



## Penyuluhan Berpengaruh terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Artika Dewie<sup>1\*</sup>, Anna Veronica Pont<sup>2</sup>, Hasnah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Prodi DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia.

<sup>2</sup> Prodi DIV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia.

<sup>3</sup> UPTD Puskesmas Pagimana, Banggai, Sulawesi Tengah, Indonesia.

### ARTICLE INFO

**Article Type:**  
Research

**Article History:**  
Received: 5/26/2021  
Accepted: 6/23/2021

**Corresponding author**  
Email: [dewieartika@gmail.com](mailto:dewieartika@gmail.com)

### ORIGINAL ARTICLE

#### ABSTRACT

**Introduction:** One of the methods used to introduce pregnancy exercise in the community, especially pregnant women, is through counseling about pregnancy exercise. The purpose of the study was to determine the effect of pregnancy exercise counseling on increasing knowledge of pregnant women in the working area of the Lobu Health Center. **Methods:** This type of research is quasi-experimental with one group pretest posttest design, the sample of 30 respondents was determined using purposive sampling technique. The measurement of knowledge uses a questionnaire. Data analysis using wilcoxon test. **Results:** The results of the test using Wilcoxon  $p$ -value  $< 0.001$ , indicating that there was a significant increase in knowledge of pregnant women respondents after being given counseling about pregnancy exercise. **Conclusion:** It is recommended that pregnant women be more proactive in participating in pregnancy exercise counseling and for health workers it is necessary to promote pregnancy exercise

**Keywords :** Counseling, Knowledge, Pregnancy Exercise.

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Salah satu cara yang digunakan untuk memperkenalkan senam hamil di masyarakat, khususnya ibu hamil adalah melalui penyuluhan senam hamil. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penyuluhan senam hamil terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lobu. **Metode:** Jenis penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest*, Sampel sejumlah 30 responden yang ditentukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* Pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner. Analisa data yaitu wilcoxon. **Hasil:** Hasil nilai  $p < 0,001$ , menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden ibu hamil setelah diberikan penyuluhan mengenai senam hamil. **Kesimpulan:** Disarankan pada ibu hamil agar lebih proaktif dalam mengikuti penyuluhan senam hamil dan bagi tenaga kesehatan perlu melakukan promosi senam hamil secara berkesinambungan.

**Kata Kunci :** Penyuluhan, Pengetahuan, Senam Hamil.

## PENDAHULUAN

Selama kehamilan akan terjadi perubahan fisik, fungsi tubuh dan psikologis, yang disebabkan oleh perubahan sistem hormonal dalam tubuh yang akan mempengaruhi sistem organ lainnya. Petugas kesehatan yang akan memberikan konsultasi tentang aktifitas fisik sehari – hari dan latihan fisik ringan pada ibu hamil perlu memahami perubahan ini. Latihan fisik merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, salah satu contohnya adalah senam. Dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur, terukur dengan gerakan-gerakan yang sesuai, maka akan mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Senam hamil bukan merupakan hal baru di Indonesia dan dalam sosialisasinya masih berlangsung sampai saat ini melalui petugas kesehatan, majalah, dan media-media cetak lainnya, namun masih banyak masyarakat belum mengetahui tentang senam hamil. Masih ada ibu hamil yang tidak menyadari manfaat olahraga selama kehamilan, bahkan menganggap bahwa senam selama hamil tidak aman (Lee, et al., 2020). Sebuah penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dewasa ini, pengetahuan tentang pentingnya olahraga selama kehamilan dalam hal ini adalah senam hamil, masih kurang diberikan kepada wanita usia subur, hingga menyebabkan kesalahan persepsi (Alvis, et al., 2019).

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan pada kelompok paling rentan yaitu ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas dan bayi pada masa perinatal. Hal ini karena masih tingginya Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Tingginya angka kematian tersebut antara lain disebabkan oleh rendahnya pengetahuan ibu dalam perawatan kesehatan ibu serta pengenalan tanda bahaya obstetri dan neonatal. Upaya meningkatkan pengetahuan ibu dapat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan adalah penyampaian informasi dari sumber informasi kepada seseorang atau sekelompok orang mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan suatu program (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011).

