

# **PENGARUH MEDIA BOOKLET SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI DESA CEMANI KECAMATAN GROGOL KABUPATEN SUKOHARJO**

**Ronah Atik Widiyanti, Ajeng Maharani Pratiwi**

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: [ronahatik@gmail.com](mailto:ronahatik@gmail.com)

## **Abstrak**

Pelaksanaan senam hamil di kalangan ibu-ibu hamil belum dilaksanakan secara optimal. Salah satu hal yang menghambat adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dan hal-hal positif yang didapatkan selama mengikuti program senam hamil. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh media *booklet* senam hamil terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode eksperimen semu (*quasy-experiment*). Desain penelitian ini menerapkan rancangan *One Group Pretest-Post Test Design*. Sampel penelitian adalah ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 46 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *paired t test*. Data dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh signifikan antara media booklet senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo ( $p \text{ value } 0,000 \leq 0,05$ ).

Kata kunci: media booklet, pengetahuan, senam hamil

## **Abstract**

*Implementation of pregnancy exercise among pregnant women has not been implemented optimally. One of the things that hinders is the lack of knowledge of pregnant women about the benefits of pregnancy exercise and the positive things they get while participating in the pregnancy exercise program. The research purpose was analyzed the effect of pregnancy exercise booklet media on the level of knowledge of pregnant women about pregnancy exercise in Cemani Village, Grogol District, Sukoharjo Regency. The research type is a quantitative research, used quasi-experimental methods. This research design applies the One Group Pretest-Post Test Design. The research sample was pregnant women in Cemani Village, Grogol District, Sukoharjo Regency, totaling 46 people. The sampling technique used purposive sampling. Data analysis used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used paired t test. Data were analyzed with the help of the Statistical Package for the Social Science (SPSS) program. The results showed that there is a significant effect between the pregnancy exercise booklet media and the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise in Cemani Village, Grogol District, Sukoharjo Regency ( $p \text{ value } 0.000 \leq 0.05$ ).*

*Keywords: booklet media, knowledge, pregnancy exercise*

## PENDAHULUAN

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Indikator ini tidak hanya mampu menilai program kesehatan ibu, tetapi juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Upaya menurunkan Angka Kematian ibu terus digalakkan oleh pemerintah. Salah satunya adalah melalui upaya peningkatan derajat kesehatan fisik dan mental ibu melalui kegiatan senam hamil. Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, mengurangi rasa sakit, membantu ibu dalam menghadapi persalinan antara lain membantu mengendurkan tubuh, mengontrol otot-otot dasar panggul, relaksasi dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan (Jahirin dan Patimah, 2019).

Pada tahun 2021 terdapat 83,5% puskesmas yang melaksanakan kelas ibu hamil. Angka ini lebih tinggi dibandingkan tahun 2020 sebesar 69,9%. Terdapat tujuh provinsi dengan capaian 100% yaitu, Kepulauan Riau, Nusa Tenggara Barat, Sumatera Selatan, Kalimantan Utara, Kepulauan Bangka Belitung, Lampung, dan Bengkulu. Sedangkan Provinsi Papua Barat memiliki capaian terendah sebesar 14,9%, diikuti oleh Papua (39,7%) dan Sulawesi Utara (62,1%). Sedangkan Puskesmas di Jawa Tengah yang telah melaksanakan senam hamil adalah 79,3% (Kemenkes RI, 2022).

Pelaksanaan senam hamil di kalangan ibu-ibu hamil belum dilaksanakan secara optimal. Salah satu hal yang menghambat adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dan hal-hal positif yang didapatkan selama mengikuti program senam hamil. Selain itu kedisiplinan ibu untuk mengikuti senam hamil juga masih kurang. Masih banyak ibu hamil yang enggan untuk mengikuti senam hamil dengan alasan malas atau tidak *mood*. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan yang diberikan oleh praktisi kesehatan secara teratur dan terencana.

