

Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil

Eka Deviany Widyawaty¹, Ria Andriani²

DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada

E-mail :Ekadeviany49@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy causes physical, as well as emotional changes from the mother and social changes in the family. Pregnancy exercises is known both for the health of the mother and the fetus she contains. The purpose of the study was to determine the relationship of knowledge of pregnant women in trimester II-III about pregnancy exercise by doing pregnancy exercises. This type of research is analytic with cross sectional design. Samples were taken with the technique of Non-Probability: Purposive Sampling of 44 respondents. Independent variable is the knowledge of pregnant women in trimester II-III about pregnancy exercise while the dependent variable is doing pregnancy exercise. Data collection using a questionnaire. The results showed that of 44 respondents (73%) who had good knowledge and did pregnancy exercise as many as 28 pregnant women (63.6%), 9 respondents (20%) who had enough knowledge to do pregnancy exercises as much as 2 pregnant women (4.5%), and 3 respondents (7%) who had less knowledge none of them did pregnancy exercise. The results of the study based on the Chi-Square test results obtained value $value = 0,000$ at the significance level $= 0.05$. So that H_0 is rejected, meaning that there is a relationship between Knowledge of Trimester II-III Pregnant Women. About Pregnancy Exercises by Pregnancy exercise. Based on the description above, it can be concluded that knowledge affects pregnant women in performing pregnancy exercises.

Keywords: *Pregnancy and gymnastics pregnant*

ABSTRAK

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial dalam keluarga. Melakukan senam hamil diketahui baik untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Tujuan penelitian Untuk mengetahui hubungan pengetahuan Ibu hamil trimester II-III tentang senam hamil dengan melakukan senam hamil. Jenis penelitian adalah analitik dengan rancangan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *Non-Probability: Purposive Sampling* sejumlah 44 responden. Variabel *independent* yaitu pengetahuan ibu hamil trimester II-III tentang senam hamil sedangkan variabel *dependent* yaitu melakukan senam hamil. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden (73%) yang mempunyai pengetahuan baik dan melakukan senam hamil yaitu sebanyak 28 ibu hamil (63,6%), 9 responden (20%) yang mempunyai pengetahuan cukup yang melakukan senam hamil sebanyak 2 ibu hamil (4,5%), dan 3 responden (7%) yang mempunyai pengetahuan kurang tidak satupun yang melakukan senam hamil. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $value = 0,000$ pada tingkat kemaknaan $= 0,05$. Sehingga H_0 ditolak, artinya ada Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mempengaruhi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Kata kunci : Kehamilan dan senam hamil

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa dimulainya konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Kusmiyati, 2009: 38). Kehamilan menyebabkan perubahan baik secara anatomi maupun fisiologis. Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan.

Agar seorang ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat. Pengawasan selama kehamilan (*antenatal*) terbukti mempunyai kedudukan penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan fisik kehamilan untuk menghadapi persalinan. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Ayu, 2012: 4).

Senam hamil adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya kejadian *sectio caesaria*.

Jika wanita hamil tidak melakukan senam hamil akan memerlukan kekuatan yang lebih saat mengejan dan menimbulkan kelelahan, selain itu juga wanita hamil mengalami sakit pinggang sebagai dampak dari perubahan pusat gravitasi tubuh yang diakibatkan oleh pertumbuhan uterus yang semakin membesar dan wanita hamil menjadi cepat lelah, disamping itu wanita hamil cenderung sering merasa kram pada kaki khususnya pada akhir kehamilan akibat dari uterus yang semakin membesar sehingga menekan saraf dan pembuluh darah yang menyuplai ekstremitas bawah (Muhimah, 2010: 111-114).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Teknik sampling penelitian menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Pelem Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1-30 Juni 2013. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester II-III di Desa Pelem Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk sebanyak 44 orang. Pengumpulan Data menggunakan kuesioner sebanyak 15 pertanyaan. Analisa data menggunakan Uji Chi Square dengan tingkat kesalahan ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

3.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Penglihatan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya sikap dan tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012: 138).

3.1.2 Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Tingkatan ini merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan menyatakan (Notoatmodjo, 2012: 138).

2. Memahami (*Comprehension*). Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar (Notoatmodjo, 2012: 138).

3. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode dan prinsip dalam konteks atau situasi lain (Notoatmodjo, 2012: 139).

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam suatu komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain (Notoatmodjo, 2012: 139).

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada (Notoatmodjo, 2012: 139).

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek atau materi, penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2012: 139).

3.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

1. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

a. Cara coba salah (*Trial and error*), cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan (Wawan, 2010: 14).

b. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pimpinan-pimpinan masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri (Wawan, 2010: 14).

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu (Wawan, 2010: 15).

2. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian (Wawan, 2010: 15).

