



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 23%

Date: Thursday, June 22, 2023

Statistics: 568 words Plagiarized / 2505 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

HUBUNGAN UMUR, **TINGKAT PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN** DENGAN SENAM HAMIL Nur Cahyani Ari Lestari¹, Syahrída Wahyu Utami², Baharika Suci Dwi Aningsih³, Dewi Novitasari Suhaid⁴, **Dyah Woro Kartiko Kusumo Wardani⁵** 1STIKES Bakti Utama Pati, Jawa Tengah. Jl. Ki Ageng Selo No.15, Blaru, **Kec. Pati, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59114** 2 STIKES Abdi Persada Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

STIKES Abdi Persada Banjarmasin, Kalimantan Selatan 3,4,5 STIK Sint Carolus, Jakarta. **Jl. Salemba Raya No.41, RT.3/RW.5, Paseban, Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10440.** Email : baharika.suci@gmail.com **ABSTRAK** Kehamilan dan persalinan adalah peristiwa fisiologi yang dinantikan oleh seorang perempuan.

Pada kehamilan terjadi berbagai perubahan yang dialami baik secara fisik maupun psikologis sebagai bentuk proses adaptasi yang menimbulkan berbagai ketidaknyamanan. Perubahan yang dialami ibu hamil disebabkan oleh perubahan hormon progesteron dan estrogen, pembesaran uterus, adaptasi sistem sirkulasi, pembesaran uterus sehingga menyebabkan peningkatan frekuensi berkemih, **payudara membesar, kelelahan, dan** perubahan metabolisme mengakibatkan ketidaknyamanan (Alita, 2020).

Ketidaknyamanan diakibatkan pembesaran uterus, perubahan anatomis dan hormonal yang menyebabkan keluhan nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak dan kram pada kaki (Suryani and Handayani, 2018). **Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan dilakukan khusus untuk** meningkatkan kesehatan ibu hamil (Kamaruddin and Usmia, 2019) .

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara umur, tingkat pendidikan dan pengetahuan dengan senam hamil. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain potong lintang. Jumlah responden pada penelitian ini sebesar 30 orang. Analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji Fisher.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan senam hamil ($p = 0,049$). Umur dan pendidikan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan senam hamil. Umur memiliki nilai $p = 0,251$ dan pendidikan memiliki nilai $p = 0,675$. Kata Kunci : Umur, Pendidikan, Pengetahuan, Senam Hamil ABSTRACT Pregnancy and childbirth are physiological events that women look forward to.

During pregnancy, there are various changes that are experienced both physically and psychologically as a form of adaptation process that causes various discomforts. The changes experienced by pregnant women are caused by changes in the hormones progesterone and estrogen, enlarged uterus, adaptation of the circulatory system, enlarged uterus causing increased frequency of urination, enlarged breasts, fatigue, and changes in metabolism resulting in discomfort (Alita, 2020).

Discomfort is caused by an enlarged uterus, anatomical and hormonal changes which cause complaints of low back pain, back pain, swelling and cramps in the legs (Suryani and Handayani, 2018). Pregnancy exercise is one of the physical exercises in the form of certain movements that support the ease of delivery and is carried out specifically to improve the health of pregnant women (Kamaruddin and Usmia, 2019).

This study aims to analyze the relationship between age, level of education and knowledge with pregnancy exercise. This study uses a quantitative method with a cross-sectional design. The number of respondents in this study amounted to 30 people. Bivariate analysis was performed using Fisher's test. The results showed that knowledge had a significant relationship with pregnancy exercise ($p = 0.049$).

Age and education have no significant relationship with pregnancy exercise. Age has a p value = 0.251 and education has a p value = 0.675. Keywords : Age, Education, Knowledge, Pregnancy exercise.

PENDAHULUAN Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami yang akan dialami oleh perempuan. Adanya kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis akibat perubahan hormon dan perubahan anatomi pada ibu hamil menyebabkan ketidaknyamanan (Suryani and Handayani, 2018; Alita, 2020).

