

## PEMANFAATAN VIDEO PANDUAN SENAM HAMIL DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PELAKSANAAN SENAM IBU HAMIL

Ery Fatmawati<sup>1✉</sup>, Atik Nur Istiqomah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta

Email : [fatmaery@gmail.com](mailto:fatmaery@gmail.com)

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Kata Kunci:</i> Senam hamil; pengetahuan; pelaksanaan; video senam hamil</p>	<p><b>Latar Belakang:</b> senam hamil mempunyai manfaat dalam persiapan dan melatih otot sehingga membantu dalam persalinan normal. Manfaat senam hamil akan dirasakan ibu hamil selama dilaksanakan secara rutin. Rendahnya partisipasi ibu hamil mengikuti kelas senam hamil belum berbanding lurus dengan manfaat senam hamil. Video panduan senam hamil merupakan media yang dapat dilihat dan didengar sehingga bisa digunakan sebagai panduan melakukan senam hamil secara mandiri maupun berkelompok. <b>Tujuan:</b> untuk mengetahui sejauhmana manfaat video panduan senam hamil dalam meningkatkan pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil secara rutin baik secara mandiri maupun bergabung dalam kelas senam hamil. <b>Metode Penelitian:</b> menggunakan <i>quasi eksperiment</i>, desain <i>pre post test only desain</i> pada ibu hamil di Klinik Gemilang, pengambilan sampel dengan metode <i>purposive sampling</i>, sampel penelitian sebanyak 30 ibu hamil, data dianalisis univariat dan bivariat. <b>Hasil:</b> peningkatan pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil setelah diberi video panduan senam hamil pada kelompok ibu yang tidak mengikuti kegiatan senam hamil dengan nilai <i>p-value</i> 0,000 serta pada kelompok ibu yang mengikuti kelas senam hamil dengan <i>p-value</i> 0,000. <b>Kesimpulan:</b> media video panduan senam hamil bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan maupun pelaksanaan senam hamil.</p>

## THE UTILIZATION OF PREGNANT VOCATIONAL SCHOOL IN IMPROVING THE KNOWLEDGE AND IMPLEMENTATION OF PREGNANT WOMEN QUALITY

Article Info	Abstract
<p><i>Keywords:</i> Pregnancy exercise; knowledge; implementation, pregnancy exercise videos</p>	<p><b>Background:</b> Pregnancy exercise has benefits in preparing and training muscles so that it helps in normal childbirth. The benefits of pregnancy exercise will be felt by pregnant women as long as it is carried out regularly. The low participation of pregnant women in participating in pregnancy exercise classes is not directly proportional to the benefits of pregnancy exercise. The video pregnancy exercise guide is a media that can be seen and heard so that it can be used as a guide to do pregnancy exercise independently or in groups. <b>Purpose:</b> to find out to what extent the benefits of the pregnancy exercise guide video in increasing the knowledge and implementation of pregnancy exercise routinely either independently or in joining a pregnancy exercise class <b>Methods:</b> using a quasi-experimental design, pre-post test only design for pregnant women at the Gemilang clinic, sampling with purposive sampling, The number of research samples was 30 pregnant women, data were analyzed univariate and bivariate. <b>Results:</b> increased knowledge and implementation of pregnancy exercise after being given a video guide for pregnant exercise for groups of women who did not participate and groups of women who participated in pregnancy exercise with a p-value of 0.000 and a group of women who took a pregnant exercise class with a p-value of 0,000. <b>Conclusion:</b> the video media for pregnant exercise guidance is useful in increasing knowledge and implementation of pregnancy exercise.</p>

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2015 angka kematian ibu di Kabupaten Bantul sebesar 87,5/100.000 dari kelahiran hidup dengan 11 kasus, angka tersebut belum sesuai dengan target yang ditentukan yakni 70/100.000 kelahiran hidup, sedangkan penyebab kematian adalah pre eklamsi berat (PEB) 36% dan perdarahan 36%, dan penyakit TB paru sebanyak 18% serta adanya emboli air ketuban sebesar 9% (Bantul, 2016). Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya preeklamsia pada ibu hamil yang mengalami hipertensi dengan pelaksanaan senam hamil masih menjadi kontroversial. Kegiatan senam dengan *low impact* tidak berbahaya bagi kesehatan ibu dan janin serta tidak berpengaruh dalam kejadian persalinan prematur (Di Mascio, Magro-Malosso, Saccone, Marhefka, & Berghella, 2016).

