

EFEKTIVITAS MEDIA VIDEO DAN LEAFLET TERHADAP MINAT MELAKSANAKAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL

Rindha Handayani Helisusanto¹, Wiyadi², Siti Raihanah³

¹⁻³ Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

¹ karinda.handayani@gmail.com

Keywords:

Video, leaflet, pregnant women's interest, pregnancy exercise

Abstract

MMR and IMR are among the key indicators of a country's state of health. Pregnancy exercise in antenatal class is a health program aimed at reducing maternal and fetal morbidity and mortality. The use of appropriate media is essential to convey health education about exercise during pregnancy to the general public. A good quality video and leaflet will provide enough knowledge to increase interest in performing exercises during pregnancy. The aim of this study was to determine the effectiveness of videos and leaflets on the benefits of performing exercises during pregnancy for pregnant women at the Public Health Center in Menamang Kanan Village. Methods This research method is semi-empirical. The population includes pregnant women in the working area of the public health center in Menamang Kanan village. Sampling technique with a total sample of 30 people.

The results showed that there was a significant difference in interest in doing exercises during pregnancy after receiving the videos and leaflets (p value = 0.004) with a value of α = 0.05.

Accuracy in media selection will support the effectiveness of health education activities carried out. The video provides a real-life experience for pregnant women as they can directly see and hear what is being studied. By unfolding, the presentation of the material is less enjoyable and the absorption is less obtained than the delivery of the material by video.

This video is more effective than leaflets in increasing the interest of pregnant women in pregnancy exercise at the public health center in Menamang Kanan village. .

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) adalah salah satu indikator kunci dari kondisi kesehatan suatu negara. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 901.000 kematian ibu terkait dengan kehamilan

dan persalinan, terhitung 37% di seluruh dunia. Indonesia memiliki AKI yang tinggi yaitu 359 per 100.000 kelahiran hidup (Mahmood et al., 2018).

Senam hamil di kelas antenatal merupakan program kesehatan yang bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan janin. Penelitian tentang olahraga selama

kehamilan di banyak negara berbeda sebagian besar setuju bahwa wanita cenderung mengurangi jumlah, durasi, dan intensitas olahraga selama kehamilan. Diketahui hanya 15% wanita yang melakukan olahraga selama kehamilan di seluruh dunia ((Veronica et al., 2020)).

Senam ibu hamil merupakan senam hamil yang sehat, bertujuan untuk mempersiapkan ibu secara fisik dengan menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan dan mempersiapkan psikis ibu.

Dalam perawatan persalinan. Olahraga saat hamil masih terbilang baru bagi masyarakat Indonesia. Masyarakat di kota besar sering mengikuti kelas senam hamil, namun di daerah terpencil, sebagian ibu hamil belum mengetahui bahwa olahraga saat hamil sangat bermanfaat. Kurangnya minat melakukan senam hamil merupakan masalah di desa-desa terpencil yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Ribeiro et al., 2022). Olahraga teratur selama kehamilan dapat membawa seorang wanita ke dalam persalinan fisiologis selama tidak ada penyakit penyerta selama kehamilan. Selain itu, olahraga teratur selama kehamilan akan bermanfaat pada masa persalinan yaitu fase aktif (menstruasi kedua) menjadi lebih singkat, mengurangi kemungkinan persalinan sesar, dan mencegah kelahiran postterm (Azis et al., 2020). Hobi adalah perasaan suka dan rasa tertarik terhadap sesuatu atau suatu kegiatan tanpa perlu berbicara (Slameto, 2017). Hobi memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku karena dengan minat seseorang akan melakukan sesuatu yang menarik minatnya. Jika ibu hamil menyadari pentingnya olahraga saat hamil agar merasa nyaman, mengatasi keluhan kehamilan, dan mempercepat proses persalinan, kemungkinan besar calon ibu akan belajar dan ikut berolahraga selama masa kehamilan. Salah satu faktor yang mempengaruhi minat seseorang adalah media. Media itu memiliki kuantitas dan kualitas yang baik akan memberikan pemahaman yang cukup baik. Penggunaan media yang tepat sangat diperlukan untuk menyampaikan penyuluhan kesehatan tentang senam hamil kepada masyarakat (Fatmawati & Nur Istiqomah, 2021). Media yang menarik membangun kepercayaan diri sehingga perubahan kognitif, emosional dan psikologis dapat dipercepat (Setiawati & Darmawan, 2008).

Leaflet adalah bentuk alat bantu visual yang paling umum digunakan oleh bidan untuk memberikan pendidikan dan informasi kesehatan kepada masyarakat. Namun seiring berjalannya waktu, media video mulai banyak digunakan karena merupakan media visual yang dapat didengar dan dilihat. Video dapat mengungkapkan objek dan kejadian sebagaimana adanya, dengan menggunakan video seseorang dapat memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna sehingga informasi yang disampaikan melalui video dapat dipahami bersama (Primavera, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Wakil Desa Menamang Kanan pada bulan Desember 2022, pada 30 ibu hamil trimester II menanyakan tentang melakukan aktivitas fisik selama kehamilan, 7 ibu hamil (23%) melakukan olahraga selama hamil, sedangkan sebanyak 23 ibu hamil (76%) tidak berolahraga selama hamil. Kebanyakan tidak berolahraga saat hamil karena kurang tertarik dan tidak mengetahui manfaat olahraga saat hamil.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen berupa non-equivalent pre trial and post trial control group design, khusus menilai derajat minat melakukan senam kehamilan sebelum dan sesudah diberikan media video dan leaflet senam hamil. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Menamang Kanan yang berjumlah 30 ibu hamil pada bulan Desember 2022. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Desa Menamang Kanan pada bulan April-Mei 2023. Variabel independen dalam penelitian ini adalah media video senam hamil dan leaflet senam hamil. Variabel dependen penelitian ini adalah minat melaksanakan senam hamil. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Uji statistik yang digunakan yakni Uji McNemar..

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Klp Intervensi | | Klp Kontrol | |
|-------------------------|----------------|------|-------------|------|
| | N | (%) | N | (%) |
| Usia | | | | |
| < 20 tahun | 2 | 13,3 | 4 | 26,7 |
| 20-35 tahun | 12 | 80 | 9 | 60 |
| > 35 tahun | 1 | 6,7 | 2 | 13,3 |
| Pendidikan | | | | |
| SD | 2 | 13,3 | 1 | 6,7 |
| SMP | 5 | 33,4 | 8 | 53,3 |
| SMA | 8 | 53,3 | 6 | 40 |
| Paritas | | | | |
| Primipara | 6 | 40 | 4 | 26,7 |
| Multipara | 9 | 60 | 11 | 73,3 |
| Usia Kehamilan | | | | |
| Trimester 2 | 7 | 46,7 | 5 | 33,4 |
| Trimester 3 | 8 | 53,3 | 10 | 66,6 |

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut karakteristik umur pada kelompok intervensi dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 20 dan 35 tahun, yaitu 12 orang (80%) pada kelompok intervensi dan 9 orang (60%) pada kelompok kontrol. Mayoritas penduduk berpendidikan SMA pada kelompok intervensi sebanyak 8 orang (53,3%), pada kelompok kontrol mayoritas berpendidikan SMA yaitu 8 orang (53,3%). Jumlah kehamilan (jumlah kelahiran), terutama jumlah kehamilan kembar adalah 9 orang (60%) pada kelompok intervensi dan 11 orang (73,3%) pada kelompok kontrol. Sebagian besar usia kehamilan subjek berada di trimester 3 bulan (29-40 bulan) pada kelompok intervensi 8 anggota (53,3%) dan kelompok kontrol 10 anggota (66,6%).

Tabel 2 Minat Ibu Hamil Melaksanakan Senam Hamil Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi

| Variabel | Tingkat Minat | Sebelum | | Sesudah | |
|----------------------------|---------------|---------|------|---------|------|
| | | N | % | N | % |
| Kelompok intervensi | Rendah | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 |
| | Tinggi | 4 | 26,7 | 11 | 73,3 |
| Kelompok kontrol | Rendah | 12 | 80 | 10 | 66,7 |
| | Tinggi | 3 | 20 | 5 | 33,3 |

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 2 menunjukkan hasil minat ibu hamil melaksanakan senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video pada kelompok intervensi yaitu pada tingkat rendah sebanyak 11 orang (73,3%) dan tingkat tinggi sebanyak 4 orang (26,7%). Setelah diberikan penkes menggunakan media video minat ibu hamil meningkat menjadi minat rendah sebanyak 4 orang (26,7%) dan minat tinggi sebanyak 11 orang (73,3%).

Tabel 2 juga memuat informasi minat ibu hamil dalam melakukan senam hamil pada kelompok kontrol yang mendapat penyuluhan kesehatan melalui leaflet. Minat ibu hamil dalam pelatihan kehamilan sebelum penyuluhan kesehatan rendah yaitu 12 orang (80%) dan tinggi 3 orang (20%). Setelah penyuluhan kesehatan yang diterima melalui media brosur, minat ibu hamil untuk berolahraga saat hamil rendah yaitu 10 orang (66,7%) dan tinggi yaitu 5 orang (33,3%).

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Penkes Menggunakan Media Video terhadap Minat Melaksanakan Senam Hamil

| Minat Sebelum | Minat Sesudah | | Jumlah | P-value |
|---------------|---------------|-----------|-----------|---------|
| | Rendah | Tinggi | | |
| Rendah | 4 | 7 | 11 | 0,016 |
| Tinggi | 0 | 4 | 4 | |
| Jumlah | 4 | 11 | 15 | |

*Analisis uji McNemar $p < \alpha(0,05)$

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis minat ibu hamil menggunakan media video sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan pada kelompok intervensi ternyata 7 responden mengalami perubahan minat dari rendah menjadi tinggi. Hasil uji McNemar menerima H_a dengan p -value $0,016 < \text{Nilai } \alpha$ sebesar $0,05$ yang berarti terdapat perbedaan minat yang signifikan pada kelompok intervensi menggunakan media video sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan.

Tabel 4 Pengaruh Pemberian Penkes Menggunakan Media Leaflet terhadap Minat Melaksanakan Senam Hamil

| Minat Sebelum | Minat Sesudah | | Jumlah | P-value |
|---------------|---------------|----------|-----------|---------|
| | Rendah | Tinggi | | |
| Rendah | 10 | 2 | 12 | 0,50 |
| Tinggi | 0 | 3 | 3 | |
| Jumlah | 9 | 6 | 15 | |

*Analisis uji McNemar $p < \alpha(0,05)$

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis perbedaan minat ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol diperoleh bahwa ada sebanyak 2 orang responden yang mengalami perubahan minat dari rendah menjadi tinggi. Hasil uji *McNemar* H_a ditolak dengan nilai $p=0,50$ yang berarti tidak ada perbedaan minat ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol dengan media leaflet

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Usia produktif optimal untuk reproduksi yang sehat adalah antara 20 dan 35 tahun. Risiko meningkat pada mereka yang berusia di bawah 20 dan di atas 35 tahun. Wanita yang hamil di usia muda berisiko tinggi mengalami keguguran, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, cacat lahir, kerentanan terhadap infeksi, anemia selama kehamilan, gestosis, dan kematian. (Rani Sukma & Dewi Puspita Sari, 2020)

Tingkat pendidikan akan mempengaruhi minat ibu hamil karena minat hamil dipengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan ini diperoleh melalui pendidikan, sehingga tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan atau pemikiran seseorang dalam melakukan sesuatu. Pola pikir ini akan membuat seseorang tertarik

untuk berolahraga selama masa kehamilan (Anggraini et al., 2022).

Hasil penelitian Yulianti et al., (2022) menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas kehamilan bukanlah hal baru bagi ibu dan pasangannya. Berdasarkan pengalaman mereka sebelumnya, mereka termotivasi untuk meningkatkan kesehatan mereka dalam menghadapi kehamilan.

Peneliti menyarankan bahwa olahraga selama kehamilan dapat dimulai pada trimester kedua dan paling aman pada 24 minggu. Senam pada masa kehamilan bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot agar dapat berfungsi secara optimal pada saat persalinan normal. Anjuran senam hamil adalah untuk ibu hamil dengan risiko normal atau tidak berisiko terhadap ibu dan janin.

b. Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video terhadap Minat Melaksanakan Senam Hamil

Penggunaan media video sangat baik untuk membantu menyampaikan materi secara menarik dan terarah serta untuk memudahkan pemahaman konsep dan pemerolehan, terutama penekanan pada materi yang sangat penting. Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui media audiovisual karena audiovisual mengandalkan pendengaran dan penglihatan materi yang disajikan untuk meningkatkan kemampuan otak khususnya ketajaman otak dan daya ingat melalui sarana yang tampak dan terdengar (Christianingsih & Eka Puspitasari, 2021).