Ketidaknyamanan biasa mulai terjadi pada ibu hamil trimester III meliputi konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemorroid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices (Fitriani, 2018). Pemerintah terus menerus melakukan upaya kesehatan untuk meningkatkan Kesehatan ibu yang merupakan salah satu prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia.

Berbagai upaya pelayanan kesehatan yang diberikan oleh pemerintah melalui tenaga kesehatan tidak hanya ditujukan untuk mengurangi risiko mortalitas dan morbiditas ibu. Salah satu bentuk upaya tersebut adalah kelas ibu hamil yang merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil.

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil juga merupakan terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Sari, 2015).

Tujuan senam hamil untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan selama kehamilan selain itu juga mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan tetapi tidak menuntut kemungkinan bisa dimulai sejak trimester awal (Farida and Sunarti, 2015).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang untuk mempersiapkan ibu hamil baik

fisik maupun mental dalam menghadapi kehamilan dan persalinan (Nikmah, Ningsih and Yushofa, 2021). Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta Latihan dan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang.

Disamping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil (Suryani and Handayani, 2018). Senam hamil dilaporkan dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, penurunan kelainan denyut jantung janin, gangguan tali pusat dan mekonium, penurunan tenaga saat persalinan, berkurangnya nyeri persalinan, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi resiko seksio sesar, serta memperbaiki Apgar skor dan psikomotor janin akan tetapi tidak semua ibu hamil mengerti bahwa senam hamil berguna bagi kesehatannya selama proses kehamilan dan persalinan (Bingan, 2018; Rahayu and Yunarsih, 2019).

Beberapa faktor predisposisi yang terbukti berpengaruh terhadap keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil adalah usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan berbagai aspek internal psikologis seperti pengetahuan, sikap, motivasi, dan kepercayaan (Windari, Putri and Astriani, 2018; Septiana, 2020; Lumbantobing and Nababan, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara umur, Pendidikan dan pengetahuan dan pengetahuan dengan senam hamil.

BAHAN DAN METODE Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain potong lintang. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sungai Bilu. Jumlah responden pada penelitian ini sebesar 30 orang dengan kriteria inklusi: ibu hamil trimester III dan bersedia menjadi responden kriteria eksklusi ibu hamil trimester III yang tidak bersedia menjadi responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode teknik accidental sampling, yaitu seluruh ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas Sungai Bilu yang memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah yang dibutuhkan oleh peneliti sejumlah 30 responden. Data yang digunakan adalah data primer dengan proses pengambilan data menggunakan kuesioner.

Analisis data menggunakan analisis univariat dalam menggambarkan frekuensi umur, Pendidikan dan pengetahuan dengan senam hamil, sedangkan analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji Fisher. HASIL Tabel 1. Deskripsi Frekuensi Umur, Pendidikan, Pengetahuan Dan Senam Hamil Variabel f % Umur Risiko (<20 atau >35 tahun) 3 10 Tidak (20-35 tahun) 27 90 Pendidikan Dasar 9 30 Lanjut

_21 _70 __Pengetahuan ___Kurang _11 _36,7 __Baik _19 _63,3 __Senam hamil ___
_Tidak _20 _66,7 __Ya _10 _33,3 __ Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa proporsi ibu hamil yang melakukan senam hamil sebesar 33,3%; sisanya **sebagian besar ibu hamil** diketahui tidak melakukan senam hamil (66,7%). Sebagian besar responden (90%) memiliki rentang usia yang berada dalam katagori usia tidak berisiko, yaitu antara usia 20 sampai 35 tahun.

Namun, masih ada 10% responden yang hamil dalam katagori usia berisiko yaitu <20 tahun atau >35 tahun. Lebih dari setengah responden yaitu sebesar 70% memiliki tingkat pendidikan lanjut, hanya 30% yang menamatkan pendidikan pada level pendidikan dasar. Sebesar 63,3% responden memiliki tingkat pengetahuan baik, hanya sebagian kecil responden (36,7%) yang memiliki tingkat pendidikan kurang. Tabel 2.

