

PENDAMPINGAN KELAS IBU HAMIL MELALUI PENINGKATAN PENGETAHUAN  
DAN KETERAMPILAN SENAM HAMIL DI KLINIK ASY-SYIFA DESA  
UJANMAS KECAMATAN UJANMAS KABUPATEN MUARA ENIM

Siti Fatimah<sup>1\*</sup>, Khairunisya<sup>2</sup>, Rita Kamalia<sup>3</sup>, Nurayuda<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Poltekkes Kemenkes Palembang

Email Korespondensi: sitifatimahteteh75@gmail.com

Disubmit: 19 Oktober 2021

Diterima: 27 Januari 2022

Diterbitkan: 01 Mei 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5343>

### ABSTRAK

Kelas Ibu Hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir. Bidan dan kader berperan penting dalam usaha memberikan keterampilan pada ibu hamil untuk melakukan senam dengan memberikan sarana untuk belajar kelompok sehingga ibu hamil nantinya bisa mempraktekkan mandiri dirumah. Target capaian adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang senam hamil yang diukur dengan menggunakan pertanyaan dalam kuisisioner yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan materi senam ibu hamil. Keterampilan ibu hamil diukur dengan kemampuan melakukan teknik gerakan senam hamil secara individu. Jenis kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan adalah Program kemitraan Masyarakat (PKM) berupa penyuluhan dan pemberian materi senam hamil beserta gerakannya, untuk mengurangi komplikasi persalinan dan memperlancar proses persalinan normal. Hasil dari kegiatan ini adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pengertian, manfaat dan cara melakukan senam hamil, cara menghadapi proses persalinan yang normal dan terbentuknya video senam hamil dan buku saku senam hamil yang bisa di ajarkan kepada ibu - ibu yang tidak hadir.

**Kata Kunci:** Ibu hamil , Pengetahuan, Keterampilan, Senam hamil

### ABSTRACT

*The Pregnant Women Class is a means to learn together about health for pregnant women, in the form of face-to-face in groups that aims to increase the knowledge and skills of mothers regarding pregnancy, pregnancy care, childbirth, postpartum care, newborn care. Midwives and cadres play an important role in efforts to provide skills for pregnant women to do gymnastics by providing facilities for group learning so that pregnant women can later practice independently at home. The target of achievement is an increase in knowledge and skills of pregnant women about pregnancy exercise as measured by using questions in the questionnaire given before and after being given exercise material for pregnant women. The skill of pregnant women is measured by the ability to perform individual pregnancy exercise techniques. The type of Community Service activities carried out is the Community Partnership Program*

*(PKM) in the form of counseling and providing pregnancy exercise materials and their movements, to reduce labor complications and facilitate the normal delivery process. The result of this activity is an increase in knowledge of pregnant women about the meaning, benefits and ways of doing pregnancy exercises, how to deal with a normal delivery process and the formation of pregnant exercise videos and pregnancy exercise pocket books that can be taught to mothers who are not present.*

**Keyword:** *Pregnant women, Knowledge, Skills, Pregnancy exercise*

## 1. PENDAHULUAN

Pada ibu hamil, terjadi perubahan fisiologis yang tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan tetapi juga perubahan biokimia, fisiologis, bahkan emosional yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam rahim. Banyak terdapat ketidaknyaman yang sering terjadi pada ibu hamil. Salah satu upaya untuk penatalaksanaannya adalah dengan melakukan senam ibu hamil pada saat kelas ibu hamil (Irianti & Dkk, 2013).

Kelas Ibu Hamil disarankan untuk dilakukan paling sedikit 3 kali selama kehamilan. Kelas Ibu Hamil sebagai tempat untuk memfasilitasi ibu dan anggota keluarga mendapatkan edukasi tentang kehamilan merupakan wadah edukasi bagi ibu dan suami/anggota keluarga lainnya. Program ini sudah dilaksanakan sejak tahun 2009 yang merupakan kebijakan Kemenkes, RI untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan percepatan pencapaian tujuan MDGs 2015 dan SDGs 2030 (Kusuma et al., 2020). Salah satu agenda rutin dalam kelas ibu hamil adalah dengan melaksanakan senam hamil. Senam hamil adalah salah satu dari bentuk pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk memperkuat otot panggul dan Rahim sehingga ibu hamil dapat bersalin secara optimal.

