Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 8 ; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 1-8
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Pengetahuan Tentang Kehamilan Yang Sehat Di Wilayah Puskesmas Limboto Barat

Natasya Pratiwi Djafar
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: natasyapratiwi2704@email.com

Article History:
Received Feb 23th, 2026
Accepted May 08th, 2026
Publish Juny 06th, 2026

Abstrak

Pengetahuan yang memadai mengenai aktivitas fisik selama kehamilan merupakan faktor penting dalam mendukung tercapainya kehamilan yang sehat serta mencegah komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest pada 30 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat, dengan teknik total sampling. Edukasi diberikan melalui video visual yang berisi tentang aktivitas fisik yang aman selama kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan rendah (90,00%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan, dengan sebagian besar responden berada pada kategori sedang (53,33%) dan kategori tinggi (46,67%). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi. Disimpulkan bahwa edukasi aktivitas fisik efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang kehamilan yang sehat, meskipun peningkatan lebih dominan pada kategori sedang.

Kata Kunci : Edukasi Aktivitas Fisik; Pengetahuan; Ibu Hamil; Kehamilan Sehat.

Abstract

Adequate knowledge of physical activity during pregnancy is essential for supporting healthy pregnancy outcomes and preventing complications. This study analyzed the effect of physical activity education on pregnant women's knowledge regarding healthy pregnancy. A pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach was used, involving 30 pregnant women from the Limboto Barat Public Health Center area, selected through total sampling. The educational intervention consisted of a video providing information on safe physical activities during pregnancy. Prior to the intervention, most respondents demonstrated a low level of knowledge (90.00%). Following the intervention, knowledge levels increased, with the majority of participants categorized as having moderate (53.33%) or high (46.67%) knowledge. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant change in knowledge levels after the intervention. These findings suggest that physical activity education is effective in enhancing pregnant women's understanding of healthy pregnancy, with the most substantial improvement observed in the moderate knowledge category.

Keyword : *Physical Activity Education; Knowledge; Pregnant Women; Healthy Pregnancy.*

"

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memerlukan perhatian khusus untuk menjaga kesehatan ibu dan janin. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung kehamilan yang sehat adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan sesuai kondisi kehamilan. Aktivitas fisik selama kehamilan diketahui dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, mengurangi risiko komplikasi kehamilan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri punggung, serta mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan (Meredith L. Birsner, 2020). Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga berkontribusi terhadap pengendalian berat badan selama kehamilan dan penurunan risiko terjadinya diabetes gestasional maupun hipertensi dalam kehamilan (Wang et al., 2019).

Meskipun memiliki banyak manfaat, masih banyak ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang rendah mengenai aktivitas fisik selama kehamilan. Sebagian ibu hamil beranggapan bahwa aktivitas fisik dapat membahayakan kondisi janin sehingga memilih untuk membatasi aktivitas sehari-hari. Kurangnya pengetahuan mengenai jenis, manfaat, dan keamanan aktivitas fisik selama kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil tidak memperoleh manfaat optimal yang dapat mendukung kesehatan ibu dan janin (Calbara & Budiono, 2023). Rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan selama masa kehamilan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil adalah melalui edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan proses pemberian informasi yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam memahami dan menerapkan perilaku hidup sehat. Penggunaan media edukasi berbasis audio visual, seperti video, dinilai lebih efektif karena mampu menyampaikan informasi melalui indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat oleh sasaran edukasi (Gantina et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Penelitian (Dewie et al., 2021). menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Penelitian (Hariyanto & Rahayuningsih, 2023)juga menemukan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pola hidup sehat selama kehamilan Selanjutnya, penelitian (Febriyanti et al., 2023) melaporkan bahwa kelas ibu hamil efektif meningkatkan pengetahuan mengenai kehamilan risiko tinggi. Penelitian (Lestari et al., 2024). menunjukkan bahwa edukasi tentang senam hamil memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Selain itu, (Fatmarizka et al., 2023). menemukan bahwa edukasi aktivitas fisik melalui media audio visual mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil, sebagian besar penelitian masih berfokus pada edukasi senam hamil, pola hidup sehat, maupun kehamilan risiko tinggi. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) dalam mengkaji efektivitas edukasi aktivitas fisik menggunakan media video terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat pada masyarakat lokal di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 8 ; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 1-8
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

