



Pengaruh *Health Education* dengan Media Digital *E-Book* terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil

Fyzria Qudratullah^{1*}, Ria Gustiani², Dona Tri Sundari³

^{*1}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Mitra Adiguna

^{2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna

Alamat: Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang (30114)

Corresponding: fyzriaqudratullah@gmail.com

Abstract. *Pregnancy exercise is a physical activity that provides significant benefits for the health of both the mother and the fetus, such as improving fitness, reducing back pain, and aiding in childbirth preparation. However, participation in pregnancy exercise classes remains low, partly due to limited knowledge about its benefits and implementation. Digital health education, such as e-books, has become an effective, accessible, and flexible educational alternative to enhance pregnant women's knowledge. This study aimed to analyze the effect of health education using a digital e-book on pregnant women's knowledge of pregnancy exercise. This research employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design with a sample of 40 pregnant women in the second and third trimesters who participated in the Ferawati Palembang Birth Management Program (PMB). Data were collected using a knowledge questionnaire before and after the educational intervention and were analyzed using the Wilcoxon test. The results indicated a significant increase in knowledge following the e-book intervention, as evidenced by a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings suggest that e-book-based health education significantly improves pregnant women's knowledge of pregnancy exercise. Therefore, the use of digital media can be an effective strategy for improving maternal health through accessible and sustainable education.*

Keywords: *digital health education, e-book, knowledge, pregnancy exercise, pregnant women*

Abstrak. Senam hamil merupakan aktivitas fisik yang memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan ibu dan janin, seperti meningkatkan kebugaran, mengurangi nyeri punggung, serta membantu persiapan persalinan. Namun, partisipasi ibu hamil dalam senam hamil masih rendah, yang salah satunya disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan tentang manfaat dan pelaksanaannya. Pendidikan kesehatan berbasis media digital, seperti e-book, menjadi alternatif edukasi yang efektif, mudah diakses, dan fleksibel untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *health education* menggunakan media digital e-book terhadap pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one-group pretest–posttest dengan sampel 40 ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti Program Manajemen Bersalin (PMB) Ferawati Palembang. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan sebelum dan setelah intervensi edukasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pemberian edukasi dengan e-book, ditunjukkan oleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan berbasis e-book berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Oleh karena itu, penggunaan media digital dapat menjadi strategi efektif dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil melalui edukasi yang mudah diakses dan berkelanjutan.

Kata kunci: e-book, health education, ibu hamil, pengetahuan, senam hamil

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, sehingga memerlukan pemantauan dan edukasi kesehatan yang optimal untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan hasil kehamilan. Di Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Salah satu intervensi promotif yang direkomendasikan selama kehamilan adalah senam hamil, yang berperan dalam meningkatkan kebugaran, mengurangi nyeri punggung, memperbaiki kualitas

Pengaruh Health Education dengan Media Digital E-Book terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil tidur, serta mempersiapkan fisik dan mental ibu menghadapi persalinan (Wulandari & Retnaningsih, 2020; ACOG, 2020).

Meskipun manfaatnya telah terbukti, partisipasi ibu hamil dalam senam hamil masih rendah. Salah satu faktor utama yang memengaruhi rendahnya partisipasi adalah keterbatasan pengetahuan mengenai manfaat, teknik, dan keamanan senam hamil (Rosmala & Sriatmi, 2021;Herdiani & Simatupang, 2019). Rendahnya pengetahuan ini menjadi masalah utama karena dapat menghambat upaya promotif yang sebenarnya dapat menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Selain itu, keterbatasan akses terhadap kelas senam hamil yang terstruktur, jarak lokasi pelayanan, serta kesibukan ibu hamil juga menjadi kendala dalam partisipasi aktif(Winoto & Rachmawati, 2017).

