

**PERBANDINGAN VIDEO DAN LEAFLET TENTANG  
SENAM HAMIL TERHADAP MOTIVASI  
MELAKUKAN SENAM HAMIL DI  
PUSKESMAS BENGKURING  
TAHUN 2020**

**MANUSKRIP**



**Diajukan sebagai syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Kebidanan**

**SA'DIYAH  
NIM. P07224319037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR  
JURUSAN KEBIDANAN PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
TAHUN 2020**

**PERBANDINGAN VIDEO DAN LEAFLET TENTANG SENAM HAMIL  
TERHADAP MOTIVASI MELAKUKAN SENAM HAMIL DI PUSKESMAS  
BENKURING  
TAHUN 2020**

**Sa'diyah<sup>1</sup>, Inda Corniawati<sup>2</sup>, Gajali Rahman<sup>3</sup>**

1. Mahasiswa jurusan Kebidanan Samarinda, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
2. Dosen jurusan Kebidanan , Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
3. Dosen jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

\* Penulis Korespondensi : Sa'diyah Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan Samarinda, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia  
Email : [ssadiyah@gmail.com](mailto:ssadiyah@gmail.com) , phone : +6281346230026

**Abstrak**

**Latar belakang :** Salah satu tata laksana pelayanan antenatal adalah kegiatan senam hamil. Kegiatan senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Depkes,2007). Pemberian edukasi kepada ibu hamil memerlukan media pendukung. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif, afektif dan psikomotor dapat dipercepat (Setiawati dan Dermawan, 2008)

**Tujuan penelitian :** Untuk mengetahui perbandingan video dan leaflet tentang senam hamil terhadap motivasi melakukan senam hamil di Puskesmas Bengkuring tahun 2020.

**Metode penelitian :** Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi eksperiment*) desain penelitian *pre test post test non equivalent control group*, populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 2 yang terdaftar di Puskesmas Bengkuring yang diberikan pendidikan kesehatan menggunakan leaflet sebagai kelompok kontrol dan video sebagai kelompok intervensi. Teknik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling* sebanyak 36 orang. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner karakteristik responden dan kuesioner motivasi ibu.

**Hasil penelitian :** Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi sebanyak 8 responden dengan *p-value*  $0,039 < 0,05 (\alpha)$ . Tidak terdapat perbedaan yang signifikan motivasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol dengan *p-value*  $= 0,063 > 0,05 (\alpha)$ .

**Kesimpulan penelitian :** Media video lebih efektif dibandingkan dengan media leaflet terhadap motivasi melakukan senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Bengkuring Samarinda.

**Kata Kunci :** leaflet, video, senam hamil, motivasi ibu hamil

# COMPARISON BETWEEN VIDEO AND LEAFLET ABOUT MOTIVASION WHEN DOING PREGNANCY EXERCISE IN PUSKESMAS BENGKURING 2020

Sa'diyah<sup>1</sup>, Inda Corniawati<sup>2</sup>, Gajali Rahman<sup>3</sup>

1. Students from Samarinda Midwifery Major, East Kalimantan Ministry of Health Polytechnic
2. Lecturer in Midwifery, East Kalimantan Health Ministry Polytechnic
3. Lecturer in Nursing, East Kalimantan Health Ministry Polytechnic

\* *Corresponding Author* : Sa'diyah, Midwifery Major D-IV Study Program Midwifery Samarinda, Health Politechnic Ministry of Health East Borneo, Indonesia  
Email : [ssadiyah@gmail.com](mailto:ssadiyah@gmail.com), phone : +6281346230026

## Abstract

**Background:** On of service from Antental is Pregnancy Exercise. Pregnancy Exercise usually started when pregnancy is on 7<sup>th</sup> months of pregnancy, or 28-30 weeks of pregnancy. When educating people we need a media for them to follow. Media that can attract someone can make people believe, so a cognitive, effectiveness, and psychomotor change can be accelerated

**Research Objective:** The Objective of this research is to know a difference about motivasion between video and leaflet about pregnancy exercise in Puskesmas Bengkuring 2020

**Research Method:** The Method that author use is Quasi Experiment with pre test post test non equivalent group design, the population in this research is pregnant women in Puskesmas Bengkuring that given education with leaflet as controlled group and video as Interverence group. Technic that used for taking the sample is consecutive sampling with 36 individuals

**Research Result:** There is a significant motivation difference before and after given health education in interverence group with video as media as much 8 respondent (p-value=0.039), and no significant difference before and after given health education to controlled group with leaflet as media.

