidak bermasalah (Indiarti, 2008). Senam hamil juga dapat meningkatkan sirkulasi darah ke uteroplasenta sehingga memperbaiki pertumbuhan otot – otot uterus dan perkembangan janin intrauterin. Selain itu senam juga dapat mengurangi insiden operasi seksio sesaria, mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Dari data Epidemiologi senam hamil dapat mencegah terjadinya primer dari gestasional diabetes melitus khususnya bagi wanita – wanita hamil yang gemuk.

Senam hamil bertujuan untuk dapat melakukan tugas – tugas persalinan dengan kekuatan dan kepercayaan diri sendiri dibawah bimbingan penolong menuju

persalinan normal (fisiologis). Senam juga meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim sehingga tercapai hasil optimal menuju jalan lahir dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani ibu hamil (Manuaba, 1999). Latihan senam hamil selama kehamilan dapat memberikan keuntungan kesehatan yang sangat besar manfaatnya, meningkatkan rasa percaya diri, kebahagiaan, menikmati kehamilannya dengan senang dan menanti persalinan dengan positif.

Senam hamil merupakan latihan yang berguna untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamentum, serta otot dasar panggul yang sangat berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang sehingga mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat

memperkuat otot abdomen (Yosefa, et all, 2013).

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi sectio caesar, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin (Januarahmawati, 2008).

METODE DAN ANALISA

Desain penelitian adalah bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian (Hidayat, 2007). Berdasarkan tujuan penelitian, maka peneliti akan menggunakan metode *korelasional* yang mengkaji hubungan antara dua variabel korelatif antar variabel. (Nursalam, 2003). Dalam penelitian ini yang dikorelasikan adalah tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus

pada waktu yang sama. Pada penelitian ini variabel tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan pelaksanaan senam hamil diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2005). Peneliti pada waktu itu menilai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, kemudian menilai sikap ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil dengan menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri dengan jumlah 36 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang bersedia diteliti, ibu hamil yang tidak mengalami komplikasi kehamilan. Setelah dimasukkan rumus sampel didapatkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 responden. Teknik Sampling yang digunakan adalah *Simple random Sampling*.

Pengumpulan data dilakukan mulai bulan Januari – April 2019 dengan menggunakan instrumen pengetahuan dan instrumen untuk menilai pelaksanaan senam hamil dengan cara *self assessment* pelaksanaan senam hamil yang dilakukan oleh responden secara mandiri. Selanjutnya untuk mencari hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil, dianalisa dengan menggunakan korelasi

Kendal Tau (τ), dengan bantuan *SPSS 16 For Windows*. Untuk mencari ada tidaknya hubungan antara dua variabel didasarkan pada probabilitas yaitu jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima, dan jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Sedangkan untuk menunjukkan derajat hubungan antara dua variabel yaitu jika nilai korelasi $> 0,5$ menunjukan korelasi yang cukup kuat, dan jika nilai korelasi $< 0,5$ menunjukan korelasi lemah. (Santoso, 2004).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Tabel 1 menunjukkan hampir setengahnya (36%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang senam hamil, sebagian besar (52%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup baik, dan sebagian kecil (12%) responden memiliki pengetahuan kurang baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	12	36%
2	Cukup baik	17	52%
3	Kurang baik	4	12%
4	Tidak baik	0	0%
Jumlah		33	100%

Sumber: Hasil tabulasi data

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Hamil

No	Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	11	33%
2	Cukup Baik	19	58%
3	Kurang Baik	3	9%
4	Tidak Baik	0	0%
Jumlah		33	100%

Sumber: Hasil tabulasi data

Pelaksanaan Senam Hamil

Berdasarkan tabel 2 diketahui hampir setengahnya (33%) responden, pelaksanaan senam hamil pada kategori baik, sebagian besar (58%) responden, pelaksanaan senam hamil pada kategori cukup baik, dan sebagian kecil (9%)

responden kurang baik pelaksanaan senam hamilnya.

Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil

Hasil uji statistik *Kendall Tau* menunjukkan nilai signifikan sebesar $P = 0,013 (< 0,05)$ dimana terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan

pelaksanaan senam hamil. Dengan nilai koefisien korelasi $\tau = 0,407$ dengan arah hubungan yang positif dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamilnya, dan berdasarkan tabel interpretasi koefisien korelasi menurut Riduwan (2004) 0,40-0,599 cukup kuat sehingga derajat hubungan antara tingkat pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil pada Ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame adalah derajat hubungan yang cukup kuat.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (52%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik tentang senam hamil. Hal ini disebabkan oleh karena responden pernah memperoleh informasi hampir setengahnya (46%) responden memperoleh informasi dari petugas kesehatan/bidan saat melakukan pemeriksaan kehamilan/antenatal care. Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yaitu : indra pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga.

Selain itu sebagian besar (64%) responden berusia 21-30

tahun dimana responden telah memiliki umur yang produktif sehingga kemampuan dalam menerima dan mengingat suatu pengetahuan akan semakin kuat dan kemampuan berfikir mereka sudah matang, menurut Hurlock (1999), semakin tua individu semakin kuat pula kematangan berbagai fungsi fisiologisnya, terutama pada sistem syaraf dan jaringan otaknya. Sehingga dengan bertambahnya umur seseorang motivasi untuk memperoleh pengetahuan yang mereka miliki akan lebih baik lagi.

Pekerjaan juga dapat mempengaruhi pengetahuan, dimana sebagian besar (52%) responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Menurut Nursalam dan Siti Pariani (2001) bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu bagi ibu-ibu yang akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Jadi dengan diketahui sebagian besar ibu hamil di Kelurahan Bujel memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, maka ibu hamil akan mempunyai banyak waktu dan kesempatan untuk belajar dan memperoleh pengetahuan melalui sarana yang ada dengan rutin datang ke petugas kesehatan/bidan, untuk mendengarkan penyuluhan yang diberikan oleh petugas kesehatan/bidan, dari laporan bidan didapatkan bahwa hampir seluruhnya

(79%) responden rutin datang untuk antenatal care sehingga responden banyak mendapatkan informasi dari petugas kesehatan/bidan. Sehingga informasi yang diterima benar dan dapat dipercaya karena disampaikan oleh orang yang benar-benar ahli di bidang kesehatan, dan dengan banyak membaca majalah, tabloid atau dengan media elektronik seperti TV, radio yang dapat mereka lihat dan dengarkan tiap harinya.

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 (Bobak, 2005).

Senam hamil bukan merupakan hal baru di Indonesia dan dalam sosialisasinya masih berlangsung sampai saat ini melalui petugas kesehatan, majalah, dan media-media cetak lainnya, namun masih banyak masyarakat belum mengetahui senam hamil (Yuliasri, 2010).

Pelaksanaan senam hamil pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame diketahui sebagian besar (58%) responden pelaksanaannya cukup baik, hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman responden. Berdasarkan informasi yang diterima peneliti dari petugas BKIA di Puskesmas Sukorame, pada tahun 2017 yang lalu di Puskesmas Sukorame pernah diadakan program latihan senam hamil yang banyak diikuti oleh ibu-ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukorame. Menurut Middlebrook dalam Azwar (2007) mengatakan bahwa tidak adanya pengalaman sama sekali dengan suatu objek psikologis cenderung akan membentuk sikap negatif terhadap objek tersebut. Jadi, dengan adanya pengalaman yang positif, baik yang dialami sendiri atau pengalaman dari orang lain akan dapat mempengaruhi pembentukan sikap dan perilaku seseorang.

Selain itu perilaku seseorang juga dipengaruhi oleh informasi

dimana hampir setengahnya (46%) responden mendapatkan informasi tentang senam hamil dari petugas kesehatan/bidan. Petugas kesehatan/bidan merupakan orang yang ahli dalam bidang kesehatan. Oleh karena petugas kesehatan/bidan pernah mendapatkan materi tentang senam hamil selama masa pendidikan sehingga informasi yang disampaikan merupakan informasi yang benar dan dapat dipercaya. Menurut Notoatmodjo (2005) orang yang ahli dalam bidangnya dapat digunakan sebagai sarana mendapatkan kebenaran informasi. Sehingga dengan mendapatkan informasi dari petugas kesehatan/bidan, orang akan cenderung memberikan respon yang baik.