Perkembangan teknologi digital memberikan peluang baru dalam penyampaian pendidikan kesehatan yang lebih efektif dan efisien. Media digital seperti e-book memungkinkan penyajian informasi secara interaktif, menarik, mudah diakses, dan fleksibel dibandingkan metode konvensional (Li et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media digital dalam edukasi kesehatan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku dibandingkan media cetak (Adnani et al., 2023). Namun, pemanfaatan media digital dalam edukasi senam hamil, khususnya di fasilitas pelayanan primer seperti Praktik Mandiri Bidan (PMB), masih terbatas(Lubis et al., 2024).

PMB memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil karena merupakan fasilitas pelayanan kesehatan primer yang paling mudah diakses masyarakat (Permenkes RI No. 28 Tahun 2017). Oleh karena itu, optimalisasi edukasi senam hamil melalui media digital di PMB menjadi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan partisipasi ibu hamil dalam senam hamil, serta mendukung upaya pencegahan komplikasi kehamilan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengatasi masalah rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil melalui intervensi pendidikan kesehatan berbasis e-book. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh health education menggunakan media digital e-book terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil di PMB Ferawati Palembang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental, yaitu one-group pretest–posttest design. Penelitian dilaksanakan pada bulan April–Mei 2025 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ferawati Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Ferawati Palembang. Sampel penelitian berjumlah 40 ibu hamil trimester II dan III, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Intervensi

yang diberikan berupa pendidikan kesehatan (health education) menggunakan media digital e-book tentang senam hamil. Intervensi dilakukan setelah pengukuran awal (pretest). Penilaian tingkat pengetahuan dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian pendidikan kesehatan. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner pengetahuan tentang senam hamil yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat pengetahuan, serta secara bivariat untuk mengetahui pengaruh pemberian media digital e-book terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil.

Uji normalitas data menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan

Variabel	N	%
Usia		
20-35 Tahun	33	82,5 %
<20 - >35 Tahun	7	17,5 %
Pendidikan		
Dasar	6	15,0 %
Menengah	34	85,0 %
Tinggi	0	0,0 %
Pekerjaan		
Bekerja	0	0,0 %
Tidak Bekerja	40	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 40 responden didapatkan hasil usia ibu 20-35 tahun terdapat 33 responden dengan presentase (82,5%), usia <20 - >35 tahun terdapat 7 responden dengan presentase (17,5%). Ibu dengan pendidikan dasar terdapat 6 responden dengan presentase (15.0%), ibu dengan pendidikan menengah terdapat 34 responden dengan presentase (85,5%) dan tidak terdapat ibu dengan pendidikan Tinggi. Ibu tidak berkerja terdapat 40 reponden dengan presentase (100%).

2) Distribusi Frekuensi Pretest Dan Posttest Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pretest Dan Posttest Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Variabel	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	8	20	0	0

Cukup	24	60	5	12,5
Baik	8	20	35	87,5
Total	40	100	40	100

Berdasarkan table 2 didapatkan hasil penelitian Tingkat pengetahuan ibu pada Pretest atau sebelum dilakukan pemberian media e-book didapatkan pengetahuan ibu Baik terdapat 8 responden dengan presentase (20,0%), Tingkat pengetahuan cukup terdapat 24 responden dengan presentase (60,0%), dan pengetahuan kurang terdapat 8 responden dengan presentase (20,0%). Sedangkan pada post test atau sesudah dilakukan pemberian media e-book didapatkan Tingkat pengetahuan ibu Baik terdapat 35 responden dengan presentase (87,5%), dan ibu dengan Tingkat pengetahuan Cukup terdapat 5 responden dengan presentase (12,5%), dan ibu dengan Tingkat Pendidikan kurang terdapat 0 responden dengan presentase (0%).

3) Pengaruh Health Education dengan Media Digital E-Book Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Tabel 3. Pengaruh Health Education dengan Media Digital E-Book Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Tingkat Pengetahuan Ibu	n	Median	Min - Max	P-Value
Pretest	40	66,67	50-83	0,000
Posttest	40	87,00	73-97	

Dari tabel 3 hasil uji data pengetahuan penggunaan e-book tentang senam hamil sebelum/pretest dengan nilai minimum yaitu 50 kategori kurang dan nilai maksimum 85 dengan kategori baik. Sesudah dilakukan pemberian e-book senam hamil dilakukan posttest dengan nilai minimum 73 dengan kategori cukup dan nilai maksimum 97 dengan kategori baik. Maka didapat nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima dengan Tingkat kepercayaan 95% berarti ada pengaruh health education dengan media digital e-book terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada usia 20–35 tahun (82,5%), sedangkan sisanya berada pada usia <20 tahun atau >35 tahun (17,5%). Rentang usia ini merupakan fase usia reproduksi yang optimal, di mana kondisi fisik umumnya kuat, kesiapan biologis tinggi, serta keterbukaan terhadap informasi kesehatan cenderung lebih baik dibandingkan usia di luar rentang tersebut. Usia kehamilan yang ideal ini juga berpotensi memengaruhi respons terhadap edukasi senam hamil karena kemampuan kognitif dan fisik yang relatif stabil. Penelitian

sebelumnya juga menunjukkan hubungan antara pengetahuan dan partisipasi dalam latihan selama kehamilan, di mana pengetahuan yang lebih baik berkontribusi terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik selama kehamilan seperti senam hamil (Sembiring et al., 2024).

Karakteristik pendidikan responden menunjukkan dominasi pendidikan menengah (85,0%), dengan hanya sebagian kecil responden berpendidikan dasar (15,0%) dan tidak ada responden berpendidikan tinggi. Kondisi ini penting dimaknai karena tingkat pendidikan memiliki hubungan yang kuat dengan literasi kesehatan, termasuk kemampuan membaca, memahami, serta menerapkan informasi kesehatan yang diperoleh. Menurut (Notoatmodjo, 2018), individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan literasi yang lebih baik, sehingga pemahaman terhadap materi edukasi kesehatan akan lebih optimal. Individu dengan pendidikan menengah masih memungkinkan untuk menyerap informasi, namun variasi dalam cara belajar serta akses terhadap sumber informasi dapat tetap membantu atau membatasi pemahaman.

Seluruh responden dalam penelitian ini berstatus tidak bekerja (100%), yang berarti mereka mayoritas adalah ibu rumah tangga. Status pekerjaan ini dapat memberikan waktu yang lebih fleksibel untuk mengikuti kegiatan edukatif seperti senam hamil. Namun demikian, waktu luang tidak selalu berbanding lurus dengan akses terhadap informasi yang berkualitas ibu hamil yang tidak bekerja justru seringkali bergantung pada fasilitas pelayanan kesehatan, posyandu, atau komunitas sosial untuk mendapatkan informasi kesehatan (misalnya tentang senam hamil). Oleh karena itu, strategi edukasi kesehatan yang efektif perlu mempertimbangkan konteks waktu dan akses informasi yang dimiliki oleh kelompok ibu rumah tangga dalam masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan media edukasi e-book, mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup (60%), dengan 20% dalam kategori baik dan 20% dalam kategori kurang. Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun sebagian ibu sudah memiliki pengetahuan dasar tentang senam hamil, cakupannya belum optimal dan masih terdapat kebutuhan edukasi lanjutan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa upaya edukasi dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang manfaat aktivitas fisik selama kehamilan (Fransisca & Rombe, 2022).

Setelah diberikan intervensi berupa media digital e-book, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan, dengan 87,5% responden berada pada kategori baik dan 12,5% dalam kategori cukup, serta tidak ada responden yang memiliki pengetahuan rendah. Peningkatan ini menunjukkan bahwa media digital edukatif seperti e-book efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil, karena media ini menawarkan informasi dengan tampilan yang lebih visual, sistematis, dan mudah diakses kapan saja. Hal ini konsisten

dengan temuan dalam beberapa penelitian yang menggambarkan efektivitas media digital dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan pengguna dalam pembelajaran kesehatan (Sunshine et al., 2025).