Senam hamil memiliki manfaat yang beragam bagi ibu hamil salah satunya adalah dapat mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan. senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur. Hal ini berarti terdapat perbedaan rerata durasi tidur yang bermakna sebelum dan sesudah senam hamil untuk ketidaknyamanan nyeri pinggang ,nyeri punggung, kram kaki dan sulit tidur. Sedangkan untuk ketidaknyamanan sesak nafas tidak terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah senam hamil (Suryani & Handayani, 2018).

Manfaat lain yang dirasakan pada ibu hamil yang teratur melakukan senam hamil adalah luaran persalinan. Ibu yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan lama persalinan cepat 1,80 kali dibandingkan ibu hamil yang tidak senam dan bermakna secara statistic. Ibu yang melakukan senam hamil mengalami persalinan normal sebesar 1,379 kali dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil, dan secara statistik bermakna. Pengaruh senam hamil terhadap berat badan bayi baru lahir, berdasarkan perhitungan diperoleh nilai RR sebesar 1,250, namun secara statistik tidak bermakna. (Widyawati & Syahrul, 2013). Bidan dan kader berperan penting dalam usaha memberikan keterampilan pada ibu hamil untuk melakukan senam dengan memberikan sarana untuk belajar kelompok sehingga ibu hamil nantinya bisa mempraktekkan mandiri dirumah.

Salah satu tindakan tersebut mempengaruhi pengetahuan ibu dalam mempraktikkan cara senam hamil. Berdasarkan peninjauan kami ke

Puskesmas Ujan Mas masih ada kelas ibu hamil yang belum rutin diberikan materi senam hamil pada kelas ibu hamil, dan hasil wawancara kami dengan salah satu ibu hamil bahwa mereka belum paham tentang bagaimana senam hamil dan kegunaannya. Untuk itu kami merasa perlu untuk memberikan materi tentang senam hamil dan melakukan latihan senam hamil, diharapkan nanti ibu hamil memiliki kemampuan dalam melakukan senam hamil yang benar secara mandiri dan ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan aman dan nyaman sampai proses persalinan dan nifas. Oleh karena itu maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pendampingan Kelas ibu hamil dalam upaya meningkatkan keterampilan Senam Hamil di Puskesmas Ujan Mas Kabupaten Muara Enim

## 2. MASALAH

Ibu hamil banyak mendapat manfaat dari kelas ibu hamil baik selama kehamilan sampai dengan luaran persalinan. Kelas Ibu hamil di Klinik As-Syifa Desa Ujanmas sudah berjalan namun belum dilakukan secara rutin dan tidak rutin dilakukan senam hamil. Pendampingan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu melakukan senam hamil. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka dirumuskan masalah sebagai berikut :*"Bagaimanakah Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dalam Persiapan Persalinan "*



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

## 3. METODE

Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan kemitraan kepada masyarakat ini di mulai dengan mengadakan kontrak persetujuan kemitraan dengan pimpinan puskesmas dan pimpinan Klinik As- Syifa sebagai tempat pelaksanaan. Mengadakan kontak langsung dengan tim klinik As-Syifa dan kader posyandu dan pihak terkait untuk membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Klinik As-Syifa Desa Ujanmas.

### a. Perencanaan

Kegiatan kemitraan kepada masyarakat ini penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu khususnya ibu

hamil. Kegiatan pemberian materi berupa penyuluhan dilakukan dengan menggunakan audiovisual dengan ceramah dan Tanya jawab dan demonstrasi tentang gerakan senam hamil, metode ceramah dilakukan untuk menyampaikan berbagai informasi mengenai pengertian, manfaat dan tujuan senam hamil serta kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan normal.

#### **b. Pelaksanaan**

Kegiatan yang dilakukan terdiri dari pengaturan jadwal kegiatan penyuluhan yang disepakati antara Tim Klinik As-Syifa dan kelompok dosen, sebelum melakukan penyuluhan dilakukan pretest pada ibu - ibu tentang pengetahuan ibu - ibu terhadap senam hamil . Selanjutnya memberikan penyuluhan/ pemberian materi dengan metode ceramah dan Tanya jawab tentang senam hamil dan praktik senam hamil, setelah diberikan penyampaian materi dan praktik senam hamil , ibu hamil di beri kesempatan untuk mempraktikkan kembali tentang senam hamil dan dilakukan posttest.

