

Skripsi
PENGARUH EDUKASI SENAM HAMIL DAN KOMBINASI SHOLAT
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG
SENAM HAMIL DI PUSKESMAS KASIHAN I
BANTUL D.I YOGYAKARTA
TAHUN 2020

Disusun Guna Memenuhi Sebagai Syarat dalam Mencapai Gelar SI
Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Disusun Oleh :

Arif Wibowo

180101158

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA
2020

THE INFLUENCE OF EDUCATION AND PRAYER OF PREGNANT GYMNASTICS AND THE COMBINATION OF PRAYERS ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF PREGNANT WOMEN ABOUT PREGNANT GYMNASTICS AT HEALTH CENTERS PITY I BANTUL D.I YOGYAKARTA

Arif Wibowo¹ , Fatimah², Erni Samutri³
arifmail261@gmail.com

ABSTRACT

Background: Pregnancy exercise is one of the service activities during pregnancy or prenatal care aims to train muscles and prepare for labor, prayer is a good movement to expedite the body's blood circulation, a phenomenon that occurs today many mothers who have not received health education education to do care during pregnancy. Lack of education in pregnant women has an impact on motivation to take good and correct pregnancy care. One way to reduce discomfort and increase motivation is to provide health education. In the current era of technology development, health education with video media is in high demand of the public, this is a good strategy to provide health education through video.

Objective: To determine the effect of health education on pregnancy exercises and the combination of prayer on the knowledge and attitudes of pregnant women about pregnancy exercise at the Kasihan I Health Center in Bantul, Yogyakarta.

Research Methods: Quantitative research design with a quasi experimental research design: one group pretest-posttes design. The sample of this study was taken from the population of third trimester pregnant women as many as 32 samples. Sampling using a purposive sampling technique. This research was conducted at the Pusihan Kasihan I Bantul. Analysis of the data in this study using the Wilcoxon test.

Results: Wilcoxon Signed Ranks Test shows that there are differences before and after interventions based on Wilcoxon test results showing differences in the level of knowledge of respondents before being given education of pregnancy exercises and after being given education of pregnancy exercises with a combination of prayer movements with results P value = 0,000 or ($p < 0.005$) , Based on the Wilcoxon test results showed differences in the attitudes of respondents before given pregnancy exercise education and after given pregnancy exercise education with a combination of prayer movements with a P value = 0.045 or ($p < 0.005$).

Conclusion: The provision of health education using video has an influence on the level of knowledge and attitudes of pregnant women about pregnancy exercises and prayer combinations.

Keywords: health education, pregnant gymnastics, prayers, pregnant women, knowledge, attitudes

¹ Nursing Science Student at Alma Ata University

² Lecturer in Midwifery Studies at Alma Ata University

³ Lecturer in Nursing Study Program at Alma Ata University

**PENGARUH EDUKASI SENAM HAMIL DAN KOMBINASI SHOLAT
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG
SENAM HAMIL DI PUSKESMAS KASIHAN I BANTUL
D.I YOGYAKARTA**

Arif Wibowo¹, Fatimah², Erni Samutri³
arifmail261@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Senam hamil merupakan salah kegiatan pelayanan selama kehamilan atau *prenatal care* bertujuan untuk melatih otot dan mempersiapkan persalinan, sholat merupakan gerakan yang baik untuk melancarkan peredaran darah tubuh, fenomena yang terjadi saat ini banyak ibu yang belum mendapatkan pendidikan edukasi kesehatan untuk melakukan perawatan selama masa kehamilan. Kurangnya edukasi pada ibu hamil berdampak pada motivasi untuk melakukan perawatan kehamilan yang baik dan benar. Salah satu cara mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan motivasi adalah memberikan edukasi kesehatan. Di era perkembangan teknologi saat ini edukasi kesehatan dengan media video sangat diminati masyarakat, ini merupakan strategi yang baik untuk memberikan edukasi kesehatan melalui video.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan senam hamil dan kombinasi sholat terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian : Rancangan penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimental:one group pretest-posttes design*. Sampel penelitian ini diambil dari populasi ibu hamil trimester III sebanyak 32 sampel. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kasihan I Bantul. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil Penelitian : Uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi senam hamil dan sesudah diberikan edukasi senam hamil dengan kombinasi gerakan sholat dengan hasil *P value = 0,000* atau ($p < 0,005$), Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan sikap responden sebelum diberikan edukasi senam hamil dan sesudah diberikan edukasi senam hamil dengan kombinasi gerakan sholat dengan nilai *P value = 0.045* atau ($p < 0,005$),

Simpulan : Pemberian edukasi kesehatan menggunakan video berpengaruh dalam tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil dan kombinasi sholat.

