

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI KLINIK ALISAH MEDAN PERIODE MARET-MEI 2025

Adriana Bangun¹, Putri Diah Pemiliana²

adrianabangun1988@gmail.com

¹STIKes Mitra Sejati

²STIKes Sehati

ABSTRAK

Senam hamil adalah suatu program yang diperuntukan bagi ibu hamil yang memiliki gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, untuk mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena ketidaktahuan ibu hamil tentang senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Klinik Alisah medan periode Maret-Mei 2025. Penelitian ini menggunakan data primer dengan tehnik *total sampling* pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan subyek penelitian 30 orang ibu hamil. Analisa data dalam bentuk distribusi frekuensi dengan persentase. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang Senam Hamil berdasarkan Umur mayoritas pada umur 20-35 tahun sebanyak 19 orang (63,4%) dan minoritas berumur >20 tahun sebanyak 3 orang (10%). Berdasarkan pendidikan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 14 orang (46,6%) dan minoritas berpendidikan SD sebanyak 3 orang (10%). Berdasarkan Pekerjaan mayoritas bekerja sebagai IRT sebanyak 17 orang (26,6%) dan minoritas Bekerja sebagai Pegawai Swasta sebanyak 3 orang (3,3%). Bagi Klinik Alisah Medan disarankan agar dapat menggunakan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai bahan masukan dan informasi dari praktek kebidanan khususnya dalam memberi pendidikan kesehatan bagi ibu hamil di Klinik Alisah medan. Di sarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih luas dengan metode dan variable yang lebih lengkap untuk menyempurnakan penelitian ini.

Kata Kunci : Senam Hamil

ABSTRACT

Prenatal exercise is a program designed specifically for pregnant women, featuring movements tailored to their condition, aimed at reducing discomforts during pregnancy and preparing them both physically and mentally for childbirth. The lack of awareness among pregnant women regarding prenatal exercise is likely a contributing factor to their limited participation. This study aims to explore the level of knowledge pregnant women have about prenatal exercise at Alisah Clinic, Medan, during the period of March to May 2025. The research employed primary data collection using a total sampling technique, with questionnaires as the instrument, involving 30 pregnant women as subjects. Data analysis was conducted using frequency distribution in percentages. The results showed that the majority of respondents with knowledge about prenatal exercise were aged 20–35 years, accounting for 19 individuals (63.4%), while the minority were aged over 35 years, totaling 3 individuals (10%). Based on education level, most respondents had completed high school (14 individuals or 46.6%), and the

fewest had completed elementary school (3 individuals or 10%). Regarding occupation, the majority were housewives (17 individuals or 26.6%), and the minority were private employees (3 individuals or 3.3%). It is recommended that Alisah Clinic, Medan, use this scientific paper as a reference and input for midwifery practice, particularly in providing health education to pregnant women. Future researchers are advised to conduct broader studies with more comprehensive methods and variables to improve and refine this research.

Keywords : Prenatal Exercise

PENDAHULUAN

Senam hamil adalah suatu program kebugaran yang diperuntukan bagi ibu hamil yang memiliki gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi Ibu hamil, untuk mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan.(Widianti, Dkk 2016). Kehadiran senam hamil dilatarbelakangi hasil penelitian seorang ahli kebidanan bernama Dr. Gratley Dick Read dan dilanjutkan oleh muridnya Helen Heardman (fisioterapis). Dari hasil penelitian tersebut, mereka sepakat bahwa setiap wanita harus dipersiapkan secara mental dan fisik untuk melahirkan bayi.Persiapan ini akan sangat bermanfaat apabila juga dibarengi dengan tindakan relaksasi yang bermanfaat pada persalinan, serta menghilangkan ketakutan dan kecemasan yang biasanya dirasakan banyak wanita. (Eko Susanto, 2018).

Pergerakan dan latihan senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandung. Pada saat bayi mulai bernafas sendiri, maka oksigen yang mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya kedalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah diseluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar. Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) mencatat sekitar 830 wanita diseluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan dan sebanyak 99% diantaranya terdapat pada negara berkembang. Di negara berkembang, pada tahun 2015 Angka Kematian Ibu mencapai 239 per 100.000 kelahiran hidup, dibandingkan dengan negara maju yang hanya mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2018). Tahun 2019, AKI di Sumatra Utara sebanyak 179 dari 302.555 kelahiran hidup atau 59,16 per 100.000

kelahiran hidup. Angka ini menurun dibanding AKI tahun 2018 yaitu sebanyak 186 dari 305.935 kelahiran hidup atau 60,79 per 100.000 kelahiran hidup (Pemprov Sumut, 2019).

Tingginya AKI disebabkan karena adanya penyulit dalam persalinan. Dalam proses persalinan merupakan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar diantaranya persiapan sejak kehamilan. Untuk memperlancar proses persalinan persiapan yang dilakukan sejak kehamilan diantaranya melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil, Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan. Senam hamil dalam persalinan dapat menghilangkan (stress) pada waktu melahirkan, Ibu dapat menjadi tenang dan memperoleh relaksasi sempurna dalam menghadapi persalinan. (Simkin P, 2016)

Pada sebuah penelitian atas 876 pasien hamil di New York yang melakukan olahraga, persalinan lebih mudah dikalangan yang melakukan latihan secara teratur dibandingkan dengan yang hanya latihan sedikit atau yang tidak melakukan latihan sama sekali dan juga didapatkan penurunan resiko persalinan terlalu lama. Data ibu hamil di Indonesia adalah 5.082.537 orang. Dari seluruh ibu hamil yang mengalami komplikasi kehamilan dan persalinan 11% diantaranya disebabkan oleh Partus lama (WHO 2017). Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormon endorphin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit (Hanton, 2016).

Pada beberapa penelitian didapatkan bahwa berat bayi yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam/olahraga selama kehamilannya lebih berat dibandingkan yang tidak melakukan olahraga. Hal ini disebabkan olahraga akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrisi dan metabolisme janin, terdapat hubungan positif antara berat plasenta dan berat badan lahir (Hendarmin,

2017). Klinik Alisah Medan merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan kehamilan dan persalinan bagi masyarakat disekitarnya. Salah satu program kesehatan bagi ibu hamil adalah kelas ibu hamil dengan salah satu kegiatan yaitu senam hamil. Frekuensi pelaksanaan senam hamil dilakukan sebulan 4 kali, dengan bimbingan bidan. Tujuan dilaksanakan senam hamil di Klinik Alisah Medan adalah agar ibu hamil dapat lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan, meminimalkan komplikasi dan penggunaan alat dalam persalinan.

Peneliti selanjutnya melakukan survei awal dengan mewawancarai 10 orang ibu hamil yang sedang berkunjung di Klinik Alisah Medan dan diperoleh data bahwa 2 orang ibu (20%) mengatakan rutin mengikuti kegiatan senam hamil, 3 orang ibu (30%) mengatakan pernah satu kali mengikuti senam hamil sedangkan lima orang lainnya (50%) belum pernah mengikuti senam hamil. Pada lima orang ibu yang belum pernah mengikuti senam hamil karena belum mengetahui manfaat, tata cara dan jadwal pelaksanaan senam hamil. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025”.

METODE

Pengumpulan data menggunakan data primer yaitu data yang diambil langsung dari responden, dan data sekunder dengan menggunakan kuesioner. Prosesnya dengan memberikan kuesioner kepada ibu hamil untuk di isi, setelah kuesioner di isi peneliti mengumpulkan kuesioner di isi peneliti mengumpulkan kuesioner kembali.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka distribusi frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah medan periode Maret-Mei 2025 yang diperoleh dari 30 responden berdasarkan Karakteristik Ibu adalah seperti ditabel berikut ini:

Table . 1 Distribusi Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret- Mei 2021 Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Umur

No.	Karakteristik Responden	F	%
1.	Umur		
	<20 Tahun	3	10
	20-35 Tahun	19	63,4
	>35 Tahun	8	26,6
	Jumlah	30	100%
2.	Pendidikan		
	SD	3	10
	SMP	5	16,6
	SMA	14	46,6
	Perguruan Tinggi	8	26,7
	Jumlah	30	100%
3.	Pekerjaan		
	IRT	17	56,7
	Pegawai Swasta	3	10
	PNS	5	16,6
	Wiraswasta	5	16,6
	Jumlah	30	100%

Sumber : Responden ibu Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diperoleh bahwa 30 orang Ibu yang melakukan senam hamil mayoritas pada umur 20-35 tahun sebanyak 19 orang (63,3%) dan minoritas pada usia <20 tahun sebanyak 3 orang (10%). Berdasarkan Pendidikan diperoleh bahwa Ibu hamil yang melakukan senam hamil Mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 14 orang (46,6%) dan Minoritas berpendidikan SD sebanyak 3 orang (10%). Berdasarkan Pekerjaan diperoleh data Ibu hamil yang melakukan senam hamil berdasarkan pekerjaan Mayoritas bekerja sebagai IRT sebanyak 17 orang (56,7%) dan minoritas bekerja sebagai Pegawai Swasta sebanyak 3 orang (10%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran pengetahuan ibu tentang senam hamil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Responden Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025 Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

