



ANALISIS FAKTOR PREDISPOSISI KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL BAGI IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS DEPOK 2, KABUPATEN SLEMAN

ANALYSIS OF PREDISPOSITION FACTOR OF PREGNANT GYMNASTICS PARTICIPATION FOR PREGNANT WOMEN IN PUSKESMAS DEPOK 2 AREA, SLEMAN REGENCY

J. Nugrahaningtyas W. Utami^{1*}, Tutik Astuti², Githa Andriani³

¹Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Respati Yogyakarta

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Respati Yogyakarta

³Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Respati Yogyakarta

^{1*}nugrahaningtyas@yahoo.co.id, ²ninnanku@gmail.com, ³githaandriani2@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Latar belakang: senam hamil yang teratur dapat menjaga kondisi otot – otot dan persendian, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, otot – otot dasar panggul, *ligament*, dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan. Keikutsertaan dalam senam hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan, sikap, nilai, keyakinan dan motivasi. Senam hamil di wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman tergabung dalam kelas ibu hamil. Tujuan: Mengetahui faktor predisposisi apa saja yang mempengaruhi pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Depok 2 Kabupaten Sleman, DIY. Metode Penelitian : Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif yaitu memaparkan faktor yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil di wilayah Puskesmas Depok 2. Tempat penelitian di wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman, pengambilan data dilakukan dengan tehnik wawancara yang mendalam, pelaksanaan pengambilan data pada bulan Agustus – Desember 2020. Pengolahan data kualitatif disajikan dalam bentuk naratif. Hasil : hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor predisposisi keikutsertaan senam hamil meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai – nilai, keyakinan dan motivasi. Kesimpulan : Senam hamil termasuk dalam kegiatan pada program Kelas Ibu hamil. Apabila kelas ibu hamil terselenggara dengan baik maka kegiatan Senam Hamil pun akan terlaksana dengan baik. Faktor yang mempengaruhi meliputi pengetahuan, sikap, nilai, keyakinan dan motivasi

Kata Kunci: faktor predisposisi, keikutsertaan, senam, hamil

Abstract

Background: Regular pregnant gymnastics can maintain the condition of muscles - muscles and joints, strengthen and maintain the elasticity of muscles - abdominal wall muscles, muscles - pelvic floor muscles, ligaments, and tissues that play a role in the mechanism of delivery. Participation in pregnant gymnastics is influenced by several factors including knowledge, attitude, values, beliefs, and motivation Pregnant gymnastics at Puskesmas Depok 2, Sleman Regency joined the class of pregnant women. Objective: Knowing what predisposition factors influence the implementation of pregnant gymnastics in Puskesmas Depok 2 Sleman Regency, DIY. Method: The method used is qualitative research that describes the factors that influence the implementation of pregnant gymnastics in Puskesmas Depok 2 This research place is in



Puskesmas Depok 2 area, Sleman Regency, data collection is carried out with in-depth interview techniques, the implementation of data retrieval in August - December 2020. Qualitative data processing is being presented in narrative form.

Results : the predisposing factors influence the participation of pregnant gymnastics including knowledge, attitude, beliefs, values, beliefs and motivation. Conclusion: Pregnant gymnastics is included in the activities in the Maternity Class program. If the class of pregnant women is held properly then the activities of Pregnant Gymnastics will be carried out properly. Predisposing factors that influence include knowledge, attitudes, values, beliefs and motivation

Keywords: *predisposition factor, participation, gymnastics, pregnancy*

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa yang ditunggu-tunggu oleh sebagian perempuan. Masa kehamilan yang berlangsung merupakan masa yang menyenangkan bagi perempuan. Namun masa menyenangkan ini juga memiliki dampak keluhan bagi ibu yang mengalami kehamilan. Untuk mengurangi dampak yang tidak menyenangkan maka menurut Larasati dan Wibowo menyatakan bahwa Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olah raga ringan selama hamil, agar ibu dan janin lebih sehat dan akan mengurangi masalah yang timbul pada masa kehamilannya. Salah satu olah raga ringan yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil mengandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental[1].

Manuaba menyatakan bahwa senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Tujuan dilaksanakan senam hamil diantaranya yaitu melalui latihan yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, otot – otot dasar panggul, *ligament*, dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, mengenai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan[2].