Salah satu penyebab perdarahan pada persalinan adalah laserasi atau robekan perinium, penelitian yang dilakukan Sella Juwita menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil berkorelasi secara signifikan dengan kejadian robekan perinium dengan nilai *p value* <0,005, senam hamil yang dilaksanakan secara rutin meningkatkan elastisitas otot panggul, sehingga lebih dapat mengakomodasi saat pengeluaran kepala dan meminimalkan robekan perinium (Juwita, 2017). Hasil penelitian lain menyatakan bahwa manfaat senam selama kehamilan dapat meningkatkan kardiorespirasi, pencegahan terjadinya inkontinensia urin dan mengurangi nyeri punggung bagian bawah, pengurangan dari gejala depresi, pengendalian berat badan selama masa kehamilan, dan untuk kasus diabetes gestasional, berkurangnya jumlah wanita yang membutuhkan insulin (Nascimento, Surita, & Cecatti, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyawati menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil mengalami lama persalinan lebih cepat sebesar melakuka 1,80 (95% CI 1,209 < RR < 2,68) dibandingkan dengan tidak melakukan senam selama kehamilannya. Nilai APGAR bayi baru lahir dari ibu yang hamil melakukan senam hamil memiliki kemungkinan nilai normal sebesar 1,727 kali (95% CI 1,23 < RR < 2,424) dibandingkan dengan bayi yang dilahirkan dari ibu yang tidak senam hamil (Widyawati, 2013). Sedangkan hasil penelitian oleh Pelaez menunjukkan senam hamil dapat melatih dasar panggul dalam pencegahan primer inkontinensia urin (Pelaez, Gonzalez-Cerron, Montejo, & Barakat, 2014).

Senam hamil termasuk dalam bagian dari program pelayanan *antenatal care* dengan tujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga membantu dalam persalinan normal. Rangkaian

gerakan senam hamil ada tahapan relaksasi, hal ini mempunyai manfaat dalam membantu menstabilkan emosi ibu hamil (Larasati & Wibowo, 2012).

Penyelenggaraan kegiatan senam hamil di Bidan Praktik maupun klinik di wilayah di Ranting Timur Kabupaten Bantul masih sedikit serta partisipasi ibu hamil dalam senam hamil masih rendah. Hal ini tidak sejalan dengan besar manfaat senam hamil bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan partisipasi mengikuti atau melaksanakan senam hamil secara rutin. Hasil wawancara kepada petugas kesehatan di Klinik Gemilang tidak semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan bersedia mengikuti kegiatan senam hamil. Alasan tidak mengikuti senam hamil sebagian besar dikarenakan bekerja, fasilitas layanan kesehatan belum banyak yang mengadakan dan pihak keluarga tidak selalu *standby* untuk membantu mengantar ke tempat kegiatan senam hamil, kesannya mengikuti kelas ibu hamil itu mahal.

Kondisi di atas menjadi perhatian untuk menggalakkan supaya ibu hamil dapat melaksanakan senam hamil secara rutin. Memberikan konseling dan pendidikan kesehatan pada ibu hamil merupakan tugas Bidan. Seiringnya berkembangnya teknologi di era globalisasi dan mudahnya mengakses media teknologi yang sudah canggih, diperlukan penggunaan media yang tepat untuk menyampaikan pendidikan kesehatan dalam hal senam hamil kepada masyarakat.

