

## HUBUNGAN FAKTOR INTERNAL DENGAN PERAN SERTA IBU HAMIL DALAM MENGIKUTI SENAM HAMIL

*(The Correlation between Internal Factors with The Participation of Pregnant Woman in Following Pregnant Gym)*

Ridhoyanti Hidayah<sup>1</sup>, Sri Andarini<sup>2</sup>, Tri Anjaswarni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya  
Jl. Veteran Malang 65145, Jawa Timur – Indonesia  
e-mail : ridhoyanti.fk@ub.ac.id

<sup>2</sup>Pendidikan kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya  
Jl. Veteran Malang 65145, Jawa Timur – Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Jl. Besar Ijen, 77C Malang

### ABSTRAK

Senam hamil merupakan salah satu perawatan prenatal yang membantu ibu hamil menuju suatu persalinan yang normal. Salah satu faktor yang mempengaruhi ibu hamil dalam mengikuti senam hamil adalah faktor internal yang terdiri dari pengetahuan, sikap dan motivasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan faktor internal dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Mutiara Bunda Malang. Penelitian ini menggunakan desain *studi korelasional* melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 36 responden dan dipilih dengan tehnik *purposive sampling*. Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah faktor internal dan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan observasi dokumentasi. Pada hasil analisis secara univariat didapatkan hasil bahwa pengetahuan ibu yang tidak mengikuti senam hamil lebih baik daripada ibu yang mengikuti senam hamil, namun sikap dan motivasi ibu yang mengikuti senam hamil lebih baik daripada ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Pada hasil analisis secara bivariat dengan *Kai Kuadrat* dengan selang kepercayaan 95% didapatkan hasil bahwa *p value* >  $\alpha$ , artinya  $H_0$  gagal ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan masing-masing subvariabel pengetahuan, sikap dan motivasi dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Pada hasil analisis secara multivariat dengan *Regresi Berganda* dengan selang kepercayaan 95% didapatkan hasil bahwa *p value* >  $\alpha$ , artinya  $H_0$  gagal ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan faktor internal (pengetahuan, sikap, dan motivasi) dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil.

Kata Kunci : Faktor Internal, Peran Serta, Senam Hamil

### ABSTRACT

*Pregnancy exercise is a prenatal care which can help woman pregnant lead to normal born. The factor that influence the participation of pregnant woman to join pregnancy exercise is knowledge, attitude, and motivation. This research is conducted to know the correlation of internal factor with the participation of pregnant woman for joining pregnancy exercise in maternity hospital Mutiara Bunda Malang. This research design uses correlation study through cross sectional approach. Sample consists of 36 respondents and selected through purposive sampling technique. The measured variabel in this research is internal factor and the participation of pregnant woman for joining pregnancy exercise. Data collecting is done by questionnaire and documentation observation. In the analysis result for univariate shows that knowledge of pregnant woman who not join pregnancy exercise is better than pregnant woman who join pregnancy exercise, but the attitude and motivation of*

*pregnant woman who join pregnancy exercise is better than pregnant woman who not join pregnancy exercise. In the analysis result for bivariate by using Chi-Square with the confidence level of 95%, shows that p value >  $\alpha$ , it means that  $H_0$  is failed to refused. It means that there is no correlation of each sub variable knowledge, attitude and motivation with the participation of pregnant woman for joining pregnancy exercise. In the analysis result for multivariate by using Multiple Regression with confidence level of 95%, shows that p value >  $\alpha$ , it means that  $H_0$  is failed to refused. It means that there is no correlation of internal factor (knowledge, attitude and motivation) with the participation of pregnant woman for joining pregnancy exercise.*

*Keywords : Internal Factor, Participation, Pregnancy Exercise*

---

## LATAR BELAKANG

Perubahan yang terjadi pada ibu selama masa kehamilan dapat berlangsung secara fisiologis. Perubahan yang terjadi pada masa kehamilan tersebut mungkin dapat menjadi penyulit selama masa kehamilan maupun masa persalinan. Penyulit selama masa kehamilan misalnya nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri panggul, serta sesak nafas. Sedangkan berdasarkan hasil AMP (Audit Maternal dan Perinatal) di RSUD Jombang yang merupakan salah satu rumah sakit rujukan, selama periode Januari sampai Desember 1994 mendapatkan bahwa penyulit ibu selama persalinan paling banyak adalah karena partus lama (16%) yang dipengaruhi oleh faktor tenaga/power, jalan lahir dan janin. Selain partus lama, terdapat juga partus kasep (11%), preeklampsia dan eklampsia (6,4%). Sedangkan penyulit bayi terbanyak adalah asfiksia neonatorum, yaitu 57,7% (Supriatmaja, 2005).