Sarana dan alat yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat yaitu:

1. Menggunakan infokus
2. Laptop
3. Power Point (Materi )
4. Leaflet
5. Kuisisioner ( pertanyaan )
6. Kamera HP
7. Alat peraga untuk senam hamil, terdiri dari pakaian senam dan matras

Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen kelompok 1 Prodi DIII Kebidanan Muara Enim adalah ibu-ibu hamil yang ada di Desa Ujanmas, adapun kegiatan yang dilakukan yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang senam hamil.

Khalayak sasaran berjumlah 30 orang terdiri dari ibu-ibu hamil di Desa Ujanmas. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat Tanggal 09 Oktober 2020, pukul 09.00 WIB - 11.00 WIB. Tempat di Klinik As-Syifa nara Sumber dalam kegiatan ini adalah dosen Prodi DIII Kebidanan Muara Enim.

#### **c. Evaluasi**

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat di identifikasikan tidak ada kendala yang berarti sehingga mengganggu proses kegiatan ini, hanya saja dikarenakan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan dana mandiri kelompok 1 dosen Prodi DIII Kebidanan Muara Enim sehingga dana yang terpakai untuk kegiatan ini sangat terbatas, juga terkendala waktu yang kurang tepat untuk mengumpulkan ibu - ibu, waktu pelaksanaan kegiatan berbarengan dengan waktu ibu - ibu untuk beraktivitas melakukan kegiatan rutin sebagai ibu rumah tangga, yang menyebabkan ibu - ibu merasa kurang waktu untuk bertanya lebih banyak lagi.

Sedangkan dari segi sarana, tidak terdapat kendala yang berarti, karena semua tersedia di institusi, tetapi perlu dipersiapkan dan dibawa ke lokasi kegiatan saja, gedung yang dipakai adalah gedung klinik As-Syifa yang letaknya berada di wilayah perumahan warga sehingga bisa dijangkau dengan cepat oleh ibu - ibu hamil.

Upaya yang kami lakukan untuk mengatasi kendala ini adalah terkait dengan dana dalam kegiatan kemitraan kepada masyarakat sehubungan dengan dana mandiri, kami kelompok I dosen Prodi DIII Kebidanan Muara Enim menyiasatinya dengan sumbangan dana. Untuk selanjutnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat harus didanai oleh DIPA. Tentang pemilihan waktu Pelaksanaan kegiatan kemitraan kepada masyarakat, maka kami meminta bantuan kepada ibu - ibu hamil untuk yang akan datang supaya jadwalnya direncanakan lagi sehingga tidak mengganggu waktu aktivitas dirumah dan ditempat kerja , untuk penjelasan materi yang belum paham ibu - ibu dibagikan leaflet dan akan di berikan lembar balik yang akan disampaikan oleh kader setempat.

Kegiatan kemitraan masyarakat ini tidak lepas dari peran serta Puskesmas Ujan Mas terutama bidan desa dan kepala desa setempat yang mempunyai wilayah tersebut, kader posyandu bersama Tim Penggerak PKK yang membantu setiap kegiatan bidang Kesehatan yang merupakan perpanjangan Tangan dari Tenaga Kesehatan. Adapun mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini adalah mahasiswa semester V Tingkat III yang telah mengikuti praktik belajar lapangan. Dalam hal ini Kelompok 1 dosen Prodi DIII Kebidana Muara Enim kebetulan memilih lokasi Klinik As-Syifa desa Ujanmas. Selain itu juga pimpinana puskesmas memfasilitasi kami untuk bekerjasama dengan bidan desa setempat. Hal ini disambut baik oleh bidan, dan bidan akan mengumpulkan para kader untuk mengajak ibu-ibu hamil datang ke Klinik As-Syifa, selain untuk memeriksakan kehamilannya juga untuk mendengarkan penyuluhan yang disampaikan oleh tim dosen pengabdian masyarakat

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan program kemitraan oleh tim dosen Prodi DIII Kebidanan Muara Enim yang diberikan pada ibu - ibu hamil di Klinik Asy- Syifa Desa Ujan mas dengan jumlah kelompok sasaran yang hadir 30 orang, Dimana materi yang disampaikan adalah tentang persalinan normal dan senam hamil, materi ini bisa disebarluaskan kepada semua ibu - ibu yang tidak sempat hadir di dalam kelas ibu hamil dengan membagikan leaflet yang ada. Materi yang berkenaan dengan persalinan dan senam hamil secara singkat disampaikan mulai dari definisi, klasifikasi, faktor yang mempengaruhi persalinan, manfaat senam hamil, persiapan melakukan senam hamil, dan gerakan senam hamil.