Hubungan Umur, Pendidikan, Pengetahuan dengan Senam Hamil Variabel _Senam Hamil _Nilai P _OR 95% CI ___Tidak_Ya ___Umur _____Risiko (<20 atau >35 tahun) _1 (5%) _2 (20%) _0,251 _0,211 0,017-2,666 __Tidak (20-35 tahun) _19 (95%) _8 (80%) ___Pendidikan _____Dasar _7 (35%) _2 (20%) _0,675 _2,154 0,356-13,049 _Lanjut _13 (65%) _8 (80%) ___Pengetahuan _____Kurang _10 (50%) _1 (10%) _0,049 _9,000 0,954-84,899 __Baik _10 (50%) _9 (90%) ___ Tabel 2 menunjukkan hasil analisis bivariat. Ketiga variabel yaitu **umur, pendidikan dan pengetahuan** dianalisis dengan menggunakan uji Fisher.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hanya pengetahuan yang memiliki hubungan yang signifikan dengan senam hamil. Hal ini dibuktikan dengan nilai $p = 0,049$ ($<0,05$) dengan nilai OR sebesar 9,000, yang bearti bahwa ibu yang memiliki pengetahuan baik memiliki peluang sebanyak 9 kali untuk melakukan senam hamil, dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan kurang.

Umur dan **pendidikan tidak memiliki hubungan** yang bermakna dengan senam hamil. Umur memiliki nilai $p = 0,251$ ($>0,05$) dan pendidikan memiliki nilai $p = 0,675$ ($>0,05$). Kedua nilai ini memiliki makna bahwa hipotesis 0 ditolak yang bearti bahwa umur dan **pendidikan tidak memiliki hubungan** dengan senam hamil. PEMBAHASAN Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Rahayu dan Yunarsih 2019 menunjukkan **hubungan antara pengetahuan dengan** pelaksanaan senam hamil.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Mardha, dkk 2020 ada hubungan pengetahuan ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil. **Penelitian yang dilakukan oleh** Ermala tahun 2014 juga menunjukkan mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik sebanyak orang 39 orang (72.2%) dan bersifat positif sebanyak 43 orang (79.7%) terhadap senam hamil sehingga disimpulkan ada **hubungan yang signifikan antara**

pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil.

Penelitian Septiana 2020 juga menyimpulkan hubungan antara pengetahuan, pendidikan, pekerjaan dengan partisipasi ibu hamil di kelas yang melakukan latihan kehamilan pada ibu hamil (Rahayu and Yunarsi, 2019; Septiana, 2020) Penelitian Septiani (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas ibu hamil dimana pengetahuan yang dimiliki oleh individu merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk mencari dan memanfaatkan pelayanan kesehatan terutama pelayanan kesehatan yang bersifat preventif dan promotif seperti kegiatan-kegiatan yang berisi tentang pendidikan kesehatan, pengetahuan lebih tentang manfaat serta akibat/dampak yang ditimbulkan oleh suatu tindakan akan menyebabkan individu mengalami perubahan perilaku diantaranya berusaha mencari upaya pencegahan dan mengatasi dampaknya.

Ibu hamil yang mengetahui dan menyadari manfaat dari mengikuti senam hamil akan berusaha secara aktif untuk ikutserta dalam senam hamil (Septiani, 2013) Hasil Laili 2015 menunjukkan terdapat hubungan antara umur dan dukungan suami/ keluarga dengan keikutsertaan ibu hamil pada senam hamil dengan nilai $p < 0.05$. Selain itu Hasil penelitian Windari, dkk 2018 terdapat hubungan positif yang signifikan antara karakteristik ibu (usia, paritas dan pendidikan) dan dukungan sosial suami terhadap keikutsertaan senam hamil.