No.	Pengetahuan	F	%
1.	Baik	12	40
2.	Cukup	14	46,7
3.	Kurang	4	13,3
Jumlah		30	100%

Sumber: Hasil responden ibu hamil di Klinik Alisah Medan periode Maret-Mei 2025

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa responden dengan kategori tingkat pengetahuan baik tentang senam hamil sebanyak 12 orang (40%) kategori pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (46,6%) dan responden yang berpengetahuan kurang 4(13,3%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran pengetahuan ibu hamil berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 4.3 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025 Berdasarkan Umur

No.	Umur	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	f	%		
1.	<20	2	6,7	1	3,3	0	0	3	10
2.	20-35	6	20	10	33,4	3	10	19	63,4
3.	>35	4	13,3	3	10	1	3,3	8	26,6
Jumlah		12	40	14	46,7	4	13,3	30	100

Sumber: Hasil responden ibu hamil di Klinik Alisah Medan periode Maret-Mei 2025

Dari table 4.3 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Klinik Alisah medan periode maret-Mei 2025 berdasarkan Umur dapat diketahui bahwa 3 dari Ibu Hamil yang Berumur <20 mayoritas berpengetahuan Baik sebanyak 2 orang (6,7%), minoritas berpengetahuan Cukup sebanyak 1 orang (10%). Dari 19 orang Ibu Hamil umur 20-35 tahun yang berpengetahuan Baik sebanyak 6 orang (20%), mayoritas berpengetahuan Cukup sebanyak 10 orang (33,4%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (10%). Dan dari 8 orang ibu hamil umur >35 mayoritas berpengetahuan Baik sebanyak 4 orang (13%), yang berpengetahuan cukup

sebanyak 3 orang (10%) dan minoritas berpengetahuan Kurang sebanyak 1 orang (3,3%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran pengetahuan ibu hamil berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 4.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025 Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		f	%	F	%	f	%	F	%
1.	SD	0	0	2	6,7	1	3,3	3	10
2.	SMP	2	6,7	2	6,7	0	0	4	13,3
3.	SMA	4	13,3	8	26,6	3	10	14	46,6
4.	Perguruan Tinggi	6	20	2	6,7	0	0	8	26,7
Jumlah		12	40	14	46,7	4	13,3	30	100

Sumber: Hasil responden ibu hamil di Klinik Alisah Medan periode Maret-Mei 2025

Dari table 4.4 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025 berdasarkan Pendidikan dapat diketahui bahwadari 3 orang Ibu Hamil yang berpendidikan SD mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (6,7%), dan Minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (3,3%). Dari 4 orang Ibu Hamil yang berpendidikan SMP berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (6,7%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (6,7%) (5%). Dari 14 orang Ibu Hamil yang berpendidikan SMA yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (13,3%) mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (26,6%), dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (10%). Dan dari 8 orang Ibu Hamil yang berpendidikan Perguruan Tinggi mayoritas berpengetahuan Baik sebanyak 6 orang (20%), dan minoritas berpengetahuan Cukup sebanyak 2 orang (6,7%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran pengetahuan ibu hamil berdasarkan pekerjaan dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 4.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025 Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang			
1.	IRT	5	16,6	9	30	3	10	17	56,6
2.	Pegawai swasta	2	6,7	1	3,3	0	0	3	10
3.	PNS	3	10	2	6,7	0	0	5	16,7
4.	Wiraswasta	2	6,7	2	6,7	1	3,3	5	16,7
	Jumlah	12	40	14	46,7	4	13,3	30	100

Sumber: Hasil responden ibu hamil di Klinik Alisah Medan periode Maret-Mei 2025

Dari table 4.5 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan Pekerjaan, dapat diketahui bahwa dari 17 orang Ibu Hamil yang bekerja sebagai IRT berpengetahuan Baik sebanyak 5 orang (16,6%) mayoritas berpengetahuan Cukup sebanyak 9 orang (30%), dan Minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (10%), dari 3 orang Ibu Hamil yang bekerja sebagai Pegawai Swasta mayoritas berpengetahuan Baik sebanyak 2 orang (6,7%), dan Minoritas berpengetahuan Kurang sebanyak 1 orang (3,3%). Dari 5 orang Ibu Hamil yang bekerja sebagai PNS berpengetahuan Baik sebanyak 2 orang (6,7%), berpengetahuan Cukup sebanyak 2 orang (6,7%). Dan dari 5 orang Ibu Hamil yang bekerja sebagai Wiraswasta yang berpengetahuan Baik sebanyak 2 orang (6,7%) berpengetahuan Cukup sebanyak 2 orang (6,7%), dan minoritas berpengetahuan Kurang sebanyak 1 orang (3,3%).

