

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PERUBAHAN FISIK SELAMA KEHAMILAN TRIMESTER III

Hardaniyati¹, Dian Soekmawaty R.A² Irni Setyawati³ Siskha Maya Herlina⁴

¹⁻²Institut Kesehatan Yarsi Mataram

Email: Hardaniyatidaniya88@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan fisik yang dialami ibu hamil berupa perubahan volume darah, pembesaran perut, pembesaran payudara, perubahan kulit menjadi lebih gelap, perubahan saluran pernafasan sehingga ibu merasa sesak nafas, perubahan hormonal dan saluran pencernaan yang menimbulkan rasa mual muntah dan terjadi obstipasi. Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, salah satunya adalah senam hamil, meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis, dan peregangan umumnya Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberi pemahaman pada ibu hamil tentang perubahan yang terjadi, supaya ibu hamil tidak mengalami masalah yang tidak diharapkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan penyuluhan tentang pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik apa saja yang terjadi selama kehamilan trimester III dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab terhadap ibu hamil langsgung. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Labuapi, yang diikuti oleh 26 orang. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang perubahan fisik sebanyak 90 %, sehingga mengurangi terjadinya masalah yang tidak diharapkan. Kesimpulan Dengan pengetahuan tentang perubahan fisik, ibu hamil dapat mengambil langkah-langkah untuk mengendalikan atau meminimalkan dampak negatifnya. Penyuluhan dapat membantu ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan fisik yang sering terjadi, seperti nyeri punggung atau kram kaki, dengan menggunakan berbagai teknik relaksasi atau senam hamil. Dengan memahami berbagai perubahan fisik, ibu hamil dapat mempersiapkan diri secara mental dan fisik untuk proses persalinan, termasuk mengetahui tanda-tanda persalinan dan bagaimana mengatasi nyeri selama persalinan.

Kata Kunci: *Penyuluhan Kesehatan, Perubahan fisik, Ibu hamil*

ABSTRACT

Pregnant women experience physical and psychological changes that can cause discomfort. Physical changes experienced by pregnant women include changes in blood volume, abdominal enlargement, breast enlargement, skin changes to become darker, changes in the respiratory tract so that the mother feels short of breath, hormonal changes and the digestive tract that cause nausea and vomiting and constipation. Efforts that can be made are to provide health education on preventing

or treating back pain in pregnant women, one of which is pregnancy gymnastics, including transverse exercises, pelvic floor exercises, and general stretching. The purpose of this community service activity is to provide an understanding to pregnant women about the changes that occur, so that pregnant women do not experience unexpected problems. This community service activity was carried out at the Labuapi Health Center, which was attended by 26 people. The results of this community service were an increase in mothers' knowledge about physical changes by 90%, thereby reducing the occurrence of unexpected problems. Conclusion With knowledge about physical changes, pregnant women can take steps to control or minimize their negative impacts. Counseling can help pregnant women overcome physical discomfort that often occurs, such as back pain or leg cramps, by using various relaxation techniques or pregnancy gymnastics. By understanding the various physical changes, pregnant women can prepare themselves mentally and physically for the labor process, including knowing the signs of labor and how to deal with pain during labor.

Keywords: *Health Counseling, Physical changes, Pregnant women*

***Corresponding Author:** Author Hardaniyati(email: Hardaniyatidaniya88@gmail.com), Jalan TGH. M. Rais Lingkar Selatan Kota Mataram, 836111.

Received 20 May 2025; received in revised from 24 July 2025, accepted 30 July 2025

LATAR BELAKANG

Trimester ketiga merupakan periode bulan-bulan terakhir kehamilan. Selama masa ini, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (1). Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, salah satunya adalah senam hamil, meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis, dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil. Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di punggung bawah (2). Selain itu, melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk lutut, dada. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (1).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Organisasi Dunia merekomendasikan bahwa seorang dewasa berusia 18-64 tahun wajib melakukan aktivitas fisik setidaknya 75-150 menit per minggu. Aktivitas fisik pada ibu hamil efektif meningkatkan tingkat efektivitas fisik pada ibu hamil. Olahraga berpotensi dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan, gangguan psikologis pada ibu hamil, mengurangi peningkatan berat badan berlebih, dan dapat meningkatkan efikasi diri seorang ibu hamil dalam menjalani kehamilannya (3). Salah satu tujuan utama dari pelayanan antenatal adalah memperluas layanan promosi kesehatan untuk tindakan pencegahan kesehatan bagi ibu hamil. Latihan fisik selama kehamilan merupakan salah satu komponen promosi kesehatan dan pencegahan komplikasi selama kehamilan.

Masalah Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III adalah sering buang air kecil, kram pada kaki, gangguan tidur, oedema, hemoroid, nyeri punggung pada waktu hamil, fisiologi ibu hamil akan berubah terutama masuk ke trimester III seperti uterus yang kebawah sebabkan turunnya kepala janin sehingga kandung kemih tertekan menyebabkan sering BAK, lalu uterus yang semakin membesar menyebabnya sulit bernafas dan susahnya untuk BAB menyebabkan hemoroid, nyeri punggung yang di sebabkan karena adanya perubahan bentuk tubuh ibu akibat peregangan yang berlebihan atau kelelahan serta berjalan berlebihan, nyeri punggung meningkat seiring usia kehamilan. Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil, bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%, dan 21% ibu hamil memiliki gejala klinis kecemasan dan 64% akan berlanjut pada masa nifas. Menurut *National Sleep Foundation* dalam Rezaei (4). Perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari (5)

Ibu hamil yang memiliki gangguan kenyamanan fisik berat atau gangguan kenyamanan fisik yang dirasakan ibu hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (bekerja, tidur dan lain-lain). Gangguan kenyamanan fisik berat memiliki risiko 5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk daripada ibu yang tidak memiliki gangguan kenyamanan fisik. Masalah ketidaknyamanan fisik yang dialami ibu hamil selama masa kehamilan akan berdampak terhadap kesehatan ibu hamil itu sendiri, di samping itu akan berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim yang menyebabkan angka kesakitan pada ibu dan pertumbuhan janin yang terganggu. Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil selama kehamilan menjadi salah satu faktor resiko terjadinya komplikasi selama kehamilan yang berkaitan dengan angka kematian ibu dan janin. Penelitian oleh (6) tentang latihan fisik dan faktor yang mempengaruhinya pada wanita hamil, didapatkan hasil tingkat pengetahuan ibu hamil tentang latihan fisik antenatal selama kehamilan masih kurang memadai. Adapun tiga faktor yang mempengaruhinya yaitu pusat informasi, pendidikan, dan suami baik dari dukungan maupun pendidikan suami.

Antara pengetahuan dan sikap merupakan faktor yang saling mempengaruhi. Pengetahuan akan merangsang terjadinya perubahan sikap yang akan mengarah pada terbentuknya tindakan ibu. Semakin tinggi pengetahuan ibu maka semakin baik pula sikapnya dalam menghadapi masalah (7). Kapasitas pengetahuan yang baik dan sikap yang positif akan menghasilkan dorongan dalam berperilaku untuk melakukan manajemen yang baik seperti meningkatkan perilaku mencari pertolongan kesehatan dan membuat keputusan perawatan kesehatan yang terinformasi yang akan berdampak pada penurunan angka kejadian preeklampsia dan penurunan Angka kematian Ibu (AKI)

Data menurut Profil Kesehatan Provinsi NTB tahun 2019 didapatkan hasil masih banyak komplikasi dalam kehamilan. Komplikasi kehamilan tertinggi di Lombok Barat yang mencapai 5423 kasus. Tahun 2020 mengalami peningkatan ibu hamil yang mengalami komplikasi sebesar 5491 orang (10). Mengingat besarnya masalah dan dampak yang ditimbulkan, sebagai upaya promotif dan preventif perlu dilakukan Pendidikan kesehatan tentang masalah.ketidaknyaman fisik pada ibu hamil trimester III (8)

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa sosialisasi dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan yang merupakan salah satu ketidnyamanan yang sering di alami ibu hamil dan pemilihan bagaimana cara mengatasi ketidaknyaman fisik tersebut, khususnya ibu hamil trimester III . berdasarkan data yang diperoleh , penting untuk terus mengedukasi masyarakat tetutama ibu hamil melalui program sosialisasi yang berkelanjutan agar pengetahuan dan pemahaman terkait peruban fisik yang terjadi selama kehamilan. Edukasi tentang perubahan fisik yang terjadi selama trimester III dapat diterapkan melalui metode Cara Belajar Ibu Aktif (CBIA), yang memberdayakan ibu-ibu masyarakat untuk lebih aktif memahami perubahan yang terjadi selama kehamilan trimester III untuk mengurangi angka kesakitan pada ibu hamil. Selain bidan Kelompok ibu-ibu Kader Posyandu berperan penting sebagai kader edukasi, membantu meningkatkan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi selama kehamilan sehingga ibu hamil bisa dan paham cara mengatasi ketidaknyamaan tersebut. Tujuan dilakukan edukasi atau penyuluhan pada ibu hamil diharapkan ibu hamil lebih memahami dan memiliki pengetahuan yang baik tentang perubahan fisik apa saja yang terjadi selama kehamilan trimester III dan cara mengatasinya sehingga ketidaknyamanan yang di alami selama kehamilan bisa teratasi dengan cepat oleh ibu hamil.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap.

1. Tahap persiapan.

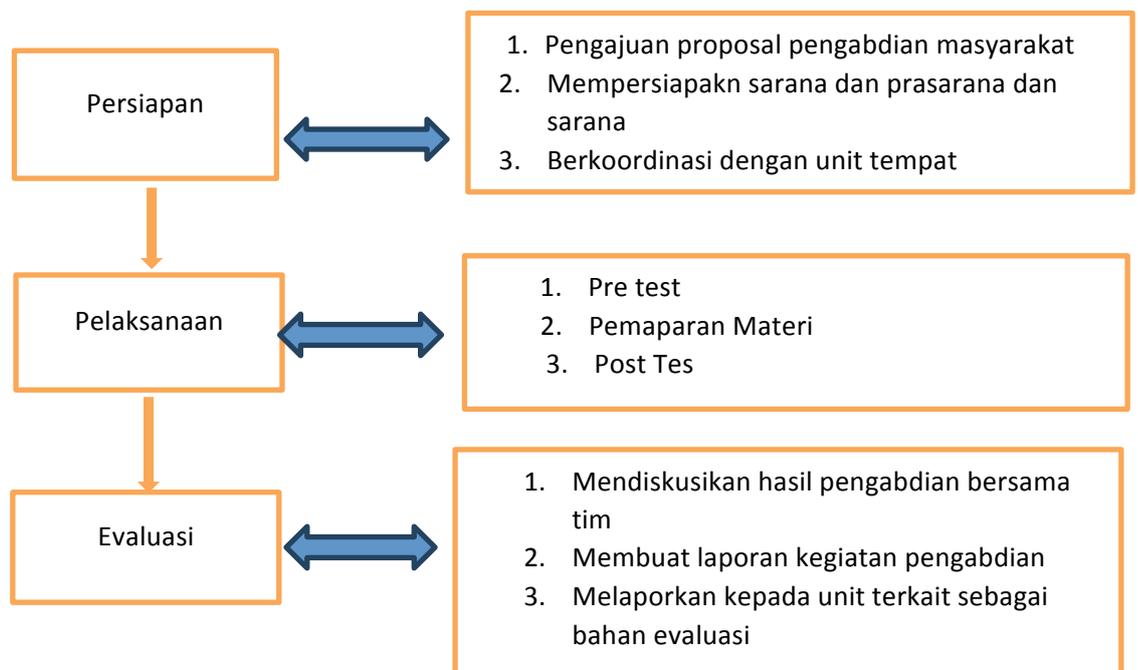
Dimulai dengan persiapan tempat pengabdian masyarakat, perizinan, persiapan materi terkait persiapan fisik yang terjadi selama kehamilan, metode yang akan digunakan adalah ceramah dengan media audiovisual berupa *powerpoint*, LCD, laptop, dan *leaflet*. *Powerpoint* dan *leaflet* berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan.

2. Tahap Pelaksanaan kegiatan.

Sebelum dilakukan pemaparan materi, diadakan pretest terlebih dahulu terkait pemahaman tentang perubahan fisik apa saja terjadi selama kehamilan. Kemudian penyampaian materi menggunakan power point diikuti dengan pembagian leaflet. Setelah itu dibuka sesi tanya jawab dan diskusi serta pemeriksaan kesehatan. Berakhir dengan memberikan posttest setelah dilakukan pemaparan materi.

3. Tahap evaluasi.

Pada tahap ini team mengevaluasi keberhasilan kegiatan dengan membandingkan hasil dari pretest dan post test dari peserta. Apabila hasilnya mengalami kenaikan berarti pada pengabdian terkait perubahan fisik yang terjadi selama trimester III berhasil. Pernyataan dalam kuesioner terdiri atas pernyataan positif dan negatif. Pemberian nilai didasarkan pada kedua jenis pernyataan tersebut. Pada pernyataan positif, yaitu nomor 1, 2, 4, dan 6, jika jawabannya benar diberikan nilai 1 dan jika memilih jawaban salah mendapat nilai 0, sebaliknya pada pernyataan negatif, yaitu nomor 3 dan 5, jika jawabannya salah diberikan nilai 1 dan jika memilih jawaban benar mendapat nilai 0.



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2025 dalam waktu 1 (satu) hari dengan rincian kegiatan sebagai berikut: Pembukaan meliputi doa dan sambutan, penyampaian materi penyuluhan, diskusi dan diakhiri dengan penutup. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan terkait perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan trimester III, berjalan dengan baik dan dihadiri oleh kurang lebih 26 ibu hamil. Selama proses diskusi berlangsung, peserta penyuluhan terlihat sangat antusias yang ditunjukkan dengan beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada penyuluh. Selain materi penyuluhan yang disampaikan dengan power point dan LCD, peserta juga diberikan leaflet sebagai bekal untuk peserta penyuluhan yang dapat dibaca setiap dibutuhkannya.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan Pada ibu hamil Trimester III

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat digambarkan tabel dibawah ini

Variabel	Sebelum	%	Sesudah	%
Pengetahuan				
Baik	3	11,5	20	76,9
Cukup	5	19,2	5	19,2
Kurang	18	69,2	1	3,8
Total	26	100	26	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 80% ibu memiliki pengetahuan kurang tentang perubahan Fisik yang terjadi selama kehamilan trimester III. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 90% ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang perubahan Fisik yang terjadi selama Kehamilan TM III.

Untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada 26 responden dimana sebelum diberikan pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan baik 3 responden dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan baik sebanyak 20 responden Peningkatan pengetahuan ini menumbuhkan kesadaran di kalangan ibu hamil untuk rutin memeriksa kondisi kehamilannya ke tenaga kesehatan seperti mengikuti kelas ibu hamil, sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penghidu, perasa dan peraba (9) Tetapi sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior), pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. (10) Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut pada akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain dengan adanya promosi kesehatan tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku kesehatan dari sasaran(11)

Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta mengubah perilaku ibu hamil untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri.(12). Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (13) Peran pemberi materi dalam penyuluhan ini adalah menyampaikan materi yang terkait dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan trimester III yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan mempersiapkan persalinan yang lebih baik. Penyuluhan membantu ibu hamil memahami berbagai perubahan fisik yang akan dialami, seperti penambahan berat badan, pembengkakan pada anggota tubuh, peningkatan frekuensi buang air kecil, dan nyeri punggung. Pemahaman ini membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara mental dan fisik untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut(14)

Dengan pengetahuan tentang perubahan fisik, ibu hamil dapat mengambil langkah-langkah untuk mengendalikan atau meminimalkan dampak negatifnya, seperti menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan bergizi, dan melakukan senam hamil serta Penyuluhan dapat membantu ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan fisik yang sering terjadi, seperti nyeri punggung atau kram kaki, dengan menggunakan berbagai teknik relaksasi atau senam hamil. Dengan memahami berbagai perubahan fisik, ibu hamil dapat mempersiapkan diri secara mental dan fisik untuk proses persalinan, termasuk mengetahui tanda-tanda persalinan dan bagaimana mengatasi nyeri selama persalinan(15)

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat dengan judul Penyuluhan Kesehatan “Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan trimester III” direspon positif oleh peserta dengan ditunjukkan antusiasme peserta saat proses diskusi berlangsung. Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat secara rutin untuk dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hal-hal yang bersinggungan langsung dengan masyarakat, khususnya dalam hal ini di bidang kesehatan. Sebagai upaya menekan angka morbiditas dan mortalitas di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. 5th ed. Saifudin AB, editor. Vol. 5. Jakarta: Bina Pusataka; 2016.
2. Dartiwen dan Nurhayati Y. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. In: suhan Kebidanan Pada Kehamilan. PT ANDI; 2019.
3. Wulandari. Asuhan Kebidanan Kehamilan . 1st ed. Catur Leni RL, MSUKSKDM, MN, LNSHAN& WM, editor. Jakarta: CV. Media Sains Indonesia.; 2021.
4. Putri areva PNEMA. Pengaruh rendam air hangat dengan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga. SINAR Jurnal Kebidanan. 2024;06(2).
5. Wulandari S, Wantini NA. KETIDAKNYAMANAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS BERBAH SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. Jurnal Kebidanan Indonesia. 2021 Jan 18;12(1).
6. Zannah N, Magfirah M. Asuhan Kebidanan Persalinan Normal Di Desa Tanjung Mulia Kabupaten Aceh Tamiang, Aceh. Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan. 2022;1(2):16–24.
7. Soekmawaty Riezqy Ariendha D, Rohmah S, Studi Kebidanan Program Sarjana P, Kesehatan Yarsi Mataram I, Fikes univeaitas Galuh Ciamis K. IDENTIFICATION OF PHYSICAL INSECURITY DURING THIRD TRIMESTER PREGNANCY. Jurnal Kebidanan Malahayati [Internet]. 2024;10(11):1111–6. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
8. Dinkes Kabupaten Lombok Tengah. Profil Kesehatan Kabupaten Lombok tengah 2013: Praya: Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah. 2020.
9. Fatriani R. GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG KETIDAKNYAMANAN FISIK DAN YOGA PRENATAL SELAMA KEHAMILAN TRIMESTER III [Internet]. Vol. 10, Februari. 2023. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
10. Bumi Pangesti C, Dwi Agussafutri W, Dwilestari Puji RU. Peningkatan Pengetahuan Latihan Aktivitas Fisik Kehamilan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. 2024;2(2):39–44.
11. Munisah M, Suprapti S, Sukarsih RI, Mudlikah S, Putri LA. PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL. Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH). 2022 Jun 26;2(02):53.
12. Bumi Pangesti C, Dwi Agussafutri W, Dwilestari Puji RU. Peningkatan Pengetahuan Latihan Aktivitas Fisik Kehamilan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. 2024;2(2):39–44.

13. Yuliasuti S, Khairiyah II. Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat UPAYA STRATEGIS UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI KELAS YOGA PRENATAL. EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat [Internet]. 2024;6(1). Available from: <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
14. Fatriani R. GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG KETIDAKNYAMANAN FISIK DAN YOGA PRENATAL SELAMA KEHAMILAN TRIMESTER III [Internet]. Vol. 10, Februari. 2023. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
15. Alimansur M, Rohmawati P. Keterkaitan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap PSenam Hamil (The Relationship of Knowledge Level Between The Attitude of Pregnant Mother to Pregnancy Gymnastic). 2022.