Kata kunci : Edukasi, Senam Hamil, Sholat, Ibu Hamil, Pengetahuan, Sikap

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata

² Dosen Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Alma Ata

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita dalam rahimnya terdapat *embrio* atau *fetus*. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan mulai dari *evolusi* hingga *partus* yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu. Jumlah ibu hamil di Indonesia tahun 2017 tercatat sekitar 5.324.562 jiwa. Jumlah ibu hamil di Kabupaten Bantul tahun 2018 tercatat sekitar 14.768 jiwa (1).

Ketika memasuki trimester III umur kehamilan akan semakin bertambah, banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil baik keluhan yang bersifat psikis dan fisik, memiliki dampak pada ketidaknyamanan pada ibu hamil, beberapa faktor seperti semakin membesarnya ukuran perut ibu gerakan janin didalam kandungan yang semakin aktif, yang membuat ketidaknyamanan selama ibu hamil (2).

Ibu hamil mengalami ketidaknyamanan selama proses adaptasi dalam kehamilan, hal ini bersifat fisiologis tetapi tetap harus diberikan sesuatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, keram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, *striae gravidarum* 50%, hemoroid 60%, sesak napas 60%, dan sakit punggung 70%, sekitar 100 ibu hamil yang melakukan

pemeriksaan pada trimester III 50% mempunyai keluhan seperti merasa sering sakit pinggang lebih banyak diderita oleh ibu hamil, hal ini disebabkan karena perubahan yang terjadi pada tubuh ibu hamil yang mempengaruhi bentuk tulang belakang(3).

Dampak positif dari perubahan saat kehamilan adalah untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan janin sedangkan dampak negatifnya ibu mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan. Persentase ketidaknyamanan pada trimester I sebesar 50-75% ibu hamil dikarenakan mual dan muntah sehingga sering terjadi syok, pada trimester II 50% ibu hamil mengalami talapak tangan merah dan pada trimester III 60% terjadi ketidaknyamanan karena sesak nafas(4).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada saat kehamilannya. Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat mempermudah proses persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan ibu hamil trimester III. tujuan dari senam hamil yaitu untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot agar dapat berfungsi dengan proses persalinan normal. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan instentif akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal(5).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau *prenatal care* yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal

dalam persalinan normal. senam ibu hamil sangat penting bagi ibu hamil yang akan segera menjalani proses persalinan, senam hamil mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil, dengan melakukan senam hamil ibu akan lebih rileks dan peredaran darah menjadi lancar sehingga nantinya melancarkan persalinan. pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan bagi sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya, pada saat bayi mulai bernafas sendiri maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang di kandung. Senam hamil akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar(6).

Sholat pada hakikatnya merupakan kebutuhan mutlak untuk mewujudkan manusia seutuhnya, kebutuhan akal pikiran dan jiwa manusia, status kesehatan seseorang sangat berkaitan dengan seberapa jauh pola kebiasaan perilaku orang tersebut. kebiasaan perilaku yang sehat akan memberi pengaruh positif pada kesehatannya, gerakan sholat menurut para ilmuwan dan dokter salah satu terbaik untuk menyembuhkan rematik (terutama untuk tulang punggung), yang disebabkan tidak seimbangya otot, gerakan sholat merupakan gerakan olahraga ringan yang baik untuk melancarkan peredaran darah tubuh, suplai oksigen dan nutrisi keseluruhan tubuh ke otak. selain baik untuk jantung, Sholat juga dapat memperkuat tulang. Bagi ibu hamil gerakan sholat rukuk memberikan manfaat memperbaiki letak bayi yang kurang baik bagi ibu hamil yang sedang hamil,

