



## **PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL**

**Wa Ode Sri Wati Lestari<sup>1\*</sup>, Ika Lestari Salim<sup>2</sup>, Harnaningsi<sup>3</sup>, Wa Ode Putri Agustina  
Wahid<sup>4</sup>, Rina Anwar<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi DIII Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya,  
Indonesia

<sup>5</sup> Program Studi S1 Gizi, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya, Indonesia

Email : [lilisode7@gmail.com](mailto:lilisode7@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Senam hamil adalah program kesehatan dan kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil sebagai upaya menjaga kesehatan sekaligus mempersiapkan kelahiran sang buah hati. Senam hamil selama hamil dan sesudah nya patut mendapat perhatian khusus, karena tubuh berkembang dan berat badan pun akan bertambah, latihan yang teratur membantu memelihara kesehatan dan kebugaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang Senam Hamil di Kelurahan Katobengke Kota Baubau Sulawesi Tenggara. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen One Group Pretest- Posttest Only Design. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 responden. Analisa yang digunakan adalah uji beda dua mean (uji t) yaitu paired t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil dengan nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Diharapkan untuk responden penelitian ini dapat menambah wawasan responden dan mengaplikasikan Senam Hamil saat Kehamilan. Bagi bidan diharapkan dapat menerapkan dan melakukan edukasi ataupun promosi kesehatan yang dapat diberikan kepada ibu hamil dalam menguramgi keluhan fisik maupun psikologis selama masa kehamilan.

**Kata kunci:** Edukasi, Pengetahuan, Senam Hamil

### **ABSTRACT**

*Pregnancy exercise is a health and fitness program intended for pregnant women. Pregnancy exercise is a form of physical activity that can be done by pregnant women as an effort to maintain health and prepare for the birth of their baby. Pregnancy exercise during pregnancy and after deserves special attention, because the body is developing and weight will increase, regular exercise helps maintain health and fitness. The aim of this research is to determine the effect of education on mothers' knowledge about Pregnancy Exercise in Katobengke Village, Baubau City, Southeast Sulawesi. The type of research is quantitative research with a quasi-experimental design, One Group Pretest- Posttest Only Design. The sample in this research was 30 respondents. The analysis used is a test of the difference*

*between two means (t test), namely the paired t test. The research results show that there is an influence of education on maternal knowledge about pregnancy exercise with a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). It is hoped that the respondents of this study can broaden the respondents' insight and apply Pregnancy Exercises during Pregnancy. Midwives are expected to be able to implement and provide education or health promotion that can be given to pregnant women to reduce physical and psychological complaints during pregnancy.*

**Keyword:** Education, Knowledge, Pregnancy Exercise

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Hardiningsih et al., 2017). Kehamilan merupakan periode yang sangat menyenangkan bagi banyak ibu dan keluarga. Pada umumnya, kehamilan cenderung diasumsikan pada pemenuhan sesuatu yang diharapkan dan diinginkan, serta menjadi peristiwa positif pada kehidupan seorang ibu (Helen Baston dan Jennifer Hall, 2012). Kehamilan dan kelahiran adalah suatu proses yang normal, alami dan sehat. Segala perubahan Fisik dialami wanita selama hamil berhubungan dengan beberapa sistem yang disebabkan oleh efek khusus dari hormon (Dwi Ratna, 2010). Periode antenatal adalah suatu kondisi yang dipersiapkan secara fisik dan psikologis untuk kelahiran dan menjadi orang tua (Dwi Ratna, 2010).

Antenatal Care (ANC) adalah pengawasan sebelum persalinan terutama ditujukan pada pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim dan ibunya. Antenatal care merupakan salah satu asuhan mempersiapkan apakah ibu dan bayinya dalam keadaan sehat dengan cara membangun hubungan saling percaya dengan mendeteksi tanda bahaya kehamilan yang mengancam jiwa, mempersiapkan kelahiran dan memberikan kesehatan kepada ibu (Melly Syafrida Putri et al., 2022).

Asuhan kehamilan yang berkesinambungan mampu mengurangi resiko fisik dan psikologis pada ibu, sehingga diharapkan menurunkan Angka Kesakitan dan Angka Kematian Ibu. Ketua Komite Ilmiah International Conference on Indonesia Family Planning and Reproductive Health (ICIFPRH), menyatakan bahwa hingga tahun 2019 angka kematian ibu (AKI) Indonesia masih tetap tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Padahal, target AKI Indonesia pada tahun 2015 adalah 102 per 100.000 kelahiran hidup (Wati et al., 2023). Menghadapi kehamilan dan persalinan dengan sehat dan nyaman diharapkan menekan angka kesakitan dan kematian ibu. Salah satu cara untuk menghindari kecemasan dan ketakutan ibu menjelang persalinan yaitu dengan melakukan senam hamil.

Salah satu pelayanan ANC adalah dengan cara melakukan senam hamil dimana senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan dan juga memberikan suatu produk outcome persalinan yang lebih baik. Sejak lama kita ketahui bahwa hal penting dalam membina ibu hamil ialah memberikan pengetahuan mengenai kehamilannya, salah satunya memberi pengetahuan mengenai program senam hamil. Hal ini berarti mempersiapkan ibu hamil dengan sebaik-baiknya dengan menanamkan kepercayaan pada diri sendiri dalam menyongsong kelahiran anaknya secara fisiologis anatomis maupun secara psikososial dengan melakukan latihan senam hamil dengan teratur (Syaifudin, 2011).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil sebagai upaya menjaga kesehatan sekaligus mempersiapkan kelahiran sang buah hati (Terok et al., 2023). Latihan fisik atau senam hamil dan kebugaran selama hamil dan sesudahnya patut

mendapat perhatian khusus, karena tubuh berkembang dan berat badan pun akan bertambah, latihan yang teratur membantu memelihara kesehatan dan kebugaran bahkan melakukan program kebugaran pada pertengahan usia kehamilan biasa memberikan manfaat yang baik (Mufdilah, 2009).

Latihan yang benar melembutkan dan memperkuat otot-otot. Perubahan terjadi karena dipengaruhi oleh kehamilan. Latihan-latihan dasar berguna untuk tulang panggul, perut dan punggung bawah. Latihan juga membantu memelihara pernapasan, sirkulasi darah dan gerakan tubuh yang baik. Latihan senam kebugaran pra lahir meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, dan membantu menyiapkan tubuh saat melahirkan serta meningkatkan kesegaran emosi (Fitriani, 2011).

Senam hamil bukan merupakan keharusan, namun dengan melakukan senam hamil akan dapat memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan. Seperti dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengejan yang benar (Dwi Ratna, 2010).

Senam hamil hendaknya dimulai pada umur kehamilan setelah 22 minggu. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan dan penyulit dalam kehamilan yaitu perdarahan, kelainan letak dan kehamilan yang disertai dengan anemia (Yuni Kusmiyati, 2009). Gerakan senam hamil disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihannya dirancang khusus untuk membugarkan kondisi Ibu hamil, mengurangi keluhan-keluhan yang timbul selama kehamilan, dan menyiapkan jiwa raga ibu ketika menghadapi persalinan (Nurhudhariani et al., 2015).

Senam hamil memiliki tujuan-tujuan yang baik untuk ibu hamil yaitu pertama, Ibu hamil diharapkan siap menghadapi persalinan dengan menguasai teknik pernapasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat. Kedua, Elastisitas otot-otot dinding perut akan lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir. Ketiga, selama hamil terjadi perubahan bentuk tubuh. Dengan senam hamil diharapkan dapat mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh. Keempat, Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Hal ini bisa didapat dalam senam hamil. Kelima, senam hamil membantu memudahkan proses persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan. Keenam, memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan. Ketujuh, mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan. Kedelapan, meningkatkan mood dan pola tidur ibu. Kesembilan, mempercepat penurunan berat badan ibu setelah melahirkan. Senam hamil ini dianjurkan untuk ibu hamil sebagai upaya preventif agar proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan secara alamiah dengan lancar dan mengurangi krisis yang terjadi selama proses persalinan (Rasumawati, 2019).

Melaksanakan senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal.

Menurut penelitian Hatch, mengungkapkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil sekitar 3–5 jam setiap minggunya mempunyai peluang lebih kecil untuk melahirkan dini (prematurn) dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil (Kurnia, 2009).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 6 orang ibu hamil ditemukan ibu tidak mengetahui tentang Senam Hamil dan Manfaat nya pada masa kehamilan maupun saat persalinan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang Senam Hamil di Kelurahan Katobengke Kecamatan Betoambari Kota Baubau Tahun 2024”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

pengaruh edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang senam Hamil di Kelurahan Katobengke Kecamatan Betoambari Kota Baubau Tahun 2024.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini dengan menggunakan quasy eksperimen. Rancangan desain quasy eksperimen yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Only Design. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei – Juni 2024.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil yang di Kelurahan Katobengke Kecamatan Betoambari Kota Baubau pada Januari sampai April Tahun 2024 sebanyak 20 orang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara purposive sampling yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel (Polit & Beck, 2012). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yaitu 20 orang.

Prosedur penelitian dimulai dari pengajuan permohonan penelitian, pengumpulan data yang disesuaikan dengan data Bidan yang bekerja di puskesmas katobengke, kemudian melakukan identifikasi sampel penelitian sesuai kriteria, kemudian meminta izin untuk melakukan penelitian kepada responden dimana terlebih dahulu menjelaskan tujuan atas pelaksanaan penelitian ini serta meminta persetujuan responden.

Memberikan angket penelitian kepada ibu untuk diisi sesuai yang responden pahami, setelah kuesioner di isi lalu diberikan intervensi yakni edukasi menyeluruh tentang Senam Hamil. Lalu menilai kembali pengetahuan responden tentang senam Hamil setelah diberikan intervensi berupa edukasi tentang Senam Hamil.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden Kelurahan Katobengke

Karakteristik Responden	N	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
21-25	13	65
26-30	3	15
31-35	4	20
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
SMP	10	50
SMA		35
Perguruan Tinggi	3	15
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	17	85
PNS	2	10
Wiraswasta	1	5
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi tentang Senam Hamil

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pengetahuan Sebelum Intervensi	20	9,20	3,275	6	18
Pengetahuan Sesudah Intervensi	20	12,20	2,745	8	18

Tabel 3. Pengaruh Edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang Senam Hamil

Variabel	N	Mean	SD	Signifikan
Sebelum Intervensi	20	9,20	3,275	0,000
Setelah Intervensi	20	12,20	2,745	

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Umur

Berdasarkan hasil penelitian di Kelurahan Katobengke menunjukkan bahwa responden berada pada kelompok umur 21-25 tahun sebanyak 13 orang (65%), 26-30 tahun sebanyak 3 responden (15%) dan kelompok umur 31-35 tahun sebanyak 4 responden (20%). Semakin tua umur seseorang maka semakin terbuka pula sikapnya dalam menerima pengetahuan, dalam hal ini dapat dipengaruhi dari berbagai faktor, seperti lingkungan. Umur sangat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fitriani Tahun 2011 tentang Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Senam Hamil dimana berdasarkan analisis penelitian deskriptif analitik dari 54 responden berdasarkan umur, responden yang berumur 16-21 tahun sebanyak 10 orang (18%), umur 22-26 tahun sebanyak 18 orang (33%), umur 27-31 tahun sebanyak 17 orang (32%), umur 32-36 tahun sebanyak 8 orang (15%), umur 37-41 tahun sebanyak 1 orang (2%). Menurut asumsi peneliti, umur sangatlah berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, dan biasa lebih terbuka dan mudah mengadopsi edukasi yang disampaikan.