Menurut Purba dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh positif pada ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan kualitas tidur di trimester III dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Pratama dan Maya menyatakan bahwa senam hamil memiliki fungsi untuk mempermudah proses persalinan. Wulan dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan senam hamil ibu menjadi percaya diri dan tidak panic saat menghadapi persalinan. Sedangkan Inding dalam penelitiannya menyatakan bahwa nyeri fisiologi dialami ibu hamil seiring sejalan dengan usia kehamilan [3, 4,5,6]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Wibowo, bahwa terdapat hubungan yang kuat antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan pada ibu primigravida. Keikutsertaan dalam senam hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengetahuan ibu tentang senam hamil, latar belakang pendidikan, dan motivasi. Sedangkan menurut Astuti keikutsertaan senam hamil dipengaruhi juga oleh minat, motivasi dan dukungan keluarga[1,7].

Menurut Profil Kesehatan DIY tahun 2019 dinyatakan bahwa jumlah penduduk di Kabupaten Sleman merupakan tertinggi di DIY yaitu sebanyak 1.219.640 jiwa. Sedangkan usia produktif di Kabupaten Sleman sebesar 62 % dari seluruh penduduk di Kabupaten Sleman.



Untuk tingkat kepadatan penduduk maka Kecamatan Depok memiliki tingkat kepadatan penduduk tertinggi di Kabupaten Sleman yaitu 3370,45/km². Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Sleman tahun 2019, dinyatakan dari puskesmas yang ada di Kecamatan Depok, kematian ibu terdapat di Puskesmas Depok 2[8,9].

Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman merupakan fasilitas pelayanan kesehatan pratama yang bisa diakses oleh masyarakat di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman DIY. Selama ini program senam hamil belum terlaksana. Untuk itu peneliti tertarik untuk menganalisis faktor predisposisi keikutsertaan senam hamil di wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman, DIY. Sehingga penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui faktor predisposisi apa saja yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil di wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman.

2. DASAR TEORI DAN METODOLOGI

2.1 Konsep Senam Hamil

Menurut Kementerian Kesehatan (2014) dinyatakan bahwa senam ibu hamil merupakan kegiatan ekstra di kelas ibu hamil. Aktivitas fisik/senam hamil dapat dilakukan pada pagi atau sore hari dengan waktu 15-20 menit. Senam hamil dapat dilakukan ibu hamil apabila umur kehamilan 20-32 minggu[10].

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir[2].

2.2 Perilaku Kesehatan

Perilaku adalah resultan antara stimulus (eksternal) dengan respon (internal) dalam subyek atau orang yang berperilaku tersebut. Perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor baik dari dalam maupun luar diri[11]. Bandiyah dalam Sartia dan Qomairyah menyatakan bahwa Perilaku terbentuk dari 3 faktor yaitu faktor predisposisi (predisposing factor), yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, tradisi, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, pendidikan dan sebagainya. Faktor pendukung (enabling factor) yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas atau sarana-sarana kesehatan[12].

2.3 Metodologi

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan menggunakan analisis kualitatif. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Depok 2, Sleman, DIY pada bulan Agustus-Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan di wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman, DIY selama 3 bulan terakhir. Partisipan terdiri dari Kepala Puskesmas (1 orang), bidan/pengampu senam hamil (1 orang), ibu hamil (3 orang) dan suami/keluarga ibu hamil (3 orang).



Instrumen penelitian menggunakan panduan wawancara yang ditujukan kepada Kepala Tata Usaha, Bidan/pengampu senam hamil, 3 orang ibu hamil. Data yang digunakan merupakan data primer dan data sekunder. Data primer adalah diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan panduan wawancara pada ibu dan suami/keluarga ibu hamil. Faktor predisposisi yang digunakan untuk pemenuhan data adalah pengetahuan, sikap, nilai, dan keyakinan. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh dari Simundu (sistem informasi ibu hamil yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman)

2.4 Etika Penelitian

Penelitian harus dilaksanakan dengan menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia. Subyek penelitian memiliki hak asasi dan kebebasan untuk menentukan pilihan ikut atau menolak penelitian. Tidak ada paksaan atau penekanan tertentu agar subjek bersedia ikut dalam penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian ini yang dilakukan di wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman. Informan dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah Puskesmas Depok 2 sebanyak 3 orang dengan kode A1, A2 dan A3. Berikut ini hasil wawancara yang dilakukan baik terhadap informan

Tabel 1. Identifikasi Faktor predisposisi keikutsertaan Senam Hamil pada Ibu Hamil di wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman

No	TEMA	SUB TEMA	KUTIPAN
1	Faktor predisposisi	Jadwal untuk melaksanakan kegiatan senam hamil	“1 tahun ada 3-4 kali kelompok ibu hamil” (B1) “Selama ini kontrol di JIH, dan ikut senam di JIH” (A1) “Ikut di Bidan Kita Klaten, saya rajin, di bidan Yessy, kalau ke Yogya di Puri Artha, ikut pertemuannya (A2) “Selama ini kontrol di RS Sadewa, dan ikut senam di RS Sadewa” (A3)
2		Pengetahuan untuk melihat “tahu” dari informan mengenai senam hamil	“tahu kalau fungsi senam hamil untuk menguatkan otot panggul, mengurangi nyeri, mempermudah persalinan, karena masa pandemic, saya dirumah saja dan melakukan gerakan-gerakan senam hamil “ (A1) “Saya tahu dari sebelum hamil sudah ikut yoga supaya melahirkan lancar. Kalau tidak bergerak badan sakit semua, kaki tidak bengkak” (A2) “Manfaat senam hamil, lancar



No	TEMA	SUB TEMA	KUTIPAN
3		Asal pengetahuan untuk mengetahui awal mula senam hamil	ibu melahirkan, dan bayi sehat. Ikut senam hamil karena dorongan dari desa” (A3) “Dari buku dan internet pada saat anak 1,“ (A1) “Youtube, dari buku, follow instagram Klinik Bidan Kita, Dan mendapat penjelasan dari Klinik Bidan Kita “ (A2) “saya tahu senam hamil dari desa”(A3)

3.2 Diskusi

Penelitian ini bertujuan melakukan analisis faktor predisposisi keikutsertaan senam hamil bagi ibu hamil di wilayah Puskesmas Depok 2. Keikutsertaan senam hamil dari aspek faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai – nilai dan keyakinan. Pengetahuan informan kunci menunjukkan hal yang baik. Informan mengetahui fungsi dan manfaat senam hamil untuk kesehatan selama kehamilan. Hal ini terlihat dari hasil wawancara yang didapatkan.

“Tahu kalau fungsi senam hamil untuk menguatkan otot panggul, mengurangi nyeri, memperlancar persalinan, karena masa pandemik, saya dirumah saja dan melakukan gerakan-gerakan senam hamil “ (A1)

“Saya tahu dari sebelum hamil sudah ikut yoga supaya melahirkan lancar. Kalau tidak bergerak badan sakit semua, kaki tidak bengkak” (A2)

“Manfaat senam hamil, lancar ibu melahirkan, dan bayi sehat. Karena dorongan dari desa” (A3)

Informan A1 mengetahui fungsi dan manfaat senam hamil serta sudah melakukan senam hamil di rumah dikarenakan adanya pandemi. Informan A2 sudah melakukan senam hamil dan mengetahui tentang senam hamil sejak sebelum hamil bahkan senam yang dilakukan adalah untuk *prenatal yoga exercise* dan ikuti oleh pasangan suami dan isteri. Informan mengatakan bahwa bila tidak melakukan senam maka badannya sakit semua. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa informan melakukan senam hamil selama hamil walaupun tidak dilaksanakan di Puskesmas Depok 2. Informan A3 juga melakukan senam hamil. Senam hamil

yang dilakukan karena adanya dorongan dari Desa. Adanya informasi kesehatan dari pemerintah Desa dapat pula menjadi faktor yang dapat mempengaruhi perilaku individu.

Rahayu dan Yunarsih menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamilnya berdasarkan koefisien korelasi $\rho = 0,407$. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki korelasi yang kuat terhadap pelaksanaan senam hamil. Demikian juga seperti yang disampaikan Pratama (2018) bahwa pendidikan dan pengetahuan mestinya sejalan.. Penelitan ini juga seperti yang disampaikan oleh Sari (2015) yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil, Namun demikian penelitian Pratama



(2018) menyatakan tidak ada hubungan antara pendidikan dengan pelaksanaan senam hamil [13,4,14].