sehingga pada saat melahirkan tidak patah tulang tungging. Gerakan sholat sujud dapat memberikan manfaat sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh akan lancar, keperluan darah di otak akan terpenuhi. gerakan sholat duduk diantara dua sujud memberikan manfaat memperkuat bagian-bagian kemaluan, sehingga disaat melahirkan tidak mudah terjadi kerobekan. Dengan demikian juga terjaga tiga lubang yang sangat berdekatan, tiga lubang tersebut adalah saluran kecing, lubang senggama, lubang dubur atau poros(7).

Peran perawat sebagai pendidik (*edukator*) yaitu membantu klien meningkatkan kesehatannya melalui pemberian pengetahuan tentang kesehatan, dalam memberikan edukasi perawat menyampaikan beberapa pesan dan cara mengubah sikap dilakukan dengan pendidikan kesehatan fungsi perawat sebagai edukator sangat penting, untuk mendidik *care giver* keluarga atau pasien agar mereka melakukan penanganan terhadap masalah yang dihadapi(8).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Eka Setiawaty (2018) menunjukkan terdapat antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil. Hal ini disebabkan karena sikap yang positif terhadap pelaksanaan senam hamil dapat terbentuk apabila ibu hamil telah mengetahui dan memahami pentingnya senam hamil bagi dirinya, sehingga semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin baik pula sikap yang dimiliki ibu hamil.(9)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Jumat, 8 November 2019 diperoleh data bahwa jumlah ibu hamil kabupaten Bantul

tahun 2018 tercatat sekitar 14.768 jiwa. sedangkan Puskesmas Kasihan I jumlah ibu hamil tahun 2018 tercatat sekitar 764 jiwa. Jumlah kunjungan ibu hamil TM 3 terakhir (September, Oktober, November) tercatat sekitar 256 kunjungan. Data yang didapatkan berdasarkan rekam medis pada hari senin, 10 Desember 2019 Puskesmas Kasihan I, Kasihan, Bantul, Yogyakarta menunjukkan bahwa jumlah kunjungan ibu hamil pada bulan Oktober 2019 tercatat sekitar 193 kali kunjungan

Berdasarkan studi pendahuluan pada latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh edukasi SEHATI (senam hamil dan kombinasi sholat) terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Kasihan I, Bantul, D.I Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, rumuskan masalah dalam penelitian adalah “apakah ada pengaruh edukasi SEHATI (senam hamil dan kombinasi sholat) terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi SEHATI (senam hamil dan kombinasi sholat) terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. mengidentifikasi pengaruh pengetahuan Ibu hamil tentang edukasi SEHATI (senam hamil dan kombinasi sholat) di Puskesmas Kasihan I Kabupaten Bantul Yogyakarta
- b. Mengidentifikasi pengaruh sikap Ibu hamil tentang edukasi SEHATI (senam hamil dan kombinasi sholat) di Puskesmas Kasihan I Kabupaten Bantul Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat memberikan fasilitas penunjang yang lebih lengkap berupa hasil penelitian maupun referensi yang terkait dengan materi penelitian yang dapat dijadikan sitasi dalam penelitian ini dan penelitian selanjutnya

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat di jadikan pertimbangan oleh peneliti berikutnya atau peneliti lain untuk melakukan penelitian dengan topik yang serupa dengan penelitian ini atau melanjutkan penelitian ini untuk menjadi lebih sempurna.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Puskesmas Kasihan 1

Penelitian ini dapat memberikan gambaran ke pasien tentang edukasi SEHATI (senam hamil dengan kombinasi sholat) terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil.

b. Bagi Profesi Perawat

Penelitian ini di harapkan bermanfaat sebagai acuan atau referensi bagi keperawatan maternitas dan tenaga medis khususnya perawat yang berada di Puskesmas Kasihan 1 sehingga menentukan tindakan yang harus di lakukan kepada pasien di Puskesmas Kasihan 1 .

