

Edukasi Dan Demonstrasi Senam Pada Kelas Ibu Hamil Di Desa Ori, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen

Education And Demonstration Of Exercises For Pregnant Women In Ori Village, Kuwarasan Subdistrict, Kebumen Regency

Kusumastuti*, Fatimah Az Zahroh, Yusronisa Nur Hikmah

Universitas Muhammadiyah Gombong

*Corresponding author: ncuz.kusuma26@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Edukasi
kesehatan; Ibu
hamil;
Pengetahuan;
Senam hamil;

Latar Belakang: Kehamilan sering disertai keluhan fisik dan psikologis yang dapat mengganggu kenyamanan ibu. Senam hamil terbukti efektif mengurangi keluhan tersebut serta mempersiapkan ibu secara fisik dan mental menghadapi persalinan. Meski bermanfaat, tingkat partisipasi ibu dalam senam hamil masih rendah karena kurangnya pengetahuan.

Tujuan: Mengetahui efektivitas penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Metode: Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 13 juni 2025 dan diikuti oleh 7 ibu hamil. Metode yang digunakan adalah ceramah untuk penyampaian materi dan demonstrasi senam ibu hamil. Rangkaian kegiatan diawali dengan pengisian pre-test dan post-test kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi, demonstrasi senam ibu hamil, dan mengevaluasi pengetahuan ibu hamil dengan menggunakan post test.

Hasil: Nilai rata-rata pre-test adalah 1,29 dengan standar deviasi 0,488, sedangkan nilai rata-rata post-test adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,000. Sebelum intervensi, 70% ibu berada pada kategori pengetahuan baik dan 30% cukup. Setelah intervensi, 100% ibu berada pada kategori pengetahuan baik.

Kesimpulan: Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan senam hamil.

ABSTRACT

Keywords:

Antenatal
exercise; Health
education;
Knowledge,
Pregnant women

Background: Pregnancy is often accompanied by physical and psychological complaints that can affect maternal comfort. Prenatal exercise has been proven effective in reducing these discomforts and preparing mothers physically and mentally for childbirth. Despite its benefits, the level of maternal participation in prenatal exercise remains low due to a lack of knowledge.

Objective: This study aimed to evaluate the effectiveness of health education in improving pregnant women's knowledge regarding antenatal exercise.

Methods: A community service activity was conducted on June 13, 2025, involving seven pregnant women as participants. Educational intervention was delivered using lecture methods and practical demonstrations of antenatal exercise. The program included pre-test and post-test assessments to measure knowledge levels before and after the intervention.

Results: The mean pre-test score was 1.29 (SD = 0.488), while the mean post-test score improved to 1.00 (SD = 0.000). Prior to the intervention, 70% of participants demonstrated good knowledge and 30% demonstrated moderate knowledge. Following the intervention, 100% of participants demonstrated good knowledge.

Conclusion: The health education and practical training on antenatal exercise significantly improved the knowledge of pregnant women.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan dimulai dari hasil konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari yang dimana dihitung dari hari pertama haid terakhir (Wulandari & Wantini, 2021). Kehamilan adalah proses alami dan fisiologis yang terjadi pada wanita dengan organ reproduksi sehat setelah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan pria yang juga sehat secara reproduksi, sehingga peluang terjadinya kehamilan sangat besar. Selama kehamilan dan persalinan, wanita akan menghadapi berbagai sensasi nyeri yang dapat memicu kepanikan dan menyebabkan otot menjadi tegang, sehingga rasa sakit semakin terasa. Selain itu senam hamil juga dapat mengurangi terjadinya post partum blues (Sumarni et al., 2022).

Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan wanita pada masa hamil seperti : faktor fisik, faktor psikologis, keluarga, lingkungan. Dalam masa kehamilan terjadi beberapa perubahan fisik dalam sistem tubuh ibu yang akan menyebabkan timbulnya beberapa respon ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Selain perubahan dari faktor fisik, faktor psikologis juga dapat menimbulkan reaksi ketidaknyamanan. Perubahan sistem dalam badan ibu dalam proses kehamilan memerlukan sesuatu untuk menyesuaikan diri, baik raga maupun psikologis. Ketidaknyamanan meskipun hal yang fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan. Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan sekitar 3-17%, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan berkisar 28,7% (Puspitaningrum et al., 2023).

Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik yang baik bagi ibu hamil, gerakannya disesuaikan dengan perubahan yang terjadi pada perut,

panggul, dan organ genital selama masa kehamilan. Senam hamil dapat menjaga dan memperkuat serta elastisitas otot dinding perut, otot dasar panggul, dan terakhir ligamen yang sangat erat kaitannya dengan proses persalinan. Senam hamil juga berfungsi untuk menjaga kesehatan tulang belakang sehingga terjadinya trauma tulang belakang akibat kehamilan dapat diminimalkan. Senam hamil terbukti efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Mutoharoh et al., 2021).

Senam merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi stres fisik selama kehamilan. Melalui aktivitas fisik seperti senam, ibu hamil dapat mengurangi keluhan seperti kram kaki dan nyeri punggung, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur selama kehamilan berhubungan dengan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Selain itu, senam juga membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan memberikan manfaat psikologis, sehingga ibu lebih siap menghadapi perubahan tubuh dan tantangan selama kehamilan. Dengan demikian, senam tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan adaptasi ibu hamil terhadap perubahan yang terjadi Maharani (2021).

Selain untuk mengurangi ketidaknyamanan, senam hamil juga berpengaruh terhadap persalinan ibu. Senam hamil bertujuan untuk membangun kesiapan mental ibu, seperti menciptakan ketenangan batin dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil juga terbukti memberikan dampak positif terhadap proses pembukaan serviks dan koordinasi aktivitas uterus selama persalinan, sehingga dapat mempercepat dan mempersingkat waktu persalinan dibandingkan dengan ibu yang

tidak melakukan senam hamil. Latihan seperti senam hamil dan penggunaan birthing ball dapat meningkatkan kenyamanan ibu, memperbaiki posisi janin, serta mendukung kelancaran proses persalinan dengan hasil yang lebih optimal. Selain itu, integrasi senam hamil dalam perawatan kebidanan juga terbukti meningkatkan kualitas tidur ibu, mempercepat penurunan kepala janin, dan menurunkan intensitas nyeri persalinan, sehingga secara keseluruhan mendukung pengalaman persalinan yang lebih baik dan efisien Mahmudah et al. (2025).

Selain manfaat untuk ibu, senam hamil juga bermanfaat bagi janin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bayi yang lahir dari ibu hamil yang rutin melakukan olahraga selama kehamilan cenderung memiliki berat badan lahir yang lebih optimal dibandingkan dengan ibu yang tidak berolahraga. Hal ini dapat dijelaskan karena aktivitas fisik selama kehamilan dapat meningkatkan aliran darah ke rahim, sehingga suplai nutrisi dan metabolisme untuk janin menjadi lebih baik. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan efisiensi plasenta, yang berperan penting dalam menyalurkan nutrisi ke janin. Penelitian juga menemukan bahwa olahraga selama kehamilan membantu mencegah berat badan lahir yang berlebihan (makrosomia) tanpa meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah atau kecil untuk usia kehamilan. Secara umum, olahraga teratur selama kehamilan aman dilakukan dan dapat mendukung pertumbuhan janin yang sehat, asalkan tidak ada kontraindikasi medis. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan untuk tetap aktif secara fisik guna mendukung kesehatan ibu dan janin (Mahmudah et al., 2025).

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, telah dilakukan pengumpulan data awal terhadap ibu hamil Desa Ori Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen. Jumlah ibu hamil Desa Ori bulan ini sebanyak 8 ibu hamil, dan jumlah ibu hamil yang mengikuti senam hamil sebanyak tujuh ibu hamil.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengadakan edukasi senam ibu hamil di kelas ibu hamil desa Ori, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan partisipasi ibu dalam menjaga kesehatan selama kehamilan serta mempersiapkan diri secara optimal menjelang persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang senam hamil cenderung lebih sering melakukan latihan tersebut, sedangkan ibu dengan pengetahuan yang kurang biasanya tidak berminat untuk berpartisipasi dalam senam hamil. Pengetahuan yang memadai terbukti berhubungan erat dengan praktik senam hamil, sehingga edukasi dan dukungan dari tenaga kesehatan sangat penting untuk meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam senam hamil. Dukungan sosial, seperti dorongan dari keluarga atau pasangan, juga dapat menjadi faktor pendorong yang signifikan. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan dan motivasi melalui edukasi yang efektif dan dukungan lingkungan sangat diperlukan agar ibu hamil lebih termotivasi untuk rutin melakukan senam hamil (Grenier et al., 2021)

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2025 di Desa Ori, Kecamatan Kewarasan, Kabupaten Kebumen. Sasaran kegiatan adalah tujuh ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan serta mempersiapkan proses persalinan. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Beberapa alat yang dibutuhkan antara lain: lembar pre-test dan post-test beserta alat tulis (pena dan clipboard), laptop dan LCD proyektor untuk menyampaikan materi edukasi, serta speaker portabel untuk mendukung penyampaian suara saat demonstrasi. Selain

itu, disediakan matras atau alas senam untuk masing-masing peserta.

Tahap awal pelaksanaan dimulai dengan kegiatan koordinasi bersama Bidan Desa, aparatur Desa Ori, dan pihak Kecamatan Kewarasan. Koordinasi ini bertujuan untuk memperoleh izin, menyepakati jadwal dan lokasi kegiatan, serta memastikan keterlibatan peserta yang sesuai dengan kriteria. Proses koordinasi menjadi langkah penting dalam menjamin kelancaran dan dukungan selama kegiatan berlangsung

Kegiatan diawali dengan sesi perkenalan dari tim pelaksana kepada para peserta. Sesi ini dilakukan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan membangun kedekatan antara tim dengan ibu hamil sebagai peserta kegiatan. Hubungan yang baik antara fasilitator dan peserta menjadi kunci dalam menciptakan suasana belajar yang efektif dan partisipatif.

Setelah perkenalan, peserta diminta untuk mengisi pre-test sebagai instrumen awal untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka mengenai senam hamil. Pre-test terdiri dari 10 butir pertanyaan, masing-masing dengan bobot nilai 2 poin, sehingga total skor maksimal adalah 40. Skor peserta kemudian dikategorikan dalam tiga tingkatan, yaitu: baik (31–40), cukup (21–30), dan kurang (di bawah 20).

Tahap selanjutnya adalah penyuluhan mengenai senam hamil yang disampaikan secara interaktif. Materi yang disampaikan mencakup manfaat senam hamil, tujuan, serta prinsip-prinsip gerakan yang aman dilakukan sesuai usia kehamilan. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah pemahaman peserta sebelum mereka terlibat dalam praktik langsung.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam hamil. Demonstrasi dilakukan oleh tim dengan memperagakan gerakan-gerakan dasar senam hamil, yang terdiri dari tahapan pemanasan, inti, dan pendinginan. Peserta mengikuti setiap tahapan secara aktif agar dapat memahami dan mempraktikkan gerakan dengan benar.

Sebagai penutup rangkaian kegiatan, peserta kembali diminta untuk mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama seperti pada pre-test. Post-test bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan penyuluhan dan pengalaman praktik langsung. Hasil post-test ini menjadi salah satu indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan.



Gambar 1. Pengisian Pre-test



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Demostrasi Senam Hamil



Gambar 4. Pengisian Post Test

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil pre test pengetahuan ibu hamil tentang senam ibu hamil

Tabel 1. Nilai Pre-Test

Kategori	Frekuensi	Persen
Baik	5	71,4%
Cukup	1	28,6%
Kurang	0	0,0%
Total	7	100%

Berdasarkan hasil analisis pre test pada grafik diatas, Pre Test pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebesar 5 orang (71,4%), sedangkan cukup 2 orang (28,6%) ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik tentang senam hamil. Pengetahuan awal ibu hamil mengenai senam hamil umumnya sudah cukup baik, yang

kemungkinan besar dipengaruhi oleh kemudahan akses informasi kesehatan melalui media sosial dan internet.

Pengetahuan sendiri merupakan hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek melalui pancaindra, seperti mata dan telinga, di mana konsentrasi dan sudut pandang seseorang terhadap objek yang diamati turut memengaruhi proses

tersebut. Penyerapan informasi paling efektif biasanya terjadi melalui indera pendengaran dan penglihatan. Studi menunjukkan bahwa setelah mendapatkan pelatihan atau penyuluhan, tingkat pengetahuan kader dan ibu hamil tentang senam hamil meningkat secara signifikan, yang terlihat dari hasil evaluasi sebelum dan

sesudah intervensi. Selain itu, edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan dan penyebaran informasi melalui media digital sangat membantu dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader dalam mendukung pelaksanaan senam hamil di masyarakat (Erniawati et al., 2023).

2. Hasil post test pengetahuan ibu hamil tentang senam ibu hamil

Tabel 2. Nilai Post-Test

Kategori	Frekuensi	Persen
Baik	7	100%
Cukup	0	0,0%
Kurang	0	0,0%
Total	7	100%

Hasil analisis post test pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil pada grafik diatas, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil semua dalam kategori baik yaitu 7 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan efektif dan mampu meningkatkan

pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Hal ini dimungkinkan dikarenakan informasi senam hamil ini dibutuhkan oleh ibu hamil dan sangat sesuai dengan kondisi saat ini yang dirasakan oleh ibu hamil.

3. Perbandingan Nilai Mean *Pre-Test* Dan *Posttest*

Tabel 3. Perbandingan Nilai Mean

Nilai	Mean	Std. Deviation
Pre-test	1,29	0,488
Post-test	1,00	0,000

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata pre-test pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil adalah 1,29 dengan standar deviasi 0,488, sedangkan nilai post-test turun menjadi 1,00 dengan standar deviasi 0,000. Penurunan nilai rata-rata menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, seluruh responden memiliki pengetahuan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara efektif.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil setelah diberikan penyuluhan terjadi karena adanya perhatian

yang fokus dari para kader serta suasana yang kondusif untuk menerima informasi. Kondisi ini mendukung proses penyerapan materi yang disampaikan, sehingga pengetahuan ibu hamil meningkat secara signifikan setelah intervensi edukasi. Hal ini sejalan dengan teori bahwa konsentrasi dan cara pandang seseorang terhadap objek yang diamati sangat memengaruhi proses penginderaan dan pemahaman informasi. Pengetahuan paling mudah diperoleh melalui indera pendengaran dan penglihatan, sehingga metode penyuluhan yang interaktif dan visual sangat efektif

dalam meningkatkan pemahaman. Evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan kategori pengetahuan dari cukup menjadi baik, menandakan bahwa edukasi yang diberikan berjalan efektif menurut (Rufaindah., 2024).

Menurut Erniawati et al. (2023) lingkungan tempat kegiatan yang tenang, kondusif, dan menyenangkan dapat membantu seseorang lebih mudah berkonsentrasi dan menyerap informasi yang diberikan. Lingkungan berperan penting dalam proses masuknya pengetahuan ke dalam individu karena adanya interaksi timbal balik yang direspons sebagai pengetahuan. Lingkungan yang positif akan meningkatkan kemampuan individu dalam memahami dan mengingat informasi baru. Penelitian juga menunjukkan bahwa suasana yang mendukung, seperti minim gangguan dan adanya kenyamanan, dapat memperkuat proses penyerapan pengetahuan, baik di tingkat individu maupun organisasi. Selain itu, lingkungan yang kaya akan informasi dan interaksi sosial juga terbukti mempercepat akuisisi dan pemahaman pengetahuan baru. Dengan demikian, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif sangat penting untuk memaksimalkan daya serap pengetahuan yang diterima.

Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku dan keyakinan seseorang terhadap suatu hal, termasuk dalam bidang kesehatan. Pengetahuan yang baik dapat membentuk pola pikir dan meningkatkan pemahaman individu terhadap informasi kesehatan, sehingga semakin tinggi tingkat

pengetahuan seseorang tentang pentingnya kesehatan, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk memanfaatkan fasilitas kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat. Studi menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan yang memadai mendorong individu untuk melakukan tindakan pencegahan, mencari informasi, dan lebih aktif dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan mereka. Selain itu, pengetahuan yang tinggi juga berhubungan dengan peningkatan perilaku pencarian layanan kesehatan, seperti pemeriksaan rutin dan penggunaan fasilitas kesehatan secara tepat. Namun, pengetahuan saja tidak selalu cukup; sikap positif dan dukungan sosial juga berperan dalam mengubah pengetahuan menjadi tindakan nyata. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan kesehatan melalui edukasi yang efektif sangat penting untuk mendorong perilaku sehat dan pemanfaatan layanan kesehatan yang optimal Wu et al. (2025).