PEMBAHASAN

1. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil

Berdasarkan Umur

Dari hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Klinik Alisah medan periode maret-Mei 2025 berdasarkan umur mayoritas berpengetahuan cukup pada umur 20-35 tahun sebanyak 10 orang (33,3) dan minoritas berpengetahuan kurang pada umur >35 tahun sebanyak 1 orang (3,3%).

Menurut asumsi penulis, tidak ada kesenjangan pada hasil penelitian dan teori, hal ini disebabkan karena semakin tinggi umur seseorang maka semakin luas wawasan

atau pengalaman yang diperoleh sehingga umur mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dengan kata lain pengetahuan akan semakin baik.

2. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil

Berdasarkan Pendidikan

Dari hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Klinik Alisah medan periode maret-Mei 2025 berdasarkan pendidikan mayoritas berpengetahuan cukup pada pendidikan SMA sebanyak 8 orang (26,6%) dan minoritas berpengetahuan kurang pada pendidikan SD sebanyak 1 orang (3,3%).

Menurut asumsi penulis tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dan teori, dari hasil penelitian didapatkan berpengetahuan baik pada pendidikan tinggi pada Perguruan Tinggi sebanyak 6 orang dan berpengetahuan cukup ada pada pendidikan SMA sebanyak 8 orang dari hasil tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan lebih banyak mendapatkan informasi dan mempunyai wawasan lebih luas terutama tentang kesehatan dan rasa ingin tahunya lebih tinggi daripada ibu yang berpendidikan rendah.

3. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil

Berdasarkan Pekerjaan

Dari hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Klinik Alisah periode maret-Mei 2025 berdasarkan pekerjaan mayoritas berpengetahuan cukup pada ibu yang bekerja sebagai IRT sebanyak 9 orang dan minoritas berpengetahuan kurang bekerja sebagai IRT sebanyak 1 orang (3,3%).

Menurut asumsi penulis ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori karena lebih banyak jumlah ibu hamil yang tidak bekerja yang melakukan senam hamil sehingga tidak sesuai dengan teori. Ibu rumah tangga lebih banyak mengikuti senam hamil disebabkan karena banyak ibu rumah tangga dilarang oleh suaminya untuk bekerja dan lebih focus untuk mengurus pekerjaan rumah tangga.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025, maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan Umur

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025 berdasarkan umur maka umur yang sangat efektif untuk ibu hamil yaitu pada usia 20-35 tahun, sehingga semakin lama usia seseorang maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya.

2. Berdasarkan Pendidikan

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025 berdasarkan pendidikan yaitu pendidikan ibu hamil mempengaruhi pengetahuan ibu dalam melakukan pelaksanaan senam hamil, karena makin tinggi pendidikan seseorang, maka makin mudah orang tersebut menerima informasi. Pada ibu hamil tingkat pendidikan yang rendah kadang ketika tidak mendapat cukup informasi mengenai kesehatan maka ia tidak tahu mengenai bagaimana cara melakukan perawatan kehamilan dan persiapan fisik serta mental dalam menghadapi persalinan yang baik (sulystiawati S, 2016).

3. Berdasarkan Pekerjaan

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Alisah Medan Periode Maret-Mei 2025 berdasarkan pekerjaan yaitu pada pekerjaan ini ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori karena lebih banyak jumlah ibu hamil yang tidak bekerja yang melakukan senam hamil sehingga tidak sesuai dengan teori. Ibu rumah tangga lebih banyak mengikuti senam hamil disebabkan karena banyak ibu rumah tangga dilarang oleh suaminya untuk bekerja dan lebih focus untuk mengurus pekerjaan rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

Prawirohardjo S, 2018, *Ilmu Kebidanan*, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Widianti, Dkk, 2016. *Senam Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kementrian Kesehatan RI.2014. *Buku pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil*. Kemenkes RI, Jakarta.

Widianti, A.T. & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Kumalasari, I. 2015. *Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir, dan Kontrasepsi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2016. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Widatiningsih, S dan Dewi, C.H.T (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Walyani, Elisabeth Siwi. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Barupess.
- Wagiyo & Putrono.2016. *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, dan Bayi Baru Lahir Fisiologi & Patologis*. Yogyakarta: C.V ANDIKOFFSET.
- Andi, (2020). <https://hamil.co.id/>. Gerakan Senam Hamil.
- Kumalasari, Intan. 2015. *Panduan praktik Laboratorium dan Klinik, Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir, dan Kontrasepsi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irianti, dkk.(2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Departemen Kesehatan RI, (2010). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Dwi W, Erni., dkk. 2015. *Panduan Praktikum Asuhan Kehamilan*. Malang: Prodi DIV Kebidanan Malang Poltekkes Kemenkes Malang.