Peneliti berpendapat bahwa minat ibu hamil untuk melakukan senam hamil setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan materi video meningkat karena penggunaan materi video lebih menarik. Ibu hamil dapat menonton dan mendengarkan gerakan senam hamil melalui video. Hal ini dapat meningkatkan pengetahuan dan perhatian ibu hamil sehingga ibu hamil lebih fokus pada materi yang diberikan yang berdampak pada peningkatan variabel minat. Selain itu, meningkatnya minat ibu hamil juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu, dimana sebagian besar ibu hamil kelompok intervensi berpendidikan menengah. Pendidikan dapat mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih mudah menyerap informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah seseorang menyerap informasi (Notoadmojo, 2017).

c. Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet terhadap Minat Melaksanakan Senam Hamil

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sa'diyah, (2020) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan seringkali melibatkan perubahan sikap dan nilai sehingga dapat menimbulkan keyakinan yang memotivasi seseorang untuk belajar dan menerapkan pendidikan pada fakta yang diberikan.

Menurut Notoadmojo, (2017), leaflet adalah suatu bentuk penyampaian informasi dan pesan tentang kesehatan melalui leaflet, yang isinya berupa kalimat, gambar atau kombinasi. Penyuluhan kesehatan dengan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, namun tidak dapat diulang seperti media video. Informasi dalam leaflet hanya dapat dilihat dan tidak dapat didengar sehingga kurang menarik bagi ibu hamil. Meningkatnya sikap apatis pada ibu hamil juga dipengaruhi oleh karakteristik ibu hamil pada kelompok kontrol yang berusia < 20 tahun sebanyak 4 orang (26,7%) dan sebagian besar responden berpendidikan SMP sebanyak 8 orang (53,3%). Pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang dimilikinya, semakin baik pengetahuan seseorang terhadap suatu objek maka semakin baik pula pemahamannya sehingga membantu proses berpikir dan dapat meningkatkan minat (Bahtera Dinastiti et al., 2020).

Asumsi peneliti tidak ada perbedaan tingkat minat sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan dengan leaflet, dikarenakan karakteristik responden yang mayoritas adalah siswa SMP. Pendidikan mempengaruhi pengetahuan dan minat. Selain itu, flyer dianggap kurang menarik karena lebih banyak memuat teks dan lebih sedikit gambar. Leaflet hanya bersifat visual, sehingga ibu hamil tidak dapat menyerap dan memahami secara maksimal.

d. Perbandingan Media Video dan Media Leaflet terhadap Minat Melaksanakan Senam Hamil

Senam selama kehamilan merupakan latihan fisik yang mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental untuk persalinan yang wajar dan aman (Ariyanti et al., 2021). Tujuan senam hamil adalah untuk meregangkan otot dan ligamen panggul. Berolahraga selama kehamilan juga dapat mengatur pernapasan selama persalinan (Sari et al., 2023).

Pendidikan kesehatan tentang senam hamil sangat diperlukan bagi ibu hamil mengingat banyaknya manfaat senam hamil. Media berkontribusi dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan, karena pesan kesehatan dapat dikomunikasikan dengan lebih jelas, sehingga ibu hamil dapat menerima pesan dengan jelas dan akurat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewanti, (2022) yang menunjukkan bahwa media audiovisual lebih efektif dibandingkan media cetak dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik ibu hamil mengenai perawatan kehamilan. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa pertumbuhan nilai responden pada media audio visual lebih tinggi daripada pertumbuhan nilai responden pada leaflet. Rata-rata literasi media audiovisual responden 9,13, rata-rata kompetensi media surat kabar 8,45, dan hasil uji statistik Mann Whitney p -value = 0,004. Brosur sebagai media visual yang hanya mengandalkan indera penglihatan kurang menarik dibandingkan dengan media video. Orang yang hanya mengandalkan indera penglihatan hanya memiliki daya serap sekitar 82%, sedangkan orang dengan penglihatan dan pendengaran memiliki 93%. Pada media brosur, penyampaian materi kurang menarik dan daya serapnya lebih rendah dibandingkan ketika materi disampaikan dalam media video (Nurisa Windari et al., 2019). Media surat kabar memiliki keterbatasan tersendiri yaitu orang yang membacanya mudah lupa, tidak dapat menanyakan hal-hal yang ada di brosur yang tidak dimengertinya, dan media surat kabar mudah hilang (Christianingsih & Eka Puspitasari, 2021) Media visual dinilai lebih menarik karena melibatkan dua indera yaitu penglihatan dan pendengaran yang dapat memaksimalkan penerimaan informasi (Noviana, 2021). Beberapa manfaat penggunaan media video dalam penyuluhan kesehatan, khususnya video yang menambah dimensi baru