3.1.4 Proses Perilaku “Tahu”

Perilaku adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia baik yang dapat diamati langsung dari luar maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar. Sedangkan sebelum mengadopsi perilaku baru didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

1. *Awareness* (kesadaran) dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
2. *Interest* (merasa tertarik) dimana individu mulai menaruh perhatian dan tertarik pada stimulus.
3. *Evaluation* (menimbang-nimbang) individu akan mempertimbangkan baik buruknya tindakan terhadap stimulus tersebut bagi dirinya.
4. *Trial*, dimana individu mulai mencoba perilaku baru.
5. *Adaption*, dan sikapnya terhadap stimulus. (Wawan, 2010: 16)

3.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

1. Faktor Internal

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan, 2010: 17).

b. Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan (Wawan, 2010: 17).

c. Umur

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja (Wawan, 2010: 17).

2. Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok (Wawan, 2010: 18).

b. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (Wawan, 2010: 18).

3.1.6 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan di interpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

1. Baik : Hasil presentase 76% - 100%
2. Cukup : Hasil presentase 56% - 75%
3. Kurang : Hasil presentase < 56% (Wawan, 2010: 18)

3.2 Konsep Dasar Kehamilan

3.2.1 Definisi Kehamilan

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam tiga triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai dengan 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ke 7-9 bulan (Prawirohardjo, 2007: 89).

Kehamilan adalah suatu peristiwa alami dan fisiologi yang terjadi pada wanita yang di dahului oleh suatu peristiwa fertilisasi yang membentuk *zygot* dan akhirnya menjadi janin yang mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan di dalam uterus sampai proses persalinan (Prawirohardjo, 2007: 89).

Diawali dari hormon pelepas *gonadotropin* (GnRH) yang memicu pematangan *folikel primordial* menjadi *folikel de graff* yang selanjutnya terjadi sintesis estrogen dalam jumlah besar yang menyebabkan *proliferasi* sel-sel endometrium. Estrogen yang tinggi menyebabkan hipofisis mengeluarkan hormon LH sehingga terjadi ovulasi dan memicu *korpus luteum* mensintesis progesteron dan terjadi perubahan sekretorik pada endometrium (Widiastuti, 2006: 90).

Setelah ovulasi, ovum akan di tangkap oleh *fimbriae* tuba dan menuju uterus. Dalam perjalanannya sampai pada *pars ampularis* tuba, ovum bertemu dengan sperma yang di sebut dengan konsepsi. Ovum yang telah dibuahi ini segera membelah diri menjadi *morulla* sambil terus bergerak sampai menjadi *blastulla* menuju endometrium. Selanjutnya berkembang menjadi embrio sampai janin (Widiastuti, 2006: 90).

Dalam kehamilan, mukosa rahim (Desidua) terbagi menjadi 3 yaitu:

1. Desidua *Basalis*: yang terletak antara hasil konsepsi dan dinding rahim dan disinilah plasenta dibentuk.
2. Desidua *Kapsularis*: yang meliputi hasil konsepsi ke arah rongga rahim yang kemudian bersatu dengan *desidua vera* karena *obliterasi*.
3. Desidua *Vera*: yang meliputi lapisan dalam dinding rahim lainnya. (Widiastuti, 2006: 90)

2.2.1 Perubahan Pada Wanita Hamil

1. Perubahan fisik

a. Uterus

Rahim yang semula beratnya 30 gram mengalami *hipertrofi* sehingga menjadi 1000 gram (kehamilan 40 minggu) terdapat beberapa tanda:

- 1) Tanda *Hegar* : *isthmus* menjadi lebih panjang dan lunak sehingga pada pemeriksaan dalam seolah-olah ke-2 jari saling bersentuhan.
- 2) Tanda *Piskasek*: bentuk rahim yang tidak sama karena terjadi pertumbuhan yang cepat di daerah implantasi plasenta.
- 3) *Braxton Hicks*: kontraksi uterus yang terjadi akibat penurunan progesteron, dirasakan sakit di seluruh tubuh. (Dewi, 2011: 89)

b. Vulva dan Vagina

Karena estrogen yang meningkat terjadi *hipervaskularisasi* yang menyebabkan timbulnya warna merah kebiruan pada vagina (tanda *Chadwick*) (Dewi, 2011: 91).

c. Pada Ovarium

Saat ovulasi terhenti masih terdapat *corpus luteum* sampai terbentuknya plasenta yang mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesteron (Dewi, 2011: 91).

d. Dinding Perut

Pembesaran rahim sering menimbulkan peregangan dan menyebabkan robeknya serabut elastis dibawah kulit sehingga timbul *striae gravidarum*. Kulit perut pada *linea alba* bertambah pigmentasinya dan disebut *linea nigra* (Dewi, 2011: 92).

e. Payudara

Selama kehamilan, payudara bertambah besar, tegang dan berat. Dapat teraba nodul-nodul akibat *hipertrofi* kelenjar *alveoli*, bayangan vena-vena lebih membiru. Hiperpigmentasi pada puting susu dan *areola mammae*. Perkembangan payudara terjadi karena pengaruh hormon saat kehamilan yaitu estrogen, progesteron, dan somatomatotropin (Dewi, 2011: 92).

1) Fungsi hormon yang mempersiapkan payudara untuk pemberian ASI, antara lain sebagai berikut:

a) Estrogen

- 1) Menimbulkan *hipertrofi* sistem saluran payudara.
- 2) Menimbulkan penimbunan lemak dan air, serta garam sehingga payudara tampak makin besar.
- 3) Tekanan serat saraf akibat penimbunan lemak, air, dan garam menyebabkan rasa sakit pada payudara.

b) Progesteron

1. Mempersiapkan asinus sehingga dapat berfungsi.
2. Menambah sel asinus.

c) Somatomatotropin

1. Memengaruhi sel asinus untuk membuat kasein, dan laktoglobulin.
2. Penimbunan lemak sekitar alveolus payudara.

(Dewi, 2011: 92)

2) Perubahan payudara pada ibu hamil

- a) Payudara menjadi lebih besar.
- b) Areola payudara makin hitam karena hiperpigmentasi
- c) *Glandula Montgomery* makin tampak menonjol di permukaan *areola mammae*.
- d) Pada kehamilan 12 minggu keatas dari puting susu akan keluar cairan putih jernih (kolostrum) yang berasal dari kelenjar asinus yang mulai bereaksi.

(Dewi, 2011: 92)

f. Sistem Sirkulasi

1) Volume meningkat sehingga terjadi *hidraanemi* \pm 25% dengan puncak kehamilan 32 minggu dan terjadi peningkatan *cardiac output* sebesar 30%.

2) Sel darah

Sel darah menjadi meningkat jumlahnya untuk dapat mengimbangi pertumbuhan janin dan rahim, tetapi pertumbuhan sel darah tidak seimbang dengan peningkatan volume darah sehingga terjadi *heamodilusi* yang menyebabkan anemia fisiologis.

3) Jantung

Pompa jantung meningkat 30% pada kehamilan 3 bulan dan menurun pada minggu terakhir. (Dewi, 2011: 93)

g. Sistem pencernaan

Tonus otot pencernaan menurun menimbulkan *obstipasi*. Keluhan lain yaitu *salivasi* serta *morning sickness* yang bila berlebihan disebut *hiperemesis gravidarum* (Kusmiyati, 2009: 49).

h. *Traktus Urinarius*

1) Sirkulasi darah di ginjal meningkat sehingga filtrasi glomerulus juga bertambah \pm 69%.

2) Pada trimester I uterus membesar dan pada trimester III penurunan kepala bayi membuat penekanan kandung kencing sehingga menyebabkan sering kencing. (Kusmiyati, 2009: 49)

i. Metabolisme

1) Terjadi peningkatan berat badan sebesar 6,6-16,5 kg.

2) Perubahan konsentrasi alkali pada keseimbangan asam basa dari 155 menjadi 145 mEq per liter.

3) Peningkatan kebutuhan kalori, mineral dan protein

4) Kalori sebesar 2300 kalori/hari, protein sebesar 65 gram/hari, fosfor 2 gram/hari, zat besi \pm 800 mg selama kehamilan. (Kusmiyati, 2009: 98)

j. Sistem Respirasi

Pada kehamilan 32 minggu, uterus membesar sehingga menekan diafragma dan anus sehingga diafragma kurang leluasa bergerak yang mengakibatkan sesak nafas dan pendek nafas (Kusmiyati, 2009: 51).

k. Perubahan Psikologis

TM I : takut, fantasi, khawatir.

TM II : perasaan lebih enak, meningkatnya kebutuhan untuk mempelajari tentang perkembangan dan pertumbuhan janin, kelihatan *egosentrik* dan *self centered*.

TM III : berperasaan aneh, menjadi lebih *introvent*, merefleksikan terhadap pengalaman masa lalu. (Sulistiyawati, 2010: 52)

2.2.3 Tanda dan Gejala Kehamilan

1. Tanda Dugaan (*Presumtif*) Hamil

Antara lain *amenorrhoe*, mual dan muntah, mengidam, tidak tahan sesuatu bau-bauan, pingsan, *anoreksia*, lelah, payudara membesar dan tegang, sering miksi, obstipasi, hiperpigmentasi kulit, *varices* pada kaki betis dan vulva (Kusmiyati, 2009: 93).

2. Tanda Kemungkinan Hamil

Perut membesar, uterus membesar, tanda *hegar*, tanda *chadwick*, tanda *piscasek*, kontraksi *Braxton Hicks*, teraba *ballotement*, reaksi kehamilan positif (Kusmiyati, 2009: 93).

3. Tanda Pasti/Positif Hamil

a. Adanya denyut jantung janin melalui :

- 1) Didengar dengan stetoskop.
- 2) Dicatat dan didengar alat dopler.
- 3) Dicatat dengan fetal-elektro kardiogram.

b. Dilihat pada ultrasonografi terlihat gambar janin

c. Dilihat dari *rontgen* terlihat tulang-tulang janin. (Kusmiyati, 2009: 97)

2.2.4 Pemeriksaan Diagnostik Kehamilan

1. *Rontgenografi* : Gambaran tulang-tulang janin tampak setelah minggu ke 12-14

2. *Ultrasonografi* (USG) : Pada minggu ke 6 sudah terlihat adanya *gestasional sac* atau kantong kehamilan

3. *Fetal Electro Cardio Gram* (ECG) : Dapat direkam pada minggu ke 12

4. Tes Laboratorium (Kusmiyati, 2009: 97)

2.2.5 Kebutuhan Fisik Ibu Hamil TM II dan III

1. Oksigen

Untuk memenuhi kebutuhan oksigen maka ibu hamil perlu:

- a. Latihan nafas melalui senam hamil
- b. Tidur dengan bantal yang lebih tinggi
- c. Makan tidak terlalu banyak

- d. Kurangi atau hentikan merokok
- e. Konsul ke dokter bila ada kelainan atau gangguan pernafasan
(Kusmiyati, 2009: 99)

2. Nutrisi Dalam Kehamilan

Pada saat hamil ibu harus makan makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi meskipun tidak berarti makanan yang mahal harganya. Gizi pada waktu hamil harus di tingkatkan hingga 300 kalori perhari, ibu hamil seharusnya mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan (menu seimbang) (Kusmiyati, 2009: 99).

3. *Personal Hygiene*

Mandi dianjurkan dua kali sehari karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat, menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genitalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan. Kebersihan gigi dan mulut, perlu mendapat perhatian karena sering kali mudah terjadi gigi berlubang, terutama pada ibu yang kekurangan kalsium. Rasa mual selama hamil dapat mengakibatkan perburukan *hygiene* mulut dan dapat menimbulkan karies gigi (Kusmiyati, 2009: 101).

4. Pakaian Selama Kehamilan

Baju hendaknya yang longgar dan mudah dipakai serta bahan yang mudah menyerap keringat. Payudara perlu ditopang dengan BH yang memadai untuk mengurangi rasa tidak enak karena pembesaran (Kusmiyati, 2009: 101).

5. Eliminasi

Tidak dianjurkan untuk menahan BAK karena rentan terjadinya infeksi. Untuk mengurangi frekuensi BAK malam hari dianjurkan untuk minum lebih banyak pada siang hari, sedangkan pada malam hari di kurangi agar frekuensi BAK yang sering tidak mengganggu istirahat pada malam hari. Sebaiknya kurangi minuman yang mengandung zat diuretik seperti kopi dan teh (Dewi, 2011: 128).

6. Seksual

Koitus tidak dibenarkan bila:

- a. Terdapat perdarahan pervaginam
- b. Terdapat riwayat abortus berulang
- c. Abortus

- d. Ketuban pecah
 - e. Serviks telah membuka
- (Kusmiyati, 2009: 102)

7. Mobilisasi dan *Body* mekanik

Ibu hamil boleh melakukan kegiatan fisik biasa selama tidak terlalu melelahkan. Ibu hamil dapat melakukan pekerjaan seperti menyapu, mengepel, masak, mengajar. Semua pekerjaan tersebut harus sesuai dengan kemampuan wanita tersebut dan mempunyai cukup waktu untuk istirahat. Sikap tubuh yang harus diperhatikan ibu hamil:

- a. Duduk; tempatkan tangan dilutut dan tarik lutut keposisi tegak. Atur dagu ibu dan tarik bagian atas kepala seperti ketika ibu berdiri.
- b. Berdiri
Sikap berdiri yang benar sangat membantu sewaktu hamil disaat berat janin semakin bertambah, jangan berdiri untuk jangka waktu yang lama. Berdiri dengan menegakkan bahu dan mengangkat pantat, tegak lurus dari telinga sampai ketumit kaki.
- c. Berjalan
Hindari sepatu bertumit runcing karena mudah menghilangkan keseimbangan. Bila memiliki anak balita, usahakan supaya tinggi pegangan keretanya sesuai untuk ibu.
- d. Tidur
Setelah usia kehamilan 6 bulan, hindari tidur terlentang, karena tekanan rahim pada pembuluh darah utama dapat menyebabkan pingsan. Tidur dengan kedua tungkai kaki lebih tinggi dari badan dapat mengurangi rasa lelah.
- e. Bangun dari berbaring
Untuk bangun dari tempat tidur, geser dulu tubuh ibu ketepi tempat tidur, kemudian tekuk lutut. Angkat tubuh ibu perlahan turunkan kaki ibu. Diamlah dulu dalam posisi duduk beberapa saat sebelum berdiri.
- f. Membungkuk dan mengangkat
Terlebih dahulu menekuk lutut dan gunakan otot kaki untuk tegak kembali. Hindari membungkuk yang dapat membuat punggung tegang. (Kusmiyati, 2009: 103-104)

