DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57

Attallah, S., Hermawati, D., & Rizkia, M. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik dan Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil. *JIM FKep*, *6*(3), 116–123. http://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/22160

Barkah, A. G., Tiara, P. M., Syarnubi, & Ibrahim, D. (2025). Filsafat Ilmu Filsafat Pengetahuan. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* (Vol. 10, Issue 1). https://www.kompasiana.com/bramkusuma/550bc4938133114322b1e271/ilmu-filsafat-filsafat-ilmu-dan-filsafat-ilmu-pengetahuan-bedanya-dimana

Brahmana, I. B., & Suryani, L. (2023). Penyuluhan Pentingnya Kesehatan Ibu Hamil Untuk Pencegahan Stunting Selama Kehamilan Dan Tumbuh Kembang Bayi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(5), 4366. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17023

Calbara, O. A., & Budiono, D. I. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan dan Luaran Kehamilan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *23*(2), 1142. https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3435

Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, *3*(1), 1–12. https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504

Dalle, S. D., Nurul, N. A., & Nur, N. A. (2021). Edukasi Dan Pendampingan Senam Ibu Hamil. *Jcs*, *3*(2), 35–42. https://doi.org/10.57170/jcs.v3i2.60

Dewi, R. K., & Untari, S. (2021). Relationship Between Mothers Who Did Pregnancy Exercise And The Occurrence of Birth Canal Laceration At The Time Of Delivery. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 10–18. https://pbijournal.org/index.php/pbi/article/view/13%0Ahttps://pbijournal.org/index.php/pbi/article/download/13/11

Dewie, A., Pont, A. V., & Hasnah, H. (2021). Penyuluhan Berpengaruh terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Ahmar Metastasis Health Journal*, *1*(1), 36–42. https://doi.org/10.53770/amhj.v1i1.7

Dwinanda, G. (2024). *Konsep Pengetahuan ; Revisi Taksonomi Bloom*. *2*(4), 476–490. https://nobel.ac.id/index.php/jpmi

Fajrin, F. I., & Khusna, N. S. N. (2021). Realizing a healthy pregnancy through optimizing the participation in pregnant women class. *Community Empowerment*, *6*(12), 2176–2180. https://doi.org/10.31603/ce.5470

Fatmarizka, T., Lathifani, N. R., Adha, F. R., Zahra, F. M., Faliha, S. L., Alya, R. N., Pristianto, A., Yani, J. A., Kartasura, K., Sukoharjo, K., & Tengah, J. (2023). Edukasi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Posyandu Dewi Ratih 1 Dengan Media Leaflet Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia*, *1*(3). https://doi.org/10.59841/jurai.v1i3.336

Fatmarizka, T., Sudaryanto, T, W., Gamadia, T, D., Vanath, I, L., & Nisa. (2023). Edukasi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Desa Singopuran Melalui Media Audio Visual. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, *2*(4), 38–45.

Febriyanti, M., Suryati, S., & Astuti, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Resiko Tinggi Melalui Kelas Ibu Hamil. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 91–96. https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.137

Gantina, L. P., Maryati, I., & Solehati, T. (2024). Efektifitas media audio-visual dalam proses pendidikan kesehatan reproduksi pada wanita usia subur. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *18*(1), 114–123. https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.268

Gustini, G., & Akib, A. (2025). Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Kehamilan melalui Pendidikan Kesehatan Berbasis Komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, *2*(2), 86–92. https://doi.org/10.61099/jpmei.v2i2.97

Hailu, M., Amare Tesfa, N., Nigatu, A., Tunta, A., Seyoum, Z., & Derbew, T. (2025). Aktivitas fisik selama kehamilan dan komplikasi terkait kehamilan. *Scientific Reports*, *15*(1), 1–8. https://doi.org/10.1038/s41598-025-94492-2

Halimah, & M, V. (2024). PENGARUH MEDIA PROMOSI KESEHATAN BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN CALON PENGANTIN TENTANG PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DI KANTOR URUSAN AGAMA KECAMATAN WALANTAKA KOTA SERANG BANTEN TAHUN 2024. *Ensiklopedia of Journal*, *6*(2), 76–82.

Handayani, T. Y., Sari, D. P., & Margiyanti, N. J. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalaui Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi Dan Terapan Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 72–76.

Hariyanto, C. A., & Rahayuningsih, F. B. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pola Hidup Sehat Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(4), 5803–5811. https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21522

Indarwati, I., Kurniawati, A. A., Wahyuni, E. S., & Maryatun, M. (2019). Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, *10*(2), 8. https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.275

Jayanti, K., Hayuningsih, S., Kusmintarti, A., Prima, S., Petricka, G., Fary, V., Lovita Pembayun, E., Ekawaty, R., Elfaristo, L., & Mulyati, H. (2024). *Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Efforts To Improve the Health of Pregnant Women Through Providing Health Education and Pregnancy Exercise Training in Rawa Panjang Village, Bogor District*. *4*, 78–87.

Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, *6*(2), 142–146. https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98

Lestari, W. O. S. W., Salim, I. L., Harnaningsi, Wahid, W. O. P. A., & Anwar, R. (2024). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengethuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. *3*(6), 155–162.

Liu, D., Liu, K., Xie, L., He, M., & Liu, X. (2025). The effect of physical activity on sleep disorders in pregnant people: a meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *25*(1). https://doi.org/10.1186/s12884-024-07129-z

Marliana Susianti, O. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, *9*, 18.

Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., & Wailisa, R. A. (2022). Peningkatan Aktivitas Fisik Berupa Edukasi Dan Pendampingan Senam Hamil Di Desa Ngenep. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(3), 968–978.

Mauliddiyah, N. L. (2021). *Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Sistem Imun, Tingkat Stres, dan Kemampuan Individu Dewasa Muda*. 6.

Meredith L. Birsner, M. (2020). Physical Activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstetrics and Gynecology*, *135*(4), E178–E188. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772

Nilakesuma, N. F., Syarief, D., & Susilawati, D. (2021). Edukasi Dan Konseling Perencanaan Kehamilan Sehat. *Jurnal Abdimas Saintika*, *4 Nomor 2*, 1–5.

Noviana, I. (2022). Dinamika Psikologis Ibu Hamil dengan Kecemasan yang Diberikan Relaksasi Berbasis Kelompok. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *8*(1), 48. https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35383

Nurhayati, R., Lubis, Z. I., & Septian, R. (2025). Edukasi dan demonstrasi fisioterapi terkait masalah gerak selama masa kehamilan pada komunitas ibu hamil pukesmas cisadea. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, *5*.

Oktaviani, F. N., Ulfa, D. M., & W, A. (2024). *Peran Ilmu Pengetahuan dalam Perkembangan Penelitian Ilmiah*. *2*(4), 141–150.

Perera, M., Dissanayake, K., & Senarathna, L. (2022). aktivitas fisik ibu hamil di kalangan wanita hamil: protokol untuk tinjauan sistematis. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.1186/s44167-022-00006-0

Ratnaningtyas, T. O., & Setyaningsih, W. (2025). *Peran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Partisipasi Vaksinasi COVID-19 : Studi Cross- Sectional di Pamulang Timur , Kota Tangerang Selatan*. *1*(1).

Rosmainun. (2024). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengethuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. *9*(2), 155–162.

Santos, P. C., Abdalla, P. P., Bernardo, D., Silva, L. S. L. da, Mota, J., Leiros, R., Mesquita, C., & Machado, D. R. L. (2023). *Influence of physical activity on self-esteem and anxiety during pregnancy: a longitudinal prospective study*. 340–350.

Siola, M. N., Muflihuddin, A., Haq, A., Attwar, M., Fitri, G., & Asmar, F. (2025). Dasar-Dasar dan Sumber Ilmu Pengetahuan. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu*, *2*(6), 249–255. https://doi.org/10.5281/zenodo.14760381%0ADasar-Dasar

Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, *15*(2), 79–91.

Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2024). *Gizi Dan Aktifitas Fisik Ibu Hamil : Studi Literatur Nutrition And Physical Activity Of Pregnant Women : Literature Study*. *4*, 521–531.

Tiara F, Za., P, N., & I, K. N. S. (2023). Edukasi Aktifitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Gonila Dengan Media Power Point. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 17–23. https://doi.org/10.30640/abdimas45.v2i2.1625

Uliyanti, U., & Anggraini, R. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Gizi Pada Ibu Dengan Menggunakan Flip Chart Di Kecamatan Benua Kayong. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, *2*(2), 65–74. https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.499

Wang, J., Wen, D., Liu, X., & Liu, Y. (2019). Impact of exercise on maternal gestational weight gain: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine (United States)*, *98*(27), 1–10. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000016199

Warga, D. A. N., Tentang, L., Hidup, K., & Wilayah, D. I. (2024). Peningkatan Pengetahuan Latihan Aktivitas Fisik Kehamilan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Yudhistira Jpm : Jurnal Pengabdian Masyarakat Yudhistira*, *2*(1), 14–20.

Widiyanti, R. A., Pratiwi, A. M., Studi, P., Program, K., Universitas, S., & Husada, K. (2023). *PENGARUH MEDIA BOOKLET SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT*.

Wongkar, C., & Ilmiah, W. S. (2025). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Bahaya Kehamilan di UPTD Puskesmas Ongkaw. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, *11*(2), 195–201. https://doi.org/10.58550/jka.v11i2.325

Andre Ikhsano. (2025). *Buku Panduan Kode Etik Penelitian*.

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57

Attallah, S., Hermawati, D., & Rizkia, M. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik dan Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil. *JIM FKep*, *6*(3), 116–123. http://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/22160

Barkah, A. G., Tiara, P. M., Syarnubi, & Ibrahim, D. (2025). Filsafat Ilmu Filsafat Pengetahuan. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* (Vol. 10, Issue 1). https://www.kompasiana.com/bramkusuma/550bc4938133114322b1e271/ilmu-filsafat-filsafat-ilmu-dan-filsafat-ilmu-pengetahuan-bedanya-dimana

Brahmana, I. B., & Suryani, L. (2023). Penyuluhan Pentingnya Kesehatan Ibu Hamil Untuk Pencegahan Stunting Selama Kehamilan Dan Tumbuh Kembang Bayi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(5), 4366. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17023

Calbara, O. A., & Budiono, D. I. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan dan Luaran Kehamilan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *23*(2), 1142. https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3435

Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, *3*(1), 1–12. https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504

Dalle, S. D., Nurul, N. A., & Nur, N. A. (2021). Edukasi Dan Pendampingan Senam Ibu Hamil. *Jcs*, *3*(2), 35–42. https://doi.org/10.57170/jcs.v3i2.60

Dewi, R. K., & Untari, S. (2021). Relationship Between Mothers Who Did Pregnancy Exercise And The Occurrence of Birth Canal Laceration At The Time Of Delivery. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 10–18. https://pbijournal.org/index.php/pbi/article/view/13%0Ahttps://pbijournal.org/index.php/pbi/article/download/13/11

Dewie, A., Pont, A. V., & Hasnah, H. (2021). Penyuluhan Berpengaruh terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Ahmar Metastasis Health Journal*, *1*(1), 36–42. https://doi.org/10.53770/amhj.v1i1.7

Dwinanda, G. (2024). *Konsep Pengetahuan ; Revisi Taksonomi Bloom*. *2*(4), 476–490. https://nobel.ac.id/index.php/jpmi

Fajrin, F. I., & Khusna, N. S. N. (2021). Realizing a healthy pregnancy through optimizing the participation in pregnant women class. *Community Empowerment*, *6*(12), 2176–2180. https://doi.org/10.31603/ce.5470

Fatmarizka, T., Lathifani, N. R., Adha, F. R., Zahra, F. M., Faliha, S. L., Alya, R. N., Pristianto, A., Yani, J. A., Kartasura, K., Sukoharjo, K., & Tengah, J. (2023). Edukasi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Posyandu Dewi Ratih 1 Dengan Media Leaflet Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia*, *1*(3). https://doi.org/10.59841/jurai.v1i3.336

Fatmarizka, T., Sudaryanto, T, W., Gamadia, T, D., Vanath, I, L., & Nisa. (2023). Edukasi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Desa Singopuran Melalui Media Audio Visual. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, *2*(4), 38–45.

Febriyanti, M., Suryati, S., & Astuti, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Resiko Tinggi Melalui Kelas Ibu Hamil. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 91–96. https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.137

Gantina, L. P., Maryati, I., & Solehati, T. (2024). Efektifitas media audio-visual dalam proses pendidikan kesehatan reproduksi pada wanita usia subur. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *18*(1), 114–123. https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.268

Gustini, G., & Akib, A. (2025). Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil tentang

Perawatan Kehamilan melalui Pendidikan Kesehatan Berbasis Komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, *2*(2), 86–92. https://doi.org/10.61099/jpmei.v2i2.97

Hailu, M., Amare Tesfa, N., Nigatu, A., Tunta, A., Seyoum, Z., & Derbew, T. (2025). Aktivitas fisik selama kehamilan dan komplikasi terkait kehamilan. *Scientific Reports*, *15*(1), 1–8. https://doi.org/10.1038/s41598-025-94492-2

Halimah, & M, V. (2024). PENGARUH MEDIA PROMOSI KESEHATAN BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN CALON PENGANTIN TENTANG PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DI KANTOR URUSAN AGAMA KECAMATAN WALANTAKA KOTA SERANG BANTEN TAHUN 2024. *Ensiklopedia of Journal*, *6*(2), 76–82.

Handayani, T. Y., Sari, D. P., & Margiyanti, N. J. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalaui Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi Dan Terapan Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 72–76.

Hariyanto, C. A., & Rahayuningsih, F. B. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pola Hidup Sehat Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(4), 5803–5811. https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21522

Indarwati, I., Kurniawati, A. A., Wahyuni, E. S., & Maryatun, M. (2019). Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, *10*(2), 8. https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.275

Jayanti, K., Hayuningsih, S., Kusmintarti, A., Prima, S., Petricka, G., Fary, V., Lovita Pembayun, E., Ekawaty, R., Elfaristo, L., & Mulyati, H. (2024). *Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Efforts To Improve the Health of Pregnant Women Through Providing Health Education and Pregnancy Exercise Training in Rawa Panjang Village, Bogor District*. *4*, 78–87.

Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, *6*(2), 142–146. https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98

Lestari, W. O. S. W., Salim, I. L., Harnaningsi, Wahid, W. O. P. A., & Anwar, R. (2024). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengethuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. *3*(6), 155–162.

Liu, D., Liu, K., Xie, L., He, M., & Liu, X. (2025). The effect of physical activity on sleep disorders in pregnant people: a meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *25*(1). https://doi.org/10.1186/s12884-024-07129-z

Marliana Susianti, O. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, *9*, 18.

Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., & Wailisa, R. A. (2022). Peningkatan Aktivitas Fisik Berupa Edukasi Dan Pendampingan Senam Hamil Di Desa Ngenep. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(3), 968–978.

Mauliddiyah, N. L. (2021). *Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Sistem Imun, Tingkat Stres, dan Kemampuan Individu Dewasa Muda*. 6.

Meredith L. Birsner, M. (2020). Physical Activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstetrics and Gynecology*, *135*(4), E178–E188. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772

Nilakesuma, N. F., Syarief, D., & Susilawati, D. (2021). Edukasi Dan Konseling Perencanaan Kehamilan Sehat. *Jurnal Abdimas Saintika*, *4 Nomor 2*, 1–5.

Noviana, I. (2022). Dinamika Psikologis Ibu Hamil dengan Kecemasan yang Diberikan Relaksasi Berbasis Kelompok. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *8*(1), 48. https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35383

Nurhayati, R., Lubis, Z. I., & Septian, R. (2025). Edukasi dan demonstrasi fisioterapi terkait masalah gerak selama masa kehamilan pada komunitas ibu hamil pukesmas cisadea. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, *5*.

Oktaviani, F. N., Ulfa, D. M., & W, A. (2024). *Peran Ilmu Pengetahuan dalam Perkembangan Penelitian Ilmiah*. *2*(4), 141–150.

Perera, M., Dissanayake, K., & Senarathna, L. (2022). aktivitas fisik ibu hamil di kalangan wanita hamil: protokol untuk tinjauan sistematis. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.1186/s44167-022-00006-0

Ratnaningtyas, T. O., & Setyaningsih, W. (2025). *Peran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Partisipasi Vaksinasi COVID-19 : Studi Cross- Sectional di Pamulang Timur , Kota Tangerang Selatan*. *1*(1).

Rosmainun. (2024). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengethuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. *9*(2), 155–162.

Santos, P. C., Abdalla, P. P., Bernardo, D., Silva, L. S. L. da, Mota, J., Leiros, R., Mesquita, C., & Machado, D. R. L. (2023). *Influence of physical activity on self-esteem and anxiety during pregnancy: a longitudinal prospective study*. 340–350.

Siola, M. N., Muflihuddin, A., Haq, A., Attwar, M., Fitri, G., & Asmar, F. (2025). Dasar-Dasar dan Sumber Ilmu Pengetahuan. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu*, *2*(6), 249–255. https://doi.org/10.5281/zenodo.14760381%0ADasar-Dasar

Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, *15*(2), 79–91.

Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2024). *Gizi Dan Aktifitas Fisik Ibu Hamil : Studi Literatur Nutrition And Physical Activity Of Pregnant Women : Literature Study*. *4*, 521–531.

Tiara F, Za., P, N., & I, K. N. S. (2023). Edukasi Aktifitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Gonila Dengan Media Power Point. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 17–23. https://doi.org/10.30640/abdimas45.v2i2.1625

Uliyanti, U., & Anggraini, R. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Gizi Pada Ibu Dengan Menggunakan Flip Chart Di Kecamatan Benua Kayong. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, *2*(2), 65–74. https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.499

Wang, J., Wen, D., Liu, X., & Liu, Y. (2019). Impact of exercise on maternal gestational weight gain: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine (United States)*, *98*(27), 1–10. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000016199

Warga, D. A. N., Tentang, L., Hidup, K., & Wilayah, D. I. (2024). Peningkatan Pengetahuan Latihan Aktivitas Fisik Kehamilan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Yudhistira Jpm : Jurnal Pengabdian Masyarakat Yudhistira*, *2*(1), 14–20.

Widiyanti, R. A., Pratiwi, A. M., Studi, P., Program, K., Universitas, S., & Husada, K. (2023). *PENGARUH MEDIA BOOKLET SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT*.

Wongkar, C., & Ilmiah, W. S. (2025). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Bahaya Kehamilan di UPTD Puskesmas Ongkaw. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, *11*(2), 195–201. https://doi.org/10.58550/jka.v11i2.325