

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM HAMIL  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN MOTIVASI IBU UNTUK MELAKUKAN  
SENAM HAMIL DI DESA MALAKASARI**

*Jahirin<sup>1</sup>, Siti Patimah<sup>2</sup>*

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bale Bandung

Email : [jahirin1964@unibba.ac.id](mailto:jahirin1964@unibba.ac.id)

**ABSTRACT**

Permasalahan yang ditemukan dalam kelas ibu hamil yaitu masih kurangnya pengetahuan tentang senam hamil dan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Materi senam hamil belum rutin diberikan pada saat kelas ibu hamil. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang senam hamil dengan metode ceramah dan demonstrasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy experiment* dengan pendekatan *one group pre test post test* dengan sampel dalam penelitian ini yaitu 15 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya data pengetahuan dan motivasi dianalisa dengan menggunakan *ujipaired t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan nilai *mean* 11,33 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan menjadi 14,07 dengan *p value* 0,0001 ( $p < 0,05$ ). Kemudian nilai yang diperoleh dari motivasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan nilai *mean* 39,67 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan motivasi ibu hamil mengalami peningkatan menjadi 46,00 dengan *p value* 0,0001 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan kedua nilai  $p < \alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan pada ibu hamil dapat berpengaruh secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam hamil dan meningkatkan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil.

**Kata Kunci :** Senam Hamil, Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan, Motivasi

*The problems are found in the class of pregnant women are still lack of knowledge about pregnancy exercise and the motivation of pregnant women to do pregnancy exercise. Pregnant exercise material was not routinely given during the class of pregnant women. One of the effort to increase the knowledge and motivation of pregnant women in doing pregnancy exercise was by doing health education about pregnancy exercise with the giving theory and demonstration methods. The purpose of this study was to analyze the influence of health education about pregnancy exercise on the knowledge and motivation of mothers to do pregnancy exercise. This study used a quasy experiment research design with a one group pre test post test approach with the sample in the study is 15 pregnant women in Desa Malakasari by using purposive sampling technique. Measurement using a pre-test post-test questionnaire, and then the knowledge and motivation data were analyzed using the paired t-test. The result showed that the values obtained from the knowledge before being given health education value means 11.33 and*

after being given health education increased to 14.07 with  $p$  value 0.0001 ( $p < 0.05$ ). then the values obtained from motivation before being given health education value of means 39.67 and after being given health education, the motivation of pregnant women has increased to 46.00 with  $p$  value 0.0001 ( $p < 0.05$ ). this shows both the value of  $p < \alpha$ , it can be concluded that health education conducted in pregnant women can have an influence on significantly increasing maternal knowledge about pregnancy exercise and increasing the motivation of mothers to do pregnancy exercise.

**Keywords:** Pregnancy Exercise, Health Education, Knowledge, Motivation

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang terjadi bila sel telur (*ovum*) dibuahi dan berkembang sampai menjadi janin (*fetus*) yang matang (*at term*). Kehamilan juga dapat didefinisikan sebagai dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma (Aprilia, 2011).

Pada saat kehamilan akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan wanita, alat genitalia eksterna dan interna, serta pada payudara (*mammæ*), tetapi juga fisiologis, psikologis dan patologis. Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil meliputi nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri panggul, pegal-pegal pada kaki, mual serta sesak nafas. Perubahan patologis pada ibu hamil seperti *hiperemesis gravidarum*, syok, perdarahan saat kehamilan, emboli air ketuban dan gagal pertumbuhan janin serta dapat mengakibatkan kematian ibu dan janin (Romauli, 2011 dan Widiarti 2010).

Angka Kematian Ibu (AKI) juga menjadi salah satu indikator penting dari derajat kesehatan masyarakat. AKI menggambarkan jumlah wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas (42 hari setelah melahirkan) tanpa memperhitungkan lama kehamilan per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI) juga dapat digunakan dalam pemantauan kematian terkait dengan kehamilan. Indikator ini dipengaruhi status kesehatan secara umum meliputi pengetahuan dan pelayanan selama

kehamilan dan melahirkan. Sensitivitas AKI terhadap perbaikan pelayanan kesehatan menjadikannya indikator keberhasilan pembangunan sektor kesehatan (Kemenkes, 2014).

Dari data yang ada di Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, kematian ibu yang diakibatkan oleh proses kehamilan dan persalinan tercatat 804 pada tahun 2010, meningkat menjadi 850 pada tahun 2011 (Pikiran Rakyat, 2017). Berdasarkan fakta kasus kematian ibu di Jawa Barat ternyata kembali meningkat dan masih relatif tinggi. Tahun 2015 Dinas Kesehatan Jawa Barat mencatat sebanyak 823 ibu meninggal karena kehamilan dan persalinan (TRIBUN JABAR, 2016).

Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, mengurangi rasa sakit, membantu ibu dalam menghadapi persalinan antara lain membantu mengendurkan tubuh, mengontrol otot-otot dasar panggul, relaksasi dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan (Indiarti, 2008).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik maupun mental, untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Anita Lockhart dan Dr. Lyndon Saputra, 2014).

Salah satu masalah yang sering dialami ibu hamil saat proses persalinan seperti kurang atau hilangnya tenaga dapat diupayakan untuk dicegah dengan dilakukannya senam hamil pada ibu hamil (Amru Sofian, 2011). Selain itu senam hamil juga bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat

otot-otot panggul, membuat tubuh lebih rileks, dan melatih teknik pernafasan yang sangat penting agar proses persalinan berjalan lancar.

Senam hamil merupakan bagian penting dari perawatan kehamilan serta untuk menghadapi persalinan yang aman. Umumnya ibu-ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) di landa rasa cemas dan panik. Hal ini mempengaruhi otot-otot di jalan lahir dan sekitarnya, sehingga akan menghambat kelancaran proses persalinan. Lewat berbagai latihan senam hamil, diharapkan calon ibu lebih percaya diri dan tidak panik saat menghadapi persalinan (Anggriyana dan Atikah, 2010).

Oleh karena itu pengetahuan ibu tentang senam hamil menjadi penting untuk memberikan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya senam hamil itu dilakukan selama dalam kehamilan.

Pemberian informasi melalui penyuluhan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses pemberdayaan ibu hamil untuk tahu, mau dan mampu melakukan senam hamil selama dalam fase kehamilannya. Karena dalam perkembangannya, masih banyak ibu hamil yang kurang berminat melakukan senam hamil diantaranya karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap senam hamil.

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada 15 ibu hamil di Desa Malakasari di dapatkan bahwa 5 orang mengikuti senam hamil dengan alasan senam hamil mempunyai manfaat bagi kehamilan serta dapat memperlancar proses persalinan. Ibu mengatakan sedikit tahu informasi mengenai senam hamil dari puskesmas, bidan dan internet. Sedangkan 10 orang tidak mengikuti senam hamil dengan alasan tidak ada waktu untuk melakukan senam hamil dikarenakan bekerja dan ada juga yang beralasan bahwa senam hamil tidak terlalu penting, sama saja dengan melakukan aktivitas sehari-hari seperti jalan-jalan dan melakukan aktivitas di rumah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap

pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil di Desa Malakasari Wilayah Kerja Puskesmas Rancamanyar.

## 2. TINJAUAN TEORITIS

### A. Senam Hamil

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil terbukti aman baik bagi ibu maupun janin selama dilakukan dengan tepat dan tidak ada kondisi lain yang membahayakan (Anita Lockhart dan Dr. Lyndon Saputra, 2014).

### B. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan kesehatan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktik baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

### C. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2011).

### D. Motivasi

Motivasi adalah karakteristik psikologis manusia yang memberi kontribusi pada tingkat komitmen seseorang. Hal ini termasuk actor-faktor yang menyebabkan, menyalurkan dan mempertahankan tingkah laku manusia dalam arah tekad tertentu (Nursalam, 2016).

### 3. METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra experimental* dengan pendekatan *one group pre test post test design*

#### B. Kerangka Konsep

Pada penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah pendidikan kesehatan ibu tentang senam hamil dan variabel dependennya adalah pengetahuan ibu tentang senam hamil dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil..

#### C. Populasi dan sampel

Populasinya adalah semua ibu hamil di Desa Malakasari berjumlah 135 orang. Sedangkan untuk sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* terhadap ibu hamil yang usia kandungannya lebih dari 16 minggu (trimester II).

#### D. Analisa Data

Analisa data yaitu data yang didasarkan pada kualitas isi yang disebut dengan kata kunci yang telah ditetapkan oleh peneliti (Nursalam, 2013). Adapun analisa dilakukan baik secara univariat maupun bivariat. Dimana untuk uji hipotesis menggunakan *paired t test* yaitu merupakan uji beda dua sampel berpasangan, yang sebelumnya dipastikan dahulu bahwa data berdistribusi normal.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Tingkat pengetahuan ibu

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil

Pengetahuan	Pretest (n=15)	
	Frekuensi	Persentase
Baik	10	67%
Cukup	5	33%
Kurang	0	0%
Total	15	100%

Dari tabel 1 diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan baik (67%), dan yang memiliki pengetahuan cukup (33%) sebelum dilakukan pendidikan kesehatan.. Secara umum dapat dikatakan ibu sudah memiliki pengetahuan tentang senam hamil.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil

Pengetahuan	Posttest (n=15)	
	Frekuensi	Persentase
Baik	15	100%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Total	15	100%

Dari tabel 2 diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil di Desa Malakasari sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil memiliki tingkat pengetahuan yang baik (100%). Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan atau perbedaan yang terjadi dari peningkatan pengetahuan ibu tentang senam hamil antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil. Dimana peningkatan mencapai 67% untuk yang cukup sehingga 100% responden pengetahuannya menjadi baik semua.

#### B. Tingkat Motivasi Ibu

Tabel 3. Tingkat Motivasi Ibu Sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan

Motivasi	Pretest (n=15)	
	Frekuensi	Persentase
Tinggi	11	73%
Rendah	4	27%
Total	15	100%

Dari tabel 3 diketahui bahwa ibu hamil memiliki sudah menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi (73%) sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan

sebagian kecil memiliki tingkat motivasi rendah (27%).

C. Perbandingan Pengetahuan Ibu Sebelum dan sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil

yang tinggi (100%). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan berdampak pada peningkatan motivasi ibu tentang senam hamil dibanding sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

**Tabel 5. Hasil Uji Perbandingan Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil**

Pengetahuan Ibu Hamil	Rata-rata	Std. Deviasi	t	p-value
Pretest	11,33	2,024	-6,191	0,0001
Posttest	14,07	1,624		

Dari tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan yang diperoleh pada *post test* lebih tinggi dibandingkan *pre test* dengan nilai rata-rata yang diperoleh pengetahuan *post test* sebesar 14,07 dengan nilai standar deviasi yang diperoleh sebesar 1,624 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata tingkat pengetahuan ibu hamil antara sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam hamil, dan nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,0001, angka tersebut lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan

**Tabel 4. Tingkat Motivasi Ibu Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan**

Motivasi	Posttest (n=15)	
	Frekuensi	Persentase
Tinggi	15	100%
Rendah	0	0%
Total	15	100%

Dari tabel 4 diketahui bahwa motivasi ibu hamil di Desa Malakasari sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil memiliki tingkat motivasi

kesehatan tentang senam hamil, dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_{a1}$  diterima yaitu pendidikan kesehatan tentang senam hamil berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di Desa Malakasari Wilayah Kerja Puskesmas Rancamanyar Kabupaten Bandung.

Adapun sumber-sumber informasi pengetahuan awal dari responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan dari buku, majalah dan media elektronik seperti televisi, akan tetapi mereka belum terlalu memahami tentang senam hamil serta bagaimana cara melakukan senam hamil. Selain itu usia dan pendidikan ibu hamil juga berpengaruh terhadap pengetahuan. Sehingga menurut peneliti hal itulah yang menyebabkan beberapa ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik atau cukup tentang senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

Berdasarkan hasil analisis mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil dalam melakukan senam hamil diketahui bahwa ibu hamil yang kurang mengetahui mengenai senam hamil

**Tabel 6. Hasil Uji Perbandingan Motivasi Ibu Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil**

Motivasi Ibu Hamil	Rata-rata	Std. Deviasi	t	p-value
Pretest	39,67	2,944	7,720	0,0001
Posttest	46,00	2,928		

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai rata-rata yang diperoleh motivasi post test lebih tinggi dibandingkan *pre test* dengan nilai rata-rata yang diperoleh motivasi *post test* sebesar 46,00 dengan nilai standar deviasi yang diperoleh sebesar 2,928, dan nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,0001, angka tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata tingkat motivasi ibu hamil antara sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam hamil, dan dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap tingkat motivasi ibu hamil di Desa Malakasari Wilayah Kerja Puskesmas Rancamanyar Kabupaten Bandung.

Menurut peneliti pengetahuan yang kurang diduga akan berdampak pada motivasi seseorang, karena ibu hamil kurang mengetahui tentang cara sebelum diberikan pendidikan kesehatan nilai *mean* adalah 11,33 dengan standar deviasi 2,024 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan nilai *mean* adalah 14,07 dengan standar deviasi 1,624 dengan *p value* ( $\alpha = 0,05$ ) = 0,0001. Nilai signifikan (*p value*) yaitu 0,000 < dari *alfa* (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Menurut peneliti peningkatan pengetahuan hasil dari penelitian ini dikarenakan responden yang telah diberikan pendidikan kesehatan memiliki informasi yang lebih banyak tentang senam hamil sehingga responden lebih mengetahui tentang manfaat senam hamil dan cara atau langkah-langkah melakukan senam hamil..

melakukan senam hamil maka motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil menjadi negatif.

Oleh karena itu motivasi yang tinggi merupakan faktor yang penting dalam melakukan senam hamil. Kemudian untuk terus meningkatkan motivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil diperlukan faktor pendukung dari sekitar yaitu teman, keluarga, tenaga kesehatan, dan pihak lainnya, dan juga fasilitas kesehatan yang memadai serta faktor dukungan media massa yang dapat mempublikasikan secara luas tentang cara melakukan senam hamil.

Berdasarkan hasil analisis mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil diketahui bahwa motivasi ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan nilai *mean* adalah 39,67 dengan standar deviasi 2,944 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan nilai *mean* adalah 46,00 dengan standar deviasi 2,928 dengan *p value* ( $\alpha = 0,05$ ) = 0,0001. Nilai signifikan (*p value*) yaitu 0,000 < dari *alfa* (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu untuk melakukan senam hamil.

Menurut peneliti terjadinya peningkatan motivasi pada ibu hamil dapat disebabkan karena adanya pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil sehingga mampu meningkatkan motivasi ibu hamil. Motivasi untuk melakukan senam hamil merupakan dorongan yang menggerakkan individu secara sadar untuk mempengaruhi tingkah laku atau aktivitas untuk melakukan senam hamil agar mencapai persalinan yang aman dan lancar.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan baik (67%) tentang senam hamil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan ibu hamil meningkat hingga 100%.
2. Mayoritas ibu hamil memiliki tingkat motivasi tinggi (73%) dan meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil (100%)
3. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang senam hamil.
4. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil.

## 6. SARAN

1. Pendidikan kesehatan tetap menjadi salah satu pilihan utama untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kemauan atau motivasi untuk melakukan senam hamil sebagai bagian dari aktifitas ibu selama masa kehamilan.
2. Perlu adanya peran semua pihak terkait yang secara program dapat memfasilitasi terlaksananya edukasi kepada ibu hamil dan kegiatan senam hamil yang dilakukan secara sekarela.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Puskesmas KOPRI Kecamatan Sungai Raya. Jurnal. Program Studi Keperawatan : Universitas Tanjungura.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013. Materi 5 Aktivitas Fisik Ibu Hamil. Jakarta : Kementerian Kesehatan dan JICA
- Lockhart, A dan Saputra, L, 2014. Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis & Patologi Tangerang Selatan : BINARUPA AKSARA Publisher.
- Nilgia., dkk, 2012. Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Senam Hamil terhadap Motivasi Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil.
- Notoatmodjo, S, 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurhudhariani, Rose., dkk, 2015. Pengaruh Pelatihan Senam Hamil terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *University Research Coloquium*
- Nursalam, 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- \_\_\_\_\_, 2016. Manajemen Keperawatan Edisi 5. Jakarta : Salemba Medika.
- Pikiran Rakyat, 2016. Angka Kematian Ibu dan Bayi di Jabar Tertinggi. Diakses dari <http://www.pikiran-rakyat.com/bandung-raya/2016/12/01/angka-kematian-ibu-dan-bayi-di-jabar-tertinggi-386404> pada tanggal 10 November 2017 pukul 17.55 WIB.
- Sa'adah, Nur Aini Nailis., dkk, 2013. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Minat Melakukan Senam Hamil di BPS Ar-Rahman Kecamatan Bandungan. Artikel Penelitian 29.
- Arikunto, Suharsimi, 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta
- Hudajanti, Neni Nursepti, 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Motivasi Ibu Primigravida dengan Keikutsertaan dalam Senam Hamil di

- Siswoto, Haswita, 2012. Hubungan Motivasi Ibu Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu Banyuwangi. Jurnal. Prodi D.III Keperawatan : Akademi Kesehatan Rustida.
- Sofian, Amru, 2013. Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri : Obstetri Operatif, Obstetri Sosial Edisi 3 Jilid 2. Jakarta : EGC
- Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta
- \_\_\_\_\_, 2017. Statistika untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta
- \_\_\_\_\_, 2017. Metode Penelitian Kombinasi (*Mix Methods*). Bandung : Alfabeta
- Sunaryo, 2014. Psikologi untuk Keperawatan Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Susilo, Ns. Rakhmat (2011). Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Vivian dan Tri Sunarsih, 2011. Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika.
- Zulaikhah, A dan Widyaningsih, H, 2016. Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di Desa Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. Vol. 2, No. 4.
- Wawan & Dewi, 2010. Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Susilo, Ns. Rakhmat (2011). Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Vivian dan Tri Sunarsih, 2011. Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika.
- Zulaikhah, A dan Widyaningsih, H, 2016. Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di Desa Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. Vol. 2, No. 4.
- Wawan & Dewi, 2010. Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.