

**PENGARUH MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN IBU
HAMIL TENTANG AKTIVITAS FISIK DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TIRTO 1**

*THE EFFECT OF MEDIA BOOKLETS ON PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE OF OF
PHYSICAL ACTIVITY IN THE TIRTO 1 COMMUNITY HEALTH CENTER AREA*

Tri Yanti¹ , Syavira Nooryana²

Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

***Email:** triyanti04@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan seiring dengan perkembangan janin dapat menimbulkan berbagai keluhan. Hal tersebut bisa dikurangi dengan melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi seperti berolahraga. Namun perkembangan zaman yang semakin maju mayoritas masyarakat menggunakan handphone sebagai sumber informasi termasuk ibu hamil dan jika tidak digunakan semestinya maka akan menurunkan minat baca seseorang oleh karena itu salah satu media informasi lain sebagai media baca adalah *booklet* yang berisi aktivitas fisik bagi ibu hamil sebagai penunjang pengetahuan. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh media booklet terhadap ibu hamil tentang aktivitas fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Tiro 1. **Metode:** Pre-eksperimen dengan desain *One group pre-test and post-test*. Pengambilan sampel yaitu purposive sampling pada 58 responden dengan alat ukur kuesioner pengetahuan dengan nilai reliabilitas 0,796. Analisis menggunakan *univariate* dan *bivariate*. Penelitian ini menggunakan *uji nonparametric Wilcoxon Sign Ranks Test*. **Hasil:** Distribusi frekuensi dan persentase sebelum diberikan intervensi media booklet sebanyak 33 orang (56,9%) kategori cukup dan sesudah diberikan intervensi sebanyak 54 orang (93,3%) kategori baik. uji pengaruh menggunakan *uji Wilcoxon Sign Ranks Test* didapatkan *p value* 0,000(<0,005), yang artinya ada pengaruh dari pemberian media booklet terhadap pengetahuan ibu hamil. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh adanya pemberian media *booklet* terhadap pengetahuan ibu hamil.

Kata Kunci: Pengetahuan Ibu Hamil, aktivitas fisik ibu hamil, media booklet.

ABSTRACT

Background: Pregnancy along with fetal development can cause various complaints. This can be reduced by doing beneficial physical activities such as exercising. However, as times progress, the majority of people use cellphones as a source of information, including pregnant women, and if they are not used properly, it will reduce a person's interest in reading, therefore one other information medium as a reading medium is a booklet which contains physical activities for pregnant women to support knowledge. **Objective:** to determine the effect of booklet media on pregnant women regarding physical activity in the Tiro 1 Community Health Center Working Area. **Method:** Pre-experiment with One group pre-test and post-test design. Sampling was purposive sampling of 58 respondents using a knowledge questionnaire measuring instrument with a reliability value of 0.796. Analysis uses univariate and bivariate. This research uses the nonparametric Wilcoxon Sign Ranks Test. **Results:** The frequency and percentage distribution before being given the booklet media intervention was 33 people (56.9%) in the fair category and after being given the intervention there were 54 people (93.3%) in the good category. The influence test using the Wilcoxon Sign Ranks Test showed a *p value* of 0.000 (<0.005), which means

there is an influence from providing booklet media on pregnant women's knowledge. **Conclusion:** There is an influence of providing booklet media on pregnant women's knowledge

Keywords: Knowledge of Pregnant Women, physical activity of pregnant women, booklet media

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pembuahan yang terjadi secara fisiologis terjadi di rahim ibu dan terus berkembang menjadi janin. Kehamilan mengacu pada periode oleh satu atau lebih bayi berkembang di dalam rahim perempuan. Biasanya, kehamilan berlangsung sekitar 40 minggu dari hari pertama menstruasi terakhir atau sekitar 280 hari sejak pembuahan, namun juga diperhitungkan sebagai sembilan bulan dengan setiap bulannya berjumlah sekitar 29½ hari. Pada proses ini ibu mengharapkan bayi lahir sehat secara fisik dan jasmani (Aprilia, 2020).

Keluhan kehamilan merupakan masalah kesehatan yang selalu dialami ibu hamil karena penyesuaian muskuloskeletal selama kehamilan terlihat dari perubahan postur tubuh, seperti peningkatan kelengkungan tulang belakang yang menyebabkan nyeri punggung keluhan lainnya seperti kram otot dan inkontinensia atau BAK dengan intensitas sering berbagai keluhan tersebut dikhawatirkan dapat menimbulkan komplikasi ketika persalinan.

