

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA
LEAFLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG SENAM HAMIL DI TPMB SUMARTINI
PALEMBANG TAHUN
2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**DISUSUN OLEH :
KHOIRUNNIKMAH
231540102009**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS AISYIAH PALEMBANG
2025**

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA
LEAFLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG SENAM HAMIL DI TPMB SUMARTINI
PALEMBANG TAHUN
2025**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi syarat tugas

Mata kuliah Metodeologi

Penelitian



Disusun Oleh :

Khoirunnikmah

231540102009

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS AISYIAH PALEMBANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH EDUKASI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA
LEAFLET TENTANG SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN IBU HAMIL DI TPMB SUMARTINI
PALEMBANG TAHUN
2025



Khoirunnikmah
231540102009

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Menyusun Karya Tulis Ilmiah
penelitian Pada Program Studi DIII Kebidanan Universitas Aisyiyah Palembang
Pada Tanggal :

Oleh :

Pembimbing

Pembimbing I

Neni Riyanti, SKM.M.Kes

Tanda Tangan

(.....)

Pembimbing II

Ns. Miming Oxyandi, S.Kep, M.Kes., M.Kep, Ph.D

(.....)

Mengetahui,

Ketua Kaprodi DIII Kebidanan

(.....)

(Bdn Sri Handayani, S.Tr. Keb, SKM, M.Si, M.Kes)

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA
LEAFLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG SENAM HAMIL DI TPMB SUMARTINI
PALEMBANG TAHUN
2025**

**Telah Disetujui Di Palembang Pada Tanggal :
20 November 2025**

Oleh

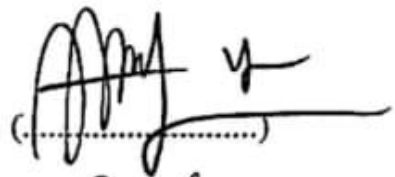
Khoirunnikmah

231540102009

Penguji :

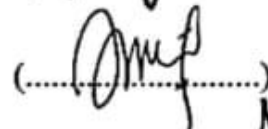
1. Penguji 1

Fitria Ayu Marpal, S.Tr. Keb, M.Keb



2. Penguji 2

Neni Riyanti, SKM, M. Kes



3. Penguji 3

Ns. Miming Oxyandi, S.Kep, M.Kes., M.Kep, Ph.D



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Kesehatan Dan Teknologi
Universitas Aisyiyah Palembang



**Ns. Miming Oxyandi, S.Kep, M.Kes., M.Kep, Ph.D
NIP, 2010.03.022**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“keberanian adalah kunci membuka peluang dan kegagalan adalah kunci menuju kesuksesan”.

KTI ini ku persembahkan untuk:

1. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT, taburan cinta dan kasih sayang mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia dan kemudahan yang kengkau berikan akhirnya karya tulis ilmiah ini dapat saya selesaikan dengan lancar dan baik.
2. Untuk cinta pertamaku, kepada bapak terhebat Muhammad Ali, yang selalu menjadi pahlawan, penyemangatku, yang tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terimakasih untuk semuanya berkat doa, dan dukunganmu, peneliti bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi untuk selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidupku. Semoga disetiap tetesan keringatmu yang sudah terjatuh, dan jerih payahmu saya sebagai anak pertamamu bisa membuatmu bangga. I love you pak.
3. Untuk pintu surgaku, Mamahku tercinta dan tersayang Nur Hayati. Terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya tulis ilmiah ini untuk mama, semua karena pengorbanan dan tulus kasihmu padaku. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau mampu memberikan yang terbaik sehingga anakmu ini dapat merasakan dan menyelesaikan tugas ini. Hidup bersamamu membuatku selau bersyukur, beliau selalu mendukungku, selalu memberikan yang terbaik. Doamu sangat berarti bagiku, semoga aku bisa selalu membuatmu bangga. Aamiin
4. Untuk adekku tersayang yang tak kalah penting kehadirannya Muhammad Saiful Amin. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti. Berkontribusi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Untuk inisial “D”, terimakasih untuk selama ini telah memberikan motivasi serta suprot selama ini, thanks you.

6. Untuk teman-temanku angkatan 2023, Khususnya prodi D3 kebidanan. Terimakasih bersama kalian peneliti dapat merasakan keindahan ditengah perbedaan. Doa ku semoga kita dapat merasakan wisuda bersama, dan sukses selalu disetiap langkah kalian.
7. Khoirunnikmah, ya! Untuk diri saya sendiri. Terimakasih sudah selalu berjuang untuk menjadi lebih baik sampai saat ini, dan bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Semoga ilmu yang telah ku dapatkan ini bermanfaat untuk banyak orang.
8. Terimakasih untuk Universitas Aisyiyah Palembang, yang telah memberikan banyak ilmu dan menjadi tempat belajar yang sangat berkesan.

RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap	: Khoirunnikmah
Tempat/ Tanggal Lahir	: Jadimulya, 13 Maret 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2011 – 2017	: SD Negeri 1 Jadimulya
Tahun 2017 – 2020	: SMP Negeri 4 Sukamulya
Tahun 2020 – 2023	: Pondok Pesantren Al- Khoiriyah
Tahun 2023 – sekarang	: Universitas Aisyiyah Palembang

HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa dalam laporan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar ahli madya atau kerjasama pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Palembang, 25 November, 2025

Peneliti



Khoirunnikmah

NIM : 231540102009

SURAT PERNYATAAN

Saya yang beranda tangan dibawah ini :

Nama : Khoirunnikmah
NIM : 231540102009
Tempat/ Tanggal Lahir : Jadimulya, 13 Maret 2004
Alamat : Desa Jadimulya Kec. Air Sugihan Kab. Ogan
Komerling Ilir
Telepon/HP : 085384756850
Judul Penelitian : Pengaruh edukasi dengan menggunakan media
leaflet terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil
tentang senam hamil di TPMB Sumartini Palembang
Dipublikasikan : Universitas Aisyiyah Palembang

Dengan ini menyatakan sebenarnya bahwa penelitian ini dibuat sendiri (bukan Plagiat). Apabila dikemudian hari ternyata saya memberi pernyataan yang tidak benar sehubungan dengan pernyataan diatas, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Palembang, November 2025

Yang Menyatakan



Khoirunnikmah

NIM: 231540102009

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Universitas Aisyiyah Palembang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khoirunnikmah
NIM : 231540102009
Program Studi : DIII Kebidanan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Aisyiyah Palembang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*non-Exclusive Royalti-Free Right*) atas KTI yang berjudul pengaruh edukasi dengan menggunakan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di TPMB Sumartini Palembang Tahun 2025. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Aisyiyah Palembang berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database). Merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Palembang, November 2025

Yang Menyatakan



Khoirunnikmah

NIM: 231540102009

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-nya sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh edukasi dengan menggunakan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di TPMB Sumartini tahun 2025" dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dibuat dalam rangka untuk memenuhi syarat ujian tingkat III di semester V program Studi DIII Kebidanan Universitas Aisyiyah Palembang. Dalam menulis Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari beberapa pihak maka penelitian ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Khoirin, SKM. M.Kes, selaku Rektor Universitas Aisyiyah Palembang atas doa dan motivasinya.
2. Ibu Sri Handayani, S.Tr.Keb., M.Si.,M.Kes, selaku ketua prodi DIII Kebidanan Universitas Aisyiyah Palembang
3. Pemilik TPMB Sumartini yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di TPMB Sumartini Palembang.
4. Ibu Neni Riyanti, SKM.M.Kes, selaku pembimbing 1 yang banyak memberikan masukan dan pengarahan dan motivasi baik berupa tenaga maupun pikiran dalam menyusun KTI ini sehingga dapat diselesaikan tepat waktu.
5. Bapak Ns. Miming Oxyandi, S.Kep, M.Kes., M.Kep, Ph.D, selaku pembimbing II yang banyak memberikan masukan dan pengarahan dan motivasi baik berupa tenaga maupun pikiran dalam menyusun KTI ini sehingga dapat diselesaikan tepat waktu.
6. Para dosen dan staf Universitas Aisyiyah Palembang yang telah memberikan pendidikan dan pengetahuan selama menempuh pendidikan di bangku kuliah.

7. Kedua Orang Tua, yang tidak pernah putus doa untuk keberhasilan dan kesuksesanku, yang selalu memberikan support dalam hal apapun di segala kegiatanku.

Sesungguhnya masih banyak pihak yang membantu namun penulis tidak sempat penulis sebutkan satu persatu disini. Untuk penulis dan mohon maaf dan menyampaikan terima kasih atas bantuan dan kebaikannya.

Semoga limpahan rahmat Allah Subbahanahu Wataa'ala tercerahkan untuk kita semua. Sehingga kita selalu diberikan kemudahan dan kelancaran sehingga proposal ini dapat diterima dan dimudahkan untuk melakukan sebuah penelitian.

Palembang, 27 September 2025

Peneliti



Khoirunnikmah

NIM : 231540102009

**PROGAM STUDI DIH KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS AISYIAH PALEMBANG**

Karya Tulis Ilmiah, Novemver 2025

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA *LEAFLET*
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM
HAMIL DI PMB SUMARTINI PALEMBANG TAHUN 2025**

(xix-80 halaman, 7 tabel, 3 bagan, 6 lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang: Rendahnya partisipasi ibu hamil dalam kegiatan senam hamil masih menjadi masalah karena kurangnya pengetahuan, minimnya edukasi, dan adanya persepsi keliru tentang keamanan aktivitas fisik. Padahal, tidak melakukan senam hamil dapat meningkatkan risiko keluhan fisik, kecemasan, kurangnya kesiapan persalinan, hingga kemungkinan terjadinya persalinan lama. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan menggunakan media leaflet tentang senam hamil terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di TPMB Sumartini Palembang tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode Quasi-Eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Sampel sebanyak 30 responden diperoleh dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan senam hamil. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.000 (<0.05)$ yang berarti terdapat pengaruh pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi menggunakan leaflet. Pengetahuan ibu hamil meningkat dari kategori kurang menjadi baik pada seluruh responden. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh edukasi menggunakan media *leaflet* terhadap peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di TPMB Sumartini Palembang. Media leaflet efektif digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan pada ibu hamil.

Kata kunci : Tingkat pengetahuan ibu hamil.

**MIDWIFERY DIII STUDY PROGRAM FACULTY OF HEALTH AND
TECHNOLOGY AISYIYAH UNIVERSITY PALEMBANG**

Scientific paper, November 2025

Khoirunnikmah

**THE EFFECT OF EDUCATION USING *LEAFLET* MEDIA ON THE
KNOWLEDGE LEVEL OF PREGNANT WOMEN ABOUT PREGNANCY
EXERCISE AT PMB SUMARTINI PALEMBANG IN 2025**

(xix-80 pages, 3 charts, 10 appendices)

ABSTRACT

Background: The low participation of pregnant women in pregnancy exercise activities remains a problem due to limited knowledge, insufficient education, and misconceptions about the safety of physical activity. In fact, not performing pregnancy exercises can increase the risk of physical discomfort, anxiety, inadequate preparation for childbirth, and a higher likelihood of prolonged labor.

Objective: This study aims to determine the effect of education using leaflet media about pregnancy exercise on the knowledge level of pregnant women at TPMB Sumartini Palembang in 2025. **Methods:** This research employed a Quasi-Experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling. The instrument used was a pregnancy exercise knowledge questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** Statistical analysis showed a $p\text{-value} = 0.000 (<0.05)$, indicating a significant increase in knowledge after the educational intervention using the leaflet. The knowledge level of pregnant women improved from the “poor” category to “good” among all respondents. **Conclusion:** Education using leaflet media has a significant effect on improving the knowledge of pregnant women regarding pregnancy exercise at TPMB Sumartini Palembang. Leaflet media is effective as a health education tool for pregnant women.

Keywords : Pregnant women’s level of knowledge

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP.....	vi
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
HALAMAN PERSYARATAN PERSETUJUAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABLE	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Mahasiswa.....	4
2. Bagi TPMB Sumartini	4
3. Bagi Mahasiswa Universitas Aisyiyah Palembang.....	4
4. Bagi Universitas Aisyiyah Palembang.....	4
E. Ruang Lingkup.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Kehamilan.....	7
2. Senam Hamil	8
3. Jenis-Jenis Gerakan Senam Hamail.....	11
4. Konsep Pengetahuan.....	13

5. Media Leaflet Sebagai Media Edukasi Kesehatan.....	16
B. Keaslian Penelitian.....	21
1. Kerangka Teori.....	25
2. Kerangka Konsep.....	26
3. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Variabel Penelitian	27
C. Populasi Dan Sempel	28
1. Populasi	28
2. Sempel	28
D. Instrumen Penelitian.....	29
1. Kuesioner Pengetahuan Tentang Senam Hamil.....	29
2. Media Leaflet.....	29
E. Definisi Oprasional	30
F. Waktu Dan Tempat Penilitian.....	31
G. Teknik Pengumpulan Data	31
1. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Pengolahan Dan Analisa Data.....	32
1. Pengolahan Data	33
2. Analisa Data.....	33
I. Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran TPMB Sumartini Palembang	35
B. Hasil Penelitian.....	35
1. Analisa Univariat	38
2. Analisa Bivariat.....	38
C. Pembahasan	38
1. Pembahasan Univariat	38
2. Pembahasan Bivariat.....	41
D. Kelemahan Penelitian	42

BAB V PENUTUP	43
A. KESIMPULAN	43
B. SARAN	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN	