

Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Ketol Kecamatan Ketol Tahun 2023

Nilawati Nilawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia

Rados Kristian Nazara

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia

Damai Putri Waruwu

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia

nillaaww@gmail.com

Abstract. *Pregnant women who have poor sleep quality during pregnancy have a negative impact on labor and fetal health. Pregnancy exercise is a body movement in the form of exercises with rules, systematics and special movement principles that are adapted to the condition of pregnant women, with the aim of making pregnant women mentally and physically ready to face the birthing process. The aim of the research was to determine the effect of pregnancy exercise on anxiety levels and sleep quality in pregnant women at the Pratama Salbiyana Clinic, Deli Serdang District in 2023. The results of the study showed that there was an effect of giving pregnancy exercise on changes in the anxiety level of pregnant women where there was a decrease in the value of anxiety level after administration. pregnancy exercise as indicated by a significance value of $p=0.000$. It is recommended that physiotherapists should participate more in promotive, preventive, curative and rehabilitative actions for pregnant women, such as providing pregnancy exercises to pregnant women.*

Keywords: *Pregnancy Exercise, Anxiety Level, Sleep Quality*

Abstrak. Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk pada kehamilan memiliki dampak negatif pada persalinan dan kesehatan janin. Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang Tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian senam hamil terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dimana terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p=0.000$. Disarankan bagi fisioterapis sebaiknya lebih berpartisipasi dalam tindakan promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif untuk ibu hamil seperti pemberian senam hamil kepada ibu hamil.

Kata Kunci : *Senam Hamil, Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur*

LATAR BELAKANG

Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil adalah berupa ketidakteraturan dalam tidurnya, sering terbangun tengah malam untuk berkemih dan pergerakan janin yang aktif (Faradilla, 2020). Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh

pembesaran rahim yang menyebabkan sesak napas, sering buang air kecil, dan nyeri punggung (Ozkan, 2018).

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III ini seringkali terabaikan oleh tenaga kesehatan, kebanyakan tenaga kesehatan hanya terfokus pada pengurangan keluhan fisik seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, sesak napas dan lain-lain. Gangguan tidur pada ibu hamil tersebut jika tidak diatasi juga memiliki dampak bagi kesehatan ibu dan janin. Masalah yang sering muncul pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur yaitu depresi dan stres yang dapat berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif (Faradilla, 2020).

Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk pada kehamilan memiliki dampak negatif pada persalinan dan kesehatan janin. Di indikasi bahwa ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk akan cenderung bersalin dengan operasi caesar, atau akan mengalami persalinan lama jika ibu bersalin normal. Efek pada janin yaitu bayi dengan skor APGAR yang rendah dan berat badan lahir rendah, selain itu gangguan tidur pada ibu hamil akan memicu depresi post partum (Ozkan, 2018).

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif (Suryani,2018).

Saat ini belum banyak, rumah sakit dan puskesmas di Aceh Tengah belum memiliki program kelas ibu hamil maupun kelas senam hamil. Manfaat senam hamil itu sendiri pun tidak begitu diperhatikan.

Di Puskesmas Ketol jumlah ibu hamil yang berkunjung setiap bulannya masih di sedikit. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya ilmu pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kehamilan dan tindakan prenatal care lainnya. Peran senam hamil sebagai salah bentuk prenatal care pun tidak begitu diketahui oleh masyarakat. Berdasarkan observasi awal ibu hamil menyatakan bahwa belum pernah mengikuti senam hamil sebelumnya walaupun telah diadakan oleh bidan puskesmas.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Ketol Kecamatan Ketol Tahun 2023.

KAJIAN TEORITIS

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap serta mengantuk (Ismiyati & Faruq, 2020).

Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana jika terjadi di trimester I dapat mengakibatkan abortus dan jika terjadi di trimester II dan III dapat mengakibatkan persalinan premature (Sari & Kumorojati, 2019).

Pada saat kehamilan kebanyakan ibu menghindari olahraga atau melakukan aktivitas fisik dikarenakan banyak ibu yang berfikir atau ibu mengkhawatirkan dapat mengganggu kehamilan seperti akan merasa kecapean, lalu gangguan BAB/BAK atau gangguan tidur (Hartinah dkk., 2019). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang kita ketahui adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk ibu hamil yaitu olahraga yang ringan

seperti salah satunya senam hamil. Melakukan aktivitas fisik saat hamil adalah suatu cara untuk membantu ibu hamil mendapatkan istirahat yang cukup karena akan membantu memelihara kesehatan jiwa dari ibu hamil (Hetsketh dkk., 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan eksperimental dengan jenis penelitian ini adalah *One-Group Pretest Posttest Design*. Hal pertama yang dilakukan pada penelitian ini adalah memberikan *pretest* pada subjek untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil sebelum perlakuan. Selanjutnya diberikan *treatment* berupa senam hamil pada subjek. Kemudian dilakukan *posttest* pada subjek untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kualitas tidur setelah perlakuan. Hasil penelitian ini lalu dibandingkan untuk melihat perbandingan *pretest* dan *posttest* pada subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