Adanya penyulit selama masa kehamilan dan selama masa persalinan serta penyulit pada bayi dapat meningkatkan angka kematian ibu dan angka kematian bayi. Karena ternyata angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Pada 2004 angka kematian ibu di Indonesia mencapai 307 orang per 100.000 kelahiran atau sekitar 15.700 wanita hamil dan melahirkan meninggal dunia per tahunnya (Saptandari, 2007). Sedangkan menurut Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten

Malang, angka kematian ibu melahirkan di Kabupaten Malang terus meningkat. Pada 2004 ibu meninggal saat melahirkan berjumlah 19 orang. Jumlah ini meningkat menjadi 34 orang pada 2005. Oleh karena itu penting dianjurkan pada ibu hamil untuk memeriksakan dirinya secara rutin dan teratur melalui perawatan selama masa kehamilan (*antenatal care*) (Conectique, 2007).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*antenatal care*). Senam hamil akan memberikan persalinan yang lebih baik, karena mampu memanipulasi/mengendalikan faktor penyebab persalinan yang memanjang/lama yakni dengan meningkatkan tenaga/power ibu saat persalinan. Kegunaan senam hamil di dalam *antenatal care* dilaporkan akan menaikkan dan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, mengurangi terjadinya persalinan prematur. Secara keseluruhan senam hamil akan berdampak sebagai suatu kenaikan kesehatan wanita hamil itu sendiri menjadi lebih baik (Viscera, 1995).

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh Suhita, 2004 di wilayah Puskesmas Rampal Celaket Malang didapat hasil bahwa pada tahun 2003 ada 469 ibu hamil yang datang ke poli hamil. Dari jumlah tersebut yang memenuhi kriteria untuk mengikuti senam hamil sebanyak 342 orang. Dari 342 orang tersebut hanya 11,1% ibu hamil

yang mengikuti senam hamil. Dalam penelitiannya Suhita menemukan faktor biaya menjadi hambatan terbesar.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik purposive sampling. Adapun ibu hamil yang dipilih adalah yang memenuhi kriteria inklusi yaitu :

- Ibu hamil dengan usia kehamilan di atas 3 bulan ( $\pm$  22 minggu)
- Ibu hamil yang mendapat informasi senam hamil yang diberikan oleh petugas kesehatan
- Ibu hamil telah diperiksa oleh dokter atau bidan dan dinyatakan tidak memiliki kontraindikasi untuk senam hamil
- Ibu hamil yang bisa membaca, menulis dan bersedia menjadi responden

Sampel penelitian ini terbagi dalam 2 kelompok:

- Kelompok pertama yaitu ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi diatas yang ikut serta dalam program senam hamil
- Kelompok kedua yaitu ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi diatas yang tidak ikut serta dalam program senam hamil.

Penelitian dilakukan pada bulan April 2008 di RSB Mutiara Bunda Malang. Instrumen penelitian adalah kuisioner yang berisi pertanyaan maupun pernyataan terkait faktor internal (pengetahuan, sikap dan motivasi). Sedangkan untuk variabel peran serta dapat dilihat dari dokumentasi registrasi.

Analisis data secara univariat dengan rumus berikut:

$$N = \frac{Sp}{Sm} \times 100 \%$$

$N$  : Nilai yang didapat  
 $Sp$  : Skor yang didapat  
 $Sm$  : Skor maksimal (Arikunto, 1994).

