

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS SINDANG BARANG

Siti Hanifatun Fajria, Annisa Dwi Yuniastari

Prodi Profesi Ners STIKes Wijaya Husada Bogor
Jln. Letjend Ibrahim Adjie No. 180 Sindang Barang, Bogor Barat, Jabar, Indonesia
Email : wijayahusada@gmail.com

ABSTRACT

Selama kehamilan, wanita hamil biasanya akan memiliki keluhan. Olahraga ringan seperti olahraga hamil akan membuat kaki dan tumit Anda lebih nyaman. Persentase perawatan antenatal di pusat kesehatan Navan Barat khususnya untuk K1 dan K4 sudah memenuhi target 95%. Tujuan dari penelitian ini adalah analisis faktor yang terkait dengan pelaksanaan latihan kehamilan pusat kesehatan di wilayah barat Navan pada tahun 2013. Penelitian ini menggunakan studi analitik dengan korelasi cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita hamil di wilayah pemeriksaan Navan West Health Center pada tahun 2012 sebanyak 871 wanita hamil kemudian mengambil sampel dari 59 sampel menggunakan metode accidental sampling. Analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel memiliki pengetahuan yang relatif baik (67,8%), sikap baik (69,5%), tidak bekerja (55,9%), dukungan untuk wanita hamil selama kehamilan (67,8%) dan melakukan latihan kehamilan (71,2%)). Uji statistik chi-square tidak menemukan hubungan antara pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga dengan pelaksanaan latihan kehamilan dengan masing-masing nilai $p = 0,005$, $p = 0,001$ dan $p = 0,005$ kemudian menemukan bahwa tidak ada hubungan antara pelaksanaan latihan latihan kehamilan dengan $p = 0,362$.

Kata kunci: Pengetahuan, sikap, pekerjaan, dukungan keluarga dan implementasi latihan kehamilan

DOI :

Received : ; Accepted : ; Published :

THE ANALYSIS OF FACTORS RELATED TO THE IMPLEMENTATION OF PREGNANT EXERCISE AT PUSKESMAS

ABSTRACT

During pregnancy, pregnant women would usually have complaints. Moderated exercise such as pregnancy exercise would make your feet and heels more comfortable. Percentage of antenatal care in health centers of West Navan especially for K1 and K4 already met the target of 95% . The purpose of this studied is analysis of factors associated with the implementation of the health center pregnancy exercise in Navan western region in 2013. This researched used analytic studied with cross -sectional correlation. The population in this study were all pregnant women in the region checkups Navan West Health Center in 2012 as many as 871 pregnant women then took sample of 59 samples using accidental sampling methode. Analyzed used univariate and bivariate analysis with the chi square test. These results it could be concluded that most of the samples have a relatively good knowledge (67.8 %), good attitude (69.5 %), not working (55.9 %) , support pregnant women during pregnancy (67.8 %) and doing pregnancy exercise (71.2 %). The chi-square statistical test found no relationship between knowledge , attitude and family support with the implementation of the pregnancy exercise with each value $p = 0.005$, $p = 0.001$ and $p = 0.005$ then found that there was no relationship between job execution pregnancy exercise with $p = 0.362$.

Key words : Knowledge, attitudes, work, family support and implementation of pregnancy exercise.

DOI :

Received : ; Accepted : ; Published :

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa penting dalam kehidupan perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial di dalam keluarga.¹⁾

Selama hamil, ibu hamil biasanya akan mengalami keluhan. Salah satu keluhan adalah kaki bengkak. Kaki bengkak pada ibu hamil dapat disebabkan oleh penekanan vena cava (pembuluh darah balik) akibat pembesaran rahim. Akibatnya arus balik darah dari kaki tertekan, sehingga terjadi pengeluaran cairan dari pembuluh darah ke jaringan sekitarnya. Asalkan tidak disertai dengan kenaikan tekanan darah, pembengkakan ini masih dianggap normal. Solusinya adalah jangan duduk terlalu lama. Olahraga ringan akan membuat kaki dan tumit lebih enak.²⁾

Senam hamil adalah suatu gerakan senam yang dirancang khusus oleh para ahli medis dan kebugaran untuk menguatkan otot-otot kewanitaan guna mempermudah proses persalinan. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses persalinan antara lain umur dan senam hamil. Umur reproduksi yang sehat adalah 20-35 tahun, pada wanita multipara membutuhkan kerja uterus yang lebih ringan dibanding dengan primipara akan tetapi hal tersebut dapat diatasi dengan melakukan senam hamil.³⁾

Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2012 adalah 228/100.000 kelahiran hidup. Menurut Depkes tahun 2012, penyebab langsung kematian Ibu yang terbanyak adalah perdarahan yaitu 28%. Salah satu penyebab perdarahan adalah *atonia uteri* sebagai dampak dari kelemahan kontraksi uterus atau kelemahan ibu, sedangkan sepsis adalah dampak dari persalinan lama atau kasep. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif untuk mencegah kesakitan dan

kematian ibu adalah pelayanan prenatal. Fungsi utama pelayanan prenatal antara lain promosi kesehatan selama kehamilan melalui sarana pendidikan kesehatan, yang diberikan secara individu maupun kelompok. Materi pendidikan kesehatan untuk ibu hamil cukup banyak, salah satunya senam hamil.⁴⁾

Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, ternyata mengalami persalinan yang tidak terlalu terasa sakit dibandingkan dengan persalinan ibu hamil yang tidak melakukan kegiatan senam selama masa kehamilannya.⁵⁾ Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormon endorfin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit.⁶⁾

Beberapa keuntungan senam hamil terhadap kehamilan adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin.⁶⁾ Senam hamil dapat menurunkan kejadian persalinan lama sebesar 5,5 kali dibandingkan pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil.⁷⁾

Puskesmas Sindang Barang merupakan tempat pelayanan kesehatan yang didalamnya memiliki kewenangan untuk memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas terutama pada pelayanan KIA. Salah satu pelayanan KIA yang diberikan adalah senam hamil. Instruktur senam hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang sudah mendapatkan pelatihan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Persentase pelayanan antenatal di Puskesmas Sindang Barang khususnya untuk K1 dan K4 sudah memenuhi target yaitu sebesar 95%. Berdasarkan data tersebut membuktikan bahwa banyak ibu hamil yang melakukan pemeriksaan antenatal baik K1 dan K4 di Puskesmas Sindang Barang.⁸⁾

METODE PENELITIAN

Jenis/desain penelitian ini adalah analitik korelasi, yaitu penelitian ini menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi, kemudian melakukan korelasi antara fenomena tersebut, dengan pendekatan *cross sectional* karena rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor resiko atau paparan dengan penyakit.⁹⁾

Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di wilayah Puskesmas Sindang Barang tahun 2012 yaitu sebanyak 871 ibu hamil.

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah semua ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 yang memeriksakan kehamilannya di wilayah Puskesmas Sindang Barang pada bulan Oktober 2013 yaitu sebanyak 59 ibu hamil.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental*

sampling yaitu pengambilan sampel ini dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian¹⁰⁾

variabel terikatnya adalah pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang tahun 2013. Variabel bebasnya adalah pengetahuan ibu hamil sikap ibu hamil, pekerjaan ibu hamil dan dukungan keluarga ibu hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang tahun 2013.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu suatu daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu.¹⁰⁾ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 kuesioner yaitu kuesioner pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan 3 jawaban pilihan ganda.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Sindang Barang Kabupaten Banyumas dipimpin oleh dr.Nur Ariawanti P, dengan luas wilayah Sindang Barang 7,40 km². Mata pencaharian penduduk sebagian besar buruh, wiraswasta, pedagang dan karyawan.

Pelaksanaan pemeriksaan ibu hamil di Puskesmas Sindang Barang dilakukan pada setiap hari Senin dan Kamis.

Pelaksanaan pemeriksaan ibu hamil juga dilakukan pada pelaksanaan kelas ibu hamil yaitu setiap hari Rabu dan Sabtu tiap minggunya.

Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil, sikap ibu hamil, pekerjaan ibu hamil, dukungan keluarga ibu hamil dan pelaksanaan senam hamil.

Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan pengetahuan ibu hamil, sikap ibu hamil, pekerjaan ibu hamil, dukungan keluarga ibu hamil dan pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang tahun 2013.

