ABSTRAK

NATASYA PRATIWI DJAFAR, Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Pengetahuan Tentang Kehamilan Yang Sehat Di Wilayah Puskesmas Limboto Barat. Di Bimbing Oleh **Dr. Zuriati Muhamad, SKM.,M.Kes** Sebagai Ketua Dan **Bdn. Fidyawati Aprianti A. Hiola, S.ST.,M.Keb** Sebagai Anggota.

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.