c. Bagi Universitas Alma Ata

Penelitian ini dapat menjadi tambahan kepustakaan di Universitas Alma Ata Yogyakarta dan dapat dijadikan sumber referensi bagi mahasiswa khususnya Universitas Alma Ata guna mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya mengenai edukasi senam hamil dan kombinasi sholat.

d. Bagi Peneliti

Hasil studi ini sebagai tugas akhir dalam mendapatkan gelar sarjana di Universitas Alma Ata Yogyakarta

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Elvi Fitriani, Sri Utami, Siti Rahmalia.	Efektifitas pendidikan kesehatan tentang kehamilan resiko tinggi terhadap pengetahuan ibu hamil.	Penelitian ini menggunakan <i>Quasy Eksperiment</i> dengan pendekatan <i>non equivalent control-group</i> yang tidak setara dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok control. Total sampel adalah 30 orang yang merupakan sampel minimum yang harus dipenuhi dalam penelitian kuantitatif.	Hasil penelitian menunjukan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan tentang perubahan pada wanita hamil dalam kelompok eksperimen setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang kehamilan beresiko tinggi dengan nilai $P(0,000) < \alpha(0,05)$ Artinya	Persamaan antara penelitian Elvi Fitriani, Sri Utami, Siti Rahmalia dengan penelitian penulis terletak pada subjek penelitian yaitu ibu hamil , perlakuan yang diberikan yaitu pendidikan kesehatan tentang kehamilan.	Perbedaannya terletak pada variable independen, waktu penelitian, tempat penelitian, jumlah responden, teknik sampling

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	miftah hariyanto (2015)	senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri kabupaten boyolali	desain penelitian yang di gunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian <i>retropektive experimental</i> rancangan penelitian ini menggunakan <i>pretest-posttes control group</i> . Dengan jumlah sampel 30 ibu hamil responden dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu, teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah <i>total sampling</i>	Hasil Uji terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$) tidak terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok control ($p > 0,05$) dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu sebelum dan sesudah senam yoga ($p = 0,002$)	Persamaan antara penelitian miftah hariyanto dengan penelitian penulis terletak pada subjek penelitian yaitu ibu hamil , perlakuan yang diberikan yaitu senam hamil serta variabel penelitian dimana sama-sama melihat pengaruh senam hamil	Perbedaannya terletak pada variable independen, waktu penelitian, tempat penelitian, jumlah responden, teknik sampling

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Farida Aryani, Akbar Raden, Ismarwati (2016)	Senam hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA Sakinah Idaman Sleman, D.I Yogyakarta	Desain yang digunakan adalah quasi experiment dengan pretest-post test non equivalent control group design, dengan jumlah sampel penelitian primigravida berjumlah 56 orang dengan teknik accidental sampling.	Hasil penelitian bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok yang diberi senam hamil lebih rendah - $4,3 \pm 3,8$ dibandingkan kelompok control $0,8 \pm 1,2$. Hasil uji t-test p-value $0,00001 < 0,05$ variabel luar tidak ada perbedaan yang bermakna terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan nilai $p > 0,05$	Persamaan antara penelitian Farida Aryani, Akbar Raden, Ismarwati dengan penelitian penulis terletak pada subjek penelitian yaitu ibu hamil TM3, perlakuan yang diberikan yaitu senam hamil serta variabel penelitian dimana sama-sama melihat pengaruh senam hamil	Perbedaannya terletak pada variable independen, waktu penelitian, tempat penelitian, jumlah responden, teknik sampling