**Research Conclusion:** There is a different motivasion when doing pregnancy test that video medi is more effective than leaflet media

**Keywords** : leaflet, video, pregnancy exercise, motivasion

## Pendahuluan

Proporsi ibu hamil yang mengalami gangguan/ komplikasi persalinan sebesar 23,2% (Kemenkes RI, 2018).

Jenis komplikasi persalinan dapat berupa kejang, perdarahan pada jalan lahir, ketuban keluar sebelum waktunya, posisi janin sungsang, partus lama, plasenta letak rendah (*plasenta previa*), dan hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Yulaikhah (2009), senam hamil bermanfaat pada ibu dan janin. Pada ibu untuk mengurangi rasa sakit pada saat melahirkan serta dapat memperkuat otot-otot dasar panggul dan dinding perut ibu, memberikan dorongan kepada ibu untuk melatih jasmani dan rohani, memperlancar sirkulasi darah sehingga mempercepat proses melahirkan. Pelaksanaan kegiatan senam hamil merupakan salah satu bentuk perilaku ibu hamil yang termasuk dalam klasifikasi perilaku kesehatan (*health behavior*) yaitu suatu tindakan yang dilakukan ibu hamil dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan kehamilannya serta tindakan

pencegahan penyakit atau penyulit persalinan (Becker, 1979 dalam Wawan dan Dewi 2010).

Sebuah perilaku kesehatan tidak akan menjadi konsisten jika tidak ada niat atau dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan perilaku kesehatan tersebut (Notoatmodjo, 2007). Motivasi merupakan gerakan diri untuk memenuhi suatu kebutuhan dan untuk mencapai tujuan yang menggabungkan beberapa faktor. Hasil penelitian Nilgia, dkk. (2012) mendapatkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil efektif dalam meningkatkan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif, afektif dan psikomotor dapat dipercepat (Setiawati dan Dermawan, 2008). Video dapat mengungkapkan objek dan peristiwa seperti keadaan sesungguhnya, dengan menggunakan video seseorang mampu memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna sehingga informasi yang

disampaikan melalui video tersebut dapat dipahami secara utuh (Primavera, 2014).

Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda merupakan salah satu fasilitas kesehatan tingkat pertama yang memberikan pelayanan kehamilan bagi masyarakat disekitarnya. Salah satu program kesehatan bagi ibu hamil adalah kelas ibu hamil dengan salah satu kegiatan yaitu senam hamil yang mulai dilaksanakan sejak tahun 2017. Tujuan dilaksanakan senam hamil di Puskesmas Bengkuring adalah agar ibu hamil lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan, meminimalkan komplikasi dan penggunaan alat dalam persalinan (Profil Puskesmas Bengkuring, 2019).

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari Program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yaitu data ibu hamil yang melakukan senam hamil di periode September 2019 sebanyak 19 orang (aktif 9 orang, tidak aktif 10 orang); Oktober sebanyak 15 orang (aktif 8 orang, tidak aktif 7 orang), November sebanyak 17 orang (aktif 6 orang,

tidak aktif 11 orang). Peneliti selanjutnya melakukan survei awal dengan mewawancarai 10 orang ibu hamil yang sedang berkunjung di Puskesmas Bengkuring dan diperoleh data bahwa 2 orang ibu (20%) mengatakan rutin mengikuti kegiatan senam hamil, 3 orang ibu (30%) mengatakan pernah satu kali mengikuti senam hamil sedangkan lima orang lainnya (50%) belum pernah mengikuti senam hamil. Pada lima orang ibu yang belum pernah mengikuti senam hamil karena belum mengetahui manfaat, tata cara dan jadwal pelaksanaan senam hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin membuktikan adanya perbedaan video dan leaflet terhadap motivasi melalui judul penelitian “Perbandingan Video Dan Leaflet Tentang Senam Hamil Terhadap Motivasi Melakukan Senam Hamil Di Puskesmas Bengkuring Tahun 2020”.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode

penelitian menggunakan eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan desain penelitian yaitu *pre test post test non equivalent control group* pada kedua kelompok dilakukan pengukuran awal (*pre test*) sebelum diberikan perlakuan akhir (*post test*). Pengambilan sampel secara *Non Probability Sampling consecutive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Bengkuring periode Februari - Mei tahun 2020. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 16 sampel untuk kelompok kontrol dan 16 sampel untuk kelompok intervensi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Video tentang senam hamil dan Leaflet tentang senam hamil. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Motivasi ibu melakukan senam hamil

Pada penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah video senam hamil dan leaflet mengenai senam hamil. Pada pelaksanaan analisis data, peneliti menggunakan perangkat program *Statistical Product and Service*

*Solution* (SPSS) versi 23. Analisis bivariat yang digunakan ialah uji *t Independent* dan *dependent*.

### **Hasil Penelitian**

Karakteristik responden diperoleh bahwa karakteristik umur pada kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar berumur 26-32 tahun masing-masing sebanyak 8 orang (50%), sebagian besar responden berpendidikan SMA pada kelompok intervensi sebanyak 10 orang (62,5%) dan kelompok kontrol sebanyak 9 orang (56,3%). Sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga pada kelompok intervensi sebanyak 12 orang (75%) dan kelompok kontrol sebanyak 9 orang (56,3%). Frekuensi kehamilan sebagian besar merupakan kehamilan kedua masing-masing kelompok sebanyak 7 orang (43,8%). Umur kehamilan sebagian besar merupakan kehamilan trimester 2 (umur 14-27 bulan) pada kelompok intervensi sebanyak 11 orang (68,8%) dan kelompok kontrol sebanyak 10 orang (62,5%), dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Puskesmas Bengkuring Samarinda**

Karakteristik	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Umur				
Umur 19-25 tahun	5	31,3	4	25,0
Umur 26-32 tahun	8	50	8	50
Umur 33-39 tahun	2	12,5	2	12,5
Umur 40-45 tahun	1	6,3	2	12,5
Pendidikan				
SD	0	0	1	6,3
SMP	3	18,8	5	31,3
SMA	10	62,5	9	56,3
Perguruan Tinggi	3	18,8	1	6,3
Pekerjaan				
Ibu Rumah Tangga	12	75	13	81,3
Pegawai Swasta	4	25	3	18,8
Frekuensi Kehamilan				
Kehamilan Ke-1	5	31,3	1	6,3
Kehamilan Ke-2	7	43,8	7	43,8
Kehamilan Ke-3	1	6,3	6	37,5
Kehamilan Ke-4	1	6,3	2	12,5
Kehamilan Ke-5	2	12,5	1	6,3
Umur Kehamilan				
Trimester 2 (Umur 14-27 bulan)	11	68,8	10	62,5
Trimester 3 (Umur 27-41 bulan)	5	31,3	6	37,5
Jumlah	16	100	16	100

**Tabel 4.2. Motivasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian intervensi Pada Penelitian Di Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda 2020**

Motivasi	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
<b>Kelompok intervensi</b>				
Motivasi Rendah	8	50	1	6,3
Motivasi Tinggi	8	50	15	93,8
<b>Kelompok kontrol</b>				
Motivasi Rendah	12	75	7	43,8
Motivasi Tinggi	4	25	9	56,3
Jumlah	16	100	16	100

Sumber : Data Primer 2020

Dari data tabel diatas, Selanjutnya pada kelompok diperoleh bahwa motivasi responden kontrol diperoleh bahwa motivasi kelompok intervensi sebelum responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video memiliki porsi leaflet sebagian besar motivasi rendah yang sama antara motivasi rendah dan tinggi yaitu masing-masing sebanyak 8 orang (50%). Sedangkan motivasi responden kelompok intervensi pendidikan kesehatan dengan media video yaitu sebanyak 9 orang (56,3%). sebagian besar motivasi tinggi yaitu sebanyak 15 orang (93,8%).

**Tabel 4.3. Perbedaan Motivasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok intervensi Pada Penelitian Di Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2020**

Motivasi Sebelum	Motivasi Sesudah				Total		p-value
	Rendah		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%			
Rendah	0	0	8	100	8	100	0,039*
Tinggi	1	12,5	7	87,5	8	100	
Total	1	6,3	15	93,7	16	100	

Sumber : Data Primer 2020

Hasil uji statistik *McNemar* diperoleh  $H_0$  diterima dengan nilai  $p$ -value  $0,039 < \text{nilai } \alpha \text{ } 0,05$  yang berarti ada perbedaan signifikan motivasi sebelum

dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi dengan media video.