dalam penyuluhan kesehatan, video yang menampilkan gambar bergerak pada ibu hamil disertai dengan suara jalan kaki terlampir. Video juga dapat menampilkan fenomena yang sulit dilihat secara nyata (Sa'diyah, 2020).

Para peneliti berspekulasi bahwa media video merupakan salah satu sarana efektif yang digunakan untuk menyampaikan pendidikan kesehatan. Metode video ini memberikan pengalaman nyata kepada ibu hamil saat mereka melihat dan mendengar apa yang sedang dipelajari. Ketepatan dan ketelitian dalam pemilihan media akan mendukung efektifitas kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan. Selain itu, kegiatan menjadi lebih menarik untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga selama kehamilan, menciptakan motivasi dan meningkatkan minat ibu hamil untuk berolahraga selama kehamilan.

Peneliti menyarankan agar minat ibu hamil untuk berolahraga saat hamil juga dirangsang dengan mengajak suami atau keluarga untuk mengikuti kegiatan edukasi dan peningkatan kesadaran kesehatan agar ibu hamil yang melakukan olahraga saat hamil mendapat manfaat dari dukungan keluarga, yang dapat berujung pada kepedulian ibu yang tinggi. dalam pembuatan film. senam hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Indikator usia kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar adalah 20-35 tahun, 12 orang (80%) dan 9 orang (60%), mayoritas dengan pendidikan menengah adalah 8 orang pada kelompok intervensi. (53,3%).) dan sebagian besar pada kelompok kontrol berpendidikan SLTA sebanyak 8 orang (53,3%). Sebagian besar kehamilan adalah kehamilan kembar, 9 orang (60%) pada kelompok intervensi dan 11 orang (73,3%) pada kelompok kontrol. Sebagian besar usia kehamilan berada pada trimester ketiga (29-40 bulan) pada kelompok intervensi 8 anggota (53,3%) dan kelompok kontrol 10 anggota (66,6%).Minat ibu hamil kelompok intervensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video sebagian besar pada tingkat rendah 11 orang (73,3%) dan tingkat tinggi 4

orang (26,7%), sesudah intervensi menjadi tingkat rendah 4 orang (26,7%) dan tingkat tinggi 11 orang (73,3%)

- b. Minat ibu hamil kelompok kontrol sebelum penyuluhan kesehatan dengan leaflet sebagian besar berada pada level rendah yaitu 12 orang (80%), sedangkan minat ibu hamil setelah intervensi tidak ada perubahan yang signifikan
- c. Pemberian materi video berpengaruh signifikan terhadap minat ibu hamil melakukan senam hamil pada kelompok intervensi ($p=0,016$) dan penyebaran leaflet tidak berpengaruh terhadap minat ibu hamil melakukan senam hamil pada kelompok kontrol ($p = 0,50$).
- d. Media video lebih efektif daripada leaflet dalam meningkatkan minat ibu hamil dalam melakukan senam hamil di wilayah kerja Deputy Puskesmas Desa Menamang Kanan .