Karakteristik Sampel		
1. Pengetahuan Ibu Hamil tentang senam hamil	Jumlah (orang)	Persentase (%)
a. Kurang	19	32,2
b. Baik	40	67,8
2. Sikap Ibu Hamil tentang senam hamil		
a. Kurang	18	30,5
b. Baik	41	69,5

3. Pekerjaan Ibu Hamil		
a. Bekerja	26	44,1
b. Tidak Bekerja	33	55,9
4. Dukungan Keluarga Ibu Hamil		
a. Tidak Mendukung	19	32,2
b. Mendukung	40	67,8
5. Pelaksanaan Senam Hamil		
a. Tidak melakukan	17	28,8
b. Melakukan	42	71,2
Total	59	100,0

Sebagian besar sampel memiliki pengetahuan tergolong baik (67,8%), sikap baik (69,5%), tidak bekerja (55,9%), mendukung ibu hamil selama proses kehamilan (67,8%) dan melakukan senam hamil (71,2%).

Tabel 2. Hasil analisis hubungan pengetahuan, sikap, pekerjaan dan dukungan keluarga ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang

	Pelaksanaan Senam Hamil				Jumlah		Nilai p	C
	Tidak Melakukan		Melakukan		N	%		
	N	%	N	%				
Pengetahuan tentang senam Hamil :	10	52,6	9	47,4	19	100,0	0,005	0,341
- Kurang	7	17,5	33	82,5	40	100,0		
- Baik	17	28,8	42	71,2	59	100,0		

Sikap Ibu Hamil tentang Senam Hamil	<u>Pelaksanaan Senam Hamil</u>				Jumlah		Nilai p	C
	<u>Tidak Melakukan</u>		<u>Melakukan</u>		N	%		
	N	%	N	%				
Sikap terhadap senam hamil :	11	61,1	7	38,9	18	100,0	0,001	0,427
- Kurang								
- Baik	6	14,6	35	85,4	41	100,0		
Total	17	28,8	42	71,2	59	100,0		

Pekerjaan Ibu Hamil :								
- Bekerja	9	34,6	17	65,4	26	100,0	0,362	0,113
- Tidak Bekerja	8	24,2	25	75,8	33	100,0		

Total	17	28,8	42	71,2	59	100,0		
Dukungan Keluarga terhadap senam hamil :								
- Tidak Mendukung	10	52,6	9	47,4	19	100,0	0,005	0,341
- Mendukung	7	17,5	33	82,5	40	100,0		
Total	17	28,8	42	71,2	59	100,0		

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel memiliki pengetahuan tergolong baik (67,8%), sikap baik (69,5%), tidak bekerja (55,9%), mendukung ibu hamil selama proses kehamilan (67,8%) dan melakukan senam hamil (71,2%). Berdasarkan uji statistik *chi square* didapatkan ada hubungan antara

pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga dengan pelaksanaan senam hamil dengan nilai masing-masing $p=0,005$, $p=0,001$ dan $p=0,005$ kemudian diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara pekerjaan dengan pelaksanaan senam hamil dengan $p=0,362$.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Sindang Barang

Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan.¹¹⁾

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak sampel yang melakukan senam hamil yaitu sebanyak 42 sampel (71,2%) Sampel yang melakukan senam hamil diperoleh hasil bahwa lebih banyak sampel yang sering melakukan senam hamil yaitu sebanyak 23 sampel (54,8%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata ibu hamil yang ada di wilayah Puskesmas Sindang Barang sering melakukan senam hamil.

Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Sindang Barang.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi

melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan Ibu Hamil yang dibahas adalah segala sesuatu tentang senam hamil yang diketahui oleh ibu hamil meliputi pengertian, manfaat, tujuan, waktu pelaksanaan, syarat, tempat pelaksanaan dan kontra indikasi.¹²⁾

Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Yuliasari yang memperoleh gambaran Hasil penelitian diperoleh gambaran pelaksanaan responden sebanyak 23 ibu hamil trimester II dan III (41,8%) melakukan senam hamil, sedangkan 32 ibu hamil trimester II dan III (58,2%) tidak melakukan senam hamil.¹³⁾

Sikap Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Sindang Barang.

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.¹³⁾

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak sampel memiliki sikap baik yaitu sebanyak 41 sampel (69,5%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata ibu hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang memiliki sikap baik terhadap pelaksanaan senam hamil.

Pekerjaan Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Sindang Barang.

