

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU
DENGAN MOTIVASI IBU HAMIL DALAM
KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL
DI RSUD SINGASANA
TABANAN**



SKRIPSI

**OLEH :
ANAK AGUNG ISTRI KUSUMA SARI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU
DENGAN MOTIVASI IBU HAMIL DALAM
KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL
DI RSUD SINGASANA
TABANAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:
ANAK AGUNG ISTRI KUSUMA SARI
NIM. A1225042**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Anak Agung Istri Kusuma Sari

NIM : A1225042

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Motivasi Ibu Hamil
dalam Keikutsertaan Senam Hamil di RSUD Singasana Tabanan

Menyatakan dengan sebernarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2026



Anak Agung Istri Kusuma Sari

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU DENGAN MOTIVASI IBU HAMIL DALAM KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DI RSUD SINGASANA TABANAN

Diajukan Oleh:
ANAK AGUNG ISTRI KUSUMA SARI
NIM. A1225042

Badung, 14 Juli 2026

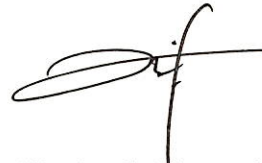
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



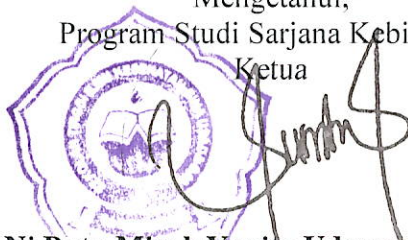
Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.M.Kes
NIDN: 0825068901

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M. Keb
NIDN: 0801019503

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb
NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 21 Juli 2026

Yang Terdiri dari:

Penguji Utama



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN: 0801058701

Sekretaris Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamavanthi, S.ST.M.Kes
NIDN: 0825068901

Anggota Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M. Keb
NIDN: 0801019503

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb
NIDN: 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL

Undergraduate Thesis, July 2026

Anak Agung Istri Kusuma Sari

The Correlation Between Maternal Knowledge and Pregnant Women's Motivation to Participate in Antenatal Exercise at Singasana Regional General Hospital, Tabanan

(xiv + 69 pages + 7 tables + 2 diagrams + 12 appendices)

ABSTRACT

Pregnant women are at risk of experiencing pregnancy-related complications and maternal mortality. To reduce these risks, various health promotion strategies have been implemented, including antenatal exercise programs. Participation in antenatal exercise is influenced by several factors, particularly maternal knowledge regarding the benefits of antenatal exercise. In addition, motivation plays a crucial role in determining health-related behaviors and participation in maternal health programs. This study aimed to examine the correlation between maternal knowledge and pregnant women's motivation to participate in antenatal exercise at Singasana Regional General Hospital, Tabanan.

This study employed a quantitative correlational analytic design with a cross-sectional approach. The study was conducted from March to April 2026 and involved 30 pregnant women selected using an accidental sampling technique. Data were collected using a maternal knowledge questionnaire on antenatal exercise and a motivation questionnaire assessing participation in antenatal exercise. Data were analyzed using Spearman's rho correlation test.

The results showed that most participants had a good level of knowledge regarding antenatal exercise (21 respondents; 70.0%), while the majority demonstrated a high level of motivation to participate in antenatal exercise (20 respondents; 66.7%). Statistical analysis revealed a significant positive correlation between maternal knowledge and motivation to participate in antenatal exercise ($p < 0.001$), indicating that higher levels of knowledge were associated with greater motivation to participate in the program.

In conclusion, maternal knowledge is significantly associated with pregnant women's motivation to participate in antenatal exercise. These findings suggest that enhancing maternal education regarding the benefits and importance of antenatal exercise may improve motivation and encourage greater participation. Midwives are encouraged to provide comprehensive health education on antenatal exercise as part of routine antenatal care to promote maternal and fetal health outcomes.

Keywords: *antenatal exercise, maternal knowledge, motivation, pregnant women*

References: *29 (2016–2025)*

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2026

Anak Agung Istri Kusuma Sari

Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Keikutsertaan Senam Hamil Di RSUD Singasana Tabanan

XIV + 69 + 7 tabel + 2 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Ibu hamil memiliki risiko komplikasi selama kehamilan bahkan kematian. Mencegah hal tersebut dilakukan program promotif salah satunya senam hamil. Keikutsertaan senam hamil dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan selain itu motivasi juga merupakan faktor kunci dalam menentukan perilaku Kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan motivasi ibu hamil dalam keikutsertaan senam hamil di RSUD Singasana Tabanan.

Penelitian dilaksanakan dengan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2026 dengan Jumlah sampel 30 responden yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan dengan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan kuesioner motivasi ibu hamil dalam keikutsertaan senam hamil. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman's rho*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat pengetahuan baik sebanyak 21 orang dengan persentase 70% dengan sebagian besar motivasi tinggi sebanyak 20 reponden dengan persentase 66.7%. Analisa hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan motivasi ibu dalam mengikuti senam hamil di RSUD Singasana Tabanan didapatkan nilai p value <0,000, sehingga dapat dikatakan terdapat ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan motivasi ibu dalam mengikuti senam hamil di RSUD Singasana Tabanan. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi bidan agar memberikan edukasi senam hamil dalam meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil sehingga memotivasi pasien dalam mengikuti senam hamil.