Demonstrasi senam yang didokumentasikan dalam bentuk video dapat digunakan sebagai panduan senam hamil dalam bentuk Video (CD) yang memuat tentang persiapan yang perlu dilakukan, manfaat, serta gerakan senam yang ringan dan aman yang dapat dilakukan oleh ibu hamil secara mandiri di rumah. Media video panduan senam hamil dapat menjadi fasilitas bagi ibu hamil yang tidak dapat mengikuti kegiatan senam hamil secara bersama-sama. Penelitian yang dilakukan oleh Rosmiyati dalam peningkatan pengetahuan senam hamil dengan demonstrasi memberikan pengaruh yang signifikan pada pengetahuan ibu hamil pada trimester III di Puskesmas Madukuro dengan nilai *p-value* 0,000 (Rosmiyati, 2019). Media video dibandingkan media *leaflet* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil tentang cara mengatasi keluhan selama kehamilan (Oktaviani & Rarome, 2009).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauhmana manfaat video panduan senam hamil dalam meningkatkan pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil secara rutin baik secara mandiri maupun bergabung dalam kelas senam hamil.

**METODE**

Penelitian ini termasuk jenis *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pre post only test design*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan *ethical clearance* dari komite etik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan di Klinik Gemilang Bantul Yogyakarta. Populasi penelitian yang digunakan adalah seluruh ibu hamil dengan umur kehamilan di atas 22 minggu yang memeriksakan ANC di Klinik Gemilang. Teknik sampling dengan *purposive sampling* dengan kriteria Inklusi yaitu:

1. Ibu tidak dengan kontra indikasi senam hamil,
2. Ibu yang telah mendapat informasi tentang senam hamil,
3. Ibu dengan usia kehamilan di atas 22 minggu,
4. Ibu mempunyai fasilitas *Compact Disk (CD) Player* di rumah.

Sampel penelitian berjumlah 30 responden terbagi menjadi 2 kelompok yaitu:

1. kelompok ibu hamil yang belum pernah mengikuti kelas senam hamil dan memenuhi kriteria inklusi dan diberikan video panduan senam hamil
2. kelompok ibu hamil yang sudah mengikuti kelas senam hamil dan memenuhi kriteria inklusi dan diberikan video panduan senam hamil

Responden dalam Penelitian ini diberikan video panduan senam hamil dalam bentuk (CD) dan diukur pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil secara mandiri maupun dalam kelas senam hamil.

Data penelitian dianalisa secara univariat berupa deskriptif variabel penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Paired Sample T Test* untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan dan frekuensi pelaksanaan senam hamil.

**HASIL**

1. Karakteristik dari Responden  
Karakter responden dari segi umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.**

**Karakter responden**

No	Karakter	n	(%)
<b>Usia</b>			
1	<20 tahun	2	6,67
2	20-35 tahun	22	73,33
3	>35 tahun	6	20
<b>Pendidikan</b>			
1	SD	7	23,33
2	SMP	11	36,67
3	SLTA	9	30

4	PT	3	30
<b>Pekerjaan</b>			
1	Bekerja	9	30
2	Tidak bekerja	21	70
<b>Paritas</b>			
1	Primigravida	14	46,66
2	Multi gravida	16	53,34
3	Grande multi	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar dalam kategori usia 20-35 tahun (73,3%), ibu tidak bekerja (70%), pendidikan mayoritas SMP (36,7) dan sebagian besar multigravida (53,4) dari 30 responden.

**Tabel 2.**

**Perbedaan Pengetahuan senam hamil sebelum dan sesudah mendapat video panduan senam hamil**

Kel	Hasil	N	Mean	SD	p
Belum ikut kelas Senam hamil	Pretest	15	68,67	8,95	0,00
	Posttest	15	78,00	6,49	
Ikut kelas senam hamil	Pretest	15	74,61	3,99	0,00
	Posttest	15	82,00	3,16	

Berdasarkan uji bivariat *Paired Sample T Test* pada tabel 2, didapat nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) pada kelompok ibu yang belum pernah mengikuti maupun yang mengikuti kelas senam hamil, hal ini berarti ada peningkatan pengetahuan dengan menggunakan video panduan senam hamil.

