

HUBUNGAN MOTIVASI IBU HAMIL DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL DI DUSUN KRAJAN DESA JAMBEWANGI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEMPU BANYUWANGI TAHUN 2012

Haswita¹, Siswoto¹

1. Prodi D.III Keperawatan Akademi Kesehatan Rustida

Korespondensi :

Haswita, d/a Prodi D.III Keperawatan Akademi Kesehatan Rustida

Jln. RS. Bhakti Husada Krikilan – Glenmore - Banyuwangi

Email : haswita78@yahoo.co.id

ABSTRAK

Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan cepat, mudah dan aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil.

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Variabel independennya adalah motivasi ibu hamil, sedangkan variabel dependennya adalah pelaksanaan senam hamil. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling jenuh*, jumlah sampel 31 orang dan tehnik pengumpulan data menggunakan lembar quisioner dan observasi. Analisa data menggunakan uji *Rank Sperman* dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows* 17.0.

Motivasi ibu hamil sebagian 13 orang (42%) sangat kuat. Sedangkan pelaksanaan senam hamil sebagian besar 16 orang (52%) sudah baik. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan antara motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil untuk taraf signifikansi $\rho = 0,01$. Karena $0,01 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Diharapkan setelah penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk melakukan senam hamil sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Kata kunci : Motivasi, Senam hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan adalah peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu, tetapi bagi ibu yang hamil anak pertama, hal ini sering dianggap sebagai yang mencemaskan. Selama kehamilan setiap orang tua menginginkan bayinya tumbuh sempurna baik secara fisik maupun mental. Untuk itulah ketika ibu mulai dinyatakan positif hamil, dokter, bidan dan perawat menganjurkan para

ibu untuk memenuhi segala kebutuhan janin, yaitu gizi yang cukup, selain makanan para ibu hamil pun dianjurkan mengikuti senam hamil. Semua itu untuk mendukung pertumbuhan janin dan agar ketika melahirkan mendapatkan bayi yang sehat (Pairun, 2006). Akan tetapi bagi ibu hamil segala sesuatu yang berbeda disekitar hidupnya akan berpengaruh langsung pada dirinya. Oleh karena

itu, banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaannya dengan cara mengurangi pekerjaan yang membutuhkan otot yaitu, tidak menggunakan pekerjaan jasmani, sehingga otot – otot dan sendi dalam tubuh makin tidak efisien kerjanya. Sebagai akibatnya, otot-otot dan sendi akan kaku tidak elastik dan lemah. Padahal nantinya pada saat persalinan, bagi ibu yang melahirkan dibutuhkan otot-otot dan sendi yang kuat dan elastik. Hal ini disebabkan dalam kalangan masyarakat banyak yang terjebak mitos serta kurangnya motivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil ditambah dengan kesibukkan dan rasa malas serta takut akan keguguran jika melakukan gerakan-gerakan senam, padahal para ibu hamil sudah banyak yang tahu manfaat senam hamil itu sendiri.

Jumlah ibu hamil yang ada di Kabupaten Banyuwangi pada tahun 2008 sebanyak 23.169 orang terbagi dari 45 Puskesmas. Dari jumlah ibu hamil hanya 2,475 (10%) yang aktif melakukan senam hamil sesuai jadwal yang dianjurkan atau ditetapkan (Dinkes, Bayuwangikab, 2008). Data dari di Puskesmas pembantu I di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu terdapat 56 ibu hamil, ibu hamil trimester II dan III 38 orang, yang teratur melakukan senam hamil sesuai jadwal 10 orang (26%) dan yang tidak teratur melakukan senam hamil 28 orang (74%).

Senam hamil dimulai pada usia kehamilan antara 15 - 36 minggu. Yang boleh melakukan senam hamil ini adalah ibu hamil dengan kriteria kehamilannya sehat. Kehamilan sehat berarti ibu hamil tidak mengalami hipertensi, plasenta tidak menutupi jalan lahir, maupun hiperemisis

(muntah berlebihan). Bila dipaksakan, akan berisiko mengalami perdarahan, atau bahkan keguguran (Hendrati Hapsari, 2007). Senam hamil yang teratur dan intensif dianjurkan selama kehamilan untuk melatih seluruh tubuh. Membantu relaksasi, membuat paru-paru berkembang lebih sempurna, memperbaiki sirkulasi darah, membantu mengatur kegiatan rutin sehari-hari, dan mengatur sikap tubuh. Dengan melakukan senam hamil tersebut ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandungnya secara optimal sehingga persalinan cepat, aman dan spontan dapat tercapai (Supriatmadja dan Suwardewa, 2005). Tujuan senam hamil yaitu memberi dorongan serta melatih jasmani dan rohani ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah (Salmah, 2006 : 117).

Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, diupayakan makan teratur, cukup istirahat dan olah tubuh sesuai takaran. Jenis olah tubuh yang sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Maryunani, 2011 : 47). Untuk mencapai suatu tujuan yang optimal diperlukan adanya dorongan daya pengerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu, dengan kata lain dengan adanya usaha yang tekun terutama didasari adanya motivasi (Sardiman, 2011 : 86).

Melihat realita diatas, penulis mengusulkan untuk meneliti

hubungan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil.

Motivasi adalah kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu dan membuat kita tetap tertarik dalam kegiatan tertentu (Fery, 2009: 14). Sedangkan menurut Mc.Donald yang dikutip oleh Sardiman (2011 : 74), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian tersebut mengandung tiga element penting yaitu : (a) Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri sendiri setiap individu manusia, (b) Motivasi ditandai dengan munculnya, rasa/"*feeling*", afeksi seseorang dan (c) Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan.

Menurut Dewi Nurdia (2008), yang dikutip dari Handoko dan Widayatun ada dua faktor yang berpengaruh pada motivasi yaitu faktor intrinsik yaitu motivasi yang berasal dari dalam manusia, biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas. Faktor internal meliputi : (1) faktor fisik yaitu segala sesuatu yang berkaitan dengan kondisi fisik misalnya status kesehatan, (2) faktor proses mental yaitu motivasi merupakan suatu proses yang tidak terjadi begitu saja, tetapi ada kebutuhan yang mendasari munculnya motivasi tersebut, (3) faktor hereditas yaitu bahwa manusia diciptakan dengan berbagai tipe kepribadian yang secara herediter dibawa sejak lahir. Ada tipe kepribadian tertentu yang termotivasi atau sebaliknya. Orang yang mudah tergerak perasaannya, setiap kejadian menimbulkan reaksi

perasaan padanya, dan (4) faktor kematangan Usia yaitu motivasi yang didukung oleh lingkungan berdasarkan kematangan atau usia seseorang. Selanjutnya faktor ekstrinsik yaitu motivasi yang berasal dari luar individu yang merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan terdiri dari (1) Faktor lingkungan, lingkungan merupakan sesuatu yang berada disekitar individu baik secara fisik, biologis maupun sosial. (2) Dukungan sosial merupakan sebagai dukungan verbal maupun nonverbal, saran, bantuan yang nyata dan tingkah laku yang diberikan masyarakat dengan subyek didalam lingkungan sosial. (3) Fasilitas (sarana dan prasarana), motivasi yang timbul karena adanya kenyamanan dan segala yang memudahkan dengan tersedianya sarana-sarana yang dibutuhkan untuk hal yang diinginkan dan (4) media, motivasi yang timbul dengan adanya informasi yang di dapat dari perantara sehingga mendorong/menggugah hati seseorang untuk melakukan sesuatu dan media merupakan sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi. Berdasarkan penjelasan diatas maka motivasi seseorang dalam melaksanakan sesuatu hal sebaiknya didukung oleh kedua faktor tersebut yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik.

Menurut Maryunani (2011 : 48), senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan

tujuan mencapai persalinan cepat, mudah dan aman.

Menurut Maryunani (2011: 50), senam hamil memiliki beberapa manfaat yaitu menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan adanya penambahan berat badan dan perubahan keseimbangan, meredakan ketegangan dan membantu rileks, membentuk kebiasaan bernafas yang baik, dan memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik. Dalam melaksanakan senam hamil ada beberapa syarat (Salmah, 2006 : 118) meliputi dimulai pada kehamilan kurang lebih 16-38 minggu, kehamilan normal atas nasehat dari dokter atau bidan, latihan secara teratur, pakaian senam cukup longgar dan menggunakan matras atau kasur (tidak di lantai).

Pada pelaksanaan senam hamil ada beberapa langkah. Senam hamil untuk usia kehamilan 26 – 35 minggu terdiri dari sikap tubuh sempurna, latihan pergerakan kaki, latihan otot dasar panggul, latihan fleksibilitas sendi, pernapasan dada cepat, dan latihan relaksasi. Sedangkan senam hamil untuk usia kehamilan >35 minggu terdiri dari sikap tubuh sempurna, latihan pergerakan kaki, latihan otot dasar panggul, latihan penguatan otot, pernapasan untuk mengejan, latihan relaksasi (Maryunani, 2011:51). Kategori pelaksanaan senam hamil terdiri dari (1) senam hamil yang dilakukan 4 kali dalam sebulan dikategorikan baik, (2) senam hamil yang dilaksanakan 2-3 kali sebulan dikategorikan cukup dan (3) senam hamil yang dilaksanakan 0-1 kali

sebulan dikategorikan kurang, karena senam hamil yang dilaksanakan di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu 1 minggu sekali.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa ibu hamil yang frekwensi kunjungan untuk mengikuti senam hamil rutin dan melaksanakannya sesuai langkah-langkah yang diajarkan atau yang dipraktekkan kemungkinan besar memiliki tujuan dikarenakan ada tujuan maka ada dorongan baik dari internal maupun eksternal inilah yang disebut dengan motivasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 Juli – 14 Agustus 2012 di Puskesmas Pembantu I di Dusun Krajan Desa Jambewangi Kecamatan Sempu Banyuwangi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III berjumlah 38 orang di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu. Pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu dengan mengambil semua anggota populasi. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 31 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah motivasi ibu hamil serta variabel terikat adalah pelaksanaan senam hamil. Penelitian ini menggunakan 2 teknik pengumpulan data. Metode angket/kuesioner digunakan untuk mengambil data motivasi ibu hamil, lembar observasi dan wawancara digunakan untuk mengungkapkan data pelaksanaan senam hamil.

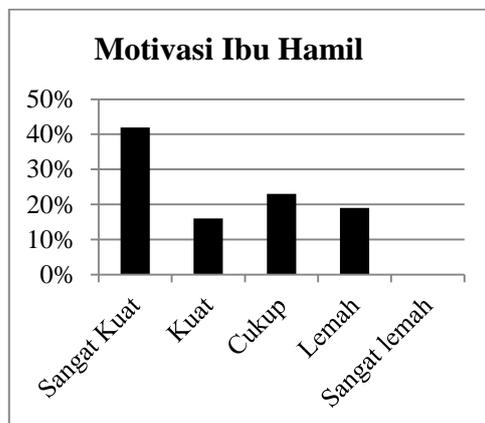
Instrumen penelitian motivasi ibu hamil terdiri dari 2 indikator yaitu faktor motivasi instrinsik dan

ekstrinsik. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil digunakan uji Rank sperman dengan menggunakan SPSS *for Windows 17.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara rinci hasil dan pembahasan dapat diuraikan sebagai berikut

1. Motivasi ibu hamil di Dusun krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu Banyuwangi.



Gambar 1. Grafik Motivasi Ibu Hamil

Grafik diatas menunjukkan bahwa motivasi ibu hamil sebagian besar kuat sebanyak 13 orang (42%).

Menurut Marquis yang dikutip (UNPVJ, 2011), motivasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah usia, pendidikan, pengalaman dan pengetahuan. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah ekonomi, sosial budaya, lingkungan yang terdiri dari lingkungan rumah dan masyarakat.

Kematangan usia seseorang mempengaruhi proses pengambilan keputusan dan proses berfikir dalam melakukan suatu kegiatan. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang

dalam berfikir. Sebagian besar responden berusia 21-25 tahun.

Pendidikan seseorang berpengaruh dalam proses pemahaman terhadap informasi yang didapatkan. Bagi seseorang yang berpendidikan cukup cenderung mudah untuk menerima dan memahami informasi yang telah diperoleh. Sebagian besar responden berpendidikan SMP.

Pengalaman akan mempengaruhi seseorang untuk bertindak karena pengalaman merupakan cara seseorang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Pengalaman yang baik yang telah diperoleh di masa lalu akan digunakan dan diulang kembali dalam melakukan suatu tindakan. Sebagian besar responden sudah berpengalaman melakukan senam hamil pada kehamilan yang sebelumnya.

2. Pelaksanaan senam hamil di Dusun krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu Banyuwangi



Gambar 2. Grafik pelaksanaan senam hamil

Grafik diatas menunjukkan bahwa ibu hamil yang sudah baik dalam pelaksanaan senam hamil yaitu 16 orang (52%).

Menurut Salmah (2006 : 117 - 118), Tujuan senam hamil yaitu memberikan dorongan serta melatih jasmani dan rohani dari ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga

proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah. Senam hamil pada dasarnya pelatihan bagi wanita hamil sehat menyiapkan kondisi fisiknya, menjaga kondisi otot-ototnya dan persendian yang berperan dalam proses dan mekanisme persalinan. Dalam hal ini yang berperan dalam persalinan yaitu otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan sebagainya yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil pada kehamilan normal atas nasihat dari dokter atau bidan, dapat dimulai 16 - 38 minggu, pelaksanaan senam sedikitnya satu minggu sekali dan menggunakan pakaian yang sesuai dan longgar.

Saat kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik karena pengaruh hormon, otot-otot dan jaringan lunak tubuh mengalami relaksasi,

perluasan dan peregangan sehingga terjadi peningkatan motilitas persendian pelvis yang menyebabkan timbulnya nyeri. Maka saat hamil ibu dianjurkan untuk melakukan senam hamil, karena gerakan - gerakan yang diajarkan saat senam hamil, sangat membantu saat proses persalinan. Dalam proses persalinan, untuk mendorong janin keluar diperlukan tenaga mendorong yaitu his dan tenaga mengejan. Tenaga ini selain disebabkan oleh his, juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding perut yang mengakibatkan peningkatan intra abdominal. Jika otot-otot dinding perut lemah, proses persalinan tidak akan berjalan secara fisiologis dan akan berlangsung lama. Sebaliknya jika otot-otot dinding perut kuat proses persalinan akan berjalan secara fisiologis dan akan berlangsung cepat.

3. Hubungan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil

Tabel 1: Distribusi Motivasi Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu

Motivasi	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sangat kuat	11	36	2	6	0	0	13	42
Kuat	3	10	2	6	0	0	5	16
Cukup	2	6	4	13	1	3	7	23
Lemah	0	0	2	6	4	13	6	19
Sangat lemah	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	16	52	10	32	5	16	31	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sebagian besar ibu memiliki motivasi sangat kuat dengan

pelaksanaan senam hamil baik sebanyak 11 orang (36%).

Tabel 2. Hasil Uji Statistik *Rank Sperman* Menggunakan *SPSS For Windows 17.0* tentang hubungan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil

			Motivasi	Pelaksanaan
Spearman's rho	Motivasi	Correlation Coefficient	1.000	.745**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	31	31
	Pelaksanaan	Correlation Coefficient	.745**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Rank Sperman* tentang hubungan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil didapatkan $\rho = 0,01$. Karena $\rho = 0,01 < \alpha = 0,05$ (taraf signifikansi) maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya ada hubungan antara motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu Banyuwangi.

Menurut Salmah (2006 : 118), kebutuhan ibu hamil salah satunya adalah olah raga. Olah raga dalam kehamilan lebih dikenal dengan istilah senam hamil. Dengan melakukan senam hamil akan memberi banyak manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan. Menurut Dewi nurdia (2008), motivasi merupakan suatu proses yang tidak terjadi begitu saja, tetapi ada kebutuhan yang mendasari munculnya motivasi tersebut. Kebutuhan menyebabkan seseorang berusaha untuk dapat memenuhi kebutuhannya (Nursalam, 2009 : 14).

Motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil memiliki hubungan yang sangat erat. Dimana seseorang yang telah termotivasi untuk melakukan sesuatu, maka akan berusaha melakukan sesuatu tersebut

dengan baik dan tekun, dengan harapan hasil yang baik. Motivasi seseorang yang disebabkan oleh kemauan sendiri bukan dari dorongan luar akan lebih menguntungkan dan memberikan keteraturan dalam melakukan aktivitas. Motivasi yang datang dari luar individu bergantung dengan sesuatu dan pengaruh orang lain bukan berarti tidak penting dan tidak baik, sebab kemungkinan besar keadaan seseorang itu dinamis dan berubah-ubah sehingga diperlukan motivasi ekstrinsik atau dorongan dari luar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan hal-hal berikut ini:

1. Motivasi ibu hamil tentang senam hamil sebagian besar sangat kuat sebanyak 13 orang (42%).
2. Pelaksanaan senam hamil sebagian besar ibu sudah baik yaitu sebanyak 16 orang (52%).
3. Ada hubungan antara motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah kerja Puskesmas Sempu Banyuwangi

Tahun 2012 dengan taraf signifikan $\rho = 0,01$.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka penulis sarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan diharapkan dapat memberi informasi tentang hubungan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu.

2. Bagi responden

Menambah informasi pada ibu hamil tentang senam hamil sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para ibu hamil untuk melakukan senam hamil sesuai anjuran tenaga kesehatan, yaitu satu minggu 1 kali kunjungan.

3. Bagi institusi

Sebagai pedoman bagi mahasiswa dalam meningkatkan pembelajaran tentang pelaksanaan senam hamil. Serta penelitian ini dapat sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan dapat memberi informasi tentang hubungan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- AM. Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali
- Hidayat, A. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Akhmad, Farhan. 2010. *Tingkat Motivasi*.
<http://www.damandiri.or.id>. Diakses tanggal 11 Mei 2012
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asrinah, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa kehamilan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Dewi, Nurdiana. 2008. *Analisis Faktor Faktor yang Mempengaruhi Motivasi*. Progam Pasca sarjana Universitas Diponegoro : Thesis tidak dipublikasikan
- Dharmatanna, B. 2008. *Motivasi*.
<http://blogs.unpad.ac.id/aderusliana/?P=4> Diakses tanggal 10 Mei 2012
- Dinkes, Kab. Banyuwangi. 2008. *Data Ibu yang Mengikuti Senam Hamil di Banyuwangi*
<http://www.banyuwangikab.go.id/profile/kesehatan.html>. Diakses tanggal 6 Mei 2012
- Hapsari. 2008. *Senam Hamil Bantu Kelahiran Si Buah Hati*.
<http://www.seputar-indonesia.com>. Diakses tanggal 6 Mei 2012
- Ismail, SM. 2012. *Analisis Skala Sikap Motivasi*.
<http://ismails3ip.staff.fkip.uns.ac.id/2012/03/31/analisis-skala-sikap-sebuah-contoh-prosedur-dan-aplikasinya/>. Diakses tanggal 20 Mei 2012
- Marquis. 2011. *Faktor – Faktor yang mempengaruhi motivasi*.
<http://www.Elibrary.Unpvj.com>. Diakses tanggal 7 Mei 2012

- Maryunani, Anik. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta : Trans Info Media
- Mochtar, Rustam. 2002. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC
- Nasir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Notoatmodjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novitasari. 2008. *Proses Motivasi*. <http://www.damandiri.or.id>. Diakses tanggal 10 Mei 2012
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- , 2008. *Menejemen keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam, Efendi, Fery. 2009. *Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Pairun. 2006. *Siapkan Tumbuh Kembang Anak Sejak Di Kandungan*. <http://www.sarisuara-indonesia.com>. Diakses tanggal 6 Mei 2012
- Salmah, dkk. 2006. *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta : EGC
- Sarwono, P. 2006. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Sunaryo. 2008. *Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi*. <http://www.depkominfo.go.id> . Diakses tanggal 10 Mei 2012.
- Supriatmadja dan Suwardewa. 2005. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Kala I dan Kala II*. http://www.cermindunia_kedokteran_nomor146.com. Diakses tanggal 6 Mei 2012.