Jumlah ibu hamil di Indonesia tahun 2017 sebanyak 5.320.550 dan Provinsi Sulawesi Tengah sebanyak 69.417 ibu hamil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Sementara Seksi Kesehatan Keluarga dan KB Dinas Kesehatan Banggai melaporkan jumlah ibu hamil di Kabupaten Banggai tahun 2017 sebanyak 7.941 ibu hamil, dan di Kecamatan Lobu sebanyak 81 ibu hamil (Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai, 2018).

Puskesmas Lobu merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan dasar di Kecamatan Pagimana, membawahi 10 desa dan dilengkapi ruang pertemuan yang biasa digunakan untuk kegiatan penyuluhan dan senam hamil. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di unit Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Puskesmas tersebut, tercatat 76 Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lobu yang memeriksakan diri tetapi tidak pernah mengikuti senam hamil. Hasil wawancara cepat dengan 16 ibu hamil, mereka berpendapat bahwa senam hamil adalah hal yang biasa saja dan tidak penting dan 10 orang ibu hamil mengatakan bahwa tidak perlu melakukan senam hamil karena setiap harinya sudah melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, mencuci, mengasuh anak dan lain-lain. Hasil konfirmasi dengan bidan koordinator di Puskesmas Lobu diketahui bahwa selama tahun 2018 tidak pernah diadakan penyuluhan senam hamil di Puskesmas Lobu. Berdasarkan informasi diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lobu Kabupaten Banggai. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan mengenai senam hamil, maka ibu-ibu hamil akan tergerak untuk melakukan senam hamil.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *One group pretest posttest* yaitu penelitian tanpa kelompok pembandingan (kontrol), tapi dilakukan observasi awal (*pretest*) sehingga memungkinkan mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya *experiment* (Notoatmodjo, 2010). Cara kerja penelitian ini adalah terlebih

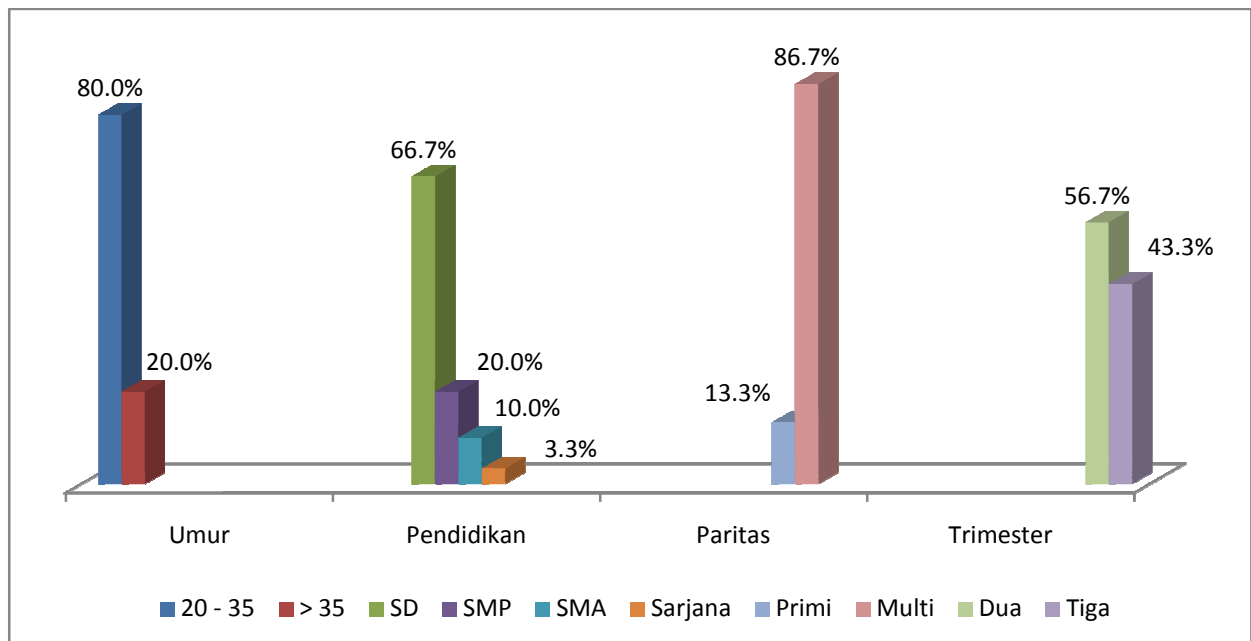
dahulu menilai pengetahuan responden mengenai Senam Hamil, kemudian melakukan penyuluhan dengan metode ceramah dengan media leaflet dan slide powerpoint diikuti dengan diskusi. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lobu, pada bulan Januari - Juni 2019. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Lobu.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* yaitu didasarkan pada pertimbangan yang dibuat oleh peneliti berdasarkan sifat-sifat atau ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu dengan umur kehamilan  $\geq 20$  minggu, memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Lobu, kehamilan normal tanpa penyulit, bersedia menjadi responden dan bisa baca tulis. Sampel ditetapkan sejumlah 30 orang. Variabel bebas (*independent variabel*) dalam penelitian ini adalah Penyuluhan mengenai senam hamil dan variabel terikat (*dependent variabel*) adalah pengetahuan ibu tentang senam hamil yang diukur dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisa data secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan uji bivariat menggunakan uji statistik non parametrik yaitu wilcoxon. Untuk melihat kemaknaan perhitungan uji statistik, digunakan derajat kepercayaan 95%, dengan nilai  $p < 0,005$ . Hasil penelitian dilaporkan dengan menggunakan diagram, tabel dan narasi.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat dijelaskan hal-hal sebagai berikut:

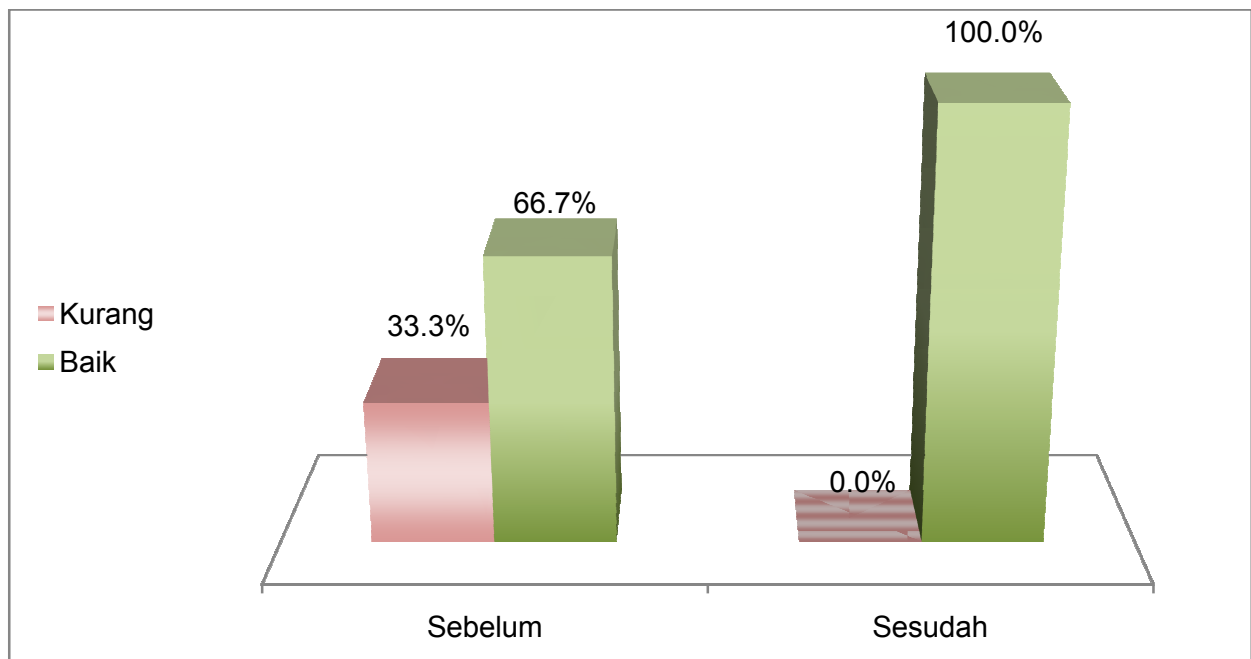
**Diagram 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Lobu.



