EDUKASI DAN PENYULUHAN SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI DESA PENYENGAT OLAK, MUARO JAMBI

Ayu Oktoviani[1], Embun Nadya[1], Raden Halim[2], Herwansyah[2]
[1]Akademi Kebidanan Budi Mulia Jambi
[2]Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
Email: herwansyah@unja.ac.id

Abstrak
Kehamilan merupakan periode penting yang memerlukan kesiapan fisik dan psikologis yang optimal untuk menghadapi persalinan yang aman. Salah satu intervensi yang dianjurkan selama kehamilan adalah senam hamil yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, mengurangi ketidaknyamanan, serta meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Namun, masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan dan praktik yang memadai terkait senam hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan persalinan ibu hamil melalui edukasi dan praktik senam hamil di Desa Penyengat Olak, Kabupaten Muaro Jambi. Metode kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan kesehatan interaktif, pelatihan praktik senam hamil, serta diskusi kelompok. Evaluasi dilakukan melalui pertanyaan terbuka dan *Focus Group Discussion* untuk menggali pemahaman dan keterlibatan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi serta pemahaman yang baik yang diperoleh dari FGD mengenai manfaat senam hamil, seperti peningkatan kebugaran, pengurangan keluhan kehamilan, dan peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan. Peserta juga mampu mempraktikkan gerakan dasar senam hamil dengan baik melalui pendampingan. Kesimpulannya, kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan persalinan ibu hamil serta mendukung integrasi senam hamil dalam layanan kesehatan ibu di masyarakat.
Kata Kunci: Senam Hamil, Edukasi Antenatal, Kesiapan Persalinan, Kesehatan Ibu, Pengabdian Masyarakat

Abstract
Pregnancy is a critical period requiring optimal physical and psychological preparation to ensure safe childbirth. One recommended intervention during pregnancy is pregnancy exercise, which helps improve physical fitness, reduce discomfort, and enhance readiness for delivery. However, many pregnant women experience a lack adequate knowledge and routine practice of this activity. This community engagement activity aimed to improve pregnant women's knowledge and preparedness for childbirth through education and pregnancy exercise sessions in Penyengat Olak Village, Muaro Jambi Regency. The program employed an educational and participatory approach involving interactive health education, practical training, and group discussions. Pregnant women were provided with information on the benefits of pregnancy exercise followed by guided practice conducted by a midwifery team and assisted by trained students. Evaluation was carried out through open-ended questions and focus group discussions to explore participants' understanding and engagement. The results showed good participant enthusiasm and understanding of the benefits of pregnancy exercise, including physical fitness, reduced pregnancy discomfort, and increased confidence in facing childbirth obtained from FGD. Participants were also able to demonstrate basic pregnancy exercise movements correctly with guidance. In conclusion, the program effectively enhanced knowledge, skills, and readiness for childbirth among pregnant women and supports the integration of pregnancy exercise into routine maternal health services.
Keywords: *Pregnancy Exercise, Antenatal Education, Childbirth Readiness, Maternal Health, Community Service Activity*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang penting bagi seorang perempuan karena terjadi berbagai perubahan fisik dan psikologis yang memerlukan perhatian khusus (1,2). Selama masa kehamilan, ibu perlu mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi proses persalinan. Kesiapan persalinan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga kesiapan mental dan emosional (3). Oleh karena itu, sangat diperlukan upaya edukasi yang dapat membantu ibu hamil memahami cara menjaga kesehatan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan yang aman.

Salah satu kegiatan yang dianjurkan selama kehamilan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil guna membantu menjaga kebugaran tubuh, melatih pernapasan, meningkatkan kekuatan otot, serta mengurangi keluhan yang sering dialami selama kehamilan, seperti nyeri punggung dan kelelahan (4,5). Selain itu, senam hamil juga dapat membantu ibu merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi persalinan (6). Meskipun memiliki banyak manfaat, masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui pentingnya senam hamil atau belum melakukannya secara rutin. Kurangnya informasi dan edukasi mengenai manfaat senam hamil menjadi salah satu penyebab rendahnya partisipasi ibu hamil dalam kegiatan tersebut. Pengetahuan yang baik dapat mendorong ibu untuk menerapkan perilaku sehat selama kehamilan (7).