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
4.	miratu megasari (2015)	hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Analitik kuantitatif</i> populasi dalam penelitian ini sebanyak 89 orang dengan sampel sebanyak 47 orang ibu hamil dengan teknik <i>Accidental sampling</i> . Data digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang di analisa menggunakan uji <i>statistic chi square</i>	Diperoleh <i>P value=0,000</i> , Dimana <i>P value</i> lebih kecil dari $\alpha (0,05)$. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung, dari uji statistik juga diperoleh nilai <i>OR (Odds Ratio) =2,600</i> ibu yang tidak melakukan senam hamil 2,6 kali lebih tinggi berisiko mengalami nyeri punggung daripada ibu yang melakukan senam hamil.	Persamaan antara penelitian miratu megasari dengan penelitian penulis terletak pada subjek penelitian yaitu ibu hamil , perlakuan yang diberikan yaitu senam hamil serta variabel penelitian dimana sama-sama melihat pengaruh senam hamil	Perbedaannya terletak pada variable independen, waktu penelitian, tempat penelitian, jumlah responden, teknik sampling

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
5.	Wina Fitriani (2017)	Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil di puskesmas sawa Kabupaten Konawe utara tahun 2017	Desain Penelitian ini menggunakan metode Observasional melalui pendekatan <i>cross sectional study</i> . Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Provinsi Sulawesi Tenggara yang berjumlah 40 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah <i>total sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil di puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara memiliki tingkat pengetahuan yang Cukup terhadap 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 ibu hamil terhadap senam hamil di puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara ($p=0,023$; $X^2=7,588$)	Persamaan antara penelitian wina Fitriani dengan penelitian penulis terletak pada subjek penelitian yaitu ibu hamil, perlakuan yang diberikan yaitu senam hamil serta variabel penelitian dimana sama-sama melihat pengaruh senam hamil	Perbedaannya terletak pada variable independen, waktu penelitian, tempat penelitian, jumlah responden, teknik sampling

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. [Sumber]: Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul 2018.
2. Aprilia A. Irawati L. Diary ibu hamil. Ed ke1. Jakarta : Kawan Pustaka; 2014.
3. Syifana, Nadia. Hubungan senam hamil dengan kejadian nyeri pinggang yang di alami ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangawen. 2017. [diakses 21 November 2019]
4. Rizky AP. Gambaran ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Kabupaten Bantun Daerah Istimewa Yogyakarta. 2016. [diakses November 2019]
5. Manuba. Ilmu Kebidanan Penyakit kandungan dan KB Ed ke2. Jakarta: EGC; 2010.
6. Deswani, Ulty D, Yuli M. Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains. ISBN: 978-602-5973-25-3. Malang: WINEKA MEDIKA; 2018
7. Suparman D. Pembelajaran Ibadah Sholat Dalam Perspektif Psikis dan Medis. Journal ISSN 1979-891, Vo.9 No.2 Edisi Juli 2015.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/istek/article/download/188/203>
8. Parellangi A. *Home Care Nursing*, Aplikasi Praktek Berbasis Evidence-Based. Yogyakarta : Andi Publisher. ISBN.9789792966367. 2018.
9. Eka S, Devi R, Emmilia A. Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang senam Hamil. (Studi korelasi di puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru). Journal Nerspedia, : 34-39 April 2018;1 (1)
<https://jtam.ulm.ac.id/index.php/article/download/159/73/>
10. Suririnah. Buku Pintar Kehamilan Dan Persalinan Panduan Bagi Calon Ibu, Ed.Rekomdasi, Jakarta ; Gramedia Pustaka Utama. 28 Oktober 2016.
11. Elisanti DE. HIV AIDS, Ibu Hamil Dan Pencegahan Pada Janin, Alinea Dwi Elisianti, Edisi Cetakan pertama. Yogyakarta : CV BUDI UTAMA, Desember 2018.
12. Megasari M, AT, RA. Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I. ISBN 978-602-280-429-1, Yogyakarta; Deepublish. Cetakan Januari 2015.
13. Sudargo T, Aristasari T, Afifah A. 1000 Hari Pertama Kehidupan. Ed. Muhamad Hakim, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. Juni 2018.
14. Deswani, Ulty D, Yuli M. Asuhan keperawatan prenatal dengan pendekatan neurosains.ISBN: 978-602-5973-25-3. Malang: WINEKA MEDIKA; 2018.

