

**PERSEPSI TENTANG SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER II**

**DI KABUPATEN SUMEDANG**

**KARYA TULIS ILMIAH**

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya  
Keperawatan



oleh

Yuli Maelani

NIM 1602096

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2019**

# **PERSEPSI TENTANG SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI KABUPATEN SUMEDANG**

Oleh  
Yuli Maelani

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Yuli Maelani 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PERSEPSI TENTANG SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL**  
**TRIMESTER II DI KABUPATEN SUMEDANG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

**Pembimbing I**



Dr. Linda Amalia., S.Kp ., M.KM

NIP. 196803161992032004

**Pembimbing II**



Asih Purwandari W. P. S.Kep ., Ners., M.Kep.

NIPTT. 020150219900523201

Mengetahui

**Ketua Prodi DIII Keperawatan**



Slamet Rohaedi, S.Kep., M.P.H

NIP. 197611082001121005

# **PERSEPSI TENTANG SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI KABUPATEN SUMEDANG**

Yuli Maelani

1602096

DIII Keperawatan

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

## **ABSTRAK**

Senam hamil sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Senam hamil akan mengurangi tingginya Angka Kematian Ibu. Akan tetapi, setiap ibu hamil mempunyai persepsi berbeda mengenai senam hamil. Masalah yang terjadi dilapangan yaitu kurangnya kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi tentang senam hamil pada ibu trimester II di Kabupaten Sumedang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Situ Sumedang. Populasi ibu hamil trimester II di Puskesmas Situ Sumedang yaitu 248. Teknik sampel pada penelitian ini adalah *stratified sampling*, dengan kriteria sampel yaitu ibu hamil trimester II yang mengikuti senam hamil dengan kondisi kehamilan yang sehat berjumlah 153 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan analisa data menggunakan Skor T. Hasil penelitian terhadap 153 responden, didapatkan 77 responden (50.3%) mempunyai persepsi positif dan 76 responden (40,7%.) mempunyai persepsi negatif. Hal tersebut menunjukkan dimana ibu hamil sudah mempunyai persepsi yang positif mengenai senam hamil karena ibu telah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelas ibu hamil di setiap Poskesdes. Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam hamil terhadap kelancaran persalinan.

Kata kunci: Senam Hamil, Persepsi, Ibu Hamil

# **PERCEPTION OF PREGNANCY GYMNASTIC IN TRIMESTER II PREGNANT WOMEN IN THE DISTRICT SUMEDANG**

Yuli Maelani

1602096

Nursing

Faculty of Physical Education and Health

Indonesia University of Education

## **ABSTRACT**

Pregnancy gymnastics is very beneficial to improve the health of the mother and her fetus. Pregnancy gymnastics will reduce the high maternal mortality rate. However, every pregnant woman has a different perception of pregnancy gymnastics. Problems that occurred in the field were the lack of awareness of pregnant women about the importance of pregnancy gymnastics. The purpose of this study was to determine the perception of pregnancy gymnastic of pregnant women on their second-trimester pregnancy in Sumedang. The method used in this research is quantitative descriptive. The experiment was conducted in Puskesmas Situ Sumedang. The population of women in their second trimester of pregnancy in Puskesmas Situ Sumedang is 248. The sample technique in this study was stratified sampling, with the criteria of pregnant women in their second trimester who followed pregnancy gymnastic with a healthy pregnancy condition in a total of 153 people. Data collection using questionnaires, and data analysis using the scores of T. from the results of 153 respondents, showed 77 respondents (50.3%) had a positive perception and 76 respondents (40.7%) has a negative perception. It shows that the pregnant woman has had positive perceptions of pregnancy gymnastic because they already received a health education about pregnancy gymnastic class on pregnant women in each village-health post. The expected results of the study can be used as an input for further research on the effect of pregnancy gymnastic on the smoothness of childbirth.