Desa Penyengat Olak, Kabupaten Muaro Jambi, merupakan salah satu wilayah yang memiliki kelompok ibu hamil yang memerlukan peningkatan edukasi kesehatan, khususnya terkait persiapan persalinan. Data dari Bidan Desa Olak Kemang tahun 2025, terdapat 47 ibu hamil trimester pertama dan 38 ibu hamil trimester ketiga yang tercatat di wilayah tersebut. Namun, cakupan keikutsertaan dalam kelas ibu hamil masih belum optimal, yaitu sekitar 68%, sehingga belum mencapai target minimal daerah (>80%). Kondisi ini menunjukkan masih adanya ibu hamil yang belum memperoleh edukasi dan latihan fisik (senam hamil) secara optimal sebagai persiapan kehamilan dan persalinan (8). Kondisi ini juga diperkuat dengan hasil diskusi dengan kader, masih terdapat ibu hamil yang belum memahami manfaat senam hamil bagi kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan edukasi dan penyuluhan yang dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu hamil tentang pentingnya senam hamil.

Sebagai upaya untuk meningkatkan kesiapan persalinan pada ibu hamil, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan “Edukasi dan Penyuluhan Senam Hamil sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Persalinan pada Ibu Hamil di Desa Penyegat Olak, Kabupaten Muaro Jambi”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat senam hamil sehingga mereka lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Diharapkan kegiatan ini dapat mendukung peningkatan kesehatan ibu dan bayi serta memperkuat upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu di masyarakat.

LANDASAN TEORI

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang normal, namun membutuhkan perhatian dan perawatan yang optimal untuk menjamin kesehatan ibu dan janin (9). Selama masa kehamilan, terjadi berbagai perubahan pada sistem tubuh ibu, seperti perubahan hormonal, kardiovaskular, muskuloskeletal, dan psikologis. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai keluhan, seperti nyeri punggung, kelelahan, gangguan tidur, hingga kecemasan

menjelang persalinan (10,11). Ibu hamil perlu memperoleh dukungan dan edukasi yang memadai agar mampu menjaga kesehatannya selama kehamilan dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Kesiapan persalinan merupakan kondisi ketika ibu memiliki kesiapan fisik, mental, dan pengetahuan yang cukup untuk menghadapi proses persalinan. Ibu yang memiliki kesiapan persalinan yang baik cenderung lebih mampu mengelola rasa takut dan kecemasan, mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan, serta lebih siap menghadapi kemungkinan yang terjadi selama proses persalinan. Kesiapan tersebut dapat ditingkatkan melalui berbagai intervensi promotif dan preventif, salah satunya melalui edukasi kesehatan dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilan (12).

Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan ibu selama masa kehamilan. Senam hamil bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat otot-otot yang berperan dalam proses persalinan, memperbaiki postur tubuh, melatih teknik pernapasan, serta meningkatkan kelenturan dan keseimbangan tubuh. Aktivitas ini juga membantu memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi berbagai ketidaknyamanan yang sering dialami selama kehamilan. Selain memberikan manfaat fisik, senam hamil juga memiliki manfaat psikologis karena dapat membantu ibu menjadi lebih rileks, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan (13,14). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang aktif melakukan latihan fisik sesuai anjuran memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik serta berpeluang lebih besar untuk menjalani persalinan dengan nyaman dan aman (15,16). Senam hamil menjadi salah satu kegiatan yang direkomendasikan dalam pelayanan kesehatan maternal sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan ibu dan janin.

Peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan merupakan strategi penting dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan pada ibu hamil. Di dalam teori promosi kesehatan, pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap dan pada akhirnya mendorong seseorang untuk menerapkan perilaku yang lebih sehat (17,18). Edukasi kesehatan merupakan salah satu metode efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat karena memungkinkan terjadinya proses komunikasi dan penyampaian informasi secara langsung. Dalam konteks kesehatan ibu, penyuluhan mengenai manfaat dan tata cara senam hamil dapat membantu ibu memahami pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan serta meningkatkan motivasi untuk melakukannya secara rutin. Melalui edukasi yang tepat, ibu hamil diharapkan tidak hanya memperoleh informasi baru, tetapi juga mampu mengubah persepsi yang kurang tepat mengenai aktivitas fisik selama kehamilan. Kombinasi antara penyuluhan kesehatan dan pengenalan senam hamil dapat menjadi upaya yang efektif dalam meningkatkan kesiapan persalinan serta mendukung tercapainya kesehatan ibu dan bayi yang optimal (19).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Penyengat Olak, Kabupaten Muaro Jambi, dengan sasaran 15 orang ibu hamil yang berada di wilayah tersebut pada bulan Februari 2026 bertempat di Balai Desa Penyengat Olak. Kegiatan ini juga didampingi juga oleh kader dan bidan desa. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan dan praktik senam hamil. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi melalui ceramah interaktif dan diskusi mengenai pentingnya senam hamil, manfaat senam hamil bagi kesehatan ibu dan janin, serta perannya dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental

menghadapi persalinan. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami agar peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik.

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik senam hamil yang dipandu oleh tim pelaksana. Peserta diajarkan gerakan-gerakan dasar senam hamil yang aman dan sesuai dengan kondisi kehamilan, termasuk latihan peregangan, teknik pernapasan, dan relaksasi. Selama praktik berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan pendampingan secara langsung. Melalui kombinasi penyuluhan dan praktik, diharapkan ibu hamil tidak hanya memahami manfaat senam hamil secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkannya secara mandiri sebagai bagian dari persiapan menghadapi persalinan yang sehat dan aman.

METODE PENDEKATAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendekatan edukatif dan partisipatif. Pendekatan edukatif dilakukan melalui penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat senam hamil serta pentingnya kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif agar peserta dapat memahami informasi yang diberikan dengan lebih baik. Pendekatan partisipatif dilakukan melalui praktik langsung senam hamil dengan pendampingan tim pelaksana. Ibu hamil tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam melakukan gerakan-gerakan senam hamil yang aman dan sesuai dengan kondisi kehamilan. Melalui pendekatan ini, diharapkan peserta mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh ke dalam praktik sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan.

PROSEDUR KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak desa dan tenaga kesehatan setempat, penyusunan materi penyuluhan, serta pelatihan bagi mahasiswa kebidanan yang akan terlibat dalam kegiatan. Pelatihan mahasiswa bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai manfaat senam hamil, teknik pelaksanaan gerakan yang aman, serta keterampilan dalam mendampingi ibu hamil selama kegiatan berlangsung.

Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyuluhan yang disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat mengenai pentingnya senam hamil, manfaatnya bagi kesehatan ibu dan janin, serta perannya dalam meningkatkan kesiapan persalinan. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik senam hamil yang dipandu oleh tim pengabdian dan didampingi oleh mahasiswa kebidanan yang telah mendapatkan pelatihan sebelumnya. Mahasiswa berperan membantu peserta mengikuti gerakan senam dengan benar dan aman sesuai kondisi kehamilan. Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan.

Evaluasi pemahaman tidak dilakukan melalui tes tertulis, tetapi menggunakan pendekatan pertanyaan terbuka dan *Focus Group Discussion* (FGD) kepada peserta. Metode ini bertujuan untuk menggali pemahaman, pengalaman, serta keterlibatan peserta secara lebih mendalam selama mengikuti kegiatan, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai partisipasi dan respons mereka terhadap program yang dilaksanakan.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari 15 orang peserta yang menunjukkan antusiasme tinggi sejak tahap penyuluhan hingga praktik senam hamil. sebagian besar peserta berusia 20–35 tahun sebanyak 12 orang (80,0%). Berdasarkan usia kehamilan, peserta terbanyak berada pada trimester II sebanyak 8 orang (53,3%). Mayoritas peserta memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 10 orang (66,7%), dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (66,7%). Berdasarkan paritas, mayoritas peserta merupakan multigravida sebanyak 9 orang (60,0%), sedangkan 6 orang (40,0%) merupakan primigravida.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Peserta Kegiatan Edukasi dan Senam Hamil (n = 15)