No	Karateristik	Frekuensi	Presentasi
1.	Usia Ibu		
	<20 tahun	2	6.7%
	20-35 tahun	23	76.7%
	>35 tahun	5	16.7%
2.	Usia kehamilan		
	Trisemester I	6	20%
	Trisemester II	10	33.3%
	Trisemester III	14	46.7%
3.	Pendidikan		
	SD	-	0%
	SMP	3	10%
	SMA	17	56,7%
S1	10	33,3%	
4.	Paritas		
	Multigravida	21	70%
	Primigravida	9	30%

Terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan dalam masa kehamilan. Sesuai dengan Purwandari (2107), Kehamilan di usia kurang dari 20 tahun bisa menimbulkan masalah, karena kondisi fisik belum 100% siap. Untuk usia yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20 - 35 tahun. Di rentang usia

ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima, sedangkan setelah umur 35 tahun, sebagian wanita digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan adanya penyulit pada waktu persalinan.

Usia kehamilan dan paritas sangat berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu hamil. Kehamilan yang dialami ibu merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilan, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Ibu yang pernah hamil sebelumnya (multigravida), mungkin kecemasan berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialami oleh ibu (Purwandari, 2107).

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berpendidikan SMA Sebanyak 17 Orang (56,7%), Sarjana 10 orang (33,2%) dan SMP sebanyak 3 orang (10%). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah mereka menerima informasi dan akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya terutama tentang perubahan fisik yang ibu sering alami ibu akan mencari informasi yang menyangkut perubahan dirinya sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang akan banyak pengalaman dan tau banyak hal. Sebaliknya jika tingkat pengetahuan seseorang rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi tentang kehamilan dan fisik yang ia sering alami dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan sangat kurang

Distribusi Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Tingkat Kecemasan	Normal	7 (23.3%)	30 (100%)
	Cemas Ringan	8 (26.7%)	0 (0%)
	Cemas Berat	15 (50%)	0 (0%)
	Total	30	30
Kualitas Tidur	Baik	6 (20%)	26 (86.7%)
	Buruk	24 (80%)	4 (13.3%)
	Total	30	30

Hasil tingkat kecemasan *pre* dan *post* senam hamil menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $p=0.000$. Karena nilai $p<0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna nilai tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil dengan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil di Puskesmas Ketol

Kecamatan Ketol, dimana saat sebelum pemberian senam hamil terdapat ibu hamil dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 15 orang (50%), tingkat kecemasan ringan sebanyak 8 orang (26,7%) dan 19 orang (23,3%) norma. Setelah dilakukan senam hamil, keseluruhan ibu hamil sebanyak 30 orang tingkat kecemasan menjadi normal. Berdasarkan hal ini, maka terdapat hubungan pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Hasil menunjukkan bahwa nilai *pre-test* dan *post-test* tingkat kecemasan ibu hamil mempunyai nilai signifikan $p < 0.05$, yaitu $p = 0.000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dengan tingkat kecemasan sesudah pemberian senam hamil.

Saat *pre-test* didapatkan 24 responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan 6 responden kualitas tidur baik. Sedangkan saat *post-test* didapatkan 4 responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan 24 respondeng dengan kualitas baik. Empat responden yang memiliki kualitas tidur buruk setelah pemberian senam hamil dicurigai karena memasuki trisemester III dengan ukuran uterus yang semakin membesar, waktu persalinan yang sudah mendekati, frekuensi berkemih ibu dan pergerakan janin akan meningkat sehingga sangat mengganggu kualitas tidur ibu.

Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil

			Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur
	Tingkat Kecemasan	Correlation coefficient	1.000	.853
		Sig (2-talled)		.000
		N	30	30
Spearman's rho	Kualitas Tidur	Correlation coefficient	.853	1.000
		Sig (2-talled)	.000	
		N	30	30

Hasil menunjukkan bahwa nilai tingkat kecemasan dan nilai kualitas tidur mempunyai signifikansi $p > 0.05$ yaitu $p = 0.000$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Beberapa hal yang dapat menurunkan kualitas tidur ibu hamil dapat diatasi dengan pemberian senam hamil. Tingkat kecemasan ibu setelah dilakukan senam hamil menjadi normal (100% responden) dengan kualitas tidur buruk sebesar 13.3% dan kualitas tidur baik sebesar 86.7%. Ini berarti ketika ibu sudah tidak cemas atau normal, masih terdapat ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk. Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Ketol Kecamatan Ketol, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil yaitu sebanyak 7 responden (23.3%) normal, 8 responden (26.7%) cemas ringan dan 15 responden (50%) cemas berat, serta distribusi kualitas tidur sebelum pemberian senam hamil yaitu sebanyak 6 responden (20%) dengan kualitas tidur baik dan 24 responden (80%) dengan kualitas tidur buruk.
2. Tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil menunjukkan yaitu sebanyak 30 responden (100%) normal dan distribusi kualitas tidur setelah pemberian senam hamil yaitu sebanyak 26 responden (86.7%) menunjukkan kualitas tidur baik dan 4 responden (13.3%) menunjukkan kualitas tidur buruk.
3. Terdapat hubungan pemberian senam hamil terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dimana terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p = 0.000$.
4. Terdapat hubungan pemberian senam hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil dimana terjadi penurunan nilai kualitas tidur setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p = 0.000$.