hal ini tidak sejalan dengan penelitian ini yang mana umur tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan senam hamil (Laili, 2015; Windari et al., 2018). Perbedaan hasil penelitian pada variabel umur kemungkinan dikarenakan ibu yang cukup umur > 20 tahun mempunyai pengalaman kehamilan sehingga tidak perlu mengikuti senam hamil, sedangkan yang berumur < 20 Tahun tidak mengikuti senam hamil karena belum berpengalaman dan tidak mendapat informasi yang jelas dan benar tentang senam hamil sehingga masih terpengaruh oleh lingkungan disekitarnya yang juga tidak mengetahui tentang tujuan dan manfaat senam hamil.

Penelitian ini pendidikan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan senam hamil hal ini sejalan dengan penelitian Laili 2015 menunjukan tidak ada hubungan antara pendidikan dengan keikutsertaan senam hamil. Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian Septiana (2020) menyebutkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, pendidikan, pekerjaan dengan partisipasi ibu hamil di kelas yang melakukan latihan kehamilan pada ibu hamil (Laili, 2015; Septiana, 2020).

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang mana umur tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan senam hamil. hasil penelitian pada variabel pendidikan kemungkinan

disebabkan oleh pengetahuan dan informasi tentang senam hamil tidak hanya dapat diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi juga melalui keluarga, teman dan masyarakat.

Ibu hamil yang mempunyai pendidikan tinggi bisa mendapatkan pengetahuan tentang kehamilan, persalinan lain-lain seputar kesehatan reproduksi seperti terdapat pada materi kelas ibu hamil dari sumber lain seperti majalah, buku-buku kesehatan serta melalui internet. SIMPULAN DAN SARAN Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan senam hamil pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Bilu dengan tingkat signifikansi $p = 0,049 (< 0,05)$.

Hasil ini menunjukkan pentingnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan informasi dan edukasi terutama dalam kelas ibu hamil dalam rangka meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga cakupan senam hamil meningkat dan risiko ketidaknyamanan yang dialami saat hamil berkurang. Sarannya adalah untuk dapat meningkatkan promosi terakit senam hamil pada kelas ibu hamil dan perlunya meneliti terkait factor-faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam menerima informasi. DAFTAR PUSTAKA Alita, R.

(2020) 'Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III', Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 4(1). Bingan, E.C.S. (2018) 'Hubungan Senam Hamil Dengan Detak Jantung Janin Pada Ibu Hamil Di Kota Palangkaraya', Jurnal Berkala Kesehatan, 4(1), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.20527/jbk.v4i1.5666>. Farida, S. and Sunarti (2015) 'Senam Hamil Sebagai Upaya Memperlancar Proses Persalinan di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta', Infokes, 5(1). Fitriani, L.

(2018) 'Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata', Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(2). Kamaruddin, M. and Usmia, S. (2019) 'Deskripsi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil', Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan, 1(2), pp. 45–49.

Available at: <https://doi.org/10.31970/ma.v1i2.26>. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) Ikut Kelas Ibu Hamil, Apa Saja Manfaatnya?, DIREKTORAT PROMOSI KESEHATAN & PEMBERDAYAAN MASYARAKAT. Laili, U. (2015) 'Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di Bps Nina Surabaya', Jurnal Ilmiah kesehatan, 8(2), pp. 171–174.

Lumbantobing, P. and Nababan, L.L. (2021) 'Faktor Yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bidan Helen

Tarigan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021', *Journal Of Midwifery Senior*, 5(1). Nikmah, K., Ningsih, E.S. and Yushofa, V.

(2021) 'Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil sebagai upaya mengurangi kejadian Ruptur Perineum', *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), pp. 295–297. Available at: <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i2.234>. Rahayu, D. and Yunarsih (2019) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida', *Ners Community*, 10(1), pp. 97–106. Sari, E.

(2015) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Rumah Sakit Elisabet Medan Tahun 2014', *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 1(1), p. 44. Available at: www.resep.web.id. Septiana, M. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil', *Cendekia Medika* [Preprint]. Septiani, R.