**Tabel 4.4. Perbedaan Motivasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok kontrol Pada Penelitian Di Puskesmas Bengkuring**

Motivasi Sebelum	Motivasi Sesudah				Total		<i>p-value</i>
	Rendah		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	7	58,3	5	41,7	12	100	0,063*
Tinggi	0	0	4	100	4	100	
Total	7	43,8	9	56,2	16	100	

**Kota Samarinda Tahun 2020**

*Sumber : Data Primer 2020*

Hasil uji statistik *McNemar*  $H_0$  sebelum dan sesudah pemberian ditolak dengan nilai  $p=0,063$  yang pendidikan kesehatan pada kelompok berarti tidak ada perbedaan motivasi kontrol dengan media leaflet.

**Tabel 4.5. Perbandingan Media Video Dan Leaflet Tentang Senam Hamil Terhadap Motivasi Melakukan Senam Hamil Pada Penelitian Di Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2020**

Kelompok	Motivasi				Total		<i>p-value</i>
	Rendah		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
A (Video)	1	6,2	15	93,8	16	100	0,019*
B (Leaflet)	7	43,8	9	56,2	16	100	
Total	8	25	24	75	32	100	

*Sumber : Data Primer 2020*

Hasil uji statistik *McNemar* diperoleh  $H_0$  diterima dengan nilai  $p$ -value  $0,039 < \text{nilai } \alpha \ 0,05$  yang berarti ada perbedaan signifikan motivasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi dengan media video.

### **Pembahasan**

Hasil analisis diperoleh bahwa karakteristik umur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar berumur 26-32 tahun masing-masing sebanyak 8 orang (50%). Sebagian besar responden berpendidikan SMA pada kelompok intervensi sebanyak 10 orang (62,5%) dan kelompok kontrol sebanyak 9 orang (56,3%).

Sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga pada kelompok intervensi sebanyak 12 orang (75%) dan kelompok kontrol sebanyak 9 orang (56,3%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nilgia (2012) yang mendapatkan sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga.

Hasil uji statistik *McNemar* diperoleh nilai  $p=0,039$  yang berarti ada perbedaan signifikan motivasi

sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi dengan media video. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nilgia (2012) yang mendapatkan terjadi peningkatan rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil (*posttest*) pada kelompok eksperimen.

Hasil uji statistik *McNemar* diperoleh nilai  $p=0,063$  yang berarti tidak ada perbedaan motivasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol dengan media leaflet.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nilgia (2012) yang mendapatkan terjadi penurunan rata-rata motivasi (*posttest*) tanpa diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

Hasil uji statistik *Fisher's Exact* diperoleh nilai  $p=0,019$  yang berarti ada perbedaan signifikan antara media video dan leaflet tentang senam hamil terhadap motivasi melakukan senam hamil di Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang telah dilakukan oleh Fitria dan Sulastri (2015) tentang efektifitas edukasi dalam meningkatkan motivasi dan kepatuhan *five moment for hand hygiene* di ruang perawatan intensif, pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media video, hasilnya terdapat perbedaan yang bermakna nilai motivasi dan nilai kepatuhan sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan media video.

### **Kesimpulan**

1. Karakteristik umur pada Kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar berumur 26-32 tahun masing-masing sebanyak 8 orang (50%), sebagian besar responden berpendidikan SMA pada Kelompok intervensi sebanyak 10 orang (62,5%) dan kelompok B sebanyak 9 orang (56,3%). Sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga pada Kelompok intervensi sebanyak 12 orang (75%) dan kelompok B sebanyak 9 orang (56,3%). Frekuensi kehamilan sebagian besar merupakan kehamilan kedua

masing-masing kelompok sebanyak 7 orang (43,8%). Umur kehamilan sebagian besar merupakan kehamilan trimester 2 (umur 14-27 bulan) pada Kelompok intervensi sebanyak 11 orang (68,8%) dan kelompok kontrol sebanyak 10 orang (62,5%)

2. Motivasi responden Kelompok intervensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video memiliki porsi yang sama antara motivasi rendah dan tinggi yaitu masing-masing sebanyak 8 orang (50%). Sedangkan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video sebagian besar motivasi tinggi yaitu sebanyak 15 orang (93,8%).

3. Motivasi responden kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet sebagian besar motivasi rendah yaitu sebanyak 12 orang (75%). Sedangkan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet sebagian besar motivasi tinggi yaitu sebanyak 9 orang (56,3%).

4. Ada perbedaan signifikan motivasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada Kelompok intervensi dengan media video ( $p=0,039$ ).
  4. Tidak ada perbedaan motivasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol dengan media leaflet ( $p=0,063$ ).
  6. media video lebih efektif dibandingkan dengan media leaflet tentang senam hamil terhadap motivasi melakukan senam hamil di Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda, diperoleh P-value =0,019.
- b. Bagi ibu hamil yang motivasinya masih rendah melakukan senam hamil sebaiknya memperhatikan pentingnya senam hamil bagi kesehatan janin serta ibu sendiri.

