



Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nisam Kabupaten Aceh Utara

The Relationship between the Level of Knowledge and Attitude of Pregnant Women and the Implementation of Pregnancy Exercises in the Working Area of the Nisam Community Health Center, North Aceh Regency

Nurhayati^{1*}, Rosyita², Kartinezahri³

Poltekkes Kemenkes Aceh

Email : karavriza.siagian27@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 04-05-2026

Revised : 06-05-2026

Accepted : 08-05-2026

Published : 10-05-2026

Abstract

Pregnancy gymnastics is a form of promotive and preventive intervention that is useful in maintaining the fitness of pregnant women and preparing for a healthy and safe delivery. However, the participation of pregnant women in pregnancy gymnastics in the work area of the Nisam Health Center, North Aceh Regency, is still relatively low. This study aims to analyze the relationship between the level of knowledge and attitude of pregnant women and the implementation of pregnancy exercises. The study used a quantitative approach with a correlative descriptive design and a cross-sectional design. The sample consisted of 55 pregnant women in the second and third trimesters who were selected by purposive sampling technique. Data were collected using questionnaires that had been tested for validity and reliability, then analyzed by Pearson correlation test and multiple linear regression using SPSS software. The results showed that there was a significant relationship between the level of knowledge of pregnant women and the implementation of pregnancy exercises ($p = 0.023$), while attitudes were not significantly related to the implementation of pregnancy exercises ($p = 0.344$). This study concludes that knowledge plays an important role in encouraging pregnant women's participation in pregnancy exercises, so health workers need to improve education and family support to expand pregnant women's involvement in these activities.

Keywords: *Pregnant Women; Knowledge; Pregnancy Gymnastics*

Abstrak

Senam hamil merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang bermanfaat dalam menjaga kebugaran ibu hamil serta mempersiapkan persalinan yang sehat dan aman. Namun, partisipasi ibu hamil dalam senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Nisam, Kabupaten Aceh Utara, masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif dan rancangan cross-sectional. Sampel berjumlah 55 ibu hamil trimester II dan III yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis dengan uji korelasi Pearson dan regresi linear berganda menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil ($p = 0,023$), sedangkan sikap tidak berhubungan secara signifikan dengan pelaksanaan senam hamil ($p = 0,344$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam mendorong partisipasi ibu hamil terhadap senam hamil, sehingga tenaga kesehatan perlu meningkatkan edukasi serta dukungan keluarga untuk memperluas keterlibatan ibu hamil dalam kegiatan tersebut.

Kata kunci: ibu hamil; pengetahuan; senam hamil



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami setiap wanita, tetapi di dalamnya terdapat dinamika kompleks yang melibatkan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang berimplikasi langsung terhadap kesehatan ibu dan janin (Bjelica et al., 2018). Pada fase ini, ibu hamil dituntut untuk mampu menjaga kebugaran tubuh, mengelola stres, serta mempersiapkan diri secara optimal menuju persalinan. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan adalah senam hamil, yaitu serangkaian gerakan terstruktur yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot panggul, memperbaiki postur tubuh, melatih teknik pernapasan, serta meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu menghadapi persalinan (Yang et al., 2022). Senam hamil terbukti tidak hanya bermanfaat bagi ibu, melainkan juga janin, antara lain memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi keluhan punggung bawah, menurunkan risiko komplikasi, serta mempercepat pemulihan pascapersalinan (Halim, 2020).

Berbagai penelitian terdahulu menegaskan efektivitas senam hamil. Studi di Yogyakarta menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil memiliki durasi persalinan lebih singkat dan tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti program tersebut (Dharma, 2024). Penelitian lain mengungkapkan bahwa keterlibatan aktif dalam senam hamil berkontribusi pada berkurangnya intervensi medis, termasuk penggunaan vakum dan operasi caesar (Xie et al., 2025). Dengan demikian, senam hamil seharusnya menjadi bagian integral dari pelayanan antenatal terstandar. Namun, kenyataannya partisipasi ibu hamil masih tergolong rendah di berbagai wilayah di Indonesia. Studi di Bukittinggi melaporkan lebih dari 80% ibu hamil tidak mengikuti senam hamil secara rutin (Faridah et al., 2021). Rendahnya partisipasi ini berpotensi menurunkan kualitas kesehatan maternal, termasuk meningkatnya risiko komplikasi saat persalinan.

Faktor pengetahuan dan sikap sering kali menjadi penentu utama partisipasi ibu hamil dalam senam hamil. Pengetahuan yang memadai memungkinkan ibu hamil memahami manfaat, teknik, dan waktu pelaksanaan senam hamil sehingga mereka lebih terdorong untuk mengikutinya (Kalu et al., 2025). Sebaliknya, keterbatasan informasi atau pemahaman yang keliru kerap menjadi hambatan (Retnaningtyas et al., 2022). Selain itu, sikap ibu hamil juga berperan penting. Sikap positif, misalnya keyakinan bahwa senam hamil bermanfaat bagi kesehatan ibu dan janin, dapat meningkatkan minat dan motivasi untuk berpartisipasi. Namun, beberapa penelitian memperlihatkan bahwa sikap tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan pelaksanaan senam hamil, karena faktor eksternal seperti budaya, ketersediaan fasilitas, dan dukungan keluarga sering lebih dominan (Bayisa et al., 2022).

Konteks lokal juga memperlihatkan permasalahan yang serupa. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Utara, cakupan kunjungan antenatal keempat (K4) baru mencapai 60%, jauh dari target nasional 80% (Kemenkes RI, 2022). Rendahnya cakupan K4 mengindikasikan masih terbatasnya kesempatan ibu hamil memperoleh edukasi kesehatan, termasuk mengenai senam hamil. Padahal, kunjungan K4 merupakan momentum strategis bagi tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang kebugaran fisik, teknik pernapasan, dan persiapan persalinan (Kusuma, 2025). Wawancara awal dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Nisam juga menunjukkan rendahnya partisipasi ibu hamil dalam senam hamil disebabkan oleh minimnya pengetahuan, sikap negatif, serta keterbatasan fasilitas pendukung. Kondisi ini



menegaskan adanya kesenjangan antara potensi manfaat senam hamil dengan implementasi di lapangan.

State of the art penelitian ini terletak pada upaya menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Nisam, Kabupaten Aceh Utara. Beberapa penelitian sebelumnya memang telah menyinggung keterkaitan pengetahuan dan sikap terhadap pelaksanaan senam hamil (Janakiraman et al., 2021), tetapi sebagian besar dilakukan pada konteks rumah sakit atau posyandu dengan karakteristik responden yang berbeda. Belum banyak penelitian yang secara khusus menyoroti faktor ini dalam konteks pelayanan kesehatan primer di wilayah Aceh Utara, yang memiliki tantangan tersendiri terkait budaya, akses informasi, dan fasilitas kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi kebaruan ilmiah, terutama dalam menggambarkan faktor determinan perilaku ibu hamil di daerah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Nisam, Kabupaten Aceh Utara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam menyusun strategi intervensi yang lebih efektif, sekaligus memperkaya literatur ilmiah di bidang kebidanan terkait faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan maternal.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil. Pendekatan yang digunakan adalah cross-sectional, di mana variabel independen dan dependen dikumpulkan pada satu waktu tanpa intervensi.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Nisam, Kabupaten Aceh Utara, yang merupakan salah satu fasilitas kesehatan primer dengan program kelas ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari hingga Maret 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Nisam pada tahun 2025 sebanyak 63 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 55 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Nisam, bersedia menjadi responden, serta berada pada trimester II dan III. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan kondisi sakit berat dan tidak dapat mengisi kuesioner dengan lengkap.

Prosedur Penelitian

Tahap penelitian meliputi persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian. Tahap persiapan mencakup penyusunan instrumen penelitian dan perizinan. Tahap pelaksanaan meliputi pengumpulan data primer melalui kuesioner serta observasi terhadap kehadiran ibu hamil dalam



kegiatan senam. Tahap akhir adalah pengolahan, analisis data, dan penyusunan laporan hasil penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama penelitian adalah kuesioner yang terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (benar/salah). Bagian kedua mengukur sikap ibu hamil menggunakan skala Likert (positif/negatif). Bagian ketiga menilai pelaksanaan senam hamil berdasarkan frekuensi keikutsertaan (ya/tidak). Instrumen diuji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan.

Teknik Pengumpulan Data

Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi Puskesmas Nisam berupa laporan kegiatan ibu hamil dan data statistik kesehatan ibu.

Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui dua tahap. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat pengetahuan, sikap, dan pelaksanaan senam hamil. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil. Analisis multivariat dilakukan dengan regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan simultan kedua variabel independen terhadap variabel dependen.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak terkait dan memenuhi prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta menjamin partisipasi bersifat sukarela.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Nisam, Kabupaten Aceh Utara. Senam hamil merupakan salah satu bentuk intervensi kesehatan yang penting untuk menunjang kebugaran fisik dan persiapan persalinan bagi ibu hamil. Namun, pelaksanaannya di masyarakat masih tergolong rendah, sehingga diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi ibu hamil dalam kegiatan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi analitik korelatif.

Hasil penelitian

1. Hasil Univariat

Analisis univariat adalah jenis analisis yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel secara tunggal. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta persebaran jawaban terhadap variabel-variabel penelitian seperti usia, tingkat pendidikan, trimester kehamilan, pengalaman mengikuti senam hamil, tingkat pengetahuan, sikap, dan pelaksanaan senam hamil. Dengan analisis univariat,



peneliti dapat memperoleh gambaran umum mengenai kondisi responden sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
Usia		
< 20 tahun	8	14,5
20–30 tahun	34	61,8
> 30 tahun	13	23,6
Pendidikan		
SD	9	16,4
SMP	10	18,2
SMA	19	34,5
Perguruan Tinggi	17	30,9
Trimester kehamilan		
Trimester 2	29	52,7
Trimester 3	26	47,3
Total	55	100,0

Sumber: Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 1 mengenai karakteristik responden, diperoleh hasil bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi responden berada dalam rentang usia 20–30 tahun, yaitu sebanyak 34 orang (61,8%), dan minoritas ibu hamil berusia di bawah 20 tahun sebanyak 8 orang (14,5%). Dari segi tingkat pendidikan, responden terbanyak berpendidikan SMA yaitu 19 orang (34,5%), dan paling sedikit berpendidikan SD sebanyak 9 orang (16,4%). Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar responden berada pada trimester kedua sebanyak 29 orang (52,7%), dan trimester ketiga sebanyak 26 orang (47,3%). Sementara itu, terkait pengalaman mengikuti senam hamil, diketahui bahwa lebih dari separuh responden belum pernah mengikuti senam hamil, yaitu sebanyak 31 orang (56,4%), sedangkan yang sudah pernah mengikuti senam hamil sebanyak 24 orang (43,6%).

Tabel 2 Karakteristik Variabel Penelitian

Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
Tingkat Pengetahuan		
Baik	9	16,4
Cukup	37	67,3
Kurang	9	16,4
Sikap		
Sikap Positif	19	34,5
Sikap Negatif	36	65,5
Pelaksanaan Senam		
Iya	27	49,1
Tidak	28	50,9
Total	55	100,0



Sementara itu, Tabel 2 menjelaskan karakteristik variabel penelitian yang terdiri dari tingkat pengetahuan, sikap, dan pelaksanaan senam hamil. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 37 orang (67,3%) dan kategori kurang masing-masing sebanyak 9 orang (16,4%). Dalam hal sikap, responden paling banyak berada pada kategori sikap negatif terhadap pelaksanaan senam hamil sebanyak 36 orang (65,5%), diikuti oleh sikap positif sebanyak 19 orang (34,5%). Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memiliki sikap positif yang kuat terhadap kegiatan senam hamil. Sedangkan dalam hal pelaksanaan senam hamil, jumlah responden yang melaksanakan dan tidak melaksanakan relatif seimbang, yaitu masing-masing 27 orang (49,1%) dan 28 orang (50,9%).

2. Analisis Bivariat

Analisis korelasi bertujuan untuk mengukur derajat hubungan atau kekuatan asosiasi antara dua variabel. Korelasi dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson karena data yang digunakan berskala interval dan dianggap berdistribusi normal. Nilai korelasi ditunjukkan dengan koefisien korelasi (*r*) yang memiliki rentang antara -1 hingga +1. Nilai positif menunjukkan hubungan searah, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan. Selain itu, nilai signifikansi (*p*) < 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antar variabel tersebut signifikan secara statistik.