Kata kunci: Motivasi, Pengetahuan, Ibu Hamil

Daftar Pustaka: 29 (2016-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Motivasi Ibu Hamil dalam Keikutsertaan Senam Hamil di RSUD Singasana Tabanan” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE, MM., selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi sarjana ilmu kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku ketua program studi kebidanan program sarjana STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada program studi kebidanan program sarjana.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb selaku penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan dalam penyempurnaan dalam skripsi ini.
4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini .
5. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. dr. I Wayan Doddy Setiawan selaku direktur RSUD Singasana yang telah mengijinkan untuk melakukan penelitian.
7. Responden penelitian di Poliklinik RSUD Singasana yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

8. Keluarga tercinta atas doa, dukungan mental, maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman mahasiswa di Stikes Bina Usada Bali dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juli 2026

Peneliti

Anak Agung Istri Kusuma Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka / Kajian Teoritis.....	8
B. Kajian Empiris	34
C. Kerangka Teori	38
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	39
B. Hipotesis	40
C. Definisi Operasional	40

BAB IV : METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	42
C. Tempat Penelitian	43
D. Waktu Penelitian.....	43
E. Etika Penelitian	43
F. Alat Pengumpulan Data.....	44
1. Instrumen Penelitian	45
2. Validitas dan Reliabilitas	46
G. Prosedur Pengumpulan Data	48
1. Prosedur Adminitrasi	48
2. Prosedur Teknis	49
3. Pengolahan Data	50
4. Analisis Data.....	52

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
B. Analisis Deskriptif.....	54
C. Analisis Komparatif.....	57

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Hasil Penelitian	58
B. Keterbatasan Penelitian.....	70
C. Implikasi.....	71

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	39
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu hamil meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas atau pengalaman riwayat kehamilan sebelumnya di RSUD Singasana Tabanan.....	55
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Senam Hamil Di RSUD Singasana Tabanan.....	56
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Motivasi Ibu Hamil Dalam Mengikuti Senam Hamil Di RSUD Singasana Tabanan.....	56
Tabel 5.4 Analisis Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Motivasi Ibu Dalam Mengikuti Senam Hamil Di RSUD Singasana Tabanan.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	38
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 : Surat Keterangan Uji Etik
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 : Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 9 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10: Instrumen Penelitian
- Lampiran 11: Instrumen Penelitian
- Lampiran 12: Master Tabel Penelitian
- Lampiran 13 : Hasil Analisis Data Penelitian
- Lampiran 14 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 15 : Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., Sari, D. P., & Handayani, L. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 14(2), 85–92.
- Anderson, B. A., & Roberts, L. R. (2023). Maternal Health and American Cultural Values Edition. *Springer, D.*
- Anggraini, I., & Putri, R. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Terdekat Motivasi Ibu Hamil Dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Terhadap Keikutsertaan Ibu Dalam Kelas Senam Hamil Di RS EMC Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Sain Dan Teknologi*, 2, 98–108
- Apriliana, R. D., Pratiwi, A. M., & Mareta, M. Y. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Senam Hamil Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Di Desa Pandeyan Grogol Sukoharjo. *Jurnal Kusuma Husada*, 19.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Ariska, B. (2024). Pengaruh Pengetahuan , Motivasi Ibu dan Peran Tenaga Kesehatan terhadap Perilaku Partisipasi Kehadiran Kelas Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gantung Kabupaten Belitung Timur Tahun 2022. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 2(3), 260–274.
- Arlenti, L., & Zainal, E. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Minat Ibu Melakukan Senam Hamil Di Bpm “Y” Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali. *Jurnal Kebidanan Basurek*, 8(2), 35–42.
- Arsini, N. M. A., Purnamayanthi, P. P. I., & Karuniadi, I. G. A. M. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Di Klinik Pedungan Medika. *Midwifery Journal : Jurnal Kebidanan UM Mataram*, 9(2), 16–26.
- BPS. (2024). Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. *Badan Pusat Statistik Bali*.
- Collins, S., et al. (2020). *Oxford Handbook of Obstetrics and Gynaecology (3rd ed.)*. Oxford University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. University of Rochester Press.
- Dewi, N. K. S. A., Purnamayanthi, P. P. I., & Saraswati, P. A. D. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Motivasi Melakukan Pijat Bayi Secara Mandiri di PMB Ni Ketut Sri Andayani A.Md.Keb Nusa Dua. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(2), 14–21. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i2.232>