Keywords: Pregnancy Gymnastics, Perception, Pregnant Woman

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
LEMBAR HAK CIPTA	
HALAMAN PERNYATAAN PLAGIARISME	
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Persepsi.....	7
2.1.1 Pengertian Persepsi.....	7
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Persepsi.....	7
2.1.3 Proses Terbentuknya Persepsi.....	8
2.1.4 Pengukuran Persepsi.....	9
2.2 Ibu Hamil.....	10
2.2.1 Ibu Hamil Trimester II.....	10
2.2.2 Tanda-Tanda Kehamilan.....	10
2.2.3 Pembagian Trimester Kehamilan.....	12
2.3 Senam Hamil.....	13
2.3.1 Pengertian Senam Hamil.....	13

2.3.2 Tujuan Senam Hamil.....	13
2.3.3 Gerakan Senam Trimester II.....	14
2.3.4 Kontraindikasi Senam Hamil.....	21
2.3.5 Manfaat Senam Hamil.....	21
2.3.6 Faktor Pendukung Senam Hamil.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.3 Populasi dan Sampel.....	23
3.4 Definisi Operasional.....	26
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Prosedur Penelitian.....	27
3.7 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data.....	29
3.8 Etika Penelitian.....	30
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Temuan.....	32
4.1.1 Karakteristik Demografi Responden.....	32
4.1.2 Persepsi Tentang Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester II di Kabupaten Sumedang.....	34
4.2 Pembahasan.....	35
4.1.1 Karakteristik Responden.....	35
4.1.2 Persepsi Tentang Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester II di Kabupaten Sumedang.....	39
4.1.3 Indikator Persepsi Tentang Senam Hamil.....	41
4.3 Keterbasan dan Hambatan dalam Penelitian.....	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	46
5.1 Simpulan.....	46
5.2 Implikasi.....	46
5.3 Rekomendasi.....	46

DAFTAR PUSTAKA.....	47
---------------------	----

LAMPIRAN



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, S. (2012). *Pengetahuan ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cimandala Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Tahun 2012*. (Skripsi). FKM, UI.
- Aisyah. (2008). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. Vol.8, No.2.
- Ammililliya, Kiki, R. (2009). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Minat Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di RB*. (Skripsi). Riens Kediri.
- Arikunto. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta
- Asrori. (2009). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Aulia. (2014). *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Jogjakarta: Bukubiru
- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beechey, V. (1986). Women's Employment in Contemporary Britain. In Beechey, V and Whitelegg, E. (00). *Women in Britain Today*. Milton Keynes: Open University Press pp 77 - 132.
- BKKBN. 2012. *Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: BKKBN
- Bobak, Lowdermik, Jense. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil dan Nifas: Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Budiana. (2011). *Penelitian Kesehatan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Depkes, RI. (2008). *Audit Maternal Perinatal*. Retrieved from [http://www.kesehatananak.depkes.go.id/index.php?option=com\\_content&view=article &id=59:audit-maternal- perinatal&catid=36:subdit-1&Itemid=74](http://www.kesehatananak.depkes.go.id/index.php?option=com_content&view=article &id=59:audit-maternal- perinatal&catid=36:subdit-1&Itemid=74)

- Dinkes Sumedang. Diakses dari <https://mcapsumedang.files.wordpress.com/2017/09/profil-kesehatan-kabupaten-sumedang-tahun-2015.pdf>
- Drever, J. (2010). *Kamus Psikologi*. Jakarta: Bina Aksara.
- Gamelia, E; Sistiarani C; Masfiah, S. (2013). Determint Of Mother's Prenatal Care Behavior. *Public Health Status Indicators Closely Related to Maternal Mortality Rate*. Vol.8, No.3
- Ganggu, A, H. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di BKIA Rumah Sakit Wiliam Booth Surabaya. *Jurnal Kebidanan*. Retrieved from: <http://ejournal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/viewFile/151/139>
- Handayani, F. 2013. *Hubungan Self efficacy Dengan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi*. Surabaya: UNESA
- Hanton, Thomas, W. (1997). *Ibu Kuat Bayi Sehat: Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*, Jakarta: XII
- Hendarmin&Siti. (2010). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal Di Klinik Yk Madira Palembang. *JKK*. Th. 42, No. 1
- Hidayah, dkk (2014). Hubungan Faktor Internal dengan Peran Serta Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil. *Jurnal Bidan: Midwife Journal*. Vol. 5, No.1, 31-38
- Ida. (2012). Pengaruh Senam Hamil Teratur pada Primigravida terhadap Perubahan Psikofisiologis Ibu dan Berat Badan Lahir Bayi. *IJMCE*. Vol 2, No 3.
- Inding, I. (2016). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil Yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB). *IOSR Journal of Economics and Finance*. Vol 3, No 1, page 56.
- Irianti, dkk. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kadarti. (2009). *Hubungan Senam Hamil Terhadap Kelahiran Bayi Spontan*. Retrieved from [www.UMS.com/](http://www.UMS.com/)
- Kartikasari, dkk. (2013). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tikanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten

- Lamongan. *Jurnal Surya*. Voll. 01, No. XIV. Retrieved from <http://stikesmuhla.ac.id/v2/wpcontent/uploads/jurnalsurya/noXIV/10.pdf>
- Kemenkes. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. (Online) Retrieved from <http://www.kemkes.go.id%0A>
- Kusmiyati, dkk. (2008). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya
- Larasati, I. P., & Wibowo, A. (2009). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Biometrika Dan Kependudukan*, Vol.1, No.1, 26–31. Retrieved from <http://210.57.222.46/index.php/GBK/article/view/954>
- Lewis, B., Avery, M., Jennings, E., Sherwood, N., Martinson, B., & Crain, A. L. (2008). The Effect of Exercise During Pregnancy on Maternal Outcomes: Practical Implications for Practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(5), 441–455. [doi:10.1177/1559827608320134](https://doi.org/10.1177/1559827608320134)
- Liu, J. dkk (2015). Pregnant women's perceptions of weight gain, physical activity, and nutrition using Theory of Planned Behavior constructs. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(1), 41–54. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9672-z>
- Mandriwati. (2008), *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*, EGC, Jakarta.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. (Edisi kedua). Jakarta : EGC
- Martini, Rus. (2007). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan di Puskesmas Kecamatan Palmerah Jakarta Barat*. (Tesis). Depok: Universitas Indonesia: 80–85.
- Martina. (2011). Hubungan Usia dan Paritas Dengan Kejadian Partus Prematurus Di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang. *Jurnal Kebidanan Panti Wilasa*, Vol. 2, No. 1.
- Maryunani, dkk. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Medika
- Maya & Pratama. (2018). Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. Vol.9, No.3

- Megasari. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 3, No. 1. Doi: <https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss1.95>
- Mohammad Asrori. (2009). *Psikologi Pembelajaran*. Hlm.21. Bandung: CV Wacana Prima
- Montejo, dkk (2011). Exercise During Pregnancy Improves Maternal Health Perception: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 204(5), 402.e1-402.e7. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2011.01.043>
- Mulyati, dkk (2016). Hubungan Senam Hamil Dengan Efektifitas Persalinan Kala 1 Pada Ibu Primigravida di RSIA Hermina Pasteur Tahun 2015. *Kesehatan Kartika*, 11(2), 38–46
- Natalia, L. (2016). Hubungan Senam Hamil Dan Status Gizi Dengan Partus Lama. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. ISSN : 2541-0849 e-ISSN : 2548-1398 Vol. 1, No 4
- Neni, dkk. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Primigravida Dengan Keikutsertaan Dalam Senam Hamil Di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya*. Vol 3, 1321-1333.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Penny&Harriet. (2014). Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *Journal of Midwifery*. Vol 20, Issues 2, page 133-141.
- Pratiwi. (2013). *Senam Hamil Praktis*. Jakarta: Buku Kita
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Prawirohardjo,S.(2010). *Tanda Kehamilan*. Retrieved from <https://studylibid.com/doc/1035396/tanda-kehamilan-menurut-sarwono>
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC

- Puspitasari, A. R. (2013). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. (Skripsi). Stikes Yarsi.
- Ramadani & Sudarmiati. (2013). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta: Salemba Medika
- Ridhoyanti, dkk (2014). *Hubungan Faktor Internal Dengan Peran Serta Ibu Hamil Dalam Mengikuti Senam Hamil*. Doi: <https://doi.org/10.22219/jk.v5i1.18>
- Rukiyah, Yeyeh, A. (2014). *Dokumentasi Kebidanan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Korelasi Perubahan Psikologis Ibu Hamil. *Jurnal Bidan “ Midwife Journal ”* Vol.2 , No. 1 , Januari 2016 eISSN 2477-345X, 2(1), 62–71.
- Rusmiati, dkk (2017). Hubungan Senam Hamil Dengan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta. *Jurnal Dinamika Kesehatan*, Vol. 8, No.1. Doi: <https://doi.org/10.1093/petrology/31.5.1165>
- Sari, E. (2015). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Rumah Sakit Elisabet Medan Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMEDA*. Vol 1, No 1.
- Sari, E. (2008). *Persepsi Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Ibu Hamil di Kelurahan Kadipaten Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo*. (Skripsi). 39(5), 561–563.
- Sari, W. (2014). *Hubungan Senam Hamil Dengan Karakteristik Kala I Pada Ibu Primigravida Di RS Sumber Kasih Kota Cirebon Tahun 2013*. Cirebon.
- Sarwono. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Sarwono
- Susilawati, D (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017. *Jurnal Menara Ilmu*. Vol XI, No.77
- Suratih, Y. (2013). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Kelurahan Baler Bale Agung*.

- Shishehgar, S; Mahmoodi, A; Dolatian, M; Mahmoodi, Z; Bakhtiary, M; Majd, A.H. (2013). The Relationship Of Social Support And Quality Of Life With The Level Of Stress In Pregnant Women Using The PATH Model. *Iranian Red Crescent Medical Journal*
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sukmadinata. (2009). *Metode penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sulis, S, M. (2010). *Persepsi Siswa Terhadap Belajar Berbasis Aneka Sumber dalam Pembelajaran PKN Di SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2010/2011*. (Skripsi). 9(1), 76–99.
- Sulistiyarningsih, W. (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta*. (Skripsi). Diakses dari [http://repository.unjaya.ac.id/2265/2/wahyuni%20sulistiyarningsih\\_pisah.pdf](http://repository.unjaya.ac.id/2265/2/wahyuni%20sulistiyarningsih_pisah.pdf)
- Sugihartono, dkk. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Susioloningtyas. (2013). Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala Ii Pada Primigravida. 1-8.
- Toha. (2014). *Perilaku Organisasi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Ulan, S, D. (2017). Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal Di RSUD Muhammadiyah Bantul. (Skripsi). Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Veronica, P & Sandra. (2015). Hubungan Umur dan Paritas Ibu dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah. *Jurnal Ilmiah Bidan. Vol 3, No.1. hal 20-25*.
- Wagey, WF. (2014). *Senam Hamil Meningkatkan Antioksidan Enzimatik Kekuatan Otot Panggul, Kualitas Jasmani dan Meningkatkan Kerusakan Oksidatif pada Wanita Hamil*. Denpasar. Universitas Udayana
- Wahyuni & Ni'mah. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 113–120.
- WHO. (2015). *Trends in Maternal Mortality: 1990 to 2015*. Geneva: WHO, UNICEF. UNFPA, and The World Bank.

- Widyaningsih, Ida & Wulan. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Mengikuti Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Candiroto Kabupaten Temanggung. *RAKERNAS AIPKEMA: Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. Diakses dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/viewFile/2068/2096>
- Widyawati, Syahrul, F. (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 316–324.
- Yanuarita, S. P. (2016). Penerapan Senam Selama Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi. 3(2), 57–68. Diakses dari <http://ijemc.com/index.php/ijemc/article/download/48/42>
- Yulistiana, E. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan* Vol 1, No 2, Juli 2015.
- Yusnia. 2015. *Hubungan Senam Hamil Dengan Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di RS Sadewa Yogyakarta*. (Skripsi). Yogyakarta