**Tabel 3.**

**Perbedaan frekuensi pelaksanaan senam hamil sebelum dan sesudah mendapat video panduan senam hamil**

Kel	Hasil	N	Mean	SD	P
Belum ikut kelas senam hamil	Pretest	15	0,07	0,26	0,00
	Posttest	15	1,67	0,89	
Ikut kelas senam hamil	Pretest	15	3,07	1,03	0,06
	Posttest	15	4,53	1,24	

Hasil uji bivariat *Paired Sample T Test* pada tabel 3, didapat hasil *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) pada kelompok ibu yang belum pernah mengikuti kelas senam hamil, hal ini menunjukkan video senam hamil dapat

meningkatkan frekuensi pelaksanaan senam hamil, sedang kelompok yang mengikuti kelas senam hamil nilai  $p$ -value 0,06, hasil tersebut menunjukkan bahwa bahwa video panduan senam hamil tidak signifikan dalam meningkatkan frekuensi pelaksanaan senam hamil pada kelompok ibu yang mengikuti kelas senam hamil.

**Tabel 4**  
**T Test antar Pre Test**  
**Kelompok ibu belum mengikuti kelas senam hamil dan kelompok mengikuti senam hamil**

Kelompok	N	Mean	SD	P
Belum mengikuti kelas senam hamil	15	68,66	8,957	0,023
Mengikuti kelas senam hamil	15	74,66	3,95	

Berdasar uji T Test pre test kelompok ibu hamil yang belum mengikuti kelas senam hamil dan pre test kelompok ibu hamil yang mengikuti kelas senam hamil pada tabel 4, menunjukkan nilai  $p$ -value  $0,023 < 0,05$  dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antar kelompok yang belum dan sudah mengikuti senam hamil.

**Tabel 5**  
**T Test antar Post Test**  
**Kelompok ibu belum mengikuti kelas senam hamil dan kelompok mengikuti senam hamil**

Kelompok	N	Mean	SD	P
Belum mengikuti kelas senam hamil	15	78	6,49	0,028
Mengikuti kelas senam hamil	15	82	3,162	

Berdasarkan tabel 5, uji T Test Post test pada kelompok ibu yang belum mengikuti kelas senam hamil dan post test kelompok ibu yang mengikuti senam hamil dengan nilai  $p$ -value  $0,028 < 0,05$ , menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan nilai rata-rata post test.

**Tabel 6**  
**Pengaruh diberikan video panduan senam hamil terhadap partisipasi mengikuti kelas senam hamil**

Hasil	n	Mean	SD	p
sebelum	30	1,53	1,717	0,165
Sesudah	30	1,77	1,569	

Berdasarkan uji bivariat pada tabel 6, didapat hasil  $p$ -value  $0,165 (> 0,05)$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa video panduan senam hamil

belum berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam mengikuti kelas senam hamil.

**PEMBAHASAN**

Pengetahuan diperoleh melalui sebuah hasil tahu seseorang dengan melakukan penginderaan melalui melihat maupun mendengar, hal tersebut diperoleh dengan cara langsung maupun melalui pengalaman orang lain (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini rata-rata skor pretest pengetahuan kelompok ibu yang belum pernah mengikuti kelas senam hamil sebesar sebesar 68,67 atau kategori cukup, sedangkan kelompok ibu kelas senam hamil sebesar 7,46 (kategori baik). Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Muthia yang menunjukkan pengetahuan ibu dalam kategori baik tentang kehamilan merupakan sebagian besar peserta dalam kelas senam hamil di RS Colombia Asia dengan nilai  $p$ -value 0,019 (Mardha & Panjaitan, 2020). Hasil penelitian Lina Siti N menyatakan bahwasanya ibu hamil yang aktif mengikuti kelas ibu hamil meningkatkan pengetahuan tentang tanda bahaya dalam kehamilan dengan  $p$  value 0,023, dengan mengikuti kelas ibu hamil tersebut, ibu hamil akan memperoleh informasi berkaitan kehamilan, apa saja yang sebaiknya dilakukan selama hamil, dengan demikian ibu mendapatkan pengetahuan yang lebih (Nuryawati, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuliati tentang penggunaan media video dalam promosi kesehatan pada ibu hamil yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Batunadua menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap sikap ibu hamil tentang persalinan (Yuliani, Aritonang, & Syarifah, 2017). Penelitian oleh Dianna menunjukkan bahwa penggunaan video lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang *stunting* dibandingkan menggunakan *leaflet* di wilayah kerja Puskesmas Saigon dengan nilai  $p = 0,019 (p \leq 0,05)$  (Septianingsih & Pangestu, 2020).