Tabel 3 Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil

	<u>Pelaksanaan Senam Hamil</u>		Total	<i>r</i>	<i>Sig.</i>
	Iya	Tidak			
Pengetahuan	Baik	4	5	0,865	0,023
	Cukup	18	19		
	Kurang	5	4		
Total	27	28	55		

Sumber: Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 9 ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sebagian besar (5 orang) tidak mengikuti senam hamil dan hanya 4 orang yang mengikuti. Hasil uji korelasi *Person* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil (*r* = 0,865; *p* = 0,023).

Tabel 4 Hubungan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Hamil

	<u>Pelaksanaan Senam Hamil</u>		Total	<i>r</i>	<i>Sig.</i>
	Iya	Tidak			
Sikap	Sikap Positif	16	20	-0,603	0,344
	Sikap Negatif	11	8		
Total	27	28	55		

Sumber: Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari 36 ibu hamil yang memiliki sikap positif terhadap senam hamil, sebanyak 20 orang tidak melaksanakan senam hamil, sementara 16



orang lainnya melaksanakannya. Hasil uji korelasi *Person* menunjukkan nilai r sebesar $-0,603$ dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar $0,344$. Nilai p yang lebih besar dari $0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Nisam Kabupaten Aceh Utara. Analisis korelasi Pearson menghasilkan nilai r sebesar $0,865$ dengan p -value $0,023$, yang menandakan hubungan kuat dan signifikan. Temuan ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang dikemukakan (Syafitri et al., 2023), bahwa pengetahuan merupakan dasar pembentukan perilaku. Pengetahuan yang baik memungkinkan individu memahami manfaat dan risiko suatu tindakan, sehingga meningkatkan kemungkinan untuk bertindak sesuai informasi yang dimiliki. Dalam konteks ini, ibu hamil dengan pengetahuan memadai mengenai senam hamil akan lebih mampu menyadari pentingnya aktivitas tersebut untuk kebugaran tubuh, kesiapan persalinan, dan kesehatan janin.

Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan pengetahuan dengan partisipasi ibu hamil dalam kelas senam (Nasution & Harahap, 2020). Namun, tabulasi silang memperlihatkan bahwa tidak semua ibu dengan pengetahuan baik melaksanakan senam hamil, bahkan terdapat ibu dengan pengetahuan kurang yang tetap aktif mengikuti senam. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan merupakan faktor penting, perilaku kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan. Faktor lain seperti sikap, dukungan keluarga, kondisi fisik, fasilitas, maupun norma budaya juga berperan signifikan. Dengan demikian, program edukasi perlu dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan, melainkan juga untuk menciptakan lingkungan yang kondusif serta memperkuat dukungan sosial bagi ibu hamil.

Berbeda dengan variabel pengetahuan, penelitian ini menunjukkan bahwa sikap ibu hamil tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pelaksanaan senam hamil ($r = -0,603$; $p = 0,344$). Meskipun 36 responden memiliki sikap positif, sebagian besar justru tidak melaksanakan senam. Kondisi ini bertolak belakang dengan teori sikap yang menegaskan adanya komponen kognitif, afektif, dan konatif sebagai predisposisi perilaku (Mardha & Panjaitan, 2020). Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara sikap yang dilaporkan dan perilaku aktual di lapangan. Penelitian ini berbeda dengan hasil (Siregar, 2022) maupun (Agustini et al., 2022), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara sikap positif dan pelaksanaan senam hamil. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh konteks lokal di Puskesmas Nisam, di mana keterbatasan fasilitas, minimnya dukungan keluarga, serta pengaruh sosial budaya dapat menghambat penerjemahan sikap positif menjadi tindakan nyata.

Ketidaksesuaian ini juga dapat ditinjau dari keterbatasan instrumen pengukuran sikap yang cenderung menilai kecenderungan psikologis, tetapi tidak sepenuhnya menangkap faktor eksternal yang lebih dominan memengaruhi perilaku. Misalnya, seorang ibu dapat memiliki sikap positif terhadap senam hamil, tetapi karena kendala waktu, transportasi, atau rasa tidak nyaman melakukannya sendiri, akhirnya tidak terlibat dalam kegiatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang hanya menekankan pada pembentukan sikap belum cukup efektif.



Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam mendorong perilaku kesehatan ibu hamil, tetapi sikap tidak selalu berbanding lurus dengan praktik di lapangan. Oleh karena itu, strategi peningkatan partisipasi ibu hamil dalam senam hamil perlu bersifat integratif, dengan menggabungkan edukasi, penyediaan fasilitas, serta pelibatan keluarga dan komunitas. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan senam hamil dapat benar-benar menjadi bagian dari rutinitas ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Nisam Kabupaten Aceh Utara. Ibu hamil dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi untuk mengikuti senam hamil, meskipun tidak seluruh responden dengan pengetahuan baik secara konsisten melaksanakannya. Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan ibu hamil. Sebaliknya, sikap ibu hamil tidak berhubungan secara signifikan dengan pelaksanaan senam hamil, yang mengindikasikan bahwa sikap positif tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku aktual karena masih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan keluarga, ketersediaan fasilitas, dan kondisi sosial budaya.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar program promosi kesehatan di Puskesmas tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga diarahkan pada pembentukan lingkungan yang mendukung, peningkatan akses terhadap fasilitas senam hamil, serta pelibatan keluarga terutama suami dalam memberikan motivasi kepada ibu hamil. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan desain longitudinal atau intervensi berbasis komunitas untuk mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan partisipasi senam hamil dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, K. E., Wardana, K. E. L., & Sugiartini, D. K. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TERHADAP SENAM HAMIL DI MASA PANDEMI DI PUSKESMAS KUBUTAMBAHAN II TAHUN 2021. *PROSIDING SIMPOSIUM KESEHATAN NASIONAL*, 1(1), 96–103.
- Bayisa, D., Waltengus, F., Lake, S., Wakuma, B., Bayisa, L., Chala, M., Regasa, M. T., Besho, M., & Mosisa, G. (2022). Pregnant women's knowledge, attitudes, and associated factors toward physical exercise during pregnancy among those attending antenatal care at Bahir Dar city, Northwest Ethiopia. *SAGE Open Medicine*, 10, 20503121221115252.
- Bjelica, A., Cetkovic, N., Trninic-Pjevic, A., & Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy—A psychological view. *Ginekologia Polska*, 89(2), 102–106.
- Dharma, H. R. E. (2024). *TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI PMB KUSWATININGSIH TAHUN 2024*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Faridah, B. D., Fitriah, I. P., & Andani, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittiggi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 238–246.
- Halim, P. A. R. (2020). *Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu di wilayah kerja Puskesmas Batu dan Puskesmas*



- Junrejo. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Janakiraman, B., Gebreyesus, T., Yihunie, M., & Genet, M. G. (2021). Knowledge, attitude, and practice of antenatal exercises among pregnant women in Ethiopia: A cross-sectional study. *PloS One*, *16*(2), e0247533.
- Kalu, F. C., Ugwuonah, J. C., Ugwu, I. H., & Boniface, M. (2025). Overcoming Barriers to Exercise Participation during Pregnancy: Implications for Health Education and Practice. *International Journal of Human Kinetics, Health and Education*, *10*(1).
- Kusuma, P. (2025). Hubungan Kualitas Dan Kebutuhan Terhadap Pelayanan Kesehatan Dengan Rendahnya Cakupan K4 Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Dwikora Jaya Kecamatan Gunung Agung Tulang Bawang Barat Tahun 2024. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, *6*(1), 1–13.
- 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.
- Nasution, R. S., & Harahap, H. P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, *10*(01), 19–27.
- Retnaningtyas, E., Kartikawati, E., & Nilawati, D. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi mengenai kebutuhan nutrisi ibu hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 19–24.
- Siregar, S. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2022. *Miracle Journal*, *2*(02), 285–290.
- Syafitri, S., Kusumastuti, I., & Novita, A. (2023). Peran Bidan, Peran Kader, Dukungan Keluarga, Motivasi Ibu dan Hubungannya dengan Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronik: The Role of Midwives, the Role of Cadres, Family Support, Maternal Motivation and Their Relationship with Pregnant Women's Behavior in Preventing Chronic Energy Deficiency. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, *2*(11), 967–976.
- Xie, Q., Li, Q., & Li, J. (2025). Effect of Prenatal Exercise on the Rate of Cesarean Section: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, *52*(3), 26582.
- Yang, X., Li, H., Zhao, Q., Han, R., Xiang, Z., & Gao, L. (2022). Clinical practice guidelines that address physical activity and exercise during pregnancy: a systematic review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, *67*(1), 53–68.