

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RENDAHNYA CAKUPAN ASI
EKSKLUSIF PADA BAYI UMUR 0-6 BULAN DI BIDAN
PRAKTIK SALASIAH GUN KECAMATAN
PALARANSAMARINDA TAHUN 2017**

Nuuva Yusuf¹, Herni Johan², Rizky Diah Anggrainii³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

Abstrak

Angka kematian bayi yang cukup tinggi didunia dapat dihindari dengan pemberian air susu ibu, pemberian ASI semaksimal mungkin merupakan kegiatan yang berperan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi penerus dimasa depan. Banyaknya bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif disebabkan oleh karakteristik ibu diantaranya umur ibu yang terlalu muda sehingga tidak mengerti akan kebutuhan bayi, Pendidikan yang tidak memadai, pertama kali melahirkan sehingga tidak tahu pentingnya ASI Eksklusif, Pekerjaan, Mementingkan keindahan tubuh pasca persalinan, atau juga bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu disebabkan ibu tidak mendapatkan informasi dari pihak kesehatan, keluarga dan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor –faktor yang mempengaruhi rendahnya cakupan ASI Eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan di Bidan Praktik Salasiah Gun.

Metode atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability sampling* tipe (*quota sampling*). Teknik Quota Sampling yaitu pengambilan sampel secara quota dilakukan dengan cara menetapkan sejumlah anggota sampel secara quatum atau jatah. Dalam menentukan besarnya sampel, apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam hal ini peneliti mengambil sampel 20% dari populasi yang ada. Sehingga dapat diketahui jumlah sampel adalah 195 orang X 20% = 39 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap faktor – faktor yang mempengaruhi rendahnya cakupan ASI Eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan di Bidan Praktik Salasiah Gun. Didapatkan kesimpulan bahwapengetahuan ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif masih kurang.

Kata Kunci: ASI eksklusif, bayi baru lahir

Abstract

Numbers of infant mortality can be prevented by supplying breast milk to the newborn infant. This has a big role in mothering child for the future good. Lack of awareness of mother in giving exclusive breast milk to her babies is caused by certain factor which is the characteristic of mothers such as immature mother who lack of understanding how to nursing infant, lack of nursing education, first experience of giving birth, job, body treatment after giving birth, and unavailability of health information from the officials, and relatives.

This research aimed to discover factors that affected the deficient of breast milk for 0-6 months infant in Salsaliah Gun Clinic Palaran Samarinda City 2017.

The methode used in this research is non-probability sampling type (quote sampling). Quote sampling is collecting samples by quote conducted by determining numbers of samples group. In determining the amount of samples, if the subject less than 100, the samples are taken entirely, thus become population research. On the contrary, if the samples reaches between 10-15% or 20-25% or more, in this case, 20% are obtained from the entire population. The result of samples are $195 \text{ people} \times 20\% = 39 \text{ subjects}$.

Based on the conclusion of this research, lack of breast milk supply for the 0-6 months infant at Salsaliah Gun Clinic Palaran Samarinda City 2017 concluded that the knowledge about breast milk for infant are still low.

Keywords: ASI eksklusif, bayi baru lahir

PENDAHULUAN

Angka kematian bayi yang cukup tinggi didunia dapat dihindari dengan pemberian air susu ibu, pemberian ASI semaksimal mungkin merupakan kegiatan yang berperan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi penerus dimasa depan (Arifin, 2004).

Menurut WHO/UNICEF (World Health Organization/United Nations Children's Fund) tahun 2003, 60% kematian balita secara langsung maupun tidak langsung disebabkan karena kurang gizi dan 2/3 dari kematian tersebut terkait dengan praktik pemberian makanan yang terlalu dini pada bayi (Depkes RI, 2007).

Berdasarkan Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada tahun 2005 dan 2006 telah terjadi peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif dari 49,0% pada tahun 2005 menjadi 58,5% pada tahun

2006. Sebagaimana diketahui, pemerintah menetapkan target cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2010 sebesar 80%. Upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif perlu dilanjutkan dan terus ditingkatkan (Depkes RI, 2007).

Di Indonesia, Berdasarkan Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) pada tahun 2007 dan 2008 cakupan pemberian ASI eksklusif menunjukkan penurunan dari 62,2% menjadi 56,2% (Depkes RI, 2010).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur pada tahun 2010 terdapat jumlah bayi umur 0-6 bulan 42.790 dan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif 9.588 (22,41%) dari 13 kota/kabupaten (Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota, 2010).

Data Dinas Kesehatan Kota Samarinda pada tahun 2010 terdapat jumlah bayi umur 0-6 bulan 9.194 dan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif 4.362 (47,44%) dari 8

Kecamatan yang terdapat di Samarinda (Bid. Kesga dan Pemberdayaan Masyarakat, 2010).

Data dari Puskesmas Palaran pada tahun 2010 terdapat jumlah bayi pada umur 0-6 bulan yaitu 404 dari 5 kelurahan yang ada. Sedangkan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif yaitu 148 (36,63%).

Data dari Bidan Praktik Salasiah Gun terdapat jumlah bayi umur 0-6 bulan 195 dan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif 50 (25,64%) pada bulan Juli sampai Desember 2010.

Berdasarkan studi pendahuluan di Bidan Praktik Salasiah Gun dari 10 responden yang diteliti didapatkan 5 responden saja yang mengerti tentang pemberian ASI Eksklusif.

Banyaknya bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif disebabkan oleh karakteristik ibu diantaranya umur ibu yang terlalu muda sehingga tidak mengerti akan kebutuhan bayi, Pendidikan yang tidak memadai, pertama kali melahirkan sehingga tidak tahu pentingnya ASI Eksklusif, Pekerjaan, Mementingkan keindahan tubuh pasca persalinan, atau juga bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu disebabkan ibu tidak mendapatkan informasi dari pihak kesehatan, keluarga dan masyarakat. Faktor lain yang memperkuat ibu untuk tidak menyusui bayinya adalah pemakaian pil KB, gengsi supaya kelihatan lebih modern dan tidak kalah pentingnya adalah pengaruh iklan (Soetjningsih, 1997).

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik dan utama bagi bayi, karena didalam ASI terkandung antibodi yang

diperlukan bayi untuk melawan penyakit-penyakit yang menyerangnya. Pada dasarnya ASI adalah imunitas pertama karena ASI mengandung berbagai zat kekebalan antara lain imunoglobulin. Bayi yang tidak mendapat ASI beresiko terhadap infeksi saluran pernafasan seperti batuk, pilek, diare dan alergi (Soekirman, 2006).

Pada dasarnya saat ini banyak ibu yang memberikan pengganti ASI sebelum bayi berumur 6 bulan. Seharusnya pemberian ASI paling baik diberikan sampai umur 6 bulan tanpa tambahan makanan apapun. Jika dipaksa untuk mengonsumsi selain ASI tidak menutup kemungkinan bayi bisa sakit. Hal ini dapat mengakibatkan kekebalan bayi menurun (Kompas, 2007).

ASI sebagai makanan bayi mengandung laktosa, didalam usus laktosa akan di fermentasi menjadi asam laktat yang bermanfaat sebagai zat antibodi, menghambat pertumbuhan bakteri bersifat patogen, ASI tidak mengandung beta lactoglobulin yang dapat menyebabkan alergi (Arifin, 2004).

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Cakupan ASI EKSKLUSIF Pada Bayi Umur 0-6 Bulan di Bidan Praktik Salasiah Gun". Kenyataannya masih ada ibu yang tidak mengetahui pentingnya kandungan dari ASI EKSKLUSIF yaitu mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi dan di produksi khusus oleh tubuh ibu untuk bayinya. Untuk mengatasi masalah tersebut, pemerintah kesehatan harus membuat program-program yang dapat mendukung penggunaan ASI

Eksklusif dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dirumuskan masalahnya adalah: "Faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi rendahnya cakupan ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017?".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif yang bersifat deskriptif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang (Notoatmodjo, 2005).

Penelitian dilakukan di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 April sampai dengan 07 Mei 2017.

Metode atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability sampling* tipe (*quota sampling*). Teknik Quota Sampling yaitu pengambilan sampel secara quota dilakukan dengan cara menetapkan sejumlah anggota sampel secara quotum atau jatah.

Dalam hal ini peneliti mengambil sampel 20% dari populasi yang ada. Sehingga dapat diketahui jumlah sampel adalah $195 \text{ orang} \times 20\% = 39 \text{ orang}$.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Ibu yang mempunyai bayi umur 0-6 bulan dan bersedia dilakukan penelitian di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017 dan Ibu yang mempunyai bayi umur 0-6 bulan dapat membaca dan menulis.

Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah Ibu yang menolak menjadi responden dan Ibu yang buta huruf.

Alat ukur dalam angket terdiri dari 2 bagian yaitu berisi identitas dan karakteristik responden meliputi nama ibu, umur, agama, dan alamat dan pengetahuan ibu tentang pemberian ASI Eksklusif yang meliputi gambaran pendidikan, pekerjaan dan Lingkungan.

Uji validitas dilakukan dengan Pearson Product Moment. Uji reliabilitas menggunakan rumus Spearman Brown. Dari hasil yang didapatkan setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas dari 25 soal pernyataan dengan 20 responden di Bidan Praktik Swasta Saidatul Mardiah, Amd.Keb tenggarong seberang.

Maka didapatkan soal pernyataan yang valid dan reliable sebanyak 19 soal pernyataan. Dengan nilai t_{hitung} tertinggi adalah 4,04 dan nilai reliabel atau r_{11} tertinggi 0,82.

Analisa data dilakukan dengan cara mendeskripsikan hasil pengukuran faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya cakupan ASI Eksklusif di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017. Analisa deskriptif di gunakan untuk menjabarkan sejumlah data guna

memperoleh gambaran secara sistematis dan menyeluruh mengenai keadaan subyek penelitian.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

a. Umur

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur ibu menyusui ASI Eksklusif di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017.

No.	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	20 – 25 tahun	14	35,9
2.	26 – 35 tahun	22	56,4
3.	> 36 tahun	3	7,7
	Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa responden terbanyak adalah yang berumur antara 26 - 35 tahun sebanyak 22 responden (56,4%).

b. Agama

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan agama ibu menyusui ASI Eksklusif di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017.

No.	Agama	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Islam	36	92,3
2.	Kristen	3	7,7
	Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa responden terbanyak adalah yang beragama islam sebanyak 36 responden (92,3%).

c. Pendidikan

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan ibu menyusui ASI Eksklusif di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017.

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SD	5	12,8
2.	SMP	14	35,9
3.	SMA	18	46,2
4.	PT (Perguruan Tinggi)	2	5,1
	Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa pendidikan responden terbanyak adalah lulusan SMA sebanyak 18 responden (46,2%).

d. Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan ibu menyusui ASI Eksklusif di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017.

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak bekerja / IRT	12	30,8
2.	PNS	1	2,5
3.	Swasta	17	43,6
4.	Wiraswasta	9	23,1
	Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa pekerjaan responden yang terbanyak adalah sebagai pegawai swasta sebanyak 17 responden (43,6%).

Analisis Univariat

Tujuan Analisa ini adalah untuk menjelaskan/mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti.

a. Pengetahuan ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ibu yang memberikan ASI Eksklusif, berdasarkan hasil kuesioner (angket) diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan kategori sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi berdasarkan Pengetahuan ibu dalam pemberian ASI Eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017.

No	Pemberian ASI Eksklusif	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	7	17,9
2.	Cukup	11	28,2
3.	Kurang	21	53,9
	Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan baik terhadap pemberian ASI Eksklusif sebanyak 7 orang (17,9%) dan yang mempunyai pengetahuan cukup terhadap pemberian ASI Eksklusif sebanyak 11 orang (28,2%) sedangkan responden yang mempunyai pengetahuan kurang terhadap pemberian ASI Eksklusif sebanyak 21 orang (53,9%).

b. Dari segi pendidikan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi berdasarkan dari segi pendidikan di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017.

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	2	5
2.	Rendah	37	95
	Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden yang mempunyai pendidikan tinggi sebanyak

2 orang (5%) dan yang mempunyai pendidikan rendah sebanyak 37 orang (95%).

c. Dari segi pekerjaan

Tabel 7. Distribusi frekuensi berdasarkan dari segi pekerjaan di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda tahun 2017.

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bekerja	27	69,2
2	Tidak bekerja	12	30,8
	Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan responden yang bekerja sebanyak 27 orang (69,2%) dan yang tidak bekerja sebanyak 12 orang (30,8%).

d. Dari segi lingkungan

Tabel 8. Distribusi Frekuensi berdasarkan dari segi lingkungan di Bidan Praktik Salasiah Gun Kecamatan Palaran Samarinda Tahun 2017.

No	Lingkungan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Mendukung	6	15,4
2.	Tidak Mendukung	33	84,6
	Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden yang mendukung dari segi lingkungan sebanyak 6 orang (15,4%) dan yang tidak mendukung dari segi lingkungan sebanyak 33 orang (84,6%).

PEMBAHASAN

a. Pengetahuan ibu dalam pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan baik terhadap pemberian ASI Eksklusif sebanyak 7 orang (17,9%) dan yang mempunyai pengetahuan cukup terhadap pemberian ASI Eksklusif sebanyak 11 orang (28,2%) sedangkan responden yang mempunyai pengetahuan kurang terhadap pemberian ASI Eksklusif sebanyak 21 orang (53,9%), dari hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif masih kurang.

Penyebab menurunnya pemberian ASI eksklusif adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan adanya pemasaran susu formula. Selain itu juga masih banyak masyarakat yang suka memberi MP-ASI terlalu dini (Agnes, 2007).

b. Dari segi pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pendidikan tinggi sebanyak 2 orang (5%) dan yang mempunyai pendidikan rendah sebanyak 37 orang (95%).

Dari hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa dari segi pendidikan dapat mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif karena banyak ibu yang berpendidikan rendah dan tidak mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari tetapi ada sebagian ibu yang

berpendidikan tinggi lebih memilih kesibukan diluar rumah sehingga mereka memilih memberikan makanan pendamping ASI pada bayi mereka dibanding menyusui karena takut akan merusak kecantikan.

Menurut John Dewey (1997), mengatakan bahwa melalui pendidikan seseorang akan mempunyai kesiapan, mental dan emosional yang membantu seseorang untuk dapat berkembang mencapai tingkat kedewasaan. Dalam teori ini tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi semua aktifitas yang dilakukannya. Hal ini disebabkan karena dalam proses pendidikan terjadi perubahan kesiapan, mental dan emosional kearah tingkat kedewasaan yang lebih tinggi.

c. Dari segi Pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang bekerja sebanyak 27 orang (69,2%) dan responden yang tidak bekerja sebanyak 12 orang (30,8%).

Dari hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa pemberian ASI Eksklusif terhadap segi pekerjaan masih rendah karena banyak ibu yang masih bekerja sebanyak 27 orang (69,2%) sehingga mereka tidak mempunyai kesempatan dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Dan mereka beranggapan akan memberikan susu formula kepada bayinya disaat mereka bekerja.

Selain itu pengertian pekerjaan sendiri adalah Pekerjaan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari (Notoatmodjo, 2003).

Hal ini sesuai dengan teori Pudjadi (1997), bahwa bekerja adalah suatu alasan ibu memberikan makanan pendamping ASI pada bayinya, dengan bekerja biasanya ibu sibuk, aktif dalam bisnis, bekerja sebagai pegawai perusahaan, atau melakukan banyak pekerjaan sosial sehingga ibu tidak bisa memberikan ASI Eksklusif. Menurut Soetjiningsih (1997), bahwa banyak faktor yang menyebabkan penurunan ASI ini karena banyak ibu-ibu yang ikut bekerja untuk mencari nafkah, sehingga tidak dapat menyusui bayinya dengan baik.

d. Dari segi lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mendukung dari segi lingkungan sebanyak 6 orang (15,4%) dan yang tidak mendukung dari segi lingkungan sebanyak 33 orang (84,6%). Dari hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa lingkungan berpengaruh dalam pemberian ASI Eksklusif karena lebih banyak lingkungan yang tidak mendukung. Dan ibu masih mudah terpengaruh oleh hal-hal sekitar dan yang dianggap modern serta ibu masih gengsi untuk menyusui bayinya ketika berpergian.

Karena lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada di sekitar

manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Menurut Ann Manner (1998), lingkungan memberikan pengaruh sosial pertama bagi seseorang dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompok dalam lingkungan alam.

Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2003), bahwa perilaku kesehatan individu yaitu sikap dan kebiasaan individu yang erat kaitannya dengan lingkungan. Lingkungan keluarga yaitu kebiasaan-kebiasaan tiap anggota keluarga mengenai kesehatan. Lingkungan terbatas yaitu tradisi, adat-istiadat, dan kepercayaan masyarakat sehubungan dengan kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tahun 2017 didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Pengetahuan ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif masih kurang sebanyak 21 orang (53,9%), hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan adanya pemasaran susu formula. Selain itu juga masih banyak masyarakat yang suka memberi MP-ASI terlalu dini. Seharusnya pemberian ASI paling baik diberikan sampai umur 6 bulan tanpa tambahan makanan apapun.
2. Dari segi pendidikan dapat mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif. Hal ini disebabkan karena banyak ibu

yang berpendidikan rendah sebanyak 37 orang (95%) dan tidak mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

3. Dari segi pekerjaan masih banyak ibu yang bekerja sebanyak 27 orang (69,2%) sehingga mereka tidak mempunyai kesempatan dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Dan mereka beranggapan akan memberikan susu formula kepada bayinya disaat mereka bekerja.
4. Dari segi lingkungan, lingkungan berpengaruh dalam pemberian ASI Eksklusif karena lebih banyak lingkungan yang tidak mendukung sebanyak 33 orang (84,6%). Dan ibu masih mudah terpengaruh oleh hal-hal sekitar dan yang dianggap modern serta ibu masih gengsi untuk menyusui bayinya ketika berpergian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka cipta.
- Arief, T. 2008. *Kesehatan ibu Hamil dan Ibu Melahirkan*. Jakarta : EGC
- Dep. Kes. Bud. RI. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Hanton, TW. 2001. *Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Hidayah, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Irmayanti. 2007. *Pengetahuan*. Available on line : [http :// www.Wikipedia.org / wiki /pengetahuan](http://www.Wikipedia.org/wiki/pengetahuan), Diakses tanggal 19 Maret 2011.
- Mandriwati, G A. 2008. *Penuntun Belajar Asuhan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC.
- Mansjoer, A. DKK. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia : Media Aesculapius.
- Maureen, B. 2005. *Mempersiapkan Kelahiran Bayi Anda*. Jakarta : EGC.
- Mellyna, H. 2002. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta : Puspa Swara.
- Mochtar, R. 1998. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Muhimah, 2010. *Menuju Kelahiran Yang Alami*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Notoadmojo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Poppy, A. 2010. *Serba - serbi Senam Hamil*. Yogyakarta : Intan Media
- Prawirohardjo, S. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Savitri, R. 2005. *Gaya Hidup di Masa Hamil*. Jakarta : Buana Ilmu Populer .

Varney, Helen. 2007. *Asuhan Kebidanan Edisi 4 Volume 1*. EGC. Jakarta

Yuliarti, N. 2010. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta : Andi Offset.