Sebagian besar responden dalam penelitian ini dalam rentang usia reproduksi sehat yakni usia 20-35 tahun, dari segi usia masuk kategori dewasa, dengan usia dewasa diharapkan lebih mudah berpikir terkait dirinya sendiri, nasib kehidupannya serta keluarganya sehingga bisa menjadi lebih rasional dalam merencanakan terkait kehamilan maupun persalinannya, sedangkan dari segi pendidikan sebagian besar mempunyai pendidikan SMP, tingkat pendidikan seseorang yang semakin tinggi akan mempengaruhi dalam proses menerima informasi dan berpikir lebih rasional (Impartina, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan Renda menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil

tidak ada dipengaruhi oleh paritas maupun pendidikan ibu (Pratama & Maya, 2018).

Pelaksanaan senam hamil dalam penelitian ini mengalami peningkatan secara signifikan dengan *p-value* 0,00 baik kelompok ibu yang belum ikut senam hamil maupun yang sudah mengikuti kelas senam hamil, dan secara analisa rata-rata pengetahuan senam hamil ibu yang sudah mengikuti kelas senam hamil lebih baik dari segi *pre test* maupun *post test*. Video panduan senam hamil (CD) ini difungsikan sebagai alat bantu dalam melakukan senam baik secara individu maupun berkelompok, sehingga ibu hamil dapat mengikuti gerakan dan urutan aktivitas senam hamil melalui melihat dan mendengarkan. Media dalam promosi kesehatan digunakan sebagai alat bantu yang dapat dilihat secara visual, didengar jelas, diraba, dirasa atau dicium, sehingga dapat memperlancar komunikasi dan penyebaran informasi tersebut (Sadiman, 2011).

Pada penelitian ini belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap partisipasi mengikuti kelas senam hamil, pendapat peneliti kemungkinan disebabkan dalam penelitian ini tidak mengkombinasikan dengan pengawalan suami maupun keluarga dalam kegiatan senam hamil baik secara mandiri maupun ikut dalam kelas senam hamil. Menurut hasil penelitian Rima Melati menunjukkan bahwa dukungan sosial suami dengan bentuk memberikan bantuan secara emosional, materi maupun informasi memberikan manfaat positif pada ibu hamil dalam meningkatkan kesadaran maupun keinginan menjaga kesehatan diri selama kehamilan (Melati & Raudatussalamah, 2012).

Faktor dukungan sosial dari suami atau keluarga sangat penting dalam menciptakan perilaku, motivasi ibu dalam keikutsertaan mengikuti kegiatan senam hamil. Menurut penelitian Windari (2019) menunjukkan bahwa dukungan suami yang tinggi berpengaruh signifikan terhadap keikutsertaan dalam senam hamil dengan hasil *p value* = 0,025 (Windari, Putri, & Astriani, 2019). Hasil penelitian oleh Indah (2014) menunjukkan dukungan suami berpengaruh secara signifikan terhadap kunjungan kelas ibu hamil yang dilaksanakan di Dadaprejo Sengkaling, Malang dengan hasil analisis nilai *t* hitung 7,786 (Indah & Julyarni, 2014).

Menurut Siti Jumhati tentang analisa menurunnya pelaksanaan senam hamil di Kabupaten Bekasi yaitu berkaitan dengan minat, dukungan suami serta dukungan petugas kesehatan berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil (Jumhati & Kurniawan, 2019). Hasil penelitian Afni Yulianti menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara fasilitas senam dengan motivasi ibu dalam mengikuti kelas senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Serang (Yulianti &