8. Senam Hamil

Ibu hamil perlu menjaga kesehatan tubuhnya dengan cara berjalan-jalan dipagi hari, renang, olah raga ringan dan senam hamil (Kusmiyati, 2009: 104).

3.3 Konsep Senam Hamil

3.3.1 Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan yang dapat menyesuaikan tubuh dengan baik dengan menyangga beban kehamilan, memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan penambahan BB dan perubahan keseimbangan, meredakan ketegangan dan membantu rileks, membentuk kebiasaan nafas yang baik, memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik (Dewi, 2011: 129).

3.3.2 Tujuan Senam Hamil

Tujuan dari seluruh gerakan-gerakan dari latihan senam hamil yang dilakukan adalah :

1. Melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan.
2. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen, dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan.
3. Melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.
4. Membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis.
5. Penguatan otot-otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
6. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena).
7. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin, maka dia akan mendesak isi perut ke arah dada. Dengan senam hamil, ibu akan diajak berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap rileks.
8. Latihan pernafasan khusus yang disebut penting *quick breathing* terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
9. Latihan mengejan. Latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir. (Yuliarti, 2010: 125-127)

3.3.3 Manfaat Senam Hamil

1. Memperkuat elastisitas otot dasar panggul
2. Memperoleh relaksasi yang sempurna.
3. Melancarkan peredaran darah.
4. Meredakan sakit punggung dan sembelit.
5. Memperlancar persalinan.

6. Mengurangi kelelahan.
7. Menurunkan kecemasan saat persalinan.
8. Mempersingkat waktu persalinan. (Yuliarti, 2010: 130)

3.3.4 Syarat Melakukan Senam Hamil

1. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan
2. Latihan dilakukan setelah kehamilan 22 minggu
3. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin minimal dilakukan sekali dalam seminggu. (Kusmiyati, 2009: 106)

3.3.5 Larangan/ Kontraindikasi Mengikuti Senam Hamil

Senam hamil dapat diikuti oleh semua wanita hamil, namun ada larangan atau kontraindikasinya, yaitu sebagai berikut:

1. Kontraindikasi absolut/ mutlak. Bila seorang wanita hamil mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, serviks inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester II dan III, kelainan letak plasenta seperti plasenta previa, preeklamsi, dan hipertensi.
2. Kontraindikasi relatif. Bila seorang ibu hamil menderita anemia berat, irama jantung yang tidak teratur, penyakit paru bronkitis yang kronis, riwayat penyakit diabetes melitus, kegemukan, terlalu kurus, penyakit dengan riwayat operasi tulang ortopedik, dan perokok berat. (Dewi, 2011: 130)

3.3.6 Cara Latihan Senam Hamil

Latihan Pendahuluan

1. Latihan I

- a. Duduk rileks dan badan ditopang tangan di belakang.
- b. Kaki diluruskan dengan sedikit terbuka.
- c. Gerakan latihan :
 - 1) Gerakkan kaki kanan dan kiri ke depan dan ke belakang.
 - 2) Putar persendian kaki melingkar ke dalam dan keluar.
 - 3) Bila mungkin angkat bokong dengan bantuan kedua tangan dan ujung telapak kaki.
 - 4) Kembangkan dan kempiskan otot dinding perut.
 - 5) Kerutkan dan kendorkan otot dubur.
 - 6) Lakukan gerakan ini sedikitnya 8 kali setiap gerakan. (Kusmiyati, 2009: 106-107)

2. Latihan 2

- a. Sikap duduk tegak dengan badan disangga oleh tangan di belakang badan.