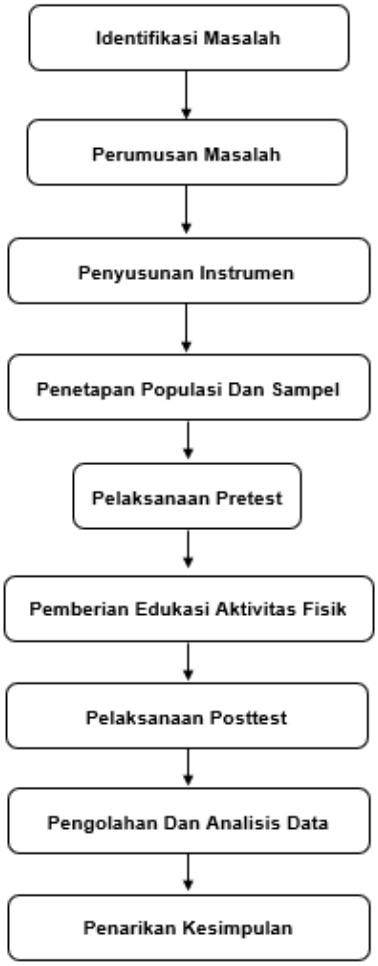
promosi kesehatan dan edukasi bagi ibu hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan serta mendukung terwujudnya kehamilan yang sehat.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest–Posttest Design. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat Kabupaten Gorontalo pada tahun 2025. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat melalui pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi berupa edukasi aktivitas fisik.

Tahapan penelitian diawali dengan identifikasi responden yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan awal (pretest) menggunakan kuesioner. Selanjutnya responden diberikan edukasi aktivitas fisik menggunakan media video yang berisi informasi mengenai pengertian aktivitas fisik selama kehamilan, manfaat aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik yang aman dilakukan oleh ibu hamil, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kehamilan yang sehat. Setelah pemberian edukasi, dilakukan pengukuran kembali (posttest) menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan responden.



Gambar 1. Alur Penelitian

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 8 ; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 1-8
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

"

2.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah **One Group Pretest–Posttest Design**, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok responden yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol. Desain penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Metode Penelitian

Subjek	Pre	perlakuan	Post
K	01	X	02

Keterangan :
K : Subjek yang digunakan adalah ibu hamil
01 : Pre-test diberikan kepada kelompok intervensi sebelum diberikan Perlakuan
X : Pemberian edukasi berupa video visual
02 : Pemberian materi kegiatan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat sebanyak 120 orang. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai aktivitas fisik selama kehamilan dan kehamilan yang sehat. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan tingkat pengetahuan, serta analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 8 ; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 1-8
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan usia kehamilan. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden

No	Karakterristik Responden	Ibu Hamil	
		Jumlah (n)	Presentase (%)
1	**Usia (Tahun)**		
	20-35	30	100
2	**Pendidikan**		
	SD	1	3.33
	SMP	5	16.66
	SMA/Sederajat	24	80
3	**Pekerjaan**		
	IRT	16	53.33
	SWASTA	13	43.33
4	**Usia Kehamilan**		
	Trimester I	8	26.66
	Trimester II	13	43.33
	Trimester III	9	30
	Total	**30**	**100**

Berdasarkan Tabel 2, seluruh responden berada pada rentang usia reproduksi sehat yaitu 20–35 tahun. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA/sederajat (80,00%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (53,33%), dan berada pada usia kehamilan trimester II (43,33%).

3.1.2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum diberikan Edukasi Aktivitas Fisik

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi aktivitas fisik disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Edukasi Aktivitas Fisik

Skor Tingkat Pengetahuan	Pre-Test	
	n	%
Rendah	27	90,00
Sedang	3	10,00
Tinggi	0	0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 27 orang (90,00%), sedangkan 3 orang (10,00%) memiliki tingkat pengetahuan sedang.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 8 ; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 1-8
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

3.1.3 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah diberikan Edukasi Aktivitas Fisik

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sesudah diberikan edukasi aktivitas fisik disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah diberikan Edukasi Aktivitas Fisik

Skor Tingkat Pengetahuan	Pre-Test	
	n	%
Rendah	0	0
Sedang	16	53,33
Tinggi	14	46,67
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4, setelah diberikan edukasi aktivitas fisik tidak terdapat lagi responden dengan tingkat pengetahuan rendah. Sebanyak 16 responden (53,33%) berada pada kategori pengetahuan sedang dan 14 responden (46,67%) berada pada kategori pengetahuan tinggi.

3.1.4 Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik terhadap Pengetahuan Ibu Hamil

Analisis pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap pengetahuan ibu hamil dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	n	Mean	Min.	Max.	Z	P-Value
Sebelum Di Berikan Edukasi	30	9.23	6	14	-4.795[b]	0.000
Setelah Di Berikan Edukasi	30	16.47	14	19		

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi aktivitas fisik terhadap pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Edukasi Aktivitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan rendah sebelum diberikan edukasi aktivitas fisik. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya akses informasi kesehatan, rendahnya paparan edukasi mengenai aktivitas fisik selama kehamilan, serta masih adanya anggapan bahwa aktivitas fisik dapat membahayakan janin. Pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan ibu hamil tidak memahami manfaat aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan ibu dan janin.

3.2.2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah Edukasi Aktivitas Fisik

Setelah diberikan edukasi aktivitas fisik menggunakan media video, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pada responden. Media audio visual mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara

bersamaan. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan.

3.2.3 Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik terhadap Pengetahuan Ibu Hamil

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 (p<0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi aktivitas fisik terhadap pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewie et al. (2021), Hariyanto dan Rahayuningsih (2023), serta Lestari et al. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Edukasi yang diberikan secara terstruktur dan menggunakan media yang menarik mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai manfaat aktivitas fisik selama kehamilan sehingga dapat mendukung terwujudnya kehamilan yang sehat.

4. KESIMPULAN

Edukasi aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat. Pemberian edukasi melalui media video terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat selama kehamilan, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promosi kesehatan dalam pelayanan antenatal care (ANC).

DAFTAR PUSTAKA

Calbara, O. A., & Budiono, D. I. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan dan Luaran Kehamilan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *23*(2), 1142. https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3435

Dewie, A., Pont, A. V., & Hasnah, H. (2021). Penyuluhan Berpengaruh terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Ahmar Metastasis Health Journal*, *1*(1), 36–42. https://doi.org/10.53770/amhj.v1i1.7

Fatmarizka, T., Sudaryanto, T, W., Gamadia, T, D., Vanath, I, L., & Nisa. (2023). Edukasi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Desa Singopuran Melalui Media Audio Visual. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, *2*(4), 38–45.

Febriyanti, M., Suryati, S., & Astuti, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Resiko Tinggi Melalui Kelas Ibu Hamil. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 91–96. https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.137

Gantina, L. P., Maryati, I., & Solehati, T. (2024). Efektifitas media audio-visual dalam proses pendidikan kesehatan reproduksi pada wanita usia subur. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *18*(1), 114–123. https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.268

Hariyanto, C. A., & Rahayuningsih, F. B. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pola Hidup Sehat Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(4), 5803–5811. https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21522

Lestari, W. O. S. W., Salim, I. L., Harnaningsi, Wahid, W. O. P. A., & Anwar, R. (2024). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengethuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. *3*(6), 155–162.

Meredith L. Birsner, M. (2020). Physical Activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstetrics and Gynecology*, *135*(4), E178–E188. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772

Wang, J., Wen, D., Liu, X., & Liu, Y. (2019). Impact of exercise on maternal gestational weight gain: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine (United States)*, *98*(27), 1–10. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000016199