Sumber data : Data primer 2019

Diagram 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden di Wilayah Kerja Desa Lobu tahun 2019. Terlihat dari 30 responden, hampir seluruh responden berumur 20 – 35 tahun sejumlah 80 %, sebagian besar berpendidikan Sekolah Dasar (SD) sejumlah 66,7 %, hampir seluruh responden sedang hamil anak ke dua atau lebih (multipara) sejumlah 86,7 % dan sebagian besar ibu hamil trimester II yang memiliki umur kehamilan 20 – 28 minggu sejumlah 56,7 %.

**Diagram 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang senam hamil pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Lobu



Sumber: Data primer 2019

Diagram 2 menunjukkan dari 30 responden, distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum diberi penyuluhan mengenai senam hamil menunjukkan masih terdapat hampir setengah dari ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang baik sejumlah 33,3 %. Namun setelah diberikan penyuluhan mengenai senam hamil, terlihat bahwa seluruh ibu hamil (30 responden) memiliki pengetahuan yang baik mengenai senam hamil (100 %).

**Tabel 1.** Perbandingan Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lobu.

Keterangan	N
Pengetahuan setelah Penyuluhan < Pengetahuan sebelum Penyuluhan	0
Pengetahuan setelah Penyuluhan > Pengetahuan sebelum Penyuluhan	30
Pengetahuan setelah Penyuluhan = Pengetahuan sebelum Penyuluhan	0

Sumber : Data primer 2019

Tabel 1 menunjukkan perbandingan pengetahuan mengenai senam hamil sebelum dan sesudah penyuluhan tentang senam hamil. Terdapat 30 responden ibu hamil dengan hasil pengetahuan mengenai senam hamil yang lebih baik daripada sebelum penyuluhan.

**Tabel 2.** Hasil Uji Statistik Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lobu.

Penyuluhan	n	Median (min-max)	p-Value
Sebelum penyuluhan	30	73,00 (40-86)	<0,001
Sesudah penyuluhan		100 (93-100)	

Sumber : Data primer 2019

Untuk Uji statistik bivariat, setelah dilakukan uji normalitas, terlihat bahwa uji statistik yang harus digunakan adalah non parametrik, yaitu uji Wilcoxon. Pada tabel 2 Terlihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, kuesioner responden menunjukkan nilai antara 40 – 86, namun setelah diberikan penyuluhan, nilai kuesioner responden meningkat menjadi 93 – 100. Hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil *significancy* < 0,001 (*p-Value* < 0,05) sehingga disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan mengenai senam hamil yang bermakna pada ibu hamil antara sebelum dengan sesudah penyuluhan tentang senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lobu.

## PEMBAHASAN

Pengetahuan menjadi dasar setiap manusia untuk bertindak atau melakukan sesuatu dalam kehidupan. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor usia, pendidikan, ekonomi, pengalaman dan informasi, sosial budaya serta lingkungan (Dewie, 2021). Hasil analisa univariat pada penelitian ini menunjukkan pengetahuan responden sebelum penyuluhan dengan kategori kurang berjumlah 33,3 % responden. Menurut asumsi peneliti, hal ini disebabkan karena responden belum sepenuhnya mengerti dan mendapatkan informasi yang lengkap tentang senam hamil di lingkungan masyarakat, misalnya tenaga kesehatan baik yang ditingkat Puskesmas maupun dari bidan desa kurang memberikan penyuluhan mengenai senam hamil. Asumsi ini berdasarkan hasil konfirmasi dengan bidan koordinator Puskesmas Lobu pada saat pengambilan data awal bahwa selama setahun terakhir tidak pernah diadakan penyuluhan senam hamil di Puskesmas Lobu. Sedangkan responden dengan kategori pengetahuan baik sebelum penyuluhan senam hamil sebanyak 66,4 responden. Menurut asumsi peneliti, responden yang berpengetahuan baik dikarenakan sudah pernah mengikuti penyuluhan dan pelatihan senam hamil pada kehamilan sebelumnya. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu 100 % responden berada pada kategori baik. Menurut asumsi peneliti, peningkatan pengetahuan pada semua responden dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pemilihan metode penyuluhan yaitu metode ceramah, memberikan leaflet disertai diskusi dan tanya jawab sehingga responden pun memahami apa yang disampaikan. Selain itu materi senam hamil ditampilkan melalui slide *powerpoint* dimana responden lebih antusias untuk mendengarkan dan memberi respon yang baik. Hasil uji bivariat menggunakan *wilcoxon* diperoleh hasil nilai  $p < 0,001$ , menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden ibu hamil setelah diberikan penyuluhan mengenai senam hamil.

Kelas ibu hamil merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh Puskesmas sebagai usaha untuk memberi pemahaman kepada ibu hamil dan keluarga mengenai hal-hal yang akan dilewati selama hamil hingga melahirkan dan masa nifas, untuk bayi maupun ibu dan keluarga (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009). Senam hamil adalah salah satu program dari kelas ibu hamil yang dilakukan untuk memberikan aktivitas fisik ringan pada ibu hamil. Aktifitas fisik dalam hal ini senam hamil dapat meningkatkan kebugaran fisik, menjaga berat badan, mencegah serta mengurangi nyeri punggung dan punggung bawah pada ibu hamil. Senam hamil juga terbukti mengurangi durasi pada fase persalinan, total durasi persalinan serta menurunkan resiko terjadinya induksi persalinan (Lee, et al., 2020). Olahraga tiga kali setiap minggu dengan durasi selama 30 menit dapat memberikan manfaat yang besar pada ibu dan juga berpengaruh positif pada kesehatan bayi (Alvis et al., 2019).

Perubahan perilaku kesehatan dapat terjadi melalui pendidikan kesehatan. Baik untuk individu, kelompok maupun masyarakat. Penyuluhan kesehatan adalah salah satu cara pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2012). Penyuluhan diklaim dapat meningkatkan pengetahuan dan juga sikap peserta yang mengikutinya (Yulinda & Fitriyah, 2018). Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2012). Dengan dasar pengetahuan, diharapkan perubahan perilaku yang terjadi dapat berlangsung jangka panjang (Dewie, 2021). Pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil membuat ibu menjadi lebih menyadari bahwa senam hamil dapat memberikan manfaat yang optimal pada ibu selama kehamilan, menyiapkan proses persalinan yang lancar dan mempercepat pemulihan ibu dimasa nifas (Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Semakin baik pengetahuan ibu hamil, maka dirinya akan lebih mengetahui bagaimana harus bersikap ketika menjalani kehamilannya.

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap yang positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan. Proses penyuluhan tidak dilaksanakan begitu saja tetapi harus dengan perencanaan yang adekuat, menggunakan perangkat – perangkat dan tehnik yang baik sehingga proses bisa berjalan dengan baik (Syafrudin & Fratidhina, 2009). Hal ini sejalan dengan salah satu penelitian di Sleman yang mengindikasikan bahwa metode penyuluhan dengan metode ceramah dengan alat bantu leaflet dapat meningkatkan tingkat pengetahuan responden (Cahyaningsih, et al., 2013). Adapula hasil penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan audio visual dalam memberikan penyuluhan sangat mempermudah seseorang dalam menerima suatu informasi sehingga meningkatkan pengetahuan (Idris & Enggar, 2019). Sebuah penelitian juga mendukung penggunaan leaflet sebagai media penyuluhan dengan menunjukkan bukti peningkatan skor yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet (Alvis, et al., 2019).

Pemilihan metode penyuluhan tergantung tujuan yang akan dicapai dalam penyuluhan tersebut. Membicarakan tujuan penyuluhan, berarti akan berkisah masalah perubahan. Pemilihan metode diskusi dan curah pendapat dalam penyuluhan memberikan kesempatan pada sasaran untuk mengemukakan pendapatnya sehingga ikut aktif dalam proses belajar mengajar sehingga terbina komunikasi dua arah (*twoway method*) (Syafrudin & Fratidhina, 2009). Semakin banyak panca indra yang digunakan dalam memperoleh pengetahuan, maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Menurut penelitian para ahli, panca indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% - 87%), sedangkan 13% - 25% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indra lainnya (Notoatmodjo, 2011).

Sejalan dengan penelitian (Andries, et al., 2015) yang menyatakan bahwa dengan pemberian penyuluhan kesehatan yang efektif bahkan langsung dengan gerakan senam hamil dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Demikian pula penelitian (Kusumawardani, et al., 2012) menyatakan bahwa pada kelompok yang mendapat penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik yang ditunjukkan dengan perubahan skor yang semakin meningkat. Pengetahuan yang sudah baik ini hendaknya dipertahankan dengan menggali lebih mendalam pengetahuan tentang senam hamil dengan cara pemberian informasi melalui promosi kesehatan atau penjelasan dari petugas kesehatan di Puskesmas dilengkapi dengan leaflet, poster atau menggunakan slide *powerpoint* agar pemberian informasi lebih menarik dan informatif sehingga dapat diterima secara maksimal.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang bermakna antara penyuluhan senam hamil terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di wilayah Kerja Puskesmas Lobu. Diharapkan semua ibu hamil meningkatkan motivasi untuk mengikuti penyuluhan senam hamil dan petugas kesehatan lebih giat dalam melakukan promosi mengenai senam hamil dengan menggunakan berbagai media dan menyelenggarakan kegiatan senam hamil secara berkesinambungan.

## **REFERENSI**

- Alvis, M. L., Morris, C. E., Garrard, T. L., Hughes, A. G., Hunt, L., Koester, M. M., Yocum, I. C., & Tinius, R. A. (2019). Educational Brochures Influence Beliefs and Knowledge Regarding Exercise during Pregnancy: A Pilot Study. *International Journal of Exercise Science*, 12(3), 581–589. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31156748> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC6533107>
- Andries, S., Adam, S., & Montolalu, A. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 66–71.
- Cahyaningsih, I., Wiedyaningsih, C., & Kristina, S. A. (2013). Pengaruh Penyuluhan Terhadap



- Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Analgetik di Kecamatan Cangkringan Sleman. *Mutiara Medika*, 13(2), 98–104.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewie, A. (2021). Pengetahuan dan Sikap Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Berhubungan Dengan Pemanfaatan Buku KIA. *Jambi Medical Journal*, 9(2), 138-146. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/12841>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Banggai Tahun 2017*. Banggai: Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai.
- Idris, I., & Enggar, E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Audio Visual Tentang Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Di Puskesmas Singgani Kota Palu. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(1), 1. Retrieved from <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.159>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Buku Panduan Kader Posyandu Menuju Keluarga Sadar Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profile Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumawardani, E., Arkhaesi, N., & Hardian, H. (2012). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Ibu Dalam Pencegahan Demam Berdarah Dengue Pada Anak. In *Fakultas Kedokteran Diponegoro*.
- Lee, C. F., Lin, Y. H., Chi, L. K., Lin, H. M., & Huang, J. P. (2020). The Evidence Base in Exercise Knowledge of Pregnant Women: A Latent Class Analysis. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 17(6), 437–447. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/wvn.12466>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian* (1st ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Edisi Revisi 2012)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafrudin, & Fratidhina, Y. (2009). *Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang sadari di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116–128. Retrieved from <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/viewFile/6439/5917>