Hasil penelitian ini sesuai dengan Notoatmodjo (2012) bahwa pengetahuan, berpikir, keyakinan dan emosi memegang peranan penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang. Sehingga dengan pengetahuan yang cukup baik terhadap senam hamil dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan perilaku pelaksanaan senam hamil pada responden¹⁴. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan/kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku tanpa didasari pengetahuan (Notoatmodjo, 2012). Begitu pula dalam senam hamil, pengetahuan ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan senam hamil. Pengetahuan Ibu Hamil adalah segala sesuatu tentang senam hamil yang diketahui oleh ibu hamil. Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan [15]

Nilai, sikap dan keyakinan dapat terlihat dari pernyataan informan A2. Informan A2 menyatakan

“Saya tahu dari sebelum hamil sudah ikut yoga supaya melahirkan lancar. Kalau tidak bergerak badan sakit semua, kaki tidak bengkak” (A2).

Hal ini menunjukkan bahwa informan A2 memiliki sikap, nilai dan keyakinan bahwa apabila tidak melakukan senam hamil maka Informan A2 akan merasakan badan sakit semua dan keluhan kehamilan berupa kaki bengkak. Paparan informan A2 menunjukkan sikap dan keyakinan yang positif terhadap senam hamil.

Paparan Informan A2 juga sesuai yang dinyatakan Pratama (2018) juga dinyatakan bahwa dengan senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan yang umum terjadi selama kehamilan seperti varises, sakit pinggang, serta nyeri otot maupun persendian. Serta meningkatkan stamina selama persalinan yang sangat diperlukan selama persalinan dan menguatkan otot pinggang [4].

Sikap adalah pandangan-pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai sikap objek. Sikap yang dibahas disini adalah reaksi dan respon ibu hamil tentang senam hamil (Yuliasari, 2010). Sikap yang positif terhadap pelaksanaan senam hamil dapat terbentuk apabila ibu hamil sudah mengetahui dan memahami pentingnya senam hamil pada dirinya. Wawan menyatakan bahwa sikap ditentukan oleh keyakinan yang diperoleh mengenai konsekuensi dari suatu perilaku atau disebut juga *behaviours beliefs*. *Belief* berkaitan dengan penilaian-penilaian subyektif seseorang terhadap dunia sekitarnya, pemahaman mengenai diri dan juga lingkungannya. Itulah sebabnya sikap seseorang sangat mempengaruhi perilaku seseorang dibandingkan dengan faktor yang lainnya [16,17]. Informan A3 menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil yang dilakukan oleh informan dikarenakan adanya dorongan dari Desa. Terlihat dalam hasil wawancara berikut yaitu

“Manfaat senam hamil, lancar ibu melahirkan, dan bayi sehat. Karena dorongan dari desa” (A3)

Jumhati dan Kurniawan menyatakan bahwa ada hubungan antara motivasi dengan pelaksanaan senam hamil. Seseorang akan berhasil jika memiliki motivasi tinggi untuk



keinginannya. Tanpa motivasi dalam melakukan kegiatan tidak akan terarah dan dan sungguh-sungguh. Motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil memiliki hubungan yang erat. Dimana seseorang yang telah termotivasi untuk melakukan sesuatu maka akan berusaha melakukan sesuatu tersebut dengan baik dan tekun, dengan harapan hasil yang baik. Motivasi seseorang yang disebabkan oleh kemauan sendiri bukan dari dorongan luar akan lebih menguntungkan dan memberikan keteraturan dalam melakukan aktivitas (Annisa, 2014). Menurut Qomariyah dan Sartika terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan keikutsertaan ibu hamil untuk senam hamil sehingga pada informan (A3) sudah memiliki motivasi untuk melakukan senam hamil dan motivasi yang dimiliki adalah motivasi eksternal yaitu dorongan dari Desa[18,19,20].