- b. Kedua tungkai bawah lurus dalam posisi rapat.
 - c. Tujuan latihan :
 - 1) Melatih otot dasar panggul agar dapat berfungsi optimal saat persalinan.
 - 2) Meningkatkan peredaran darah ke alat kelamin bagian dalam sehingga sirkulasi menuju plasenta makin sempurna.
 - d. Bentuk latihan :
 - 1) Tempatkan tungkai kanan di atas tungkai bahwa kiri, silih berganti.
 - 2) Kembangkan dan kempiskan otot dinding perut bagian bawah.
 - 3) Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur.
 - 4) Lakukan gerakan ini sedikitnya 8 kali. (Kusmiyati, 2009: 107-108)
3. Latihan 3
- a. Sikap duduk tegak dengan badan di sangga kedua tangan di belakang, tungkai bawah dirapatkan.
 - b. Tidur terlentang dengan kedua kaki merapat.
 - c. Tujuan latihan :
 - 1) Memperkuat otot dinding perut sehingga dapat berfungsi saat persalinan.
 - 2) Meningkatkan sirkulasi darah menuju kelamin bawah, sehingga darah menuju janin dapat ditingkatkan.
 - d. Bentuk latihan :
 - 1) Pada sikap duduk, angkat tungkai bahwa silih berganti ke atas dengan tinggi semaksimal mungkin.
 - 2) Sikap tidur dengan kedua tangan dapat di samping tetapi lebih baik di bawah kepala.
 - 3) Angkat tungkai bawah silih berganti kanan dan kiri dengan tinggi semaksimal mungkin.
 - 4) Lakukan latihan ini sedikitnya 8 kali. (Kusmiyati, 2009: 108)
4. Latihan 4
- a. Sikap duduk bersila dengan tegak.
 - b. Kedua tangan di atas bahu, kedua lengan di samping badan.
 - c. Tujuan latihan :
 - 1) Melatih otot perut bagian atas.
 - 2) Meningkatkan kemampuan sekat rongga tubuh untuk membantu persalinan.
 - d. Bentuk latihan :

- 1) Tekan samping payudara dengan sisi lengan atas
 - 2) Putar lengan ke depan dan di samping ke samping telinga, teruskan sampai kebelakang dan akhirnya kembali ke sikap semula.
 - 3) Lakukan latihan ini sedikitnya 8 kali. (Kusmiyati, 2009: 108-109)
5. Latihan 5
- a. Sikap berbaring terlentang kedua lengan di samping badan dan kedua lutut ditekuk.
 - b. Tujuan latihan :
 - 1) Melatih otot pinggul agar berfungsi baik.
 - 2) Meningkatkan peredaran darah ke alat kelamin bagian dalam.
 - c. Bentuk latihan : Angkat pinggul sampai badan, kedua tungkai atas membentuk sudut dengan lantai yang ditahan oleh kedua kaki dan bahu, lakukan sebanyak 8 kali. (Kusmiyati, 2009: 109)
6. Latihan 6
- a. Sikap latihan tidur di atas tempat tidur datar.
 - b. Tangan di samping badan.
 - c. Kedua tungkai lurus
 - d. Bentuk latihan:
 - 1) Panjangkan tungkai kanan dengan menarik tungkai kiri mendekati bahu kiri, lalu kembali keposisi semula.
 - 2) Kedua lutut tidak boleh ditekuk
 - 3) Gerakan serupa dilakukan sebaliknya untuk tungkai kiri
 - 4) Setiap gerakan dilakukan masing-masing dua kali
 - 5) Latihan diulangi sebanyak 8 kali (Kusmiyati, 2009: 110)
7. Latihan 7
- Panggul diputar kekanan dan kekiri masing-masing empat kali. Gerakan panggul kekiri dilakukan sebagai berikut:
- a. Tekankan pinggang kelantai sambil mengempiskan perut dan mengerutkan otot dubur
 - b. Gerakkan panggul ke kanan
 - c. Angkat pinggang, gerakkan panggul ke kiri dan seterusnya.

Minggu ke 22-25

- a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Tujuan latihan :

- 1) Untuk mendapatkan sikap tubuh yang baik selama hamil
- 2) Bentuk latihan:
 - a) Berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan disamping badan dan santai
 - b) Angkat pinggang sampai badan membentuk lengkungan
 - c) Tekankan pinggang kelantai sambil mengempiskan perut
 - d) Kerutkan otot-otot dubur
 - e) Lakukan berulang 8 kali (Kusmiyati, 2009: 111)
- b. Latihan kontraksi relaksasi
Untuk memperoleh sikap tubuh dan mengatur relaksasi pada waktu yang diperlukan.
Bentuk latihan:
 - 1) Berbaring terlentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rileks
 - 2) Tegangkan otot-otot muka dengan jalan mengerutkan dahi
 - 3) Mengatupkan tulang rahang dan menegangkan otot-otot leher selama beberapa detik, lalu lemaskan dan rileks
 - 4) Lakukan gerakan ini sampai 10 kali (Kusmiyati, 2009: 112)
- c. Latihan pernafasan
 - 1) Sikap tubuh tidur telentang di tempat tidur yang datar.
 - 2) Kedua lengan di samping badan dan tungkai bawah ditekuk pada lutut dan santai.
 - 3) Satu tangan dilekatkan di atas perut.
 - 4) Bentuk latihan :
 - 1) Tarik nafas perlahan dari hidung serta pertahankan dalam paru beberapa saat.
 - 2) Bersamaan dengan tarikan nafas tersebut, tangan yang berada di atas perut ikut serta diangkat mencapai kepala.
 - 3) Keluarkan nafas melalui mulut perlahan.
 - 4) Tangan yang diangkat ikut serta diturunkan.
 - 5) Lakukan gerakan pernafasan sebanyak 8 kali. (Kusmiyati, 2009: 112)

Minggu ke 26-30

1. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap : merangkak, kedua tangan sejajar bahu, tubuh sejajar dengan lantai, sedangkan tangan dan paha tegak lurus.