Hasil penelitian Jahirin dan Patimah (2019) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan pada ibu hamil dapat berpengaruh secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam hamil. Anisah dan Pratiwi (2022) menyimpulkan bahwa

terdapat pengaruh setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil.

Keberhasilan pendidikan kesehatan dapat ditingkatkan dengan penerapan alat bantu (media). Penggunaan media dalam pembelajaran sangatlah penting karena dapat memudahkan dalam menerima materi, tetapi dalam menggunakan media, harus mengetahui karakteristik tersebut sebelum dipilih dan digunakan dalam suatu pendidikan kesehatan agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Media *booklet* merupakan salah satu media yang efektif untuk membantu peserta pendidikan kesehatan untuk memahami materi yang disampaikan.

*Booklet* merupakan media komunikasi yang menyampaikan pesan yang ditulis menggunakan kalimat sederhana, singkat, dan penggunaan huruf tidak kurang dari 10 point, serta dikemas dengan menarik. Keunggulan media *booklet*, yaitu klien dapat menyesuaikan diri belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya pada saat santai, informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman, mengurangi kebutuhan mencatat, serta dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah, awet, dan daya tampung lebih luas (Laksmingsih, 2016). Keunggulan yang dimiliki media *booklet* menjadikan *booklet* sebagai salah satu media yang tepat digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Zulaekah (2018) dan dari Artini (2014) menunjukkan bahwa penggunaan media *booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta pendidikan kesehatan.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 8 ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa 6 ibu menyatakan bahwa belum mengetahui manfaat senam hamil selain menyehatkan tubuh ketika hamil, sedangkan 2 ibu hamil sudah mengetahui manfaat senam hamil selain menyehatkan tubuh. Pertanyaan tentang kedisiplinan ibu hamil untuk mengikuti senam menunjukkan bahwa hanya 3 orang yang tertib melaksanakan senam hamil sedangkan 5 ibu hamil hanya kadang-kadang saja melaksanakannya karena berbagai alasan antara lain malas, kurang semangat, dan bosan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo masih kurang, sehingga perlu dilakukan terobosan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil. Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti ingin menganalisis “Pengaruh Media *Booklet* Senam Hamil terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode eksperimen semu (*quasy-experiment*). Desain penelitian ini menerapkan rancangan *One Group Pretest-Post Test Design*. Penelitian ini dilaksanakan dengan melaksanakan observasi sebanyak dua kali, yaitu dilaksanakan sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*) pada subjek penelitian. Tujuan *one group pre test-post test design* ini adalah untuk mengetahui pengaruh tindakan terhadap kelompok eksperimen (Sugiyono, 2016). Sampel penelitian ini adalah ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 46 orang. Pada penelitian ini teknik sampling yang di gunakan adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data tentang pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* karena distribusi data memenuhi syarat uji parametik (data berdistribusi normal). Data dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science (SPSS)*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Umur

Tabel 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Umur

Umur	Jumlah Responden	%
$\leq 20$ tahun	4	7,8%
21 – 34 tahun	43	84,3%
$\geq 35$ tahun	4	7,8%
Total	51	100,00%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 – 34 tahun yaitu 43 orang (84,3%) dan data paling sedikit adalah usia  $\leq 20$  tahun dan  $\geq 35$  tahun yaitu sebanyak 4 orang (7,8%). Sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan.

#### b. Usia Kehamilan

Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	Jumlah Responden	%
Trimester 1	19	37,3%
Trimester 2	20	39,2%
Trimester 3	12	23,5%
Total	51	100,0%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil trimester 2 yaitu sebanyak 20 orang (39,2%) dan paling sedikit ibu hamil trimester 3 yaitu sebanyak 12 orang (23,5%).

**c. Pendidikan**

Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pendidikan

<b>Pendidikan</b>	<b>Jumlah Responden</b>	<b>%</b>
Tidak Sekolah	0	0,0%
SD	0	0,0%
SMP	18	35,3%
SLTA	28	54,9%
Akademi/PT	5	9,8%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0%</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 28 orang atau 54,9% dan paling sedikit adalah tidak sekolah dan tamat SD yaitu 0,0%.

**d. Pekerjaan**

Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan

<b>Pekerjaan</b>	<b>Jumlah Responden</b>	<b>%</b>
Bertani	0	0,0%
Wiraswasta	4	7,8%
Pegawai Negeri/Swasta	10	19,6%
Karyawan/Buruh	17	33,3%
Tidak Bekerja	20	39,2%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0%</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang bekerja di bidang wiraswasta, pegawai negeri/swasta, dan karyawan/buruh yaitu sebanyak 31 orang atau 61,8% dan paling sedikit adalah tidak bekerja yaitu 20 orang (39,2)%.

**e. Tingkat Pengetahuan tentang Senam hamil**

Tabel 5 Tingkat Pengetahuan tentang Senam hamil

<b>Tingkat Pengetahuan</b>	<b>Sebelum Tindakan</b>		<b>Setelah Tindakan</b>	
	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Kurang	13	25,5%	2	3,9%
Cukup	28	54,9%	19	37,3%
Baik	10	19,6%	30	58,8%
<b>Jumlah</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>16,33</b>		<b>20,37</b>	

Tabel 5 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan Booklet senam hamil mayoritas

termasuk dalam kategori cukup yaitu 28 responden atau 54,9%. Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan Booklet senam hamil mayoritas responden memiliki pengetahuan baik yaitu 30 responden atau 58,8%. Nilai rata-rata pengetahuan tentang senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet senam hamil adalah 16,33 (cukup) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet senam hamil adalah 20,37 (baik).

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 6 Hasil Uji Bivariat Pengetahuan tentang Senam Hamil

Pengetahuan	Rata-rata	Kategori	Peningkatan Rata-rata	Sig p value
Sebelum	16,33	Cukup	4,04	0,000
Sesudah	20,37	Baik		

Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan tentang senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet senam hamil adalah 16,33 (cukup) dan rata-rata pengetahuan tentang senam hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet senam hamil adalah 20,37 (baik). Peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan sebesar 4,04. Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media booklet senam hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *paired t-test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara media booklet senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo berusia 21-34 tahun sebanyak 43 orang (84,3%) yang merupakan usia yang aman untuk hamil. Kelompok usia ini adalah usia yang matang dan produktif, sehingga pada kelompok usia ini lebih mudah untuk menerima informasi dan pengetahuan baru melalui pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam usia reproduksi sehat, dan secara fisiologis pada usia tersebut memungkinkan ibu masih mampu dan kuat menahan nyeri persalinan. Sedangkan responden lainnya termasuk dalam kategori risiko tinggi. Studi yang dilakukan oleh

Puspitasari (2019) mengatakan bahwa ibu berusia <20 atau >35 tahun berisiko untuk mengalami komplikasi persalinan sebesar 1,3 kali dibandingkan dengan ibu yang berusia 20 – 35 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo adalah hamil trimester II yaitu sebanyak 20 orang (39,2%). Usia kehamilan Trimester II, ibu hamil menunjukkan kestabilan emosi dan fisik tubuhnya, sehingga lebih mudah berkonsentrasi untuk menerima pengetahuan baru dan proses pendidikan kesehatan tidak terganggu kondisi tubuh ibu hamil. Trimester II umur kehamilan merupakan masa yang menentukan untuk perkembangan selanjutnya bagi ibu dan janin yang dikandungnya. Oleh karena itu, apabila ibu mengalami defisiensi gizi dan terpapar pengaruh-pengaruh lain yang membahayakan janin seperti penggunaan obat, vitamin A dosis tinggi, radiasi atau trauma dapat merusak atau menghambat perkembangan janin selanjutnya. Trimester Kedua adalah masa yang kritis, sehingga harus dihindari hal-hal yang berpotensi menyebabkan kegagalan pertumbuhan dan perkembangan janin. Pada trimester kedua sering terjadi perubahan fisik pada ibu hamil, seperti morning sickness, kelemahan, kelelahan, pusing, anemia, dan perasaan mual (Yanti, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo adalah berpendidikan SMA. Menurut Puspitasari (2019), semakin tinggi pendidikan, semakin baik mekanisme koping ibu dalam menjalani kehamilan. Pendapat lain oleh Mandias (2015) yang menyatakan semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula ia menerima informasi dan pengetahuan. Sebaliknya, jika tingkat pendidikan seseorang rendah maka akan menghambat perkembangan perilakunya terhadap penerimaan informasi dan pengetahuan yang baru. Sesuai dengan teori tersebut, artinya sebagian besar responden dalam penelitian ini dapat lebih mudah dalam menerima informasi dan perlakuan yang diberikan pendidikan kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo adalah ibu yang bekerja yaitu sebanyak 31 orang atau 61,8%. Ibu yang bekerja memungkinkan lebih banyak terpapar informasi, sehingga lebih mudah untuk meningkatkan pengetahuan pada saat diberikan pendidikan kesehatan. Budiman et al., (2017) menunjukkan bahwa ibu dengan pekerjaan diluar rumah dapat melakukan pekerjaannya apabila pekerjaan tersebut tidak dapat mengganggu kehamilannya. Seperti yang terpapar di kalangan masyarakat seorang ibu yang bekerja selain untuk menambah pendapatan keluarga juga karena dengan alasan rasa bosan dan mengisi waktu luang. Seorang ibu pekerja dapat masuk kerja sampai ketika menjelang partus,

pekerjaan tidak bisa dipaksakan sehingga memiliki waktu istirahat yang cukup bagi wanita hamil, kelelahan berlebihan dapat membahayakan ibu dan janin dalam kandungan yang merupakan salah satu penyebab abortus.

## **2. Tingkat Pengetahuan Hamil Tentang Senam Hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Pendidikan Kesehatan Melalui Media *Booklet***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan tentang senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet senam hamil adalah 16,33 (cukup) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet senam hamil adalah 20,37 (baik). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jahirin dan Patimah (2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Selain itu penelitian Dewie, Pont, dan Hasnah. (2021) juga menyebutkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden ibu hamil setelah diberikan penyuluhan mengenai senam hamil.

Pengetahuan ibu tentang senam hamil menjadi penting untuk memberikan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya senam hamil itu dilakukan selama dalam kehamilan. Pemberian informasi melalui penyuluhan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses pemberdayaan ibu hamil untuk tahu, mau dan mampu melakukan senam hamil selama dalam fase kehamilannya. Karena dalam perkembangannya, masih banyak ibu hamil yang kurang berminat melakukan senam hamil diantaranya karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap senam hamil (Jahirin dan Patimah, 2019).

Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui penyuluhan kesehatan yang diberikan oleh praktisi kesehatan secara teratur dan terencana. Penyuluhan kesehatan dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan yang diperlakukan oleh masyarakat sehingga akan memudahkan terjadinya perilaku sehat pada mereka (Sari, 2017). Penyuluhan gizi merupakan suatu prinsip pemasaran yang bersifat edukatif untuk memperbaiki kesadaran gizi dan menghasilkan peningkatan pengetahuan tentang gizi yang baik (Azria dan Husnah, 2015).

## **3. Pengaruh Media *Booklet* Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *paired t-test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara



media booklet senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jahirin dan Patimah (2019) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan pada ibu hamil dapat berpengaruh secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam hamil dan meningkatkan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil. Selain itu juga didukung penelitian Anisah dan Pratiwi (2022) yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil..

Penggunaan media dalam pembelajaran sangatlah penting karena dapat memudahkan dalam menerima materi. Media *booklet* merupakan salah satu media yang efektif untuk membantu peserta pendidikan kesehatan untuk memahami materi yang disampaikan (Sari, et al., 2020). *Booklet* merupakan media komunikasi yang menyampaikan pesan yang ditulis menggunakan kalimat sederhana, singkat, dan penggunaan huruf sesuai, serta dikemas dengan menarik. Keunggulan media *booklet*, yaitu klien dapat menyesuaikan diri belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya pada saat santai, informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman, mengurangi kebutuhan mencatat, serta dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah, awet, dan daya tampung lebih luas (Laksminingsih, 2016). Keunggulan yang dimiliki media *booklet* menjadikan *booklet* sebagai salah satu media yang tepat digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Zulaekah (2018) dan Artini (2018) menunjukkan bahwa penggunaan media *booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta pendidikan kesehatan.

*Booklet* merupakan salah satu media edukasi memuat poin-poin penting berbentuk tulisan dimodifikasi dengan gambar sebagai upaya menstimulus dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengubah kognitif pembacanya. *Booklet* lebih dipilih sebagai media edukasi karena dapat memuat informasi lebih banyak dan terinci dibanding media edukasi visual lainnya, mudah dibawa kemana saja, mudah untuk dipelajari tidak terbatas ruang dan waktu (Nuriyanti, et al, 2022).

## **KESIMPULAN**

1. Karakteristik ibu hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo adalah berusia 21-34 tahun (84,3%), berpendidikan SMA (39,2%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (39,2%).
2. Nilai rata-rata tingkat pengetahuan tentang senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet senam hamil adalah 16,33 (cukup) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet senam hamil adalah 20,37 (baik).

3. Peningkatan rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan media booklet adalah 4,04
4. Terdapat pengaruh signifikan antara media booklet senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo (*p value*  $0,000 \leq 0,05$ ).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, T dan Pratiwi, AM. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Untuk Melakukan Senam Hamil Di Kelurahan Ngreco, Sukoharjo*. Naskah Publikasi. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Artini, FR. (2018) *Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet dengan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Chikungunya di Desa Trangan Gatak Sukoharjo*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azria, C. R. dan Husnah. (2015) Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang gizi seimbang balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), hal. 87–92.
- Budiman, E., R. Kundre, J. Lolong. (2017). Hubungan tingkat pendidikan, pekerjaan, status ekonomi dengan paritas di puskesmas bahu Manado. *E-Journal Keperawatan*. 5(1): 1-7.
- Dewie, A; Pont, AV; dan Hasnah. (2021). *Penyuluhan Berpengaruh terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. Ahmar Metastasis Health Journal Vol. 1. No. 1. Juni 2021, Halaman 36-42
- Jahirin dan Patimah, S (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Untuk Melakukan Senam Hamil Di Desa Malakasari*. Healthy Journal. Prodi Ilmu Keperawatan, FIKES-UNIBBA, Bandung Vol. VII No. 1 , Maret 2019
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Laksmningsih NM. (2016) *Pengaruh Pendidikan Asi Eksklusif Dengan Booklet Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi Usia 0-4 Bulan Terhadap Pemberian Asi Eksklusif*. Universitas Udayana Denpasar. Journal of Economics and Finance. Universitas Udayana Denpasar. Vol. 3 2016.
- Mandias. (2015). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Perilaku Masyarakat Desa Dalam Memanfaatkan Fasilitas Kesehatan Di Desa Pulisan Kecamatan Likupang Timur Minahasa Utara. *JKU* 1, 1.

- Puspita, A. (2019). *Pengembangan Media Pembelajaran Booklet Pada Materi Sistem Imun Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI Sman 8 Pontianak*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah: Pontianak.
- Puspitasari, Etika. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dan Keluarga Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan*, 2, 118-124.
- Sari, L; Widiasih, R; dan Hendrawati. (2020). Gambaran Status Gizi Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mulya Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Komprehensif* Vol. 6 No.2, Juli 2020: 121-131
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Yanti, D.. (2017). Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya dan Komplikasi Kehamilan Dengan Kepatuhan Kunjungan Diwilayah Tanah Sareal Bogor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Volume 8 No. 1 Mei 2016 ISSN: 2302-1721
- Zulaekah S. (2018). *Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2013;8(2):113–20.