#### 2. Bagi Pihak Puskesmas

Diharapkan dapat meningkatkan pemberian informasi tentang senam hamil melalui pendidikan kesehatan, penyuluhan maupun pemberian leaflet ataupun video sehingga ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara mandiri di rumah ataupun berkelompok.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel yang lebih banyak lagi seperti status kesehatan ibu hamil, jarak tempat tinggal dengan rumah sakit, dukungan keluarga dan reward perilaku dan dengan desain penelitian eksperimen dan teknik analisa multivariat

#### Saran

1. Bagi Ibu Hamil
  - a. Diharapkan dapat mempertahankan dan menambah pengetahuannya tentang senam hamil dengan cara bertanya kepada bidan atau perawat, informasi artikel, buku dan majalah.

## Daftar Pustaka

1. Arsyad. (2014). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rajagrafindo
2. Bastable. (2002). *Perawat sebagai pendidik: prinsip-prinsip pengajaran dan pembelajaran*. Jakarta: EGC
3. Banyu Media. (2009). *Olahraga bagi ibu hamil dan menyusui*. Yogyakarta: Tim Redaksi Banyu Media
4. Dahlan. (2017). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia
5. Depkes. (2007). *Pedoman pelayanan antenatal*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Pelayanan Medik
6. Dharma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media
7. Daryanto. (2011). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: PT. Gava Media
8. Handoko. (2009). *Statistik kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
9. Hasan. (2008). *Pokok-Pokok Materi Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
10. Indiarti. (2008). *Senam hamil dan balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing
11. Kemenkes, RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI
12. Kemenkes, RI. (2019). *Strategi Penurunan AKI dan Neonatal*. <http://kesmas.depkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/021517-di-rakesnas-2019-dirjen-kesmas-paparkan-strategi-penurunan-aki-dan-neonatal>. Jakarta: Kemenkes RI
13. Maulana. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC
14. Mubarak. (2007). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
15. Nilgia, dkk. (2012). *Efektivitas pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru*. Skripsi, tidak dipublikasikan. Pekanbaru: Universitas Riau
16. Notoatmodjo. (2007). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
17. \_\_\_\_\_. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
18. Nurhudhariani, dkk. (2015). *Pengaruh pelatihan senam hamil terhadap peningkatan ketrampilan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas*

- Kedungmundu Semarang. The 2<sup>nd</sup> University Research Coloquium 2015.* Semarang: STIKES Karya Husada
19. Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
  20. Nursalam dan Effendi. (2008). *Pendidikan dalam keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
  21. Prastowo. (2012). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif.* Yogyakarta: Diva Press
  22. Primavera. (2014). *Pengaruh media Audio visual (video) terhadap hasil belajar siswa kelas XI pada konsep elastisita.* Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah
  23. Profil Puskesmas Bengkuring. (2017). *Pedoman Pelaksanaan Senam Hamil Puskesmas Bengkuring.* Samarinda: Puskesmas Bengkuring
  24. \_\_\_\_\_ . (2019). *Program senam hamil.* Samarinda: Puskesmas Bengkuring
  25. Puri. (2008). *Hubungan pengetahuan dan motivasi ibu dengan keikutsertaan dalam senam hamil di Rumah Sakit Cinere Depok.* Skripsi, tidak dipublikasikan. Jakarta: UPN Veteran
  26. Purnamayanthi. (2014). *Hubungan pengetahuan, graviditas, dan dukungan keluarga dengan motivasi melakukan senam hamil di BPS Yosi Trihanna Jogonalan Klaten.* Tesis, tidak dipublikasikan. Surakarta: UNS
  27. Riduan. (2010). *Belajar mudah penelitian untuk guru, karyawan dan peneliti muda.* Bandung: Alfabeta
  28. Setiawati dan Dermawan. (2008). *Proses Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan.* Jakarta: Trans Info Media
  29. Siregar. (2013). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif.* Jakarta: Bumi Aksara
  30. Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif.* Bandung: Alfabeta
  31. Suliha. (2007). *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan.* Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC
  32. Supriasa. (2013). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi.* Jakarta: EGC
  33. Wawan dan Dewi. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia.* Yogyakarta: Nuha Medika
  34. Yulaikhah. (2009). *Asuhan kebidanan kehamilan.* Jakarta: EGC