Dari 30 kelompok sasaran ibu- ibu yang memiliki Usia rata - rata 20 sampai 25 tahun sebanyak 15 orang, dan ibu yang berusia 25 sampai 35 tahun sebanyak 15 orang. Untuk Tingkat pendidikan responden dengan pendidikan tamat SMP 8 orang, pendidikan SLTA sebanyak 13 orang, dan pendidikan sarjana 9 orang. Sedangkan dari jenis pekerjaan responden, ibu yang bekerja ada 6 orang dan 24 orang tidak bekerja

Hasil dalam kegiatan ini menunjukkan dari 30 kelompok sasaran, sebagian besar ibu- ibu memiliki tingkat pengetahuan baik tentang senam hamil dan persalinan yaitu sebanyak 25 orang mampu menjawab pertanyaan post test dengan baik. Ada peningkatan dari hasil pre test yaitu 10 orang mampu menjawab dengan benar. Sebagian besar kelompok sasaran bisa memahami dan menjawab soal- soal post tes yang diberikan setelah mendengarkan materi yang disampaikan. Ini membuktikan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu - ibu dari tidak tahu menjadi tahu. Hal ini terlihat dari antusiasnya peserta terhadap materi yang disampaikan, dimana pada hasil pretest seluruh ibu

kurang mengetahui tentang senam hamil dan manfaatnya (rata-rata hanya bisa menjawab benar 5 soal), setelah dilakukan post test terjadi peningkatan pengetahuan dimana ibu - ibu mampu menjawab soal dengan benar sebanyak 10 soal (benar semua).

Pengetahuan merupakan kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2015). Pengetahuan tentang persalinan yang dimiliki ibu hamil akan menentukan cara pikir dan cara pandangnya tentang persalinan. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki ibu hamil tentang persalinan akan membentuk pikiran yang positif tentang persalinan sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Ibu akan menyambut persalinan dengan mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan termasuk menjaga kehamilannya dengan baik dengan melakukan pemeriksaan yang rutin pada tenaga kesehatan. (Lucia et al., 2013)

Sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pengertian dan tujuan senam hamil. Senam hamil merupakan suatu gerakan yang ditujukan untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental menghadapi persalinan yang cepat, mudah dan aman. Tujuannya ialah menjaga kondisi otot - otot persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan (Sulastri, 2012). Sehingga senam ini dapat membantu persalinan tanpa kesulitan serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan Sehingga bisa dikatakan bahwa ibu yang melakukan senam hamil memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Di Era saat ini sebagian besar kelompok sasaran sudah berpengalaman dalam mengenal dan menggunakan internet, sehingga tidak sedikit ibu yang mulai mencari tahu tentang apa itu senam hamil, sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 5 responden yang masih belum bisa menjawab soal yang diberikan yaitu soal tentang gerakan dari senam hamil, dikarenakan ibu pasif dalam mencari informasi dan tidak memperhatikan materi yang diberikan.

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup tinggi mengenai senam hamil cenderung akan sering melakukan senam hamil. Sebaliknya, ibu hamil yang berpengetahuan kurang cenderung tidak berkeinginan untuk melakukan senam hamil. (Mardha & Panjaitan, 2020) Pelaksanaan senam hamil tersebut dapat dipengaruhi oleh rasa malas, tidak adanya keinginan melakukan senam hamil, serta kurangnya motivasi untuk melakukan senam hamil dari pelayanan kesehatan. Penelitian Sari dkk ( 2016 ) menunjukkan Ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus dengan p value = 0,019.

Pengetahuan responden tentang manfaat senam hamil sebagian besar baik, yaitu sebanyak 20 responden bisa menjawab soal yang diberikan, manfaat senam kehamilan ialah mampu memberikan dan membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan ( Sulastri, 2012). Dengan melakukan senam hamil dapat melancarkan sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik dan tidur menjadi lebih nyenyak, sehingga mampu meningkatkan kesehatan ibu dan bayi dalam kandungan. (Sari et al., 2016)

Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil kearah

persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Senam hamil bukan hanya sekedar senam seperti olahraga biasa yang membuat tubuh menjadi segar dan bugar, namun senam hamil terbukti dapat membantu untuk menghindari resiko abortus (Nurhudhariani et al., 2015).

Tingkat pengetahuan kelompok sasaran terhadap syarat melakukan dan kontra indikasi senam hamil rata - rata kurang, sebanyak 20 orang menjawab salah. Syarat yang harus diketahui ibu sebelum ibu hamil melaksanakan senam hamil adalah pemeriksaan kesehatan dan meminta nasehat dokter atau bidan, senam hamil harus dilakukan setelah kehamilan memasuki usia lebih 22 minggu, latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas - batas kemampuan fisik ibu hamil yang bersangkutan dan latihan sebaiknya di rumah sakit atau klinik bersalin yang dalam pengawasan

Ibu yang peduli pada kesehatan kandungannya akan melakukan berbagai usaha untuk menjaga kesehatannya termasuk menjalankan pemeriksaan secara rutin, selalu meminta nasehat dari dokter atau bidan, berdasarkan tingkat usia responden yang ikut dalam program kemitraan ini berusia 25-35 tahun, hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil masih berada di usia produktif yang masih aktif untuk mencari informasi tentang syarat melakukan senam hamil.

Hasil kegiatan ini menunjukkan juga masih ada ibu yang memiliki pengetahuan dan keterampilan senam hamil yang kurang, hal ini dikarenakan ketidaktahuan dan minimnya informasi yang mereka dapatkan selama ini, dengan adanya kegiatan ini ibu - ibu hamil akan lebih aktif lagi untuk mencari informasi kesehatan khususnya tentang kehamilannya. Kelompok sasaran juga rata - rata pekerjaannya ibu rumah tangga sehingga mereka akan punya banyak waktu untuk mengikuti dan melaksanakan senam hamil yang sudah diajarkan



Gambar 2. Pendidikan kesehatan senam hamil



Gambar 3. Kegiatan senam ibu hamil

## 5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan kemitraan kepada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik As- Syifa Desa Ujanmas melalui penyuluhan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pengertian, manfaat dan cara melakukan senam hamil
2. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang cara menghadapi proses persalinan yang normal
3. Terbentuknya video senam hamil dan buku saku senam hamil yang bisa dijadikan media untuk belajar bagi ibu - ibu yang tidak hadir

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Irianti, B., & Dkk. (2013). *Asuhan kehamilan berbasis bukti, paradigma baru dalam asuhan kebidanan*. PT sagung Seto.
- Kusuma, R., Armina, & Dahlan, A. (2020). Pemanfaatan Kelas Ibu Hamil Sebagai Media Edukasi Di Puskesmas Putri Ayu, Kota Jambi Utilization. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 373-378. <http://logista.fateta.unand.ac.id/index.php/logista/article/view/504>
- Lucia, S., Purwandari, A., & Pesak, E. (2013). Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 30(1), 61-65. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/download/361/327>
- Mardha, M. S., & Panjaitan, I. S. M. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia Article history : Accepted 26 Maret 2020 Address : Available online 25 April 2020 Email : Phone : kehamilan menjadi meningkat . Program yang diselenggarakan. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 3(2), 168-175. <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/288>

- Notoatmodjo, S. (2015). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhudhariani, R., Nur, S., Febriyanti, U., Triani, V., & Putri, A. (2015). Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *The 2nd University Research Coloquium 2015 Bulan*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1648>
- Sari, N., Rochmah, A., Wahyuni, E., Sari, C., & Novita, R. (2016). Relationship Between The Level Of Knowledge Of Pregnant Women Gymnastics Pregnant Woman With Implementationin Clinical Pratama Budi Luhur District Holy Mind. *AKBID Muslimat NU Kudus, Agustus 20*, 1-8.
- Sulastri. (2012). Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan. *Profesi*, 08(September), 1-7. <https://media.neliti.com/media/publications/162126-ID-none.pdf>
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketigasenam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume, 5(01)*, 33-39. <http://jurnal.ibijabar.org/wp-content/uploads/2018/03/5-Jurnal-Senam-Hamil-pudji-ina.pdf>
- Widyawati, & Syahrul, F. (2013). Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan dan status kesehatan neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 316-324. <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jbe53f8249247full.pdf>