- Dharma, H. R. E. (2024). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam. *Jurnal ASSYIFA*.
- Fasiha, W., Wabula, W. M., & Simanjuntak, M. R. (2022). *Modul senam hamil*. Penerbit Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Fatmawati, K., & Fitriani, E. S. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 1249–1256.
- Fitriani, Firawati, & Raehan. (2021). *Buku ajar kehamilan*. Deepublish Publisher.
- Fitriani, N., & Syah, N. A. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap keluhan fisik dan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 45–52.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jayanti, Widaningsih, I., Julianti, N., & Simanjuntak, H. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Klinik Cahaya Medika. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 10(2), 18–28
- Kemenkes RI. (2022). *Profil kesehatan indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2022.
- Kemenkes RI. (2024). profil Kemenkes RI. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kurniasih, A. (2021). Faktor – Faktor Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Yang Mempunyai Balita Terhadap Status Gizi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Posyandu Dahlia Xi Desa Tanjungpura Tahun 2021
- Kurniawati, E., & Harahap, R. A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan partisipasi ibu hamil dalam senam hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 201–209.
- Kusumaningrum, P. R., Khayati, F. N., & Arvita, D. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Pada Balita. *Jurnal Keperawatan Notokusomo (JKN)*, 10(1), 1–10
- Manuaba. (2018). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta:EGC.
- Mardalena, Susanti, L., & Bahriah, Y. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Masker Medika*, 11(2), 377–383

- Marlinda, M., Ruliyanto, R., & Fadhilah, N. (2024). Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Beerhubungan Dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Kemalo Abung Lampung Utara Tahun 2024. *Scientific Journal of Nursing and Health*, 2(1), 35–47. <https://doi.org/10.52657/sjnh.v2i1.2320>
- Maryunani, A. (2021). *Senam hamil: Senam nifas dan terapi musik (ed. terbaru)*. Jakarta:Trans Info Media.
- Monikaliza, Situmorangi, R. B., & Azissah, D. (2026). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kualitas Tidur Selama Melakukan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Jurnal Multimedia Dehasen*, 5(2), 1269–1282.
- Nanda, K. R., & Hasriantirisna. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persiapan Proses Persalinan Di Puskesmas Dahlia Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamoni*, 6(2), 114–123
- Notoatmodjo. (2020). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Nugrawati, & Amriani. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Indramayu Jawa Barat:CV. Adanu.
- Nunumete, G., Janwarin, L. M. Y., & Soakakone, M. (2025). Determinasi Keikutsertaan Ibu Hamil pada Program Kelas Ibu Hamil Puskesmas Benteng Kota Ambon. *Varians Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 89–100.
- Nurana, S., & Hamang, S. H. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Ibu Mengikuti. *Jurnal Berita Kesehatan:: Jurnal Kesehatan*, XIV(1).
- Nurul Sakdah, Fauziah Fauziah, Urip Pratama, Syukriadi Syukriadi, & Amrina Rasyada. (2023). Hubungan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Ibu dalam Pelaksanaan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 233–245. <https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.342>
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan (5th ed.)*. Jakarta: PT. Salemba Emban Patria.
- Pascual, Z. N., & Langaker, M. D. (2023). Physiology, Pregnancy. *StatPearls*.
- Piscitani, L., Sipari, P., Di Pietro, L. O., Bussolaro, S., Guido, M., & Fantasia, I. (2025). Kidney and Pregnancy: A Comprehensive Review. *Clinics and Practice*, 15(10), 1–14. <https://doi.org/10.3390/clinpract15100189>

- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, A. R., & Wulandari, S. (2021). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan sikap keikutsertaan dalam kegiatan senam hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 110–118.
- Retni, A., Lihu, F. A., Harismayanti, & Mantu, R. A. (2024). Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Paguyaman. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(4), 1796–1804.
- Santos-Rocha, R., de Carvalho, M. F., de Freitas, J. P., Wegrzyk, J., & Szumilewicz, A. (2022). Active Pregnancy: A Physical Exercise Program Promoting Fitness and Health during Pregnancy—Development and Validation of a Complex Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph19084902>
- Sari, R. M. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Motivasi Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Bidan Praktek Mandiri Kota Bengkulu. *Kebidanan Besurek*, 2(1), 26–33
- Siahaan, M. F., Sembiring, E. R. B., Marlina, Lubis, N. A., Khaeriyah, H. N., & Dewi, N. A. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 4(3), 1079–1090.
- SKI. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Survei Kesehatan Indonesia (Ski) Dalam Angka*, 1–68.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (2nd Ed.). Bandung:Alfabeta.
- Sundari, S., & Khayati, Y. N. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi Balita. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1), 17–22. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.343>
- Törmänen, T., Ketonen, E., Lehtoaho, E., Turunen, M., Zabolotna, K., Shubina, T., & Järvenoja, H. (2025). Situational Motivation in Academic Learning: A Systematic Review. In *Educational Psychology Review* (Vol. 37, Issue 2). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10036-0>

Ulya, N., & Jannah, M. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Medono Kota Pekalongan. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10, 18–24. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.232>

Widianti, R. (2024). *Senam hamil dan manfaatnya untuk kesehatan ibu dan janin*. Jakarta:Pustaka Sehat.

Yanti, D. A. M., & Agustin, E. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang gizi balita terhadap pengetahuan ibu. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(6), 552–560. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i6.8287>

Yuniza, Jumiati, & Murbiah. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Fisik Ibu Hamil Trimester Ke III Di Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 11(1), 181–189.