Adanya pekerjaan seseorang memerlukan banyak waktu untuk menyelesaikan pekerjaan yang dianggap penting memerlukan perhatian masyarakat yang sibuk akan memiliki waktu yang sedikit untuk memperoleh informasi, sehingga tingkat pengetahuan yang mereka miliki jadi berkurang.¹²⁾

Hal ini sesuai dengan penelitian Yuliasari yang menunjukkan bahwa sebagian besar 36 ibu hamil trimester II dan III (65,5%) memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil, sedangkan 19 ibu hamil trimester II dan III (34,5%) memiliki sikap yang negatif terhadap senam hamil.¹³⁾

Dukungan Keluarga Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Sindang Barang.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap keluarganya. Dukungan sosial keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, sifat dan jenis dukungan sosial berbeda-beda dalam berbagai tahap-tahap siklus kehidupan.¹⁵⁾

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak sampel yang mendapatkan dukungan keluarga yaitu sebanyak 40 sampel (67,8%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata ibu hamil yang ada di wilayah Puskesmas Sindang Barang mendapatkan dukungan dari keluarganya.

Hubungan Pengetahuan, Sikap, Pekerjaan dan Dukungan Keluarga Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Sindang Barang Tahun 2013.

Hasil uji statistik *Chi Square* diketahui secara statistik ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang tahun 2013, sedangkan untuk pekerjaan secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antar pekerjaan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang tahun 2013.

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. Begitu pula dalam senam hamil, pengetahuan ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan senam hamil.¹²⁾

Sikap yang positif terhadap pelaksanaan senam hamil dapat terbentuk apabila ibu hamil sudah mengetahui dan memahami pentingnya senam hamil pada dirinya. Bidan sangat berpengaruh untuk membantu mengarahkan sikap yang baik bagi ibu hamil tentang pelaksanaan senam hamil, karena perilaku yang baik akan timbul dari sikap yang positif terhadap pelaksanaan senam hamil.

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.¹⁴⁾

Pelaksanaan senam hamil tidak bisa didasarkan hanya dengan faktor kebebasan waktu yang dimiliki seorang ibu hamil. Seorang ibu hamil yang tidak bekerja belumlah menjamin ibu hamil tersebut akan melakukan senam hamil,

walaupun ibu hamil memiliki banyak waktu dan kesempatan yang banyak. Faktor pengetahuan memiliki peranan penting bagi seorang ibu dalam pengambilan tindakan melakukan senam hamil. Seorang ibu hamil yang tidak bekerja belum tentu memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai senam hamil dibandingkan ibu yang bekerja, walaupun ia memiliki waktu yang lebih luang. Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senam hamil lebih ditentukan oleh pengetahuannya daripada pekerjaannya.¹⁶⁾

Dukungan sosial didapat oleh ibu dari tiga pihak yaitu suami, keluarga dan tenaga kesehatan. Dukungan dari keluarga merupakan dukungan terbesar kedua yang dibutuhkan ibu setelah dukungan dari suami. Dengan mendapatkan dukungan dari keluarga, ibu akan merasa diperhatikan dan dihargai selama masa kehamilannya. Ibu hamil yang memiliki dukungan yang tinggi akan merasa puas karena kebutuhan secara fisik dan psikologis terpenuhi. Akan tetapi, hal itu akan menjadi penghambat jika keluarga tidak memberikan dukungan terhadap ibu hamil.¹⁷⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Sebagian besar sampel yang melakukan senam hamil tergolong sering melakukan senam selama hamil (54,8%).

Sebagian besar sampel memiliki pengetahuan tergolong baik (67,8%), sikap baik (69,5%), tidak bekerja (55,9%), mendukung ibu hamil selama proses kehamilan (67,8%) dan melakukan senam hamil (71,2%).

Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang tahun 2013

Tidak ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam

Dari sisi kesehatan, hormonal wanita saat hamil, dapat merubah *mood* untuk melakukan sesuatu selama kehamilan berlangsung. Hal ini normal, tetapi seharusnya tidak terlalu konsentrasi terhadap hal-hal tersebut karena dapat membuat keadaan ibu hamil menjadi lebih sulit untuk mengurangi rasa jenuh maupun tertekan. Walaupun dukungan datang dari orang-orang terdekat tetapi jika sudah tidak ada keinginan dari diri sendiri untuk melakukan sesuatu maka semuanya akan percuma.¹⁸⁾

Keluarga dipandang sebagai suatu sistem, jika terjadi gangguan pada salah satu anggota keluarga maka dapat mempengaruhi seluruh sistem. Sebaliknya disfungsi keluarga dapat pula menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan pada anggota keluarga. Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk perhatian, dorongan yang didapatkan individu dari orang lain. Termasuk di dalamnya mencakup bantuan langsung, seperti dalam bentuk uang, peralatan, waktu, modifikasi lingkungan maupun menolong pekerjaan.¹⁹⁾

hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang tahun 2013.