2. Saran

- a. Bagi Ibu Hamil
Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan senam hamil dan berpartisipasi aktif dalam senam hamil yang dilakukan di Puskesmas.
- b. Bagi Puskesmas Pembantu Desa Menamang Kanan
Bidan Puskesmas sebaiknya memberikan penyuluhan/konsultasi kesehatan secara berkesinambungan tentang pentingnya senam hamil dengan menggunakan video dan leaflet serta menjaga kualitas leaflet agar dibuat dalam bahasa yang sederhana dengan bahasa yang singkat, sederhana dan mudah dipahami.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga dan menggunakan desain penelitian yang berbeda. .

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis yang ingin berterimakasih pada Puskesmas Pembantu Desa Menamang Kanan telah bersedia menjadi tempat penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. D., Rahmawati, Rahajeng Siti Nur, Indriani, Ririn, & Sendra, Eny. (2022). The Effectiveness Of Herbal Ingredients To Relieve Breast Engorgement: Literature Review. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4).
- Ariyanti, R., Noviani, D., Yulianti, I., & Gusriani. (2021). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga Dan Relaksasi Di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan. *Selaparang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1).
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Pertiwi, A. Y. D., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2).
- Bahtera Dinastiti, V., Feti Wulandari, R., Kusuma Wardhani, R., Pamenang, Stik., & Penulis, K. (2020). Analisis Korelasi Pengetahuan Tentang Senam Hamil Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil The Correlation Of Knowledge About Prenatal Excercise To Pregnant Women's Interest In Doing Prenatal Excercise. *Jurnal Ilmiah Pamenang - Jip, November*, 31–36.
- Christianingsih, S., & Eka Puspitasari, L. (2021). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Dan Video Dalam Meningkatkan Pertolongan Pertama Luka Bakar. *Journal Of Ners Community*, 12(2), 245–257.
- Dewanti, O. (2022). *Efektivitas Media Audiovisual Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Praktik Perawatan Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tambakromo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fatmawati, E., & Nur Istiqomah, A. (2021). Pemanfaatan Video Panduan Senam Hamil Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Pelaksanaan Senam Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(2), 50–55.
- Mahmood, M. A., Mufidah, I., Scroggs, S., Siddiqui, A. R., Raheel, H., Wibdarminto, K., Dirgantoro, B., Vercruyssen, J., & Wahabi, H. A. (2018). Root-Cause Analysis Of Persistently High Maternal Mortality In A Rural District Of Indonesia: Role Of Clinical Care Quality And Health Services Organizational Factors. *Biomed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/3673265>
- Notoadmojo, S. (2017). *Ilmu Prilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviana, U. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Dan Flipchart Terhadap Perilaku Anak Dalam Pencegahan Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kandungan*, 13, 160–171.
- Nurisa Windari, E., Putri, R., & Nur Astriani, S. (2019). Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di Desa Pandanmulyo. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(3).
- Primavera. (2014). *Pengaruh Media Audio Visual (Video) Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Xi Pada Konsep Elastisia*. Fitk Uin Syarif Hidayatullah.
- Rani Sukma, D., & Dewi Puspita Sari, R. (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan Di Rsd Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Majority*, 9(2).
- Ribeiro, M. M., Andrade, A., & Nunes, I. (2022). Physical Exercise In Pregnancy: Benefits, Risks And Prescription. *Journal Of Perinatal Medicine*, 50(1), 4–17. <https://doi.org/10.1515/Jpm-2021-0315>
- Sa'diyah. (2020). *Perbandingan Video Dan Leaflet Tentang Senam Hamil Terhadap Motivasi Melakukan Senam Hamil Di Puskesmas Bengkuring Tahun 2020*. Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur.
- Sari, R. D. P., Sutarto, S., Utama, W. T., & Pratiwi, D. (2023). Rutinitas Senam Hamil Dengan Melahirkan Spontan. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 85–93. <https://doi.org/10.35912/Jimi.V2i2.1376>
- Setiawati, & Darmawan. (2008). *Proses Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Slameto. (2017). *Belajar Dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Veronica, P. A., Enggar, Lastri, G. H., & Rafiah, S. (2020). The Effect Of Prenatal Yoga On The Anxiety Level Of Pregnant Women. *Enfermeria Clínica*, 30, 331–334. <https://doi.org/10.1016/J.enfcli.2020.06.074>
- Yulianti, I., Noviani, D., Ariyanti, R., & Gusriani. (2022). Stress Management With Relaxation And Prenatal Yoga During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pengabdian*

*Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab
Jombang, Viii(Juni).*