(2013) 'Pengetahuan, Sikap Ibu Hamil Dan Dukungan Suami Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Metro Lampung', *Jurnal Kesehatan*, IV(2), pp. 408–415. Suryani, P. and Handayani, I. (2018) 'Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga', *Jurnal Bidan*, 5(1). Available at: www.jurnalibi.org. Windari, E.N., Putri, R. and Astriani, S.N.

(2018) 'Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di Desa Pandanmulyo', *Jurnal of Issue in Midwifery*, 2(3), pp. 30–40.

INTERNET SOURCES:

<1% -

<https://media.neliti.com/media/publications/348612-hubungan-tingkat-pendidikan-dan-pengetah-b5bf11f2.pdf>

<1% - <https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/6688594/?view=researches>

<1% - <https://direktoridisnakerindonesia.wordpress.com/pati/>

<1% - <https://aptik.or.id/sekolah-tinggi-ilmu-kesehatan-sint-carolus-jakarta/>

<1% - <https://rumahdukacarolus.com/hubungi-kami>

<1% - <http://eprints.umpo.ac.id/3300/2/BAB%20I.pdf>

<1% - <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/download/1499/pdf>

1% -

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/article/download/6477/1924>

1% - <http://jurnal.fkunisa.ac.id/index.php/MA/article/download/26/24>

<1% -

http://eprints.ums.ac.id/90906/1/Naskah%20Publikasi_Rahmaniati%20Wulansih_J410170004.pdf

<1% -

<https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125443-S-5720-Hubungan%20karakteristik-Metodologi.pdf>

<1% - <http://elibrary.almaata.ac.id/177/1/Upload.pdf>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/GBK/article/view/23508>

<1% -

https://www.researchgate.net/figure/Research-Concept-Framework-II-METHODS-This-study-uses-a-quantitative-design-with-a-cross_fig1_363548055

<1% - <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/bivariate-analysis>

<1% -

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=748332&val=11805&title=HUBUNGAN%20KEIKUTSERTAAN%20SENAM%20HAMIL%20DENGAN%20KECEMASAN%20PRIMIGRAVIDA%20DALAM%20MENGHADAPI%20PERSALINAN>

<1% -

https://www.academia.edu/36560405/perubahan_fisik_dan_psikologis_pada_ibu_hamil_docx

<1% - <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/download/181/175>

1% -

<https://media.neliti.com/media/publications/283679-efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-t-95437f87.pdf>

1% -

http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17311185050/BAB_II.pdf

<1% - <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/5112/2/BAB%20I%20Pendahuluan.pdf>

<1% - <https://hamil.co.id/gaya-hidup/tips-olahraga/senam-ibu-hamil-7-bulan>

1% -

<http://repository.pkr.ac.id/3512/1/58-Article%20Text-105-1-10-20181023%20%281%29.pdf>

1% - <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/670>

1% -

https://www.researchgate.net/publication/364101953_Upaya_Mengurangi_Stres_pada_Ibu_Hamil_Trimester_III_dengan_melakukan_Senam_Hamil_di_Polindes_Desa_Karangagung_Glagah_Tahun_2022/fulltext/636d318637878b3e879cac96/364101953_Upaya_Mengurangi_Stres_pada_Ibu_Hamil_Trimester_III_dengan_melakukan_Senam_Hamil_di_Polindes_Desa_Karangagung_Glagah_Tahun_2022.pdf

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/363743742_Pelaksanaan_senam_hamil_sebagai_upaya_mempersiapkan_fisik_dan_psikologis_dalam_menghadapi_persalinan_di_praktek_mandiri_bidan_Sri_Kurniawati_Am_Keb_desa_Karang_Rejo_Stabat_tahun_2019

1% -

<https://jurnal.ibijabar.or.id/wp-content/uploads/2018/03/5-Jurnal-Senam-Hamil-pudji-in-a.pdf>