Menurut Sartika dan Qomariyah, motivasi Motivasi seseorang yang disebabkan oleh kemauan sendiri bukan dari dorongan dari luar akan lebih menguntungkan dan memberikan keteraturan dalam melakukan aktivitas[12]. Hal ini seperti yang dinyatakan oleh informan A1 dan A2 untuk melakukan senam hamil dikarenakan ingin melahirkan lancar berasal dari mencari tahu terlebih dahulu dengan membaca buku, mencari informasi melalui internet/youtube. Seperti pernyataan informan A1 dan A2 berikut

“Dari buku dan internet pada saat anak 1” (A1)

“Youtube, dari buku, follow instagram Klinik Bidan Kita, Dan mendapat penjelasan dari Klinik Bidan Kita “ (A2)

Sedangkan informan A3 yang mengikuti senam hamil dikarenakan faktor dari luar yaitu dari dorongan dari desa. Seperti yang dinyatakan disampaikan A3:

“Manfaat senam hamil, lancar ibu melahirkan, dan bayi sehat. Ikut senam hamil karena dorongan dari desa” (A3)

4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas maka kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

- a. Kegiatan Senam hamil di Puskesmas Depok 2 belum terselenggara. Senam hamil termasuk dalam program Kelas Ibu hamil.
- b. Faktor Predisposisi keikutsertaan senam hamil bagi ibu hamil di wilayah Puskesmas Depok 2, dipengaruhi pengetahuan, sikap, nilai, keyakinan dan motivasi keikutsertaan ibu hamil mengikuti senam hamil.

5. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang dapat dilakukan adalah: Bidan selalu memberikan edukasi pentingnya senam hamil dilakukan kepada setiap ibu hamil sesuai dengan umur kehamilannya. Pelaksanaan evaluasi dilakukan untuk memastikan ibu hamil melaksanakan senam hamil



DAFTAR PUSTAKA

- [1] Larasati, I. P dan Wibowo, A. 2012. *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Volume 1 Nomor 1, Agustus 2012 : 26-32
- [2] Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta. EGC
- [3] Purba, R.,A., 2018. *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Mommies Clinic*, Surakarta, Sripsi, Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- [4] Pratama, R. dan Maya, A., 2018. *Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil*. Stikes Aisiyah Palembang.
- [5] Inding, I., Saadiyah S. L., dan Nasaruddin, F. 2016. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri pada Ibu Hamil yang menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB) Skripsi. Program Studi Fisioterapi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanuddin. Makasar.
- [6] Wulan, T. 2019. *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri tahun 2017*. Jurnal Nusantara Medika, vol3 no 2. Kediri.
- [7] Astuti, dkk. 2016. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan mengikuti kelas ibu hamil di Puskesmas Candiroto Kabupaten Temanggung*, RAKERNAS AIPKEMA 2016.
- [8] Profil Dinas Kesehatan DIY 2019
- [9] Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman 2019
- [10] Kementerian Kesehatan RI 2014 *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta
- [11] Agustini, Aat, 2014. *Promosi Kesehatan*. Deepublish. Yogyakarta
- [12] Sartika, W. dan Qomariyah S., 2019. *Analisis faktor-faktor yang Mempengaruhi keikutsertaan senam hamil pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Hj.Dince, SST*. Jurnal Keperawatan Abdurrab. Vol 3. No 1 Juli 2019
- [13] Rahayu, D dan Yunarsih, 2019, *Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida*, Journal of Ners Community, Vol 10, Nomor 01 Juni 2019 Hal. 97-106
- [14] Sari, E. 2015. *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap senam Hamil di Rumah Sakit Elisabeth Medan tahun 2014*. Jurnal Imiah Kebidanan. IMELDA, Vol 1, No.1. Februari 2015
- [15] Notoatmojo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- [16] Yuliasari, 2010, *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2010.
- [17] Wawan, A dan Dewi M. 2010. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika. Yogyakarta
- [18] Jumhati dan Kurniawan, 2019. *Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Trend Penurunan Pelaksanaan Senam Ibu Hamil di Kabupaten Bekasi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol 11(1). Maret 2019.
- [19] Annisa, D. 2014. *Analisis Faktor- Faktor Yang Berhubungan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 2.No 5.Mei 2014



- [20] Qomariyah Dan Sartika, 2019, *Hubungan Motivasi Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Hj. Dince Safrina, SST Pekanbaru, Jomis* (Journal Of Midwifery Science) Vol 3. No.1, Januari 2019