Latihan :

- a) Tundukkan kepala, sampai terlihat kearah vulva, pinggang diangkat sambil mengempiskan perut bawah dan mengerutkan dubur.
 - b) Lalu turunkan pinggang, angkat kepala sambil lemaskan otot-otot dinding perut dan dasar panggul.
 - c) Lakukan gerakan sebanyak 8 kali (Kusmiyati, 2009: 113)
2. Latihan kontraksi dan relaksasi
- Sikap: berbaring terlentang, kedua tangan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan lantai.
- Latihan: lemaskan seluruh tubuh, kepalkan kedua tangan dan tegangkan selama beberapa detik, lalu lemaskan kembali, lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali (Kusmiyati, 2009: 114).
3. Latihan pernafasan
- Sikap: berbaring terlentang, kedua kaki ditekuk pada lutut, kedua lengan disamping badan, dan lemaskan badan.
- Latihan:
- a) Lakukan pernafasan dada yang dalam selama 1 menit, lalu ikuti dengan pernafasan diafragma. Kombinasi kedua pernafasan ini dilakukan 8 kali dengan interval 2 menit.
 - b) Latihan pernafasan bertujuan untuk mengatasi rasa nyeri his pada waktu persalinan. (Kusmiyati, 2009: 115)

Minggu ke 31-34

1. Latihan pembentukan sikap tubuh
- Sikap : berdiri tegak, kedua lengan disamping badan, kedua kaki selebar bahu dan berdiri rileks.
- Latihan :
- a) Lakukan gerakan jongkok perlahan-lahan, badan tetap lurus, lalu tegak berdiri perlahan-lahan.
 - b) Kedua tangan berpegangan pada sandaran kursi, lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.
2. Latihan kontraksi dan relaksasi
- Sikap : tidur terlentang, kedua tangan disamping badan, kedua kaki ditekuk dan lemaskan badan.
- Latihan : lakukan pernafasan diafragma dan dada yang dalam.
3. Latihan pernafasan
- Sikap : berbaring terlentang, kedua kaki ditekuk pada lutut, kedua lengan disamping badan, dan lemaskan badan.
- Latihan:

- a) Lakukan pernafasan dada yang dalam selama 1 menit, lalu ikuti dengan pernafasan diafragma. Kombinasi kedua pernafasan ini dilakukan 8 kali dengan interval 2 menit.
- b) Latihan pernafasan bertujuan untuk mengatasi rasa nyeri his pada waktu persalinan. (Kusmiyati, 2009: 115-116)

Minggu ke 35 sampai akan melahirkan

1. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap : berbaring terlentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rileks.

Latihan : angkat badan dan bahu, letakkan dagu diatas dada melihatlah kearah vulva, lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali dengan interval 2 menit.

2. Latihan kontraksi dan relaksasi

Sikap : tidur terlentang, kedua tangan disamping badan, kedua kaki lurus dan lemaskan seluruh tubuh. Lakukan pernafasan secara teratur dan berirama.

Latihan :

a) Tegangkan seluruh otot tubuh dengan cara: katubkan rahang, kerutkan dahi, tegangkan otot-otot leher, kepalkan kedua tangan, tegangkan bahu, tegangkan otot perut, kerutkan dubur, tegangkan tungkai kaki dan tahan nafas, setelah beberapa saat kembali kesikap semula dan lemaskan seluruh tubuh.

b) Lakukan gerakan ini sebanyak 9 kali.

3. Latihan pernafasan

Sikap : tidur terlentang, kedua lutut dipegang oleh kedua lengan (posisi litotomi) dan rileks.

Latihan :

a) Buka mulut sedikit dan bernafaslah sedalam-dalamnya.

b) Tutup mulut

c) Latihan mengejan seperti buang air besar kearah bawah dan depan

d) Setelah lelah mengejan kembali keposisi semula

e) Lakukan latihan ini sebanyak 4 kali dengan interval 2 menit (Kusmiyati, 2009: 117)

Latihan Penenangan dan Relaksasi

a. Latihan penenangan

Tujuan : menghilangkan tekanan stres pada waktu melahirkan dan memperoleh relaksasi sempurna menghadapi persalinan.