Kemudian hasil yang didapat diinterpretasikan dengan menggunakan *mean* dengan rumus sebagai berikut:

$$X = \frac{\sum N}{n}$$

$X$  : rata-rata sebagai *cut off point*  
 $N$  : nilai yang didapat  
 $n$  : jumlah responden

Jika hasilnya e" X maka diinterpretasikan pengetahuan, sikap dan motivasi ibu hamil tentang senam hamil baik, jika  $< X$  pengetahuan, sikap dan motivasi ibu hamil tentang senam hamil kurang (Budianto, 2002). Sedangkan secara bivariat dilakukan analisis dengan Kai Kuadrat, dimana bila hasil *p value*  $> \acute{a}$  (0,05) berarti Ho gagal ditolak dan bila *p value*  $< \acute{a}$  (0,05) berarti Ho ditolak. Penelitian dilaksanakan di RSB Mutiara Bunda Malang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### hasil

Dari karakteristik responden, mayoritas responden adalah ibu hamil yang ikut senam hamil (56%), dilihat dari tingkat usia paling banyak ibu yang ikut maupun yang tidak ikut senam hamil berusia antara 26-30 tahun, dilihat dari pendidikan terakhir paling banyak ibu yang ikut maupun ibu yang tidak ikut berpendidikan perguruan tinggi, dilihat dari pekerjaan, paling banyak ibu yang ikut senam berprofesi sebagai wanita karir, sedangkan ibu yang tidak ikut paling banyak adalah ibu rumah tangga. Secara univariat didapatkan hasil pengetahuan ibu yang tidak ikut senam lebih baik dari ibu yang ikut senam, sedangkan sikap dan motivasinya lebih baik pada ibu

yang ikut senam daripada yang tidak ikut senam hamil. Secara bivariat, didapatkan hasil bahwa  $p \text{ value} > \alpha$  yang berarti tidak ada hubungan baik pengetahuan, sikap dan motivasi dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil.

## **Pembahasan**

### **Hubungan Pengetahuan dengan Peran Serta Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil**

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007) bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting yang akan mempengaruhi tindakan atau perilaku seseorang. Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan tidak berhubungan dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Menurut pendapat peneliti kemungkinan hal ini disebabkan karena banyak faktor eksternal yang mempengaruhi tindakan seseorang, yang tidak dikendalikan saat penelitian antara lain faktor budaya, lingkungan dan tidak kontinuitasnya tenaga pengajar. Selain itu dalam praktik sehari-hari terkadang bisa saja terjadi sebaliknya dari teori, artinya bisa saja ibu telah berperilaku negatif terhadap senam hamil, meskipun pengetahuannya sudah baik.

### **Hubungan Sikap dengan Peran Serta Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil**

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007) bahwa sikap yaitu respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (*covert*). Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas

oleh orang lain. Dan pada akhirnya sikap juga akan berpengaruh pada perilaku seseorang. Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa sikap tidak berhubungan dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Menurut pendapat peneliti kemungkinan hal ini disebabkan karena kurangnya waktu, kelelahan, fasilitas yang sulit dijangkau, dan tidak adanya dukungan dari orang sekitar. Hal ini sesuai dengan teori WHO bahwa sikap seseorang akan terwujud didalam suatu tindakan tergantung situasi saat itu. Artinya bisa saja ibu telah memiliki sikap yang positif namun situasi tidak mendukung.

### **Hubungan Motivasi dengan Peran Serta Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil**

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hasibuan (1995) bahwa motivasi adalah suatu perangsang keinginan (*want*) dan daya penggerak kemauan bekerja seseorang yang mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dan motivasi juga berarti dorongan dari dalam diri manusia untuk bertindak (Notoatmodjo, 2007). Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi tidak berhubungan dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Menurut pendapat peneliti kemungkinan hal ini disebabkan karena motivasi seseorang akan terwujud dalam suatu tindakan tergantung pada banyak faktor seperti pengaruh orang lain dekat dan situasi yang mendukung. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Azwar (2003) bahwa motivasi seseorang akan terwujud dalam suatu tindakan tergantung pada banyak faktor antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media massa dan institusi kesehatan yang terkait pada seseorang itu. Menurut Defleur dalam Sudjono (1994)

motivasi seseorang akan terwujud dalam perilaku tergantung juga pada media massa, artinya media massa sebagai salah satu alat informasi dianggap sebagai sistem informasi yang memiliki penting penting dalam proses pemikiran, perubahan dalam tatanan masyarakat, dan media massa nantinya akan mempengaruhi perilaku seseorang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

- Pengetahuan ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil lebih baik daripada ibu hamil yang mengikuti senam hamil.
- Sikap ibu hamil yang mengikuti senam hamil lebih baik daripada ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil
- Motivasi ibu hamil yang mengikuti senam hamil lebih baik daripada ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil.
- Tidak ada hubungan pengetahuan dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil
- Tidak ada hubungan sikap dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil.
- Tidak ada hubungan motivasi dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil

### Saran

#### Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa ibu-ibu masih perlu mendapatkan peningkatan pengetahuan, sikap dan motivasi mengenai senam hamil. Dalam hal ini, instansi/rumah sakit diharapkan selalu mengadakan sosialisasi dan seminar/pelatihan yang bertujuan untuk mengasah keterampilan ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Selain itu, dokter juga harus berperan aktif mendorong senam hamil.

### Teoritis

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan faktor-faktor eksternal maupun faktor-faktor internal yang lain dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil dan hendaknya peneliti mampu mengontrol faktor-faktor lain yang menjadi pengganggu dalam penelitian tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

Adiyono, W. 2002. *Amankah bagi Semua Ibu Hamil ?*  
<http://www.suaramerdeka.com/harian/0208/24/ragam2.htm> diakses pada tanggal 20 Mei 2008.

Alimul, Aziz. 2003. *Riset Keperawatan dan Tehnik Penelitian Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.

Arif, Syamsul. 2007. *Thesis S2: Peningkatan Kekuatan Otot Yang Terlibat Dalam Proses Meneran Yang Diukur Dengan Parameter FVC Setelah Melakukan Senam Hamil. Kajian pada ibu hamil yang melakukan senam hamil.*

<http://www.digilib.ugm.edu/opac/themes/libri7/detail.jsp?id=66549&lokasi=lokal>  
Perpustakaan Universitas Gadjah Mada Yogyakarta diakses pada tanggal 20 Juni 2008.

Arikunto, Suharsimi. Prof, Dr. 1994. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. Prof, Dr. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu*

- Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. Drs, MA. 2003. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Edisi ke-2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budianto, E. 2002. *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Carpenter. 1998. *Should Pregnant Women Exercise?* Journal Watch General Medicine, England.  
<http://general-medicine.jwatch.org/cgi/content/full/1988/527/3> diakses pada tanggal 25 Juni 2008.
- Carter, Kimberley. 2002. *Knowledge, Attitudes and Behaviour Releted to Preganncy in a Rural Tenenage population*. Journal of Community Health Nursing: 19 (2): 65-75. Radford University, England.  
<http://www.gao.gov/new.items/d02530.pdf> diakses pada tanggal 25 Juni 2008.
- Cetro. 2007. *Masyarakat Dalam Pembangunan*.  
<http://laput-koranpakoles.blogspot.com/2008/02/partisipasi-individu.html> diakses pada tanggal 25 Mei 2008.
- Conectique. 2000. *During Pregnancy*.  
[http://www.conectique.com/tips\\_solution/pregnancy/during\\_pregnancy/article.php?article\\_id=4878](http://www.conectique.com/tips_solution/pregnancy/during_pregnancy/article.php?article_id=4878) diakses pada tanggal 20 Mei 2008.
- Cornellis. 2002. *Pengetahuan Kesehatan*.  
<http://www.wikipedia.com> diakses pada tanggal 15 Mei 2008.
- Einsberg. 1996. *The Application of Pregnancy Exercise*.  
<http://creasoft.wordpress.com/2008/04/19/senam-hamil/> diakses pada tanggal 15 Mei 2008.
- Fauzi. 2006. *Angka Kematian Ibu Melahirkan Meningkat*.  
<http://www.tempointeraktif.com> diakses pada tanggal 15 Mei 2008.
- Farrer, Hellen. 1999. *Perawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Hincliff, Sue. 1999. *Kamus Keperawatan*. Edisi 17. Jakarta: EGC.
- Jarski, Robert. 1993. *The Risks and Benefits of Exercise During Pregnancy*. American Journal of Epidemiology, cited in AAP News, Science News, 7/17/93, Vol. 144 Issue 3, p36, 1p, New York, USA.  
<http://general-medicine.jwatch.org/cgi/content/full/1988/527/3> diakses pada tanggal 25 Juni 2008.
- Kushartanti. 2000. *Pedoman Senam Hamil*. Jakarta: EGC
- Mariani. 2006. *Jurnal FKM UNAIR: Praktik Senam Hamil Hubungannya dengan Kelancaran Proses Persalinan*. Jakarta: The Indonesian Journal of Public Health.
- Marzuki. Drs. 2003. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: BPFE-UII.
- Mochtar, Rustam. Prof. Dr. MPH. 1998. *Sinopsis Obstetri: Obstetri Operatif, Obstetri Sosial*. Edisi ke-2. Jakarta: EGC.
- Mulyata. 2000. *Senam Hamil Kurangi Stres Saat Melahirkan*. <http://www.mail-archive.com/balita-anda@balita-anda.com/msg63041.html> diakses pada tanggal 5 Mei 2008.