B. Saran

Pada penelitian Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang disarankan sebagai berikut:

1. Ibu hamil sebaiknya lebih memperhatikan kondisi fisik dan psikisnya selama menjalani kehamilan.
2. Perlu lebih banyak mengikuti kegiatan senam hamil yang dilakukan di klinik, praktek mandiri bidan maupun di puskesmas.
3. Perawat dan Bidan sebaiknya lebih berpartisipasi dalam tindakan promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif untuk ibu hamil seperti pemberian senam hamil kepada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak, terutama STIKes Columbia ASIA serta pihak yang selalu mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bermanfaat untuk mendukung derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin. 2012. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Bambang. 2006. Upaya Prevebtif di Bidang Kesehatan Ibu dan Anak Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Daya Saing Bangsa. *Jurnal Kemas* Volume 1 No. 2.
- Bobak, dkk. (2005).Buku Ajar Keperawatan Maternitas edisi 4. Jakarta: EGC. dalam Rahma, Fathia Nurul. 2014. Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur pada Ibu Hamil trimester III. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Dahlan, Sopiudin. 2011. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5. Jakarta: Slemba Medika.
- Faradilla, Lidia., Helina, Siska., Hevrialni, Rully. (2020). *The Effect Of Pregnancy Exercise On Sleep Quality Third Trimester Pregnant Women In Health Community Center Payung Sekaki Pekanbaru 2019*. *Jurnal Ibu dan Anak* Vol.8, No.1, Mei 2020

- Field dkk. 2007. Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns. *Infant Behavior and Development*.
- Hartinah, D., S. Karyati, dan S. Rokhani. 2019. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trisemester III Di Puskesmas Gribigfikecamatan Gebog Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 10(2): 350-357
- Hesketh. R.K., K.R. Evenson., M. Stroso., S.M. Glancy., T. Otsbye., S.E.B. Neelon. 2018. Physical Activity and Sedentary Behavior During Pregnancy and Postpartum Measured Using Hip and Wrist-worn Accelerometers. *Preventive Medicine Reports*. 10 : 337-345
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Puinovakesmas*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>
- Kusmiyati, Yuni dan Wahyuningsih, Heni Puji. 2013. *Asuhan Ibu hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Larasati, Madah dan Kumolohadi, Retno. 2008. *Kecemasan Menghadapi Masa Persalinan ditinjau dari Keikutsertaan Ibu dalam Senam Hamil*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Manuaba, 2010. dalam Nurhudhariani, Rose. 2015. *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*. Semarang: STIKES Karya Husada.
- Mandriwati. 2008. *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC.
- Murbiah. 2014. *Pengaruh Senam Hmail Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., & Pradana, T. A. dkk. (2020). “Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19.”
- Perry dan Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- dalam Widyastuti, Yuni. 2015. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Lansia dengan Tingkat Kekambuhan pada Pasien Hipertensi di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada.
- Purwandari, Atik., Tirtawati, Gusti Ayu., Lakotani, Eklesia. (2017). *Usia Dan Paritas Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Menjelang Masa Persalinan Di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado*. *Jurusan kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado*
- Riswati, Tice dan Yuliantin. 2008. *Hubungan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga dengan Rasa Nyaman Pada Saat Tidur di Rumah Sakit Pelni Petamburan Jakarta Barat*. Jakarta: Universitas Indonesia.

- Robin, Gede. 2015. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Didorejo Lampung Timur Tahun 2015. Lampung: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahati.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2010. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2019). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 02, 1–5. <http://e-journal.sarimutiara.ac.id/index.php/KesehatanMasyarakat>
- Sharma, Sunil dan Franco, Rose. 2004. Sleep and its Disorders in Pregnancy. *Wisconsin Medical Journal* Volume 103 No. 5. dalam Wahyuni dan Ni'mah, Layinatun. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Shodiqoh, Eka Roisa dan Syahrul, Fahriani. 2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sulistiyawati, Ari. 2009. Asuhan Kehamilan pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.
- Wibowo, Arief dan Larasati, Inka Puty. 2012. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Widianti, Nurita. 2009. Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Wulandari. 2006. Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Yuliasari. 2010. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Hamil (Studi pada Ibu Hamil Trimester II dan III) di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Yuniasari, Devi. 2015. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Hj.Uut S Rahayu. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.