Senam hamil bukan merupakan keharusan. Namun dengan melakukam senam hamil akan banyak memberi manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengejan yang benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan (Fitriani, 2011).

Senam hamil pada kehamilan normal atas nasehat dokter atau bidan. Dapat dimulai pada kehamilan kurang lebih 16-38 minggu. Ibu

dapat mengikuti kelas senam hamil yang disediakan di fasilitas kesehatan dengan instruktur yang bersertifikat. Pelaksanaan sanam hamil sedikitnya seminggu sekali dan menggunakan pakaian yang sesuai dan longgar. Lakukan selalu pemanasan dan pendinginan setiap kali senam. Intensitas senam harus disesuaikan dengan kondisi tubuh. Bila di lantai gunakan kasur atau matras saat melakukan senam. Jangan mendadak berdiri saat usai senam, tetapi lakukan secara perlahan untuk menghindari pusing (Salmah, 2006).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil signifikasi $p = 0,013$ ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Hubungan yang ada jika dilihat dari koefisien korelasi terdapat hubungan yang positif dimana semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamil ibu dengan nilai $\tau = 0,407$ ($< 0,5$) sehingga menunjukkan derajat hubungan yang lemah antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar (52 %) respsonden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik terhadap senam hamil dan hampir seluruhnya (58 %) responden,

pelaksanaan senam hamilnya pada kategori cukup baik. Pengetahuan dan perilaku pelaksanaan senam hamil responden dipengaruhi oleh pengalaman yang dialami dan informasi yang telah diterima oleh responden. Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan, berpikir, keyakinan dan emosi memegang peranan penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang. Sehingga dengan pengetahuan yang cukup baik terhadap senam hamil dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan perilaku pelaksanaan senam hamil pada responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku pelaksanaan senam hamil pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame, dengan tingkat signifikansi $p = 0,013 (< 0,05)$ dan nilai koefisien korelasi $r = 0,407 (< 0,5)$ sehingga menunjukan arah hubungan yang positif antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pelaksanaan senam hamil pada responden.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan

penelitian tentang efektivitas senam hamil dalam mencegah berbagai macam komplikasi yang terjadi dalam kehamilan serta mencegah terjadinya penyulit selama proses persalinan dan bagi tenaga kesehatan sangat diharapkan mampu memberikan penyuluhan-penyuluhan tentang senam hamil dan menjalankan kembali program latihan senam hamil yang telah ada sebelumnya, sehingga ibu hamil benar-benar mengetahui dan mau melakukan latihan senam hamil.

KEPUSTAKAAN

Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bobak, dkk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.

Charla, E., & Bingan, S. (2018). Hubungan Senam Hamil Dengan Detak Jantung Janin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangkaraya *Pregnancy Relationship With Fetal Health Principles In Pregnant Woman In The Working Region Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangkaraya*, 16(2).

Diana Hartaty. (2016). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(2), 8–13.

- Fitriani. (2011). *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil di RSIA Siti Fatimah Makassar*. UIN Alauddin Makassar.
- Hidayat, Alimul Aziz. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock, E.B. (1999). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Indiarti, M.T. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta : Cemerlang Publishing.
- Januarahmawati, D. (2008). *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kementerian Kesehatan. (2012). *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan. (2003). *The Global Agenda of the UN's Agency for Ahildren*. Depkes RI. Jakarta.
- Manuaba, Ida Bagus. (1999). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan.
- Mochtar, Rustam. (1998). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Nursalam dan Pariani S. (2001). *Pendekatan Praktis Riset Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : CV Infomedika.
- Riduwan. (2004). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Salmah, (2006). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Septaningtia, Y. D. (2015). *Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala Ii Pada Ibu Primigravida Di Rskia Sadewa Yogyakarta Naskah*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.
- Wahyuni, L. N. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 128–136. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas%0>
- Yosefa, Febriana ea all. (2013). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil *Jurnal Online Keperawatan*, Vol 1, No 1 (2014), <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMSIK/article/view/3537/3432>
- Yuliasri. (2010). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam Hamil*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.