15. Naviri T. Buku Pintar Ibu Hamil. ISBN: 978602000560 Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia. 201.
16. Jannatin A. Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa tahun 2016.
17. Beatrix B. Cerita Kehamilan Shireen Sungkar. Setta Widiya ISBN: 9797575985, Jakarta : kawan pustaka. Februari 2015.
18. Halimang. Salat Dan Kesehatan Perspektif Maqasid al-Syariah. *Journal of Islamic studies*. Vol 6 No 1 Maret 2016.
19. Jumini S, C.K analisis vektor dalam gerakan sholat terhadap kesehatan. *Journal Kajian pendidikan sains*. Vol. IV No. 02 Sempتمبر 2018. [Http://spektra.unsiq.ac.id/index.php/spek/article/download/53/pdf](http://spektra.unsiq.ac.id/index.php/spek/article/download/53/pdf)
20. Diyan R. Pengaruh Edukasi Cuci Tangan Dengan Metode Jembatan Keledai Dalam Meningkatkan Pengetahuan Cuci tangan Pada Siswa Kelas V SDN Ngrukeman dan SD IT INSAN UTAMA di Bantul 2017. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/12546>
21. Nursalam, Ferry E. Pendidikan Dalam Keperawatan. Malang ; Salemba Medika, 2008.
22. Sandi A. Narkoba Dari Tapal Batas Neraga. Ed 1. Bandung: EGC, September 2016.
23. Lestari N. Hubungan Motivasi Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sampara Kabupaten Konawe Tahun 2018. Skripsi, thesis, Poltekkes Kemenkes Kendari. 2018.
24. Sandi A. Narkoba Dari Tapal Batas Neraga.Ed 1. Bandung: EGC, September 2016.
25. Teki PS. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Pemuda Dalam Berorganisasi, *Journal Kultur Demokrasi* Vol 2, No 8 (2014).
26. Suryani, Hendryadi. Metode Riset Kuantitatif Teori Dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen Dan Ekonomi Islam, Edisi 1, Jakarta: PrenadaMedia Group. Februari 2015.
27. Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
28. Muslimin H. Perilaku Antropologi Social Budaya Dan Kesehatan, Edisi 1, Sleman, Yogyakarta: CV Budi Utama. Januari 2015.

29. Jhon RAS. Lembaga Adat Dan Hak-Hak Adat Masyarakat Dayak Dalam Pusaran Politik. Ed R.MasriSareb Putra, Banten ; An1mage. 30 Januari 2013.
30. Hidayatul K. Hubungan Pengetahuan Ibu Dalam Penerapan Toilet Training Pada Usia Toddler 18-36 Bulan Di Paud Mpa Daycare Bumi Telukjambe Karawang, Karya Tulis Ilmiah, Stikes Abdi Nusantara Jakarta. Periode September 2015.
31. Machfoed I. Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. Yogyakarta: Fitramaya. 2016.
32. Fatimah. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di RS. Santa Elisabet Medan Tahun 2010.
<https://puskesmas.bantulkab.go.id/kasihannya1/gambaran-umum/>.
[internet]. Diakses Tanggal 2 Maret 2020
33. Notoatmodjo, S. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta; 2007.
34. Damayanti V. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Senam Nifas pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Ngeplak. Program Studi Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2017.
35. Andries S, Adam S, Montolalu A. Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Bidan. ISSN: 2339-1731. Volume 3 Nomor 2. Juli – Desember 2015.
36. Widyawati, Syahrul F. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus. Departemen Epidemiologi FKM UA. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya. Jawa Timur. Indonesia. 2013.
37. Rahayu. Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat RW01 Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan. [Skripsi Ilmiah] Depok : Universitas Indonesia (UI). 2012.
38. Notoadmodjo, Soekidjo. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta; Rineka Cipta ; 2014
39. Fitriani. Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil Di Rsia Siti Fatimah Makassar. Program Studi Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan. UIN Alauddin Makassar. 2011.
40. Andries S, Adam S, Montolalu A. Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Bidan. ISSN: 2339-1731. Volume 3 Nomor 2. Juli – Desember 2015.
41. Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan Prilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2003.

42. Setiawati E, Rahmayanti D, Astika E, Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung. 2018.
43. Maulana, H. Promosi Kesehatan, Jakarta:EGC. 2009.