Data statistik menunjukkan bahwa nilai minimum pengetahuan pada posttest meningkat dari 50 menjadi 73, sementara nilai maksimum meningkat dari 85 menjadi 97. Nilai p-value uji Wilcoxon adalah 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan media digital e-book terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dengan e-book mampu mengubah tingkat pengetahuan ibu dari level kurang atau cukup menjadi lebih baik secara signifikan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi media digital e-book dalam pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Temuan ini memperkuat bukti bahwa pemanfaatan media digital dalam promosi kesehatan ibu hamil merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman terhadap materi kesehatan, khususnya terkait aktivitas fisik selama kehamilan.

Temuan Larasati et al., (2025) dalam studi lain yang menggunakan desain One-Group Pretest–Posttest, di mana pemberian edukasi tentang senam hamil juga menghasilkan peningkatan pengetahuan secara signifikan (misalnya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan dan demonstrasi senam hamil). Senam hamil sendiri memiliki manfaat fisiologis dan psikososial yang penting selama masa kehamilan, di antaranya mengurangi ketegangan otot, meningkatkan stamina, membantu persiapan persalinan, serta mendukung kesehatan mental ibu hamil. Ini juga dapat mengurangi gejala ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah, mengingat senam hamil melibatkan gerakan ringan yang memperbaiki fleksibilitas dan sirkulasi darah (Fitriani, 2018; Yunanda et al., 2022).

Menurut teori pendidikan kesehatan, perubahan pengetahuan merupakan tahap awal dari perubahan perilaku kesehatan yang lebih luas. Media edukasi yang efektif seperti e-book mampu meningkatkan pengetahuan sehingga berpotensi mendorong perubahan sikap dan perilaku positif dalam praktik kesehatan ibu hamil (Notoatmodjo, 2017).

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi e-book sejalan dengan penelitian Mediastuti dan Septiani (2024), yang menyatakan bahwa penggunaan e-book dalam edukasi kesehatan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan media cetak konvensional. Media e-book dinilai mampu menyajikan informasi secara sistematis dan menarik, sehingga memudahkan ibu hamil dalam memahami konsep dan praktik senam hamil. Dalam penelitian tersebut, kelompok yang menggunakan e-book menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang menggunakan

buku cetak, dengan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan signifikansi statistik yang kuat.

Keunggulan utama e-book terletak pada kemampuannya memfasilitasi pembelajaran yang lebih interaktif dan fleksibel. Informasi yang kompleks dapat disajikan secara visual dan terstruktur, sehingga lebih mudah dipahami oleh pengguna. Selain itu, e-book dapat diperbarui secara berkala, memungkinkan penyampaian informasi terbaru dan sesuai dengan pedoman terkini mengenai senam hamil. Hal ini menjadi penting dalam konteks pelayanan kesehatan maternal, di mana pembaruan informasi berbasis bukti sangat diperlukan untuk menjaga kualitas edukasi kesehatan (Utamingtyas et al., 2023).

Dari aspek keterlibatan dan aksesibilitas, media digital e-book memungkinkan integrasi berbagai elemen multimedia, seperti gambar, video, dan kuis interaktif, yang terbukti dapat meningkatkan keterlibatan pengguna dalam proses belajar (Fatmarizka et al., 2023). Format digital juga memberikan kemudahan akses karena dapat dibuka melalui berbagai perangkat, seperti telepon pintar dan tablet, sehingga menjangkau lebih banyak ibu hamil tanpa dibatasi oleh waktu dan tempat. Hal ini sejalan dengan temuan Ermiami et al. (2024) yang menyatakan bahwa media digital memiliki potensi besar dalam memperluas jangkauan program pendidikan kesehatan, terutama pada kelompok masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap penyuluhan tatap muka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting dalam proses perubahan perilaku. Penggunaan e-book sebagai media pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan berpotensi mendorong penerapan perilaku sehat selama kehamilan. Oleh karena itu, integrasi media digital e-book dalam pelayanan antenatal dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi edukasi yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan teknologi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa health education menggunakan media digital e-book berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Media e-book terbukti efektif sebagai sarana edukasi kesehatan maternal karena bersifat praktis, fleksibel, dan mudah diakses, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif inovatif dalam pelayanan antenatal, khususnya di Praktik Mandiri Bidan. Oleh karena itu, penggunaan media digital e-book direkomendasikan sebagai pendukung edukasi kesehatan bagi ibu hamil guna meningkatkan pemahaman tentang manfaat dan pelaksanaan senam hamil. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol serta memperluas variabel penelitian dengan menilai dampak edukasi terhadap praktik senam hamil dan perubahan perilaku ibu hamil secara langsung.