### Karakteristik Responden Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kelurahan Katobengke didapatkan hasil bahwa jumlah responden berpendidikan SMP sebanyak 10 orang (50%), berpendidikan SMA sebanyak 7 orang (35%), dan berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 3 orang (15%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fitriani Tahun 2011 tentang Gambaran Pengetahuan dan

Sikap Ibu tentang Senam hamil berdasarkan analisis dapat diketahui bahwa dari 54 responden terdapat 5 orang (9%) yang berpendidikan SD 13 orang (24%) yang berpendidikan SMP 24 orang (44%) yang berpendidikan SMA 3 orang (6%) yang berpendidikan Diploma, 9 orang (17%) yang berpendidikan Sarjana. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan Masyarakat (Rahman et al., 2022). Tingkat pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan stok modal semakin meningkat. Pendidikan memiliki peranan yang penting dalam kualitas. Lewat pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan (Soekidjo, 2010).

### **Karakteristik Responden Pekerjaan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kelurahan Katobengke menunjukkan bahwa responden yang Ibu rumah tangga sebanyak 17 orang (85%), PNS sebanyak 2 orang (10%), dan bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 1 orang (5%). Pekerjaan adalah aktivitas utama yang dilakukan oleh manusia. Dalam arti sempit, istilah Pekerjaan adalah sesuatu yang dilakukan oleh manusia untuk tujuan tertentu yang dilakukan dengan cara yang baik dan benar. Manusia perlu bekerja untuk mempertahankan hidupnya. Dengan bekerja seseorang akan mendapatkan uang. Uang yang diperoleh dari hasil bekerja tersebut digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup (Samhis Setiawan, 2021).

Menurut asumsi peneliti, dengan bekerja seseorang lebih banyak mempengaruhi pengetahuan seseorang, karena dengan bekerja seseorang lebih banyak bersosialisasi dengan lingkungan di luar rumah, responden yang bekerja berpengetahuan lebih baik tentang senam hamil.

### **Pengaruh Edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang Senam Hamil**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa rata-rata (mean) pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang senam hamil adalah 9,20 dengan nilai minimal adalah 6 serta nilai maksimal adalah 18 dan rata-rata (mean) pengetahuan ibu sesudah dilakukan edukasi tentang senam hamil adalah 12,20 dengan nilai minimal adalah 8 dan nilai maksimal adalah 18.

Edukasi adalah proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu (Steve, 2020) Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Soekidjo, 2007).

Pengetahuan diperoleh dari hasil tahu manusia setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek pengindraan terjadi melalui panca indra, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba, sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Soekidjo, 2007). Kehamilan adalah saat yang menakjubkan bagi kehidupan seorang wanita. Hal itu juga merupakan saat yang menegangkan ketika sebuah kehidupan baru yang misterius tumbuh dan berkembang di dalam rahim. Ketika kehamilan terjadi, berbagai macam efek terjadi dalam tubuh wanita, baik efek karena perubahan hormon, bentuk tubuh, maupun kondisi emosional wanita yang mengalami kehamilan (Asrinah, 2010)

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

terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2001).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wina Fitriani Tahun 2017 menunjukkan sebagian besar ibu hamil di Puskesmas sawa Kabupaten Konawe Utara memiliki tingkat pengetahuan yang Cukuperhadap senam hamil, serta sebagian besar ibu hamil memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibuhamil terhadap senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara( $p=0,023$ ;  $X^2=7,588$ ).

Peneliti lain dengan hasil yang sama yaitu penelitian Rizki Muji Sari dkk Tahun 2016 berjudul Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Di tempat Praktik dr.Rully P.Adhie, Msi., Med., Sp.OG Palangka Raya.Hasil menunjukkan bahwa pengaruh pendidikan kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden dengan P value hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dengan p value  $0,000 < 0,05$ .

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori. Bahwa dari hasil penelitian didapat mayoritas ibu berpengetahuan baik dan pada teori dikatakan bahwa pengetahuan didapat dari hasil pengalaman pribadi seseorang berarti semakin banyak pengalaman pribadi seseorang maka akan semakin baik pengetahuannya. Terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan responden Pengetahuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur, pendidikan dan sumber informasi serta hasil berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden mayoritas responden berada pada kelompok umur 21-25 tahun sebanyak 11 responden (65%), mayoritas pendidikan adalah SMP sebanyak 10 responden (50%), mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 17 responden (85%). Rata-rata(mean) pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi senam hamil adalah 9,20 dengan nilai minimal adalah 6 dan nilai maksimal adalah 18. Rata-rata (mean) pengetahuan ibu sesudah dilakukan edukasi tentang senam hamil adalah 12,20 dengan nilai minimal adalah 8 dan nilai maksimal adalah 18. Ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil dengan nilai p 0,000.

Saran bagi responden diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan responden dan mengaplikasikan Senam Hamil saat Kehamilan. Bagi bidan diharapkan dapat menerapkan dan melakukan edukasi ataupun promosi kesehatan yang dapat diberikan kepada ibu hamil dalam mengurangi keluhan fisik maupun psikologis selama masa kehamilan. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka dan mengembangkan ilmu mengenai Senam Hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda Makassar 2019. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(3), 172–177. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i3.35>
- Asrina, dkk, 2010. *Asuhan kebidanan Pada Masa Kehamilan* Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2008. Dwi, Ratna. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Panji Pustaka



- Fitriani 2011. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Senam hamil di RSIA Siti Ftimah Makassar <http://repositori.uinalauddin.ac.id/3335/1/Fitriani.pdf>
- Kementerian Kesehatan R.I.2018 Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018 Jakarta.
- Kurnia, S. Nova. 2009. Menghindari Gangguan Saat Melahirkan dan Panduan Lengkap mengurut Bayi. Yogyakarta :Paji Pustaka. Mandriawati, G.A. 2008. Panduan Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. EGC. Jakarta
- Mansjoer, Arief 2010, Kapita Selekta Kedokteran, edisi 4, Jakarta: Media Aesculapius
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2014. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB. Jakarta: EGC
- Meliono, I. 2007. MPKT Modul I. (<http://id.wikipedia.org/wiki/pengetahuan>)
- Mufdilah, 2009. Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Muhimah, N dan Safe'i. 2010. Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil. Jakarta: Power Book.
- Polit & Beck .(2012). Resource Manual for Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice. Ninth Edition. USA : Lippincott.
- Rizki Muji Lestari, Eva Priskila, Takesi Arisandy. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Di tempat Praktik dr. Rully P. Adhie, Msi., Med., Sp. OG Palangka Raya. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/128>
- Saifuddin, AB. 2011. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan, Maternal, dan Neonatal. Jakarta : YBPSP
- Samhis, Setiawan. 2021. Pekerjaan – Pengertian, Jenis, Tujuan, Kebutuhan, Kemampuan, Contoh, Kebebasan <https://www.gurupendidikan.co.id/pekerjaan/>
- Soekidjo Notoatmodjo, 2007. Promosi Kesehatan Ilmu Perilaku Jakarta: Rineka Cipta
- Soekidjo Notoadmojo, 2010. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Steve Jobs. 2020. Pengertian Edukasi, Macam-Macam dan Manfaatnya. <https://tarrantcountyaggies.org/pengertian-edukasi-macam-macam-dan-manfaatnya/>
- The World Bank. <https://data.worldbank.org/indicator/SH.STA.MMRT?locations=ID>
- World Health Organization. 2019. Maternal mortality <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yuni Kusmiyati. 2008. Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil). Yogyakarta: Fitramaya