Pengetahuan ibu hamil adalah nilai dari pemahaman terhadap objek tertentu, yang diperoleh melalui panca indra manusia seperti mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit. Namun, telinga dan mata adalah indra yang paling sering digunakan untuk memperoleh pengetahuan. Pengetahuan mencakup aspek emosional, tradisi, keterampilan, informasi, keyakinan, dan pemikiran, menurut Notoatmodjo. (Octaviana & Ramadhani, 2021) Pengetahuan yang dimaksud yaitu untuk mengurangi keluhan kehamilan dengan melakukan olahraga yang bermanfaat sesuai kebutuhan ibu hamil. Pengetahuan diinterpretasikan dengan kelompok baik, cukup dan kurang dengan nilai yang ditentukan

Media *Booklet* merupakan alat yang digunakan sebagai upaya penyampaian pesan dari pengirim ke penerima, yang mampu memberikan rangsangan pikiran, emosional, dan perhatian yang pada gilirannya memfasilitasi proses belajar. Media baca berbentuk buku kecil yang menyajikan gambar dan tulisan diharapkan pembaca memahami isi dan contoh gambar yang tersedia. Media *Booklet* berisi tentang aktivitas fisik atau *Prenatal Exercise* yang dapat dilakukan oleh ibu hamil sesuai media yang disampaikan.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri leher adalah neck cailliet exercise. Intervensi ini mempunyai banyak manfaat diantaranya, mengurangi rasa nyeri, mengembalikan gerak sendi menjadi full ranges of motion (ROM), dan menghilangkan spasme, meningkatkan kekuatan otot (Jehaman 2020). Menurut Putri et al, (2022) menjelaskan bahwa neck cailliet exercise memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri pada leher namun, menurut suweni et al. (2015) neck cailliet exercise kurang efektif untuk menurunkan nyeri.

Aktivitas Fisik merupakan gerakan tubuh yang memerlukan kontraksi otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi pada saat beraktivitas sehari-hari. Namun bagi ibu hamil seiring dengan bertambahnya waktu, ibu akan mengeluhkan nyeri punggung karena beban perut di area depan semakin bertambah, melakukan aktivitas fisik selama kehamilan dapat menguatkan otot dan kepadatan tulang sehingga meminimalisir keluhan. Begitu juga dengan ibu yang akan

menjalani persalinan elastisitas otot panggul sangat diperlukan untuk memudahkan proses persalinan yang lancar. Hal ini menjadikan aktivitas fisik penting dilakukan oleh ibu hamil (Terok *et al.*, 2023)

Berdasarkan sumber yang telah dibaca oleh penulis bahwa media booklet yang berisi tentang *prenatal exercise* atau latihan kehamilan dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk mengurangi keluhan kehamilan yang seringkali dialami ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian media booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas yang diharapkan memiliki manfaat untuk peneliti selanjutnya dan ibu hamil atau masyarakat .

METODE

Penelitian yang akan digunakan adalah pre-experimen dengan metode *one group pre test* dan *post test* untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian media *booklet* tentang aktivitas fisik terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil. Penelitian yang dilaksanakan pada 25 Juli sampai 10 Agustus 2024 di wilayah kerja Puskesmas Tirto 1 tepatnya di Desa Dadirejo Kabupaten Pekalongan. Dengan subjek penelitian ibu hamil trimester 1, 2, dan 3 dengan teknik pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* total responden 58 ibu hamil yang telah diperhitungkan dengan rumus *Lemeslow*.

Seluruh subjek diberikan kuesioner sebagai pre-test untuk mengetahui nilai pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu hamil dengan sistem *door to door*, selanjutnya diberikan media *booklet* yang berisi aktivitas fisik sehari yang sama setelah pengisian kuesioner *pre-test*. Setelah diberikan media *booklet* dalam selang satu minggu peneliti bertemu kembali dengan subjek untuk mengisi kuesioner yang sama sebagai *post-test* setelah diberikan media booklet tentang aktivitas fisik .