DAFTAR REFERENSI

- Adnani, H., Sutisna, M., & Herdiana, N. (2023). Effectiveness of digital media in health education. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 42–53.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy*. ACOG.
- Astuti, S., & Rahmawati, N. (2021). Effectiveness of e-book in maternal health education. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(2), 110–118.
- Ermiami, E., Suherman, A. A., Cahyani, R., Putri, M. U. A., Parwati, H. C., Rahmawati, N. R., Khalam, S., & Srimurni, N. A. (2024). Penggunaan aplikasi kesehatan untuk media edukasi kesehatan pada ibu hamil: Narrative review. *MAHESA*, 4(12), 5680–5696. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i12.15758>
- Fatmarizka, T., Priambodo, H. D., Deistriany, Z. K., Andriawan, W., Nadhirah, S. A., Jamil, L. W., & Pristianto, A. (2023). Edukasi aktivitas fisik pada ibu hamil dengan media video aktivitas fisik dan poster aktivitas fisik. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 2(5). <https://doi.org/10.55542/jppmi.v2i5.801>
- Fitriani, L. (2018). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.35907/bgjk.v9i1.11>
- Fransisca, L., & Rombe, M. (2022). Informasi dan edukasi persiapan persalinan yang aman dengan senam hamil di Rumah Bersalin ASRI. *JAMS: Jurnal Abdimas Serawai*, 3, 40–46.
- Herdiani, T. N., & Simatupang, A. U. (2019). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), 26–35. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.23>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
- Larasati, H. T., Haniyah, S., & Wirakhmi, I. N. (2025). Edukasi senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Kembaran II. *MEJUJUA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ABDIMAS*, 4(4), 455–465.
- Li, J., Zhang, C., & Li, X. (2021). Digital health education among pregnant women. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 259–269. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.08.009>
- Lubis, N. F. H., Mahalia, L. D., & Oktaviyani, P. (2024). Pengaruh edukasi menggunakan booklet digital terhadap berat badan lahir rendah. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 27–34.
- Mediastuti, E. P., & Septiani, E. (2024). The effect of using pregnancy exercise e-books on pregnant women's knowledge and skills in independent midwife practice. *International Journal of Health Sciences (IJHS)*, 8(S1). <https://doi.org/10.53730/ijhs.v8ns1.15253>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Konsep perilaku dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi*. Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017 tentang Praktik Bidan.
- Rosmala, F., & Sriatmi, A. (2021). Knowledge and pregnancy exercise practice. *Media*

Kesehatan Masyarakat Indonesia.

- Sembiring, I., Suyono, T., Lister, C., & Sulistijanto, E. (2024). Participation of pregnant women in pregnancy exercise: The role of knowledge, attitudes, and husband's support. *Jurnal Prima Medika Sains*, 6(2), 192–200.
- Sunshine, D., Amanda, T., & Rahmanto, S. (2025). Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal exercise melalui penyuluhan fisioterapi. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 3(1).
- Utaminingsyas, F., Wahyuni, I., Maria, A., & Mufidaturrosida, A. (2023). Pemberian edukasi kesehatan pada ibu hamil melalui media e-booklet tentang pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*. <https://doi.org/10.51933/jpma.v5i2.1076>
- Winoto, Y., & Rachmawati, T. S. (2017). Pemberdayaan masyarakat melalui penyelenggaraan taman bacaan masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional*, 199–208. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/199-208>
- Yunanda, F., Lumbanraja, S., & Panjaitan, I. M. (2022). Perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan senam hamil. *MIRACLE Journal*, 2(1), 128–137. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.245>