Sikap : berbaring miring kearah punggung janin, misalnya ke kiri, maka lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri keduanya di tekuk. Tangan kanan ditekuk kedepan badan, sedangkan tangan kiri dibelakang badan.

Latihan : tenang, lemaskan seluruh badan, mata dipejamkan, hilangkan semua suara yang mengganggu, atasi tekanan, lakukan selama 5-10 menit.

b. Latihan relaksasi

Syarat :

- 1) Tutuplah mata dan tekuk semua persendian
- 2) Lemaskan seluruh otot-otot badan termasuk muka
- 3) Pilihlah tempat yang tenang atau tutuplah mata dan telinga
- 4) Pusatkan pikiran pada satu titik, misalnya pada irama pernafasan
- 5) Pilihlah posisi relaksasi yang paling anda senangi, yaitu:
 - a) Posisi terlentang, kedua kaki lurus
 - b) Berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk
 - c) Berbaring miring
 - d) Posisi relaksasi sedang duduk, yaitu dengan duduk menghadap sandaran kursi dalam posisi membungkuk, kedua kaki kelantai, kedua tangan diatas sandaran. (Kusmiyati, 2009: 117)

3.4 Konsep Hubungan Pengetahuan Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dalam melakukan senam hamil, pengetahuan ibu hamil sangat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan senam hamil. Kurangnya pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil akan menimbulkan kurangnya minat ibu untuk melakukan senam hamil (Notoatmodjo, 2012: 138).

Dari kurangnya pengetahuan ibu tersebut sangatlah penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan lebih banyak informasi dan motivasi tentang senam hamil sehingga diharapkan dengan mempunyai pengetahuan yang tinggi dan adanya motivasi dari pelayanan kesehatan tentang senam hamil, maka ibu hamil tersebut memiliki keinginan untuk melakukan senam hamil karena pengetahuan tersebut akan menjadi dasar yang kuat untuk menumbuhkan suatu tindakan (Muhimah, 2010: 111).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*Prenatal Care*). Senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan (*Out Come*) persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil (Renvilia, 2009: 1).

3.5. PEMBAHASAN

Hasil tabulasi silang antara variabel Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Pelem Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk dapat dilihat pada tabel silang dibawah ini:

Tabel 1: Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil

Pengetahuan Senam Hamil	Baik		Cukup		Kurang		Total	
		%		%		%		%
Melakukan	28	63,6	2	45,5	0	0	30	68,2
Tidak Melakukan	4	9,1	7	16,0	3	6,8	14	31,8
Total	32	72,7	9	20,5	3	6,8	44	100

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* yang dapat dilihat pada tabel 1 diatas adalah dengan menggunakan SPSS 17 didapatkan nilai *value* = 0,000 pada tingkat kemaknaan = 0,05. Sehingga H_0 ditolak, artinya ada Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Pelem Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk.

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*Prenatal Care*). Senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan (*Out Come*) persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Senam hamil adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan proses kelahiran akan berjalan dengan lancar dan aman (Renvilia, 2009: 1).

Dari kurangnya pengetahuan ibu tersebut sangatlah penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan lebih banyak informasi dan motivasi tentang senam hamil sehingga diharapkan dengan mempunyai pengetahuan yang tinggi dan adanya motivasi dari pelayanan kesehatan tentang senam hamil, maka ibu hamil tersebut memiliki keinginan untuk melakukan senam hamil karena pengetahuan tersebut akan menjadi dasar yang kuat untuk menumbuhkan suatu tindakan. Dari seluruh responden dengan pengetahuan baik sebagian besar melakukan senam hamil, dan sebagian kecil tidak melakukan senam hamil. Dari seluruh responden yang mempunyai pengetahuan cukup hampir setengah yang melakukan senam hamil dan sebagian kecil tidak melakukan senam hamil. dan dari seluruh responden yang mempunyai pengetahuan kurang tidak satupun yang melakukan senam hamil.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil yang baik telah melakukan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Pelem Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk.

Saran penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berarti bagi ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil guna memotivasi ibu untuk melakukan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2009. *Pedoman Umum Manajemen Kelas Ibu*. Jakarta: Bina Kesehatan Masyarakat.
- Muhimah, Nanik. 2010. *Panduan Lengkap Senam Hamil Khusus Ibu Hamil*. Yogyakarta: Power Books.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Meternal Dan Neonatal*. Jakarta: YBP-SP.
- Renvilia, A. 2009. *Senam Hamil Praktis*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Sulistiyawati, Ari. 2010. *Asuhan Kebidanan Ante Natal Care*. Salemba Medika: Malang.
- Wawan, A dan Dewi M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widiastuti, Yani. 2006. *Asuhan Pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Yuliarti, Nurheti. 2010. *Panduan Lengkap Olah Raga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta: Andi.