SARAN

Ibu hamil supaya lebih aktif mencari informasi tentang senam hamil. Pemegang program khususnya KIA (Kesehatan Ibu dan Anak), sebaiknya tetap melakukan kegiatan senam hamil secara rutin dan berkelanjutan.

Masyarakat Puskesmas Sindang Barang sebaiknya mendukung pelaksanaan senam hamil.

Puskesmas Sindang Barang sebaiknya dapat mempertahankan dan meningkatkan mutu pelayanan dan mempromosikan senam hamil, diperlukan penelitian lanjutan dengan menggunakan menggunakan teori Green supaya mengetahui alasan dan penyebab

pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Sindang Barang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo, Sarwono. Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta, 2008.
2. Manuaba. Konsep Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia, EGC, Jakarta, 2000.
3. Agnesthi, Renvillia dan Hendrik Linggarjati. Senam Hamil Praktis. Med Press, Yogyakarta, 2009.
4. Measure DHS, ICF International. Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012 Laporan Pendahuluan. Kementrian Kesehatan, Badan Pusat Statistik, Jakarta, 2012.
5. American College of Obstetricians and Gynecologist Committee (ACOG). Guidelines for Exercise in Pregnancy. 2002 diunduh dari www.birthingnaturally.net/exercise/acog.html (in English) diunduh pada tanggal 23 Desember 2013 pukul 10.30 WIB.
6. Hanton, Thomas. W. Panduan Senam Kebugaran untuk Wanita Hamil. Raja Grafindo, Jakarta, 2001.
7. Yuliadamayanti, Sisca. Hubungan Antara Senam Hamil dengan Kejadian Persalinan Lama (Studi di Rumah Sakit Bhakti Ibu Semarang). FKM UNDIP, Semarang, 2002 diunduh dari <http://www.fkm.undip.ac.id/data/index.php?action=4&idx=2928> pada tanggal 27 September 2013 pukul 22.46 WIB.
8. Data Dinkes Kabupaten Banyumas Tahun 2012.
9. Hidayat, Aziz Alimul. Metode penelitian kebidanan & teknik analisa data. Salemba Medika, Jakarta, 2007.
10. Notoatmodjo, Soekidjo. Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta, 2010.
11. Ambarita, Juliana. Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Persalinan. Universitas Mulawarman, 2011 diunduh dari http://www.google.com/url?sa=t&ct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CEEQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.umnaw.com%2Fkultura%2Fkultura%2520vol%252012%2520-%25201%2520september%25202011%2F16.%2520Juliana%2520Ambarita%2C%2520S.ST.doc&ei=101KUUpOUI8fGrAfy_YCwCQ&usg=AFQjCNEHCESxbNvhcvYPWSO6zNsPivbqVw&sig2=R-bvmHrYYDFLdmrRIWgisA&bvm=bv.53371865,d.bmk pada tanggal 1 Oktober 2013 pukul 11.27 WIB.
12. Notoadmojo, Soekijo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta, 2007.
13. Yuliasari. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2010.
14. Wawan, A dan Dewi, M.. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Nuha Medika, Yogyakarta, 2010.
15. Friedman, M.M. Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan *Praktik* Edisi 5. EGC, Jakarta, 2010.
16. American Journal of Epidemiology. Exercise, Employment, Other Daily Activities, and Adverse Pregnancy Outcomes. 1996 diunduh dari www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi (in English) pada tanggal 23 Desember 2013 pukul 10.36 WIB.
17. Tasya, Amanda. Indonesia dan ASI. 2008 diunduh dari <http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/5FKS1KEDOKTERAN/0810211030/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf> pada tanggal 10 Desember 2013 pukul 15.08 WIB
18. Anonymous. Stress and Prgenancy. 2004 diunduh dari www.marchofdimes.com/professio

nals (in English) pada tanggal 23
Desember 2013 pukul 10.45 WIB.

19. Friedman, M.M. Keperawatan
Keluarga : Teori dan Praktek. EGC,
Jakarta, 1998.