Kriteria inklusi (1) berdomisili di area yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Tirto 1, (2) memiliki kemampuan membaca, melihat, dan mendengar yang baik, (3) ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung dan kram pada otot, (4) Ibu hamil yang aktif dan rutin mengikuti posyandu, kriteria eklusi : (1) Memilih untuk mundur dari penelitian , (2) Ibu hamil dengan riwayat jantung dan anemia.

Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner yang disusun secara sistematis oleh peneliti sesuai indikator yang terdapat dalam tinjauan pustaka. Kuesioner pengukuran berisi 22 pertanyaan yang telah dirancang untuk mengukur tinngkat pengetahuan (Rahma *et al.*, 2023)

Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian
Aktivitas Fisik

Variabel	Indikator	No. Item
	Pengertian Aktivitas Fisik	1, 5, 6, 22, 19
	Aktivitas Rumah Tangga	2, 3
	Manfaat Aktivitas fisik	4, 10, 22
	Tujuan dari aktivitas fisik	7, 8, 9, 20

Aktivitas Fisik	Kontraindikasi	11, 12
	Syarat- syarat Prenatal Exercise	13, 15, 16,
	Waktu Pelaksanaan	14,
	Peran Fisioterapi	17, 18

Pertanyaan tentang pengetahuan dinilai menggunakan skala pengukuran yang mengacu pada *Skala Guttman* menyajikan jawaban yang jelas serta selaras dengan opsi seperti “Benar” dan “Salah”. Skala ini disajikan dalam bentuk checklist dengan interpretasi penilaian dimana nilai 1 diberikan untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah (Udin, 2021). Pertanyaan yang menjadi alat ukur telah melakukan uji reliabilitas dengan nilai 0,796 dengan kategori reliabilitas tinggi (Riyanto, 2019)

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Juli – 13 Agustus 2024 yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh media *booklet* terhadap pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik. Subjek penelitian ialah 58 ibu hamil di Desa Dadirejo Kecamatan Tirto 1 Kabupaten Pekalongan terutama yang mengeluhkan nyeri punggung dan kram pada otot. Pada hari penelitian pertama responden diberikan kuesioner berisi 22 pertanyaan dengan jawaban benar dan salah, dihari tersebut juga diberikan media baca untuk pemahaman ibu hamil tentang aktivitas fisik. Sembari peneliti menjelaskan isi *booklet* dan mencontohkan gerakan yang benar, peneliti mendatangi rumah ke rumah ibu hamil setelah selesai peneliti melakukan pertemuan kembali dihari yang sama atau dalam kurun waktu satu minggu kemudian peneliti memberikan kuesioner yang sama kepada responden untuk mengetahui nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan media *booklet*.

Karakteristik subjek penelitian ini dalam hasil pengukuran yaitu masing-masing subjek memiliki karakteristik secara umum dibagi berdasarkan, usia, pendidikan, pekerjaan

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
20-35 tahun	52	89.7%
<20 dan >35 tahun	6	10.3%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui hasil statistic berdasarkan usia dari 58 responden didapati hasil bahwa usia 20-35 tahun sebanyak (89,7%) selanjutnya untuk usia <20 dan >35 tahun sebanyak 6 orang (10,3%)

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase %
SD	19	32,8%
SMP	19	32,8%
SMA	17	29,3%
Sarjana	3	5,2%
Total	58	100.0%

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui pendidikan subjek 19 ibu hamil dengan pendidikan terakhir SD sebanyak 19 (32,8%), SMP sebanyak 19 orang (32,8%), SMA sebanyak 17 orang 29,3%, Sarjana sebanyak 3 orang (5,2%)

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase%
Buruh	14	24,1 %
Pegawai Swasta	2	3,4%
Ibu Rumah Tangga (IRT)	42	72,4%
Total	58	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui dari 58 responden bahwa yang bekerja yaitu buruh sebanyak 14 orang (24,1 %) pegawai negeri/swasta sebanyak 2 orang (3,4%) dan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 42 orang (72,4%)

Tabel 5 Distribusi pengetahuan responden sebelum diberikan media booklet tentang aktivitas fisik

Kategori	Frekuensi	Persen(%)
Baik	33	56,9%
Cukup	19	32,8%
Kurang	6	10,3%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa responden sebelum diberikan intervensi didapatkan sebagai berikut kategori baik sebanyak 33 orang (56,9%), kategori cukup 19 orang (32,8%) dan kategori kurang sebanyak 6 orang (10,3%)