1% -

https://www.researchgate.net/publication/346842189_OPTIMALISASI_POSISI_JANIN_ME_LALUI_PRENATAL_YOGA_TERHADAP_OUTPUT_PERSALINAN_DI_PUSKESMAS_WILAYAH_KOTA_CIREBON

1% - <http://repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id/1394/>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/5788/1/J500080002.pdf>

<1% - <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jbe53f8249247full.pdf>

<1% - <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/download/195/188>

<1% -

<https://repository.bsi.ac.id/index.php/unduh/item/238231/Modul-Methodologi-Penelitian.pdf>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/34789/21868/159042>

1% -

http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17311185062/BAB_III.pdf

<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/2094/7/08510046_Bab_3.pdf

<1% - http://repository.upi.edu/87406/4/S_PSTI_1806769_Chapter3.pdf

<1% - <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/580>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/334648659_HUBUNGAN_PENGETAHUAN_IBU_MENYUSUI_DENGAN_PERILAKU_PEMBERIAN_ASI_EKSKLUSIF

<1% - https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/download/15299/6367

<1% - <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/85>

<1% - <http://www.homecare.or.id/2019/02/promotif-preventif-kuratif-rehabilitatif.html>

<1% - <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/1260/1265>

<1% - <https://www.joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/126>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/JFK/article/download/21657/11846>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/73554/7/BAB%20V.pdf>

<1% - <https://portal.unaja.ac.id/index.php/SCJ/article/view/107>

<1% - <https://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/download/7022/4164>

<1% -

http://journal.unair.ac.id/filerPDF/JURNAL%20SKRIPSI%20Pengaruh%20Keikutsertaan%20Senam%20Hamil%20Terhadap%20Kecemasan%20Primigravida_INKA%20PUTY%20LARAS.pdf

<1% -

<https://www.sehatq.com/artikel/mengapa-penting-ikut-kelas-ibu-hamil-ini-penjelasaannya>

<1% - <https://nerspedia.ulm.ac.id/index.php/nerspedia/article/download/13/7/15>

<1% - <http://repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id/5751/9/BAB%206.pdf>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/340860412_ProSIDING_Seminar_Nasional_Kesehatan_Peran_Tenaga_Kesehatan_Dalam_Menurunkan_Kejadian_Stunting

1% - <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9166/8/Daftar%20Pustaka.pdf>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/330680905_HUBUNGAN_SENAM_HAMIL_DENGAN_DETAK_JANTUNG_JANIN_PADA_IBU_HAMIL_DI_KOTA_PALANGKARAYA

<1% - <https://repo.undiksha.ac.id/8705/8/1806091021-DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/338169381_DESKRIPSI_PENGETAHUAN_DAN_SIKAP_IBU_HAMIL_TRIMESTER_III_TENTANG_SENAM_HAMIL

<1% - <https://www.onesearch.id/Record/IOS3945.article-66>

<1% - <http://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/430>

<1% -

https://www.academia.edu/92023428/Peningkatan_Pengetahuan_Ibu_Hamil_terhadap_Senam_Hamil_sebagai_upaya_mengurangi_kejadian_Ruptur_Perineum

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/339872135_Faktor_Yang_Berhubungan_Dengan_Keikutsertaan_Ibu_Hamil_Dalam_Kelas_Ibu_Hamil

1% -

https://www.researchgate.net/publication/365018108_PARTISIPASI_SUAMI_DALAM_PELAKSANAAN_KELAS_IBU_HAMIL

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/366856529_EFEKTIFITAS_HAPPY_PRENATAL_YOGA_TEKNIK_UJJAYI_PRANAYAMA_DAN_NADI_SODHASANA_DALAM_MENURUNKAN_KETIDAKNYAMANAN_FISIK_PADA_KEHAMILAN_TRIMESTER_III

1% -

<https://repository.unair.ac.id/89354/3/FK.%20BID.%2076-19%20Has%20p%20daftar%20pustaka.pdf>