

# **PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG *PRENATAL YOGA EXERCISE* DI KOTA YOGYAKARTA**

**Rizka Ayu Setyani, SST, MPH**

**D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta**

**Email : rizkaayusetyani@respati.ac.id**

## **Abstrak**

*Prenatal yoga exercise* merupakan jenis olah tubuh yang bermanfaat bagi ibu hamil. Latihan ini dapat menimbulkan efek relaksasi bagi ibu hamil dalam menghadapi kehamilan. Namun, belum banyak ibu hamil yang melakukannya dikarenakan masih sedikit fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan *prenatal yoga exercise*. Masih sedikitnya sosialisasi tentang *prenatal yoga exercise* dapat berdampak pada pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil lebih mengenal senam hamil daripada *prenatal yoga exercise*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* di Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif rancangan *observasional deskriptif* pada Januari hingga Juli 2017. Sampel sebanyak 100 ibu hamil yang melakukan ANC di Puskesmas atau Praktik Mandiri Bidan di Kota Yogyakarta secara *purposive sampling*. Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 76% ibu hamil memiliki pengetahuan yang cukup tentang *prenatal yoga exercise*, dengan karakteristik responden mayoritas berumur 21-35 tahun, memiliki pendidikan SMP dan SMA, tidak bekerja, lebih dari satu kali melahirkan (multipara), serta mayoritas responden merupakan ibu hamil trimester III. Kesimpulan hasil penelitian ini yaitu sebagian besar ibu hamil di Kota Yogyakarta memiliki pengetahuan yang cukup tentang *prenatal yoga exercise*.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Ibu hamil, *Prenatal yoga exercise*

## THE KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN ON PRENATAL YOGA EXERCISE IN YOGYAKARTA

### Abstract

Prenatal yoga exercise is a kind of sports bodies that are beneficial for pregnant women. This exercise may give relaxation effects for pregnant women during pregnancy. However, only few pregnant women who do it because it is not popular in health facility that provides the service of prenatal yoga exercise. Still the lack of socialization about prenatal yoga can have an impact on knowledge of pregnant women. Pregnant women know pregnancy exercise than prenatal yoga exercise. This study aimed to know knowledge of pregnant women on prenatal yoga exercise in Yogyakarta. The research design was a quantitative study with observational, descriptive was conducted in January to July 2017 in Yogyakarta. We selected 100 pregnant women who did the ANC in Primary Health Care or Independent Practice Midwives in Yogyakarta with purposive sampling. We used univariate analysis. This study results found as much as 76% of pregnant women have enough knowledge about prenatal yoga exercise, with the characteristics of the respondents the majority of aged 21-35 years old, have a high school education, not working, more than one time of childbirth (multipara), as well as a majority of respondents is pregnant women trimester III. The conclusion of this study was the majority of pregnant women in Yogyakarta have enough knowledge about prenatal yoga exercise.

**Keywords :** Knowledge, pregnant women, prenatal yoga exercise.

### Pendahuluan

Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Namun, bagi ibu yang hamil pertama kali, hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan.<sup>1</sup> Banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan tenaga sehingga otot-otot dan sendi dalam tubuh semakin tidak efisien yang berakibat tidak elastisnya otot dan sendi.<sup>2</sup>

Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya.<sup>1,2</sup> Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, serta pikiran yang rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan olah tubuh.<sup>3</sup>

Selain senam hamil, jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah *prenatal yoga exercise*.<sup>4</sup> Gerakan yoga disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genitalia, pembesaran perut, penambahan berat badan, dan lain-lain.<sup>5,6,7</sup> *Prenatal yoga exercise* juga dapat menimbulkan efek relaksasi karena menggunakan musik yang

menenangkan dan aromaterapi.<sup>8</sup> Oleh karena itu, dengan mengikuti *prenatal yoga exercise* secara teratur dan intensif, maka dapat menjaga kesehatan tubuh dan psikologis ibu hamil serta janin.<sup>9,10</sup>

Namun, kegiatan *prenatal yoga exercise* masih kurang populer penerapannya dibandingkan senam hamil. Hal ini dipengaruhi oleh sosialisasi terapi oleh tenaga kesehatan yang belum optimal serta masih minimnya fasilitas kesehatan yang memperkenalkan dan menerapkan latihan ini.<sup>4,11</sup> Sementara banyak tidaknya keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal yoga exercise* dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya.<sup>12,13</sup> Oleh sebab itu, pada penelitian ini membahas bagaimana pengetahuan ibu hamil di Kota Yogyakarta tentang *prenatal yoga exercise* yang dilihat dari beberapa karakteristik, antara lain umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, paritas, dan umur kehamilan.<sup>14</sup> Selain itu, penelitian *prenatal yoga exercise*, khususnya mengkaji pengetahuan ibu hamil belum banyak dilakukan. *Prenatal yoga exercise* merupakan terapi komplementer yang tergolong baru, serta pada penelitian sebelumnya hanya mengkaji tentang senam hamil.<sup>12</sup>

## Metode Penelitian

Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan *observasional deskriptif* yang menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise*.<sup>15</sup> Sampel sebanyak 100 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas atau Praktik Bidan Mandiri di Kota Yogyakarta yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti mengurus *ethical clearance* terlebih dahulu melalui Komisi Etik Universitas Respati Yogyakarta. Selanjutnya dilakukan pengambilan data melalui kuesioner pada Januari-Juli 2017. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui *software Ep Data* kemudian dilakukan analisis univariat melalui *software IBM SPSS 22*.

## Hasil

### 1. Karakteristik Ibu Hamil

**Tabel 1. Karakteristik responden**

Karakteristik	f	%
<b>Umur</b>		
- < 20 tahun	6	6
- 20-35 tahun	91	91
- > 35 tahun	3	3
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
- SD	5	5
- SMP, SMA	83	83
- Diploma, Sarjana	12	12
<b>Pekerjaan</b>		
- Bekerja	37	37
- Tidak Bekerja	63	63
<b>Paritas</b>		
- Nullipara	30	30
- Primipara	33	33
- Multipara	37	37
- Grandemultipara	0	0
<b>Umur Kehamilan</b>		
- Trimester I	9	9
- Trimester II	25	25
- Trimester III	66	66

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa dari 100 responden, sebagian besar berumur 20-35 tahun, memiliki pendidikan terakhir SMP atau SMA, ibu tidak bekerja, ibu sudah pernah melahirkan lebih dari satu kali, serta umur kehamilan ibu pada trimester III.

## 2. Analisis Univariat

- a. Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise*

**Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise***

No	Kategori	f	%
1	Baik	14	14
2	Cukup	76	76
3	Kurang	10	10
	Total	100	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa dari 100 responden, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan pada kategori cukup.

- b. Pengetahuan ibu hamil berdasarkan umur

**Tabel 3. Tabulasi silang pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan umur**

No	Umur (th)	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	< 20	3	3	2	2	1	1	6	6
2	20-35	5	5	54	54	32	32	91	91
3	> 35	0	0	1	1	2	2	3	3
	<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa dari 100 responden, sebagian besar ibu hamil berumur 20-35 tahun memiliki pengetahuan tentang *prenatal yoga exercise* pada kategori cukup.

- c. Pengetahuan ibu hamil berdasarkan pendidikan terakhir

**Tabel 4. Tabulasi silang pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan pendidikan terakhir**

No	Pnddkn Akhir	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	SD	0	0	1	1	4	4	5	5
2	SMP/A	3	3	60	60	20	20	83	83
3	D/S	6	6	4	4	2	2	12	12
	<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa dari 100 responden, sebagian besar ibu hamil berpendidikan terakhir SMP atau SMA memiliki pengetahuan tentang *prenatal yoga exercise* pada kategori cukup.

d. Pengetahuan ibu hamil berdasarkan pekerjaan

**Tabel 5. Tabulasi silang pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan pekerjaan**

No	Pekerjaan	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f	%
		f	%	f	%	f	%		
1	Bekerja	6	6	24	24	7	7	37	37
2	Tidak	2	2	39	39	22	22	63	63
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5, didapatkan bahwa dari 100 responden, sebagian besar ibu hamil tidak bekerja memiliki pengetahuan tentang *prenatal yoga exercise* pada kategori cukup.

e. Pengetahuan ibu hamil berdasarkan paritas

**Tabel 6. Tabulasi silang pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan paritas**

No	Paritas	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f	%
		f	%	f	%	f	%		
1	Nulli	0	0	11	11	19	19	30	30
2	Primi	4	4	15	15	14	14	33	33
3	Multi	5	5	22	22	10	10	37	37
4	Grande	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6, didapatkan bahwa dari 100 responden, sebagian besar ibu hamil sudah pernah melahirkan lebih dari satu kali (multipara) memiliki pengetahuan tentang *prenatal yoga exercise* pada kategori cukup.

f. Pengetahuan ibu hamil berdasarkan umur kehamilan

**Tabel 7. Tabulasi silang pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan umur kehamilan**

No	UK	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f	%
		f	%	f	%	f	%		
1	TM I	0	0	2	2	7	7	9	9
2	TM II	1	1	15	15	9	9	25	25
3	TM III	6	6	52	52	8	8	66	66
<b>Total</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 7, didapatkan bahwa dari 100 responden, sebagian besar ibu hamil berada pada periode umur kehamilan trimester III memiliki

pengetahuan tentang *prenatal yoga exercise* pada kategori cukup.

## Pembahasan

### 1. Karakteristik ibu hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar berumur 20-35 tahun. Pada umur 20-35 tahun merupakan umur yang produktif karena semakin cukup umur seseorang, tingkat kematangan serta kekuatan berpikir dan bekerja akan lebih baik<sup>11</sup>. Oleh karena itu, seseorang akan termotivasi dalam memeriksakan kehamilan, serta mengetahui akan pentingnya *prenatal yoga exercise*.

Data pendidikan terakhir responden didapat bahwa sebagian besar memiliki pendidikan terakhir SMP atau SMA. Berbekal pendidikan yang baik, responden akan dengan mudah untuk mendapatkan informasi mengenai pentingnya mengikuti *prenatal yoga exercise* dengan bekal pengetahuan yang dimilikinya, walaupun telah banyak informasi yang dapat diperoleh melalui TV, radio, internet maupun tenaga kesehatan.<sup>14</sup> Berdasarkan data pekerjaan, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak bekerja atau memiliki aktivitas sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan mempengaruhi kesibukan, status sosial ekonomi dan mempengaruhi akses untuk memperoleh pengetahuan.<sup>11</sup> Orang yang bekerja biasanya mempunyai pola pikir yang lebih luas dibandingkan yang tidak bekerja, karena orang yang bekerja akan dengan mudah memperoleh informasi lebih banyak dibanding orang yang tidak bekerja.<sup>13</sup>

Data paritas responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah melahirkan lebih dari satu kali (multipara). Oleh karena itu, responden memiliki pengalaman lebih banyak tentang manfaat *prenatal yoga exercise* untuk ibu dan janinnya. Pengalaman yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal, dikarenakan pengalaman adalah sumber pengetahuan.<sup>12</sup>

Sebagian besar responden berada pada periode umur kehamilan trimester III. *Prenatal yoga exercise* dapat dimulai sedini mungkin pada awal persalinan setelah umur kehamilan 12 minggu ketika *morning sickness* sudah mulai hilang.<sup>4</sup> Oleh karena itu, semakin matang umur kehamilan, diharapkan dapat meningkatkan keinginan ibu hamil untuk melakukan terapi ini dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan serta sebagai latihan persiapan menghadapi persalinan.<sup>9,10</sup>

## **2. Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise***

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup. Responden yang memiliki pendidikan menengah akan memiliki pola pikir dan daya serap yang cukup terhadap informasi yang diterimanya tentang *prenatal yoga exercise*.

Hasil tersebut membuktikan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.<sup>13</sup> Pengetahuan responden tergolong cukup disebabkan karena didukung dengan pendidikan terakhir responden di kategori menengah, yaitu SMP atau SMA. Hal ini dapat mempengaruhi daya serap dan pola pikirnya. Semakin tinggi pendidikan terakhir seseorang, maka daya serap terhadap informasi menjadi semakin baik. Selain itu pendidikan yang semakin tinggi, akan semakin baik pula pola pikirnya.<sup>14</sup> Pola pikir yang baik akan menyebabkan seseorang mempunyai kemampuan yang baik dalam analisis dan sintesis.<sup>11,12</sup> Kemampuan analisis dan sintesis merupakan bagian dari domain kognitif dari pengetahuan, sehingga semakin baik kemampuan analisis dan sintesis, maka pengetahuannya semakin tinggi.<sup>13</sup>

## **3. Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* menurut karakteristik**

### **a. Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan umur**

Sebagian besar ibu hamil di Kota Yogyakarta yang berumur 20-35 tahun memiliki pengetahuan cukup tentang *prenatal yoga exercise*. Usia 20-35 tahun merupakan usia produktif dan cukup matang secara fisik, mental, dan sosial dimana seharusnya seorang ibu lebih mudah untuk menerima berbagai informasi yang dapat diperoleh melalui TV, radio, majalah, internet, maupun langsung dari tenaga kesehatan.<sup>13</sup> Melalui berbagai media cetak maupun elektronik, informasi dapat diterima oleh masyarakat sehingga seseorang akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi.<sup>11</sup> Hal ini tentu saja akan memperkaya pengetahuan seseorang tersebut tentang suatu hal.

### **b. Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan pendidikan terakhir**

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa mayoritas responden yang memiliki pengetahuan tentang *prenatal yoga exercise* berpendidikan terakhir SMP atau SMA/SMK. Berbekal pendidikan yang baik minimal pendidikan menengah, responden akan mudah menerima informasi dan ide baru.<sup>13</sup> Seseorang yang memiliki pendidikan menengah tidak memerlukan informasi yang berulang-ulang untuk memperjelas dan meningkatkan pengetahuan.<sup>12, 13</sup> Pendidikan terakhir dipakai sebagai salah satu parameter untuk mengetahui pengetahuan, meskipun pengetahuan sepenuhnya tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal, misalnya melalui membaca, mendapat penyuluhan, dan sebagainya.<sup>14</sup>

### **c. Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan pekerjaan**

Ibu hamil yang memiliki

pengetahuan cukup tentang *prenatal yoga exercise* sebagian besar tidak bekerja atau merupakan ibu rumah tangga. Aktivitas sehari-hari yang tinggi sebagai ibu rumah tangga membuat ibu kurang mendapatkan informasi tentang *prenatal yoga exercise*. Ibu yang bekerja di luar rumah memiliki tingkat sosial yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, sehingga mereka memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk mendapatkan informasi.<sup>11</sup>

- d. Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan paritas

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup mayoritas sudah pernah melahirkan lebih dari satu kali. Kurangnya pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pengalaman yang dimilikinya.<sup>12</sup> Pengalaman yang dimiliki seseorang merupakan sumber pengetahuan secara tidak langsung. Pengalaman digunakan untuk memperoleh suatu kebenaran dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah.<sup>12, 13</sup>

- e. Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise* berdasarkan umur kehamilan

Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan cukup merupakan ibu hamil trimester III. Pada masa kehamilan trimester III, ibu hamil sudah banyak mendapat informasi melalui penyuluhan dan konseling dari tenaga kesehatan saat *Ante Natal Care*. *Prenatal yoga exercise* sudah dilakukan ibu hamil setelah umur kehamilan 12 minggu.<sup>4</sup> Oleh karena ibu hamil trimester III sudah lebih lama melakukan *prenatal yoga exercise* dibandingkan ibu hamil trimester I dan II, tentunya akan lebih mengetahui manfaat yang diperoleh dari mengikuti *prenatal yoga exercise*, antara lain untuk memperlancar proses persalinan, serta meningkatkan relaksasi, serta

mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan pada kehamilan.<sup>9, 10</sup>

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Sebagian besar ibu hamil di Kota Yogyakarta memiliki pengetahuan yang cukup tentang *prenatal yoga exercise*.
- b. Sebagian besar ibu hamil di Kota Yogyakarta yang memiliki pengetahuan cukup tentang *prenatal yoga exercise* berumur 20-35 tahun, pendidikan terakhirnya adalah SMP atau SMA, tidak bekerja, pernah melahirkan lebih dari satu kali (multipara), serta pada periode umur kehamilan trimester III.

Adapun saran yang dapat direkomendasikan Penulis yaitu diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan sosialisasi berupa penyuluhan atau konseling serta motivasi terkait pentingnya ibu hamil melakukan *prenatal yoga exercise* secara berkesinambungan dengan bekerjasama dengan institusi pendidikan atau dinas kesehatan. Ibu hamil diharapkan dapat memperbanyak informasi mengenai hal tersebut melalui media massa maupun elektronik seperti internet, sehingga dengan pengetahuan ibu hamil yang baik, diharapkan dapat mempengaruhi keinginan ibu hamil untuk melakukan *prenatal yoga exercise*.

Penelitian ini hanya melihat hasil secara kuantitatif yang mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga exercise*. Oleh sebab itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan penelitian sejenis yang memiliki metodologi kompleks, misalnya studi korelasi atau eksperimental. Selain itu, dari hasil penelitian ini, perlu dikembangkan dengan melengkapi data kualitatif melalui wawancara mendalam dan *focus grup discussion*.

## Daftar Pustaka

1. Walters K. Benefits of an Active Pregnancy. *Parks & Recreation*. 2016;51(1):36-7.
2. Rezabek K. A training plan for group fitness managers. *American Fitness*. 2018;36(2):15-7.
3. Widiyanti AT, Atikah P. *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.

4. Sharma M, Branscum P. Yoga interventions in pregnancy: A qualitative review. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*. 2015;21 (4):208-16.
5. Nguyen-Feng, Viann N, Feng SL, Babbar S, Calloway RN; Blando JD. Hot yoga establishments in local communities serving pregnant women: A pilot study on the health implications of its practice and environmental conditions. *Journal of Environmental Health*. 2014;77(3):8-12.
6. Kawanishi Y, Saijo Y, Yoshioka E, Nakagi Y, Yoshida T, Miyamoto T, *et al*. The association between prenatal yoga and the administration of ritodrine hydrochloride during pregnancy: an adjunct study of the japan environment and children's study. *PLoS ONE*. 2016;11(6):1-14.
7. Rakhshani A, Nagarathna R, Sharma A, Singh A, Nagendra HR. A holistic antenatal model based on yoga, ayurveda, and vedic guidelines. *Health Care for Women International*. 2015;36(3):256-75.
8. Maryunani A, Yetty S. *Senam hamil senam nifas dan terapi musik*. Jakarta: Trans Info Media; 2011.
9. Hong G, Chenxu N, Xiaoliang S, Tengyun W, Chunlei J. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2015;15(1):1-8.
10. Uebelacker L, Battle C, Sutton K, Magee S, Miller I. A pilot randomized controlled trial comparing prenatal yoga to perinatal health education for antenatal depression. *Archives of Women's Mental Health*. 2016;19(3):543-7
11. Soekanto S. *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo; 2008.
12. Wahyuni. *Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Marwati Pandak Bantul DIY*. [karya tulis ilmiah]. Yogyakarta: Universitas Respati Yogyakarta; 2013.
13. Wawan A, Dewi M. *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
14. Siswoyo D. *Ilmu pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2011.
15. Notoatmodjo S. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.