Halimatussaadiah, 2017). Kondisi kehamilan dapat mempengaruhi penurunan aktifitas fisik pada ibu hamil tersebut, pendidikan serta pendapatan lebih tinggi, tidak memiliki anak lain di rumah merupakan karakter ibu hamil yang konsisten dalam partisipasi olahraga selama kehamilan (Gaston & Cramp, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya peran besar dalam pendampingan ibu hamil oleh tenaga kesehatan dengan melibatkan keluarga, serta kader kesehatan dalam pemantauan dan motivasi selama masa kehamilan untuk menjaga kualitas hidup setinggi mungkin.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pemanfaatan video panduan senam hamil terhadap pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil diperoleh kesimpulan sebagai berikut: berdasarkan uji analisis didapat adanya pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan frekuensi pelaksanaan senam hamil, sedangkan tidak memberikan dampak secara signifikan dalam meningkatkan partisipasi mengikuti kelas senam hamil.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Kemenristekdikti atas dukungan dana dalam pelaksanaan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bantul, D. K. K. (2016). *Profil Kesehatan Dinas Kabupaten Bantul*. Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul.
- Di Mascio, D., Magro-Malosso, E. R., Saccone, G., Marhefka, G. D., & Berghella, V. (2016). Exercise during pregnancy in normal-weight women and risk of preterm birth: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 215(5), 561–571.
- Gaston, A., & Cramp, A. (2011). Exercise during pregnancy: a review of patterns and determinants. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), 299–305.
- Impartina, A. (2017). Hubungan Paritas dengan Partisipasi Ibu Hamil Mengikuti Senam Hamil. *Jurnal SURYA*, 9.
- Indah, S., & Julyarni, Y. (2014). Hubungan Dukungan Suami, Motivasi Ibu dan Minat Terhadap Kunjungan Kelas Ibu Hamil Di Desa Dadaprejo Sengkaling Malang. *Biomed Science*, 2(2), 40–48.

- Jumhati, S., & Kurniawan, S. S. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Trend Penurunan Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 27–36.
- Juwita, S. (2017). Hubungan Senam Hamil Dengan Robekan Perinium Pada Ibu Nifas. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 1(1), 26–29.
- Larasati, I. P., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1(1), 26–32.
- Mardha, M. S., & Panjaitan, I. S. M. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 168–175.
- Melati, R., & Raudatussalamah, R. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Motivasi Dalam Menjaga Kesehatan Selama Kehamilan. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 111–118.
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., & Cecatti, J. G. (2012). Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 24(6), 387–394.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: rineka cipta.
- Nuryawati, S. B. L. S. (2017). Hubungan Kelas Ibu Hamil dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan di Desa Surawangi Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jatiwangi Kabupaten Majalengka Tahun 2016. *Jurnal Bidan*, 3(1), 234036.
- Oktaviani, O., & Rarome, M. J. (2009). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Anemia pada Kehamilan dengan Media Video dan Lembar Balik. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 56–62.
- Pelaez, M., Gonzalez-Cerron, S., Montejo, R., & Barakat, R. (2014). Pelvic floor muscle training included in a pregnancy exercise program is effective in primary prevention of urinary incontinence: a randomized controlled trial. *Neurourology and Urodynamics*, 33(1), 67–71.
- Pratama, R., & Maya, A. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(3).
- Rosmiyati, R. (2019). Pengaruh Demonstrasi Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 221–228.
- Sadiman, A. S. (2011). Media Pembelajaran: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya. *Jakarta: PT. Grafindo Persada*.
- Septianingsih, N., & Pangestu, J. F. (2020). Perbedaan Pengetahuan Ibu Balita Sebelum Dan Sesudah Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Stunting Melalui Media Video Dan Leaflet Di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 7–15.
- Widyawati, F. S. (2013). Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan dan status kesehatan neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 316–324.
- Windari, E. N., Putri, R., & Astriani, S. N. (2019). Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di Desa Pandanmulyo. *Journal of Issues in Midwifery*, 2(3), 30–40.
- Yuliani, R., Aritonang, E. Y., & Syarifah, S. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Metode Ceramah Dengan Media Video Terhadap Perilaku Ibu Hamil Tentang Persalinan Aman Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Padangsidempuan Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 11(3), 208–212.
- Yulianti, A., & Halimatussaadiyah, M. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Ibu Dalam Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(1), 69–78.