Tabel 6 Distribusi Pengetahuan responden setelah diberikan media booklet tentang aktivitas fisik

Kategori	Frekuensi	Persen(%)
Baik	54	93,1%
Cukup	4	6,9%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui perolehan 54 orang (93,1%), dan 4 orang (6,9%) berpengetahuan cukup. Dilihat dari distribusi sebelum dan sesudah intervensi memiliki persentase yang berbeda pada kategori baik yaitu *pre-test* dengan 33 orang (56,9%) dan *post-test* meningkat sebanyak 54 (93,1%)

Tabel 7. Uji Pengaruh

Pengetahuan Ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi media booklet

Uji Wilcoxon Sign Rank Test	Z	P Value
Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan intervensi media <i>booklet</i>	-4.508 ^b	0,000
Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan intervensi media <i>booklet</i>	-4.508 ^b	0,000

Berdasarkan tabel 7 pada uji pengaruh *pre-post test* menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh hasil $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti ada perbedaan nilai pada *pre-post test*. sehingga H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian Media *Booklet* terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto 1

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian media *booklet* terhadap pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik. Subjek penelitian berjumlah 58 ibu hamil disemua trimester di Desa Dadirejo. Jumlah subjek pada penelitian ini sesuai pada teori sugiyono (2019) dengan menggunakan metode *Lemeslow* dengan total Ibu Hamil di desa Dadirejo sebanyak 147 dari beberapa desa kemudian dihitung sesuai rumurs yang telah ditentukan sehingga didapatkan jumlah sample sebanyak 58 Ibu Hamil menjadi subyek penelitian.

Distribusi karakteristik respondend berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan ibu hamil di Desa Dadirejo mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki. Hasil penelitian sejalan oleh

penelitian Indrawati (2019) yang mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan yang kurang disebabkan oleh banyaknya faktor salah beberapa faktornya yaitu usia, pendidikan, dan pekerjaan. Kekurangan pengalaman dan wawasan juga berkontribusi pada rendahnya tingkat pengetahuan. Pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik dan partisipasi sangat rendah hal ini dipengaruhi oleh kurangnya keaktifan ibu dan ketakutan untuk melakukan olahraga atau yang disebut aktivitas fisik (Indarwati *et al.*, 2019)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2019) wawasan dapat di dapatkan dari berbagai sumber salah satunya media cetak seperti koran, majalah, *brosur*, *leaflet*, ataupun *booklet*. Media *booklet* merupakan sebuah buku kecil yang memiliki 16 hingga 24 halaman yang didesain untuk mengedukasi kepada pembaca yang dapat menyelesaikan masalah dengan berbagai tips dan strategi (Bouver, 2019). Oleh karena itu peneliti memilih *booklet* sebagai sumber pengetahuan.

Pengetahuan Ibu Hamil sebelum diberikan media *booklet* didapatkan hasil dari 58 responden yang 33 orang (56,9%) berpengetahuan baik, 18 orang (32,8%) berpengetahuan cukup dan 6 orang (10,3%) berpengetahuan kurang. Data tersebut menjelaskan bahwa dari 58 responden masih pengetahuan yang minim terkait aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pendidikan, usia, pengalaman, kebudayaan, dan informasi. Informasi merupakan salah satu faktor kunci yang mempengaruhi pengetahuan, karena kemudahan dalam mengakses informasi dapat mempercepat seseorang dalam memperoleh pengetahuan baru (Susilawati, 2017).

Pengetahuan Ibu Hamil sesudah diberikan media *booklet* memberikan peningkatan yang efektif karena didapatkan hasil 54 orang (93,3%) kategori baik dan 4 orang (6,9%) dengan kategori berpengetahuan cukup. Dari data yang di analisis pemberian media *booklet* mengalami perubahan skor lebih tinggi. Menurut pendapat peneliti, sebab yang berperan dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil yaitu media yang disampaikan. Hasil sebelum test menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan awal yang kurang mengalami peningkatan menjadi pengetahuan yang baik.

Pengaruh Media Booklet terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto 1 didapatkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum diberikan media *booklet* diperoleh 33 orang (56,9%) berpengetahuan baik, dan setelah diberikan media *booklet* meningkat menjadi 54 orang (93,3%) berpengetahuan baik dari 58 responden, artinya *booklet* didalam penelitian ini mampu meningkatkan pengetahuan sebesar 40%. Nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh media *booklet* terhadap pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto 1.

Penelitian ini sejalan oleh penelitian Arnanda Arifka Maharani (2020) mengenai pengaruh media *booklet* "Piring Untuk Bumil" tentang gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester I di Puskesmas 1 Sokaraja menunjukkan adanya peningkatan dalam pengetahuan dan sikap ibu hamil sebelum dan setelah diberikan *booklet* tersebut. Sikap seseorang dapat berubah ketika mereka terbuka menampung wawasan dari sumber luar, seperti media massa. Informasi yang diperoleh dari media massa dapat meningkatkan pengetahuan, yang pada gilirannya mempengaruhi sikap seseorang. (Sari, 2019).

SIMPULAN

Penggunaan *booklet* dalam meningkatkan pengetahuan dapat dijadikan pilihan media untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan. *Booklet* dapat digunakan sebagai sarana edukasi dan pencegahan pada ibu hamil. Bagi fisioterapi dan tenaga kesehatan studi ini menjadi alternatif acuan dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan terkait aktivitas fisik. Penelitian ini didapatkan hasil berupa adanya pengaruh media *booklet* terhadap pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto 1

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis berikan kepada anggota keluarga, seluruh teman, dosen, yang selalu memberikan dukungan, dorongan serta semangat dalam menyelesaikan penelitian dan mampu bertahan hingga akhir penelitian ini, tidak lupa staf – staff Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dan bidan puskesmas Tirto 1 yang telah memberi ijin untuk dapat melakukan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Ana Yuliana, & Tri Wahyuni. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(2), 34–43. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i2.1031>
- Aprilia, W. (2020). Perkembangan pada masa pranatal dan kelahiran. *Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 40–55
- Apriliyanti, E., Putri, R., & Nancy, A. (2023). Hubungan riwayat Preeklampsia, Pemeriksaan Antenatal, Dan Tingkat Stres Dengan kejadian Pre-Eklampsia Berat Pada Ibu Hamil Di Desa Permis Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1214–1224. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.724>
- Bekele, A., Adefris, M., & Demeke, S. (2016). Urinary incontinence among pregnant women, following antenatal care at University of Gondar Hospital, North West Ethiopia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1), 2–7. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-1126-2>
- Fitriani, N., Suswati, S., Nasution, E. M., & Lestari, D. K. (2023). Senam Hamil Untuk Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 122–130. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.20052>
- Hapsari, A., Wardani, H. E., & Kartikasari, D. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Olahraga selama Kehamilan di Desa Klinterejo. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 1–4. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.31>

- Jannah, R., Agustina, D., & Faradisa, W. P. (2019). Korelasi Persepsi terhadap Kebutuhan Fisioterapi Antenatal untuk Mengatasi Masalah Muskuloskeletal Ibu Hamil. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 13(1), 42–49. <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.55>
- Mourady, D., Richa, S., Karam, R., Papazian, T., Moussa, F. H., El-Osta, N., Kesrouani, A., Azouri, J., Jabbour, H., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2017). Associations between quality of life, physical activity, worry, depression and insomnia: A cross-sectional designed study in healthy pregnant women. *PLoS ONE*, 12(5), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178181>
- Octaviana, dila rukmi, & Ramadhani, reza aditya. (2021). Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat dan Agama
- Okafor, U. B., & Goon, D. Ter. (2021). Physical activity in pregnancy: Beliefs, benefits, and information-seeking practices of pregnant women in South Africa. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 787–798. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S287109>
- Sari, R. P., Rizkia, M., & Ardhia, D. (2023). *JIM FKep Volume VII No 2 Tahun 2023 Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Ibu Hamil Dalam Pemenuhan Nutrisi Description Of Knowledge And Behavior Of Prenant Women In Nutrition Fulfillment JIM FKep Volume VII No 2 Tahun 2023*. VII(2), 92–98.
- Quamila, A., Perdana, D. A., Usman, R. A., Sulfandi, S., Ahmad, A., Kusuma, K. W., Indrasari, F. A., & Christian, E. G. (2023). Peran Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri Lordotic pada Ibu Hamil. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 120–129. <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.44634>.