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	**Usia**		
	< 20 tahun	1	6,7
	20–35 tahun	12	80,0
	> 35 tahun	2	13,3
2.	**Usia Kehamilan**		
	Trimester II	8	53,3
	Trimester III	7	46,7
3.	**Pendidikan Terakhir**		
	SMP	2	13,3
	SMA/SMK	10	66,7
	Perguruan Tinggi	3	20,0
4.	**Pekerjaan**		
	Ibu Rumah Tangga	10	66,7
	Pegawai Swasta	3	20,0
	Wiraswasta	2	13,3
5.	**Paritas**		
	Primigravida	6	40,0
	Multigravida	9	60,0

Sumber: data primer terolah, 2026

Hasil FGD menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan senam hamil berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat aktivitas fisik selama kehamilan. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali manfaat senam hamil, seperti menjaga kebugaran, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, dan mempersiapkan persalinan. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama diskusi serta menyatakan motivasi yang lebih besar untuk mengikuti senam hamil secara rutin. Meskipun demikian, beberapa hambatan seperti keterbatasan waktu dan akses menuju fasilitas kesehatan masih menjadi tantangan dalam meningkatkan partisipasi. Peserta menyarankan agar kegiatan dilakukan secara berkelanjutan dengan jadwal yang lebih fleksibel dan melibatkan keluarga sebagai bentuk dukungan terhadap ibu hamil.

Tabel 2. Hasil *Focus Group Discussion* (FGD) Setelah Edukasi dan Senam Hamil

Isu FGD	Hasil FGD	Kutipan Representatif Peserta
Pemahaman tentang manfaat senam hamil	Sebagian besar peserta memahami bahwa senam hamil bermanfaat untuk menjaga kebugaran, mengurangi keluhan selama kehamilan, serta membantu mempersiapkan persalinan.	*"Sekarang saya tahu kalau senam hamil bukan hanya olahraga, tetapi juga membantu tubuh lebih siap untuk melahirkan."*
Pengalaman mengikuti kegiatan	Peserta merasa senam hamil mudah diikuti, menyenangkan, dan memberikan rasa nyaman selama latihan.	*"Gerakannya ringan dan membuat badan terasa lebih rileks setelah selesai."*
Kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik	Sebagian besar peserta menyatakan lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin selama kehamilan setelah mengikuti kegiatan.	*"Dulu saya takut bergerak terlalu banyak, sekarang saya tahu aktivitas fisik tetap penting selama hamil."*
Hambatan mengikuti senam hamil	Hambatan yang masih dirasakan meliputi keterbatasan waktu, pekerjaan rumah tangga, dan jarak menuju fasilitas kesehatan.	*"Kadang sulit datang karena harus mengurus anak di rumah dan tempatnya cukup jauh."*
Saran untuk kegiatan selanjutnya	Peserta mengharapkan kegiatan dilakukan secara rutin, dengan jadwal yang lebih fleksibel dan melibatkan anggota keluarga, terutama suami.	*"Kalau bisa diadakan lebih sering dan suami juga diajak supaya lebih mendukung kami."*

Praktik senam hamil ini dipandu oleh Mahasiswa yang telah diberikan pengetahuan dan keterampilan untuk memandu kegiatan senam hamil. Tim pengabdian masyarakat juga memberikan materi kehamilan dan pengetahuan tentang pentingnya mengikuti senam hamil.

Gambar 2. Dokumentasi Edukasi dan Praktik Senam Hamil

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan dan praktik senam hamil berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan peserta. Melalui pendekatan penyuluhan, diskusi terbuka, dan *Focus Group Discussion* (FGD), peserta menunjukkan pemahaman yang baik tentang manfaat senam hamil dalam menjaga kebugaran ibu, mengurangi keluhan kehamilan, serta membantu persiapan persalinan. Kegiatan praktik yang didampingi mahasiswa kebidanan juga berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan gerakan senam hamil dengan benar dan aman, serta meningkatkan kepercayaan diri untuk melakukannya secara mandiri. Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya agar lebih banyak ibu hamil mendapatkan manfaat. Diperlukan juga pendampingan rutin dari tenaga kesehatan atau kader terlatih agar praktik senam hamil dapat dilakukan secara konsisten di tingkat masyarakat. Integrasi kegiatan senam hamil ke dalam program posyandu atau kelas ibu hamil dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi R, Yorita E. Perubahan Fisik dan Psikologi pada Kehamilan, Persalinan, dan Nifas: Penerbit NEM; 2025.
2. Lestari W, Muflihah IS, Amalia P, Fitri SR, Hikmanti A, Rofiqoch I, et al. Asuhan kebidanan kehamilan: Panduan lengkap asuhan selama kehamilan bagi praktisi kebidanan: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2023.
3. Farahdiba I, Laily NA, Permatasari AE, Susanto YPP, Hartuti N. Respon Psikologis dan Kesiapan Persalinan Ibu Hamil Usia Remaja di Wilayah Pesisir. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ). 2025;8(2):290-9.

4. Gamagitta LP, Dewi NK, Weningtyas A. Panduan Olahraga Bagi Ibu Hamil: Penerbit: Kramantara JS; 2024.
5. Fransiska Yuli Y, Suryani L. Pengaruh Senam Hamil dalam Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam. 2024;14(3).
6. Maharani S. Manfaat senam hamil selama kehamilan trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). 2021;3(2):126-30.
7. Nikmah K, Ningsih ES, Yushofa V. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil sebagai upaya mengurangi kejadian Ruptur Perineum. Journal of Community Engagement in Health. 2021;4(2):295-7.
8. Busman A, Darwis N. Penerapan Senam Hamil Dalam Penguatan Edukasi Kesehatan Bagi Ibu Hamil di Desa Betteng Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene Tahun 2025. STIKes BBM Mengabdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2025;3(1):74-8.
9. Putri, ARS. Perubahan Fisiologis dan Psikologis pada Ibu Hamil. Manajemen Kehamilan dan Persalinan. 2025:63.
10. Febriati LD, Zakiyah Z. Hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu hamil. Jurnal Kebidanan Indonesia. 2022;13(1).
11. Veri N, Faisal TI, Khaira N. Literatur review: penatalaksanaan ketidaknyamanan umum kehamilan trimester III. Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan. 2023;3(2):231-40.
12. Salasah MA, Ningrum EW, Murniati M. Optimalisasi Literasi Kehamilan dan Persiapan Fisik Ibu Hamil Melalui Edukasi Berbasis Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Purbayasa. Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat. 2025;3(04):1569-80.
13. Muzayyana M, Alhidayah A, Saleh SNH, Agustin A, Hamzah SR, Supu SD. Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara. 2024;5(1):1286-93.
14. Aninda D, Purwati R, Husna H. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Untuk Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Besar Nagari Koto Ranah Tahun 2023. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ). 2023;6(2):230-4.
15. Semangga N, Fausyah AN. Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. Jurnal sistem kesehatan. 2021;6(1).
16. Hartanti W, Ni'amah S, Astuti ED. Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022. Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwife Education Research Journal). 2024;2(01):112-6.
17. Ariwati VD, Bukit DS, Titaley CR, Agustina LF, Nilasari FD, Putri LA, et al. Konsep Dasar Promosi kesehatan. Malang: Future Science Publisher; 2024.
18. Nuurjannah FA, Arinta I, Pratiwi A, Sari ATM, Rismawati R. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kesehatan Ibu dan Bayi melalui Pengelolaan Kelas Ibu Hamil. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm). 2024;7(10):4464-9.
19. Jariyah A, Sudiamin FH, Syahridayanti S, Arliatin A, Astuti A. Faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Moncongloe:

Faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Moncongloe. Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2024;9(2):165-78.