- Notoatmodjo, Soekidjo. Prof. DR. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Organization of Teratology Information Specialist (OTIS). 2006. *Exercise and Pregnancy*. [www.OTISpregnancy.org](http://www.OTISpregnancy.org) diakses pada tanggal 25 Juni 2008.
- Parker, E. 2005. *Improving Knowledge of Antenatal Care (ANC) among Pregnant Women: A Field Trial in Central Java, Indonesia*. *Journal of Public Health*: 17 (1): 3-8. School of Public Health, Queensland University of Technology (QUT), Brisbane, Australia. <http://aph.sagepub.com/cgi/content/abstract/17/1/3> diakses pada tanggal 25 Juni 2008.
- Rohani, Ahmad. 1999. *Media Instruksional Edukatif*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- RSIA Permata Cibubur. Senam Hamil. [http://www.permatacibubur.com/index\\_files/Page643.htm](http://www.permatacibubur.com/index_files/Page643.htm) diakses pada tanggal 15 Mei 2008
- Saifuddin, Abdul Bari. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo.
- Saptandari, Pingky. 2007. *Tertinggi di Asia, Angka Kematian Ibu Melahirkan*. <http://www.kompas.com/kesreproibu&anak.info.com> diakses pada tanggal 15 Mei 2008.
- Sastroasmoro, Sudigdo. 2000. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Sudjana, DR. Prof. 1994. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2000. *Statistika untuk Penelitian, cetakan III*. Bandung: Alfabetha.
- Suhita, Byba Melda. 2004. *Tugas Akhir: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidakikutsertaan Ibu Hamil dalam Senam Hamil*. Perpustakaan Universitas Brawijaya Malang.
- Sukisno, bambang. 1998. *Thesis S2: Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Hamil tentang Senam Hamil pada 3 Rumah Sakit di Jakarta Timur tahun 1998*. [http://www.digilib.ui.edu/opac/the\\_m\\_e\\_s/\\_l\\_i\\_b\\_r\\_i\\_2/\\_detail.jsp?id=77670&lokasi=lokal](http://www.digilib.ui.edu/opac/the_m_e_s/_l_i_b_r_i_2/_detail.jsp?id=77670&lokasi=lokal) Perpustakaan Universitas Indonesia Jakarta diakses pada tanggal 20 Juni 2008.
- Supriatmadja. 2005. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Persalinan Kala Satu dan Kala Dua*. <http://www.cerminduniakedokteran.com> Bagian Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan FK UNUD / RS Sanglah Denpasar.
- Tim Metodologi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. 2007. *Dasar-Dasar Metode Penelitian Keperawatan*.
- Tobing, Elwin. 2002. *Pendidikan dan Pertumbuhan Masyarakat*. <http://www.IndonesiaInstitut.Org> diakses pada tanggal 15 Mei 2008.
- Viscera. 1995. *Senam Hamil, Amankah?* <http://www.suamamerdeka.com/harian/0208/24/ragam2.htm> diakses pada tanggal 20 Mei 2008.
- Wibowo, Istiqomah. 1999. *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT. Rineka cipta.

Wiyono, Adi. *Manfaat Senam Hamil*.

<http://www.halohalo.co.id/berita/berita/35/1/1043/manfaat%20dan%20manfaat%20Senam%20Hamil.htm>  
diakses pada tanggal 20 Mei 2008.

Zubaidi, Alfian. 2007. *Thesis S2: Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Kontraksi Otot Uterus Menjelang Persalinan*.

<http://www.digilib.ugm.edu/opac/themes/libra9/detail.jsp?id=87669&lokasi=lokal>  
Perpustakaan Universitas Gadjah Mada Yogyakarta diakses pada tanggal 20 Juni 2008.