Setelah dilaksanakan kegiatan latihan senam hamil di Desa Ori, wawasan dan informasi yang didapatkan ibu hamil semakin luas dan baik tentang melakukan senam hamil. Hal ini tentunya didukung oleh peran bidan desa dan kader desa yang mendukung penuh terlaksananya kegiatan kelas senam hamil di Desa Ori ini. Berdasarkan hasil pelaksanaan juga didapatkan pengetahuan ibu hamil yang baik tentang senam hamil. Berbekal pengetahuan dan pengalaman latihan senam hamil serta dukungan sarana dan prasarana yang tersedia diharapkan mampu terlaksana secara mandiri dan kontinyu kelas senam hamil di Desa Ori.

sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran, mengurangi keluhan kehamilan, serta mempersiapkan diri secara fisik dan mental menuju persalinan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menunjang kesehatan ibu hamil secara menyeluruh, baik dari sisi fisik, psikologis, maupun kesiapan menghadapi proses persalinan.

SIMPULAN

Edukasi yang diberikan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan tidak hanya berhenti pada aspek kognitif, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku ibu hamil untuk rutin melakukan senam hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Erniawati Erniawati, Ariani Ariani, Ermawati Ermawati, & Susilawati Susilawati. (2023). Pemberdayaan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Melalui Pelayanan Home Care di Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera*, 2(2), 111–119. <https://doi.org/10.59059/jpmis.v2i2.295>
- Grenier, L. N., Atkinson, S. A., Mottola, M. F., Wahoush, O., Thabane, L., Xie, F., Vickers-Manzin, J., Moore, C., Hutton, E. K., & Murray-Davis, B. (2021). Be Healthy in Pregnancy: Exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviours. *Maternal & Child Nutrition*, 17(1). <https://doi.org/10.1111/mcn.13068>
- Maharani, S. (2021). Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 126. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.171>
- Mahmudah, S., Salsabia, S., & Karuniawati, B. (2025). Integrating Maternity Gymnastics and Effleurage Massage into Midwifery Care: A Complementary Strategy for Maternal Comfort and Efficient Labor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 11(2), 221–227. <https://doi.org/10.33755/jkk.v11i2.802>
- Mutoharoh, S., Astuti, D. P., Rahmadhani, W., & Phu, P. T. (2021). The Effectiveness of Pregnancy Exercise With Kinesio Taping on Lower Back Pain in Pregnant Women in The Third Trimester. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.26553/jikm.2021.12.3.242-250>
- Puspitaningrum, E. M., Fatimah, R. N., & Aghniya, R. (2023). Gambaran Sikap Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan Di Puskesmas Kebun Kopi Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4.
- Rufaindah, E. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Keteraturan Pretanal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III. *Media Husada Journal of Midwifery Science*, 2(2), 57–64. <https://doi.org/10.33475/mhjms.v2i2.17>
- Sumarni, S., Dewi, A. P. S., Rosmawati, R., Mutoharoh, S., & Prabandari, F. (2022). Pembentukan Kelas Prenatal Yoga Di Desa Selokerto Sempor Kebumen. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 3(3), 158. <https://doi.org/10.26753/empati.v3i3.810>
- Wu, M., Wang, W., He, H., Bao, L., & Lv, P. (2025). Mediating Effects of Health Literacy, Self-Efficacy, and Social Support on the Relationship Between Disease Knowledge and Patient Participation Behavior Among Chronic Ill Patients: A Cross-Sectional Study Based on the Capability-Opportunity-Motivation and Behavior (COM-B) Model. *Patient Preference and Adherence*, Volume 19, 1337–1350. <https://doi.org/10.2147/PPA.S513375>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>