

## PENGARUH PEMBERIAN MEDIA BOOKLET TERHADAP IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA PONTIANAK

*The effect of providing the booklet method on pregnant women in the working area of the Pontianak City  
Public Health Center*

Rini Sulistiawati<sup>1\*</sup>, Emy Yulianti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pontianak, Jl. Lapan Siantan Hulu, Kec. Pontianak Utara,  
Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78242

\*Email korespondensi: [yanti7889@gmail.com](mailto:yanti7889@gmail.com)

Diterima: 29/09/2023 Disetujui: 30/09/2023 Dipublikasi: 30/09/2023

### Abstrak

Nyeri pinggang merupakan ketidaknyamanan yang sangat umum terjadi selama kehamilan yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis serta aspek emosi dalam kehamilan. Nyeri pinggang memengaruhi antara 45% dan 75% wanita selama kehamilan. Nyeri pinggang yang tak tertangani dapat menimbulkan peningkatan intensitas nyeri dan kecemasan, serta sakit punggung postpartum yang berkepanjangan dan kekambuhan pada 6 tahun kemudian. Penanganan nyeri pinggang berpusat pada pencegahan karena penanganan yang terlambat dalam kehamilan sering terjadi sulit dilakukan. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian booklet pada ibu hamil di puskesmas wilayah Kota Pontianak. Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan *quasi experiment Non Equivalent Group* dan *pre-post test with control group design*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebesar 84 orang, yang meliputi 42 orang kelompok perlakuan dan 42 orang kelompok control. Pemilihan sampel teknik *non probability sampling* secara *consecutive sampling* pengumpulan data wawancara, instrumen penelitian kuesioner, uji yang digunakan *Mann Whitney*. Berdasarkan hasil analisis yang digunakan adanya perbedaan bermakna dari tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian booklet pada kelompok perlakuan (nilai  $p < 0,001$ ), sedangkan perbedaan bermakna pada tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian informasi oleh bidan disampaikan pada kelompok kontrol (nilai  $p < 0,034$ ). Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh positif terhadap pemberian booklet pada tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil.

**Kata kunci:** booklet, ibu hamil, nyeri pinggang.

### Abstract

Low back pain is a common discomfort during pregnancy that is associated with anatomical and physiological changes as well as the emotional aspects of pregnancy. Low back pain affects between 45% and 75% of pregnant women. Untreated low back pain can lead to increased pain intensity and anxiety as well as prolonged postpartum back pain and recurrence 6 years later. Management of low back pain centers on prevention because late treatment during pregnancy is often difficult. The purpose of this study was to examine the effect of giving booklets to pregnant women at a health center in Pontianak City. The type of approach used in this study was a quasi-experimental non-equivalent group design and a pre-post test with a control group design. The number of participants in this study was 84, which included 42 and 42 people in the treatment and control groups, respectively. Non-probability sampling techniques, consecutive sampling data collection interviews, questionnaire research instruments, and the Mann-Whitney test were used. Based on the results of the analysis, there was a significant difference in the level of lower back pain in pregnant women before and after giving booklets to the treatment group ( $p = 0.001$ ), whereas there was a significant difference in the level of lower back pain in pregnant women before and after giving information by midwives delivered to the control group ( $p = 0.034$ ). From the results of this study, it can be said that the provision of booklets has a positive effect on the level of low back pain in pregnant women.

**Keywords:** booklet, low back pain, pregnant.

This is an open access article under [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Copyright © 2023 The Author(s)

## PENDAHULUAN

Saat kehamilan terjadi perubahan fisiologi pada muskuloskeletal. Nyeri pinggang merupakan ketidaknyamanan yang sangat umum terjadi selama kehamilan. Nyeri pinggang saat hamil memengaruhi aktivitas wanita. Tingkat keparahannya berkisar dari ketidaknyamanan ringan sampai rasa sakit yang tak tertahankan. Delapan puluh persen wanita hamil mengeluhkan nyeri saat hamil. Dilaporkan bahwa nyeri pinggang memengaruhi antara 45% dan 75% wanita selama kehamilan. Menurut Cochrane menyatakan lebih dari dua pertiga wanita hamil menderita nyeri pinggang saat hamil. Hal tersebut menjadi penyebab paling umum cuti sakit setelah melahirkan (Naim & Begum, 2016; Sabino & Grauer, 2008).

Nyeri pinggang dengan kondisi sedang mengalami hamil dapat memberikan perubahan anatomi dan kondisi fisiologis serta kondisi kestabilan emosi. Pada wanita yang memiliki riwayat nyeri punggung sebelum kehamilan dapat memiliki risiko untuk dapat mengalami kondisi nyeri punggung pula. Hal ini dapat terjadi karena adanya pertumbuhan uterus yang menimbulkan perubahan postur, berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen dan riwayat nyeri pinggang, paritas dan aktivitas fisik (Naim & Begum, 2016; Sabino & Grauer, 2008).

Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan terenggangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri pinggang. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung termasuk bagian pinggang untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligamen tersebut (Fraser et al., 2009). Berdasarkan studi yang dilakukan Mander (2004), nyeri pinggang meningkat pada minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum dan bertahan ditingkat tersebut pada usia kehamilan selanjutnya hingga menjelang persalinan. Nyeri pinggang yang tak tertangani dapat menimbulkan peningkatan intensitas nyeri dan kecemasan, serta sakit pinggang postpartum yang berkepanjangan dan kekambuhan pada 6 tahun kemudian. Penanganan nyeri pinggang berpusat pada pencegahan karena penanganan yang terlambat dalam kehamilan sering terjadi sulit dilakukan (Naim & Begum, 2016).

Mengingat dampak nyeri pinggang dalam kehamilan dan bersifat kontinu serta dapat terjadi kapan pun khususnya di trimester III, maka perlu pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil ataupun keluarga di rumah. Ibu hamil maupun keluarga perlu diedukasi tentang nyeri pinggang saat hamil. Booklet adalah salah satu media yang dapat memberikan dan menyampaikan informasi dengan kesan yang berbeda pada responden. Hal ini karena dengan adanya booklet dapat disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat dan mudah dalam penyimpanan sehingga dapat dibaca berulang dan oleh siapa saja. Kelebihan yang dimiliki dengan menggunakan media booklet adalah penyampaian bahasa yang ringkas, mudah dipahami, praktis dan dapat di desain dengan gambar yang mudah ditangkap oleh pembacanya sendiri (Suliha, 2003). Hasil penelitian menunjukkan bahwa booklet memberikan kontribusi dalