

**JURNAL SKRIPSI**  
**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM HAMIL**  
**MELALUI VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL**  
**TENTANG SENAM HAMIL DI UPTD PUSKESMAS**  
**BENDOSARI**



Oleh :

SRI HARTINI  
NIM. AB212151

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**  
**2023**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM ALIH SARJANA  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA  
2023**

**Sri Hartini**

**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Hamil melalui Video terhadap  
Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di UPTD Puskesmas  
Bendosari**

**Abstrak**

Senam hamil baik dilakukan untuk setiap ibu hamil dengan kondisi kandungan yang sehat, serta tidak mengalami komplikasi atau kelainan. Senam hamil umumnya berlangsung selama 30 menit per sesi, dan dilakukan setidaknya 3-4 kali dalam seminggu. Senam hamil mampu memberikan latihan fisik berupa gerakan-gerakan yang dapat membuat ibu hamil siap dalam mempersiapkan fisik maupun mentalnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimanakah pengaruh pendidikan kesehatan senam hamil melalui video terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain penelitian yang digunakan adalah desain *pre-eksperimen one group pre-test-posttest*. Sampel penelitian adalah ibu hamil di UPTD Puskesmas Bendosari berjumlah 32 orang. Teknik sampling yang di gunakan adalah *purposive sampling*. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang mana kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner tertutup untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Teknik analisis data menerapkan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Karakteristik ibu hamil di Puskesmas Bendosari adalah berusia 21-34 tahun (84,3%), berpendidikan SMA (56,3%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (53,1%); 2) Nilai rata-rata pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Bendosari sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video senam hamil adalah 10,94 (cukup); 3) Nilai rata-rata pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Bendosari setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video senam hamil meningkat menjadi 14,38 (baik); dan 4) Terdapat pengaruh signifikan antara media video senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo (*p value*  $0,000 \leq 0,05$ ).

Kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat pengaruh signifikan antara media video senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Video, Pengetahuan, Senam Hamil

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY  
2023**

*Sri Hartini*

***Effect of Pregnancy Exercise Health Education through Video on Pregnant Women's Knowledge on Pregnancy Exercise at Bendosari Health Center***

***Abstract***

*Pregnancy exercise is good for every pregnant woman with a healthy womb, and has no complications or abnormalities. Pregnancy exercise generally lasts 30 minutes per session, and is done at least 3-4 times a week. Pregnancy exercise is able to provide physical exercise in the form of movements that can make pregnant women ready to prepare physically and mentally. The research objective was analyzed the effect of pregnancy exercise health education through videos on pregnant women's knowledge about pregnancy exercise.*

*The research type is quasi-experimental research. The research design was used a one group pre-test-posttest pre-experimental design. The research sample was 32 pregnant women at the Bendosari Health Center. The sampling technique was used purposive sampling. The research instrument used a closed questionnaire to measure the level of knowledge of pregnant women about pregnancy exercise. Data analysis techniques apply univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis using the Wilcoxon test.*

*The results showed that 1) characteristics of pregnant women at the Bendosari Health Center were 21-34 years old (84.3%), had high school education (56.3%), and worked as housewives (53.1%); 2) The average value of pregnant women's knowledge on pregnancy exercise at the Bendosari Health Center before being given health education using video media is 10.94 (enough); 3) The average value of pregnant women's knowledge about pregnancy exercise at the Bendosari Health Center after being given health education using video media increased to 14.38 (good); and 4) There is a significant effect between the pregnancy exercise video media and the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise at the Bendosari Health Center, Sukoharjo Regency ( $p$  value  $0.000 \leq 0.05$ ).*

*The research conclusion is that there is a significant effect of pregnancy exercise video media and pregnant women's knowledge about pregnancy exercise at the Bendosari Health Center, Sukoharjo Regency.*

*Keywords: Health Education, Video, Knowledge, Pregnancy Exercise*

**PENDAHULUAN**

Senam hamil di Indonesia

merupakan bagian dalam pelayanan antenatal (ANC) yang seharusnya

dilaksanakan oleh setiap institusi pemberi pelayanan kesehatan ibu (Widyawati, 2013). Salah satu pelayanan ANC adalah dengan cara melakukan senam hamil dimana Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukan bagi ibu hamil, oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman, dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir (Suharti, E. 2015).

Berdasarkan dari Studi Pendahuluan yang di lakukan di wilayah kerja Puskesmas Bendosari jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bendosari diperoleh data jumlah ibu hamil pada bulan Oktober s/d Desember Tahun 2022 sebanyak 125 orang. Puskesmas Bendosari mengadakan program kelas ibu hamil

rutin dilaksanakan setiap 2 kali dalam seminggu pada hari Selasa dan Jum'at. Namun demikian, pelaksanaan kurang berjalan optimal karena dari peserta yang ditargetkan 20 orang yang hadir hanya 10-15 orang. Hasil wawancara terhadap 5 orang, ibu hamil yang memeriksa kehamilannya didapatkan hasil 2 orang ibu hamil cukup mengerti tentang senam hamil, 2 orang ibu hamil kurang mengetahui tentang senam hamil dan 1 orang ibu hamil belum mengetahui sama sekali tentang senam hamil. Jika ada program senam hamil 2 orang mengatakan ingin mencoba untuk mengikuti senam hamil dan 3 orang tidak ingin mengikuti senam hamil dengan alasan tidak sempat untuk mengikutinya karena banyak pekerjaan di rumah, mengurus keluarga di rumah. cukup melakukan senam hamil dengan jalan-jalan pagi hari dan melakukan aktifitas fisik dengan cara melakukan pekerjaan di rumah seperti mengepel, menyapu dan sebagainya.

Berdasarkan data yang telah di uraikan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pemberian

edukasi dengan video terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di UPTD Puskesmas Bendosari.

## 1. Tujuan Penelitian

### a. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimanakah pengaruh pendidikan kesehatan senam hamil melalui video terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

### b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui karakteristik ibu hamil meliputi umur, pendidikan, pekerjaan di Puskesmas Bendosari Sukoharjo.
- 2) Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan sebelum diberikan media video tentang senam hamil di Puskesmas Bendosari.
- 3) Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan sesudah diberikan media video tentang

senam hamil di Puskesmas Bendosari.

- 4) Untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan senam hamil melalui video terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Bendosari.

## 2. Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan bagi mahasiswa mengenai penggunaan media video tentang senam hamil di Puskesmas Bendosari.

### b. Manfaat Aplikatif

#### 1) Bagi Institusi

Pendidikan

Sebagai bahan menambah wawasan dan menambah kepustakaan mengenai penggunaan media video tentang senam hamil.

#### 2) Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan tentang *pengaruh* penggunaan media video tentang

senam hamil.

3) Bagi peneliti berikutnya

Dapat di *gunakan* sebagai acuan dan data dasar bagi penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel berbeda seperti pengaruh media video tentang senam hamil.

## **METODOLOGI**

### **1. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian eksperimen semu dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap karakteristik subjek yang diteliti. Pada penelitian eksperimen semu tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel yang relevan. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *pre-eksperimen one group pre-test-posttest*. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi pre-test, diberi treatment dan diberi post-test. Keberhasilan treatment

ditentukan dengan membandingkan nilai pre-test dan nilai post-test (Sugiyono, 2016). Peneliti mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media video tentang senam hamil pada ibu hamil.

Q1.....X.....Q2

Keterangan :

Q1 : Mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan media video tentang senam hamil

X : Memberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan media video tentang senam hamil

Q2 : Mengukur tingkat pengetahuan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media video tentang senam hamil

### **2. Etika Penelitian**

Etika penelitian adalah aturan bagi peneliti menurut pada

prinsip- prinsip etis yang dapat diterapkan dalam melakukan penelitian, yang mencakup perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta hasil dari penelitian yang dilakukan. Terdapat empat prinsip dasar dalam etika penelitian yaitu:

a. EC (*Ethical Clearance*)

*Ethical Clearance* (EC) atau kelayakan etik merupakan keterangan tertulis yang diberikan oleh komisi etik penelitian untuk riset yang melibatkan makhluk hidup yang menyatakan bahwa suatu riset layak dilaksanakan setelah memnuhi persyaratan tertentu. *Ethical Clearance* penelitian ini dilaksanakan di Komite Etik Universitas Kusuma Husadda Surakarta sebagai berikut No. 1408/UKH.L.02/EC/VI/2023 tanggal 21 Juni 2023 dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Hamil Melalui Video Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam

Hamil di UPTD Puskesmas Bendosari.

b. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti perlu memperhatikan hak-hak subjek penelitian untuk mendapatkan informasi yang jelas dan terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memberikan kebebasan tanpa paksaan. Maka dari itu peneliti membutuhkan persetujuan (*informed consent*).

c. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)

Peneliti wajib menjaga kerahasiaan dan tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas, baik nama maupun alamat dalam kuesioner atau alat apapun untuk menjaga kerahasiaan subjek.

d. Keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*)

Penelitian dilakukan dengan prinsip keterbukaan, adil, jujur, kehati-hatian, professional dan berperilaku kemanusiaan.

- e. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*) Penelitian hendaknya bermanfaat bagi masyarakat umum, peneliti, dan terutama subjek penelitian.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Umur

Deskripsi responden berdasarkan tingkat umur dapat disajikan dalam Tabel sebagai berikut:

Tabel Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Umur

Umur	Jumlah Responden	%
< 20 tahun	1	3,1%
21 – 34 tahun	27	84,4%
≥ 35 tahun	4	12,5%
Total	32	100,00%

Sumber : Data primer Diolah 2023

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 – 34 tahun yaitu

43 orang (84,3%). Sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan.

#### b. Pendidikan

Deskripsi responden berdasarkan tingkat pendidikan dapat disajikan dalam Tabel sebagai berikut:

Tabel Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Jumlah Responden	%
SMP	10	31,3%
SLTA	18	56,3%
Sarjana	4	12,5%
Total	32	100,0%

Sumber : Data primer Diolah 2023

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 18 orang atau 56,3%.

#### c. Pekerjaan

Deskripsi responden berdasarkan pekerjaan dapat disajikan dalam Tabel sebagai berikut:



Tabel Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah Responden	%
Wiraswasta	7	21,9%
PNS	1	3,1%
Karyawan Swasta	7	21,9%
IRT	17	53,1%
Total	32	100,0%

Sumber : Data primer Diolah 2023

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 17 orang atau 53,1%.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum Diberikan Media Video tentang Senam Hamil di Puskesmas Bendosari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Bendosari sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video senam hamil

adalah 10,94 (cukup). Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pada proses penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan, sosial dan budaya. Pengetahuan juga sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang yaitu tahu (mengingat kembali sesuatu yang spesifik dan rangsangan yang telah diterima), memahami (menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui

secara benar), aplikasi (menggunakan materi dengan kondisi yang benar), analisis (kemampuan menjabarkan suatu objek ke dalam komponen-komponen di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain), sintesis (kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan), evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek (Notoadmojo, 2014).

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).

## **2. Tingkat Pengetahuan Sesudah Diberikan Media Video tentang Senam Hamil di Puskesmas Bendosari**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Bendosari setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video senam hamil meningkat menjadi 14,38 (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 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).

Peningkatan pengetahuan responden disebabkan oleh diterimanya informasi oleh responden selama promosi kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan-kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dan membuat keputusan yang tepat sehubungan dengan pemeliharaan kesehatan, sehingga berdasarkan pengalaman diperoleh dapat bermanfaat dalam mempengaruhi kebiasaan, sikap

dan pengetahuan seseorang (Fitriani, dan Achmad, 2017).

### **3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Hamil Melalui Video terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Puskesmas Bendosari**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara media video senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Hasil penelitian ini sejalan dengan Tisa, *et al* (2017), Suryani dan Nadia. (2021), dan Ayeni dan Herlinah (2019) yang semuanya menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan.

Media video merupakan media penyuluhan kesehatan yang efektif dan efisien untuk menyampaikan informasi

kesehatan. Penelitian Ayeni dan Herlinah (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan kelompok ibu hamil di Puskesmas Johar Baru Jakarta Pusat. Tisa, *et al* (2017) menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi menggunakan media audio visual (video) terhadap pengetahuan pada Sekolah Dasar Sint Carolus Bengkulu.

Video merupakan alat bantu yang dinilai tepat jika digunakan dalam penyuluhan kesehatan. Keunggulan media video dapat memberikan realita yang mungkin sulit direkam oleh mata serta pikiran sasaran, dapat sebagai pemicu diskusi tentang sikap dan perilaku, efektif bagi sasaran yang jumlahnya besar serta dapat diulang kembali, mudah dalam penggunaan dan tidak membutuhkan ruangan gelap. Peningkatan pengetahuan responden yang mengikuti penyuluhan dengan media video lebih tinggi dibandingkan dengan mengikuti penyuluhan

menggunakan modul dan kontrol. Ada pengaruh penyuluhan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan (Tuzzahroh, 2015).

Penggunaan salah satu media yang efektif digunakan untuk menyampaikan pendidikan kesehatan yaitu menggunakan media audio visual seperti media video dikarenakan dengan media audio visual dapat melibatkan banyak panca indra (penglihatan, pendengaran, perasaan) sehingga penyerapan informasi lebih baik. Hal ini dikarenakan banyak manfaat yang didapatkan dengan menggunakan media audio visual. Manfaat media audio visual yaitu : Menarik perhatian, penonton dapat memperoleh informasi dari para ahli atau spesialis, dapat mempermudah demonstrasi yang dianggap sulit, kontrol sepenuhnya dipegang oleh guru atau pemberi pendidikan kesehatan, dapat diputar pada ruangan yang bercahaya, rekaman dapat diputar atau

ditayangkan berulang kali, hemat waktu, dan volume dapat diatur sesuai keinginan (Suiraoaka, 2015).

## **PENUTUP**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

- a. Karakteristik ibu hamil di Puskesmas Bendosari adalah berusia 21-34 tahun (84,3%), berpendidikan SMA (56,3%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (53,1%). ]
- b. Nilai rata-rata pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Bendosari sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video senam hamil adalah 10,94 (cukup).
- c. Nilai rata-rata pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Bendosari setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video senam hamil meningkat menjadi

14,38 (baik).

- d. Terdapat pengaruh signifikan antara media video senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo (*p value*  $0,000 \leq 0,05$ ).

### **2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

- a. Bagi Institusi Kesehatan  
Sebagian institusi kesehatan terkait memperbanyak video senam hamil, sehingga dapat digunakan oleh tenaga kesehatan untuk melaksanakan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan  
Sebaiknya tenaga kesehatan mengintensifkan pelaksanaan pendidikan kesehatan dengan video senam hamil untuk

meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

c. Bagi peneliti berikut

Sebaiknya

menambahkan populasi sehingga jangkauan penelitian lebih luas serta menambahkan variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dan Wirjatma. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Cetakan ke-3. Jakarta : Prenadamedia.
- Andreansyah. (2015). Pengembangan *Booklet* Sebagai Media Pembelajaran Geografi Pada Materi Dinamika Litosfer dan Pengaruhnya terhadap Kehidupan di Muka Bumi Kelas X di SMA Negeri 12 Semarang Tahun 2015. *Jurusan Geografi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang*
- Aqib, Zainal. (2013). *Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung: Yrama Widya
- Arsyad, A. (2016). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Badan Pusat Statistik (2019). *Laporan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Ayeni dan Herlinah (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Kelompok Ibu Hamil Di Puskesmas Johar Baru Jakarta. *Jurnal Publikasi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- 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.
- Cediel G, Perez E, Gaitán D, Sarmiento OL, Gonzalez L. (2020). Association of all forms of malnutrition and socioeconomic status, educational level and ethnicity in Colombian children and non-pregnant women. *Public Health Nutrition*. 2020;23(S1):s51–8.
- Daryanto. (2015). *Media Pembelajaran*. Bandung : PT Sarana Tutorial Nurani Sejahtera
- 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
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2020). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2020*. Dinkes Jawa Tengah
- Faiqoh, (2021). Efektivitas Penggunaan Media *Booklet* Dibandingkan Dengan Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Variasi Menu Mp-Asi Pada Ibu Balita. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Fitriani, H. dan Achmad. (2017). Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif terhadap *Dismenore* Primer pada Remaja. *Faletahan Health Journal* 4(3):2-151
- Hapsari, N. D., Toenlio, A. J., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan Augmented Reality Video Sebagai Suplemen Pada Modul Bahasa Isyarat. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 1(3), 185-194
- Hasanah, H. (2016). Pemahaman Kesehatan Reproduksi Bagi Perempuan. *Jurnal SAWWA*. Volume 11
- Hasnani, F. (2019). *Faktor yang Mempengaruhi Akseptor dalam Memilih Alat Kontrasepsi Suntik*. Quality : Jurnal Kesehatan Vol. 13 No. 1, Mei 2019 e ISSN 2655-2434 (online).
- Indiarti, M.T. (2017). *219 Tips Agar Cepat Hamil*. Jakarta : Elmatera.
- Irawati, H dkk (2019). Pengaruh *Booklet* terhadap Pengetahuan dan Sikap Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin terkait Pencegahan Risiko Kehamilan di Kabupaten Pemalang. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*. Volume 7 Nomer 2
- 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. (2015). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Pelayanan Medik Departemen Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*. Jakarta:

Kementerian Kesehatan  
Republik Indonesia

Depok : Pustaka Bunda

- Kostania, G. dkk (2020) Pengembangan *Booklet* Pranikah Sebagai Media Informasi dalam Pelayanan Kesehatan untuk Calon Pengantin. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Volume 11 Nomer 2
- Lestari, D.D. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatandan SMS Reminder Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Besi di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan Tahun 2015*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Notoatmodjo, (2014). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, T., Nurrezki, Warnaliza, D., & Wilis. (2014). *Buku Ajar Askeb 1 Kehamilan*. Yogyakarta: nuha medika.
- Nurmayasari, dkk (2019) Pengaruh Pendidikan Antenatal Dengan Media *Booklet* terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Ibu Hamil Usia <20 Dalam Menghadapi Kehamilan. *Jurnal Midwifery Update (MU)*. Volume 3 Nomer 1
- Pratigny (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Depok : Pustaka Bunda
- Prawirohardjo, (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suiraoaka, I.P, dkk. (2015). *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sururin & Muslim, M. (2020). *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Bagi Calon Pengantin*. Jakarta. PP Fatayat
- Suryani dan Nadia. (2021). Peran Media Video Animasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Nursing Care and Health Technology Journal* Volume 2 Nomor 1
- Susanti D. dkk (2018) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pranikah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin di Lubuk Begalung Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*. Volume 13 Nomer 2
- Syafrudin. (2015). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media;
- Szumilewicz A, Wojtyła A, Zarębska A, Kozakiewicz ID, Sawczyn M, Kwitniewska A. (2013). Influence of prenatal physical activity on the course of labour and delivery according to the new polish standard for perinatal care. *Annals of*



*Agricultural and  
Environmental Medicine,*  
20(2):380–389. Diakses pada  
14 Januari 2023

Tisa, *et al* (2017). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan* Published By Poltekkes Ternate, 13, (1), 2020, Pages, 19 – 24

Tuzzahroh, F. (2015). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang

Dengan Media Video, Poster dan Permainan Kwartet Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa Di SD. *INFOKES*, 3(3), 63–75.

Walyani, E. S. (2015). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. *Yogyakarta: Pustaka Baru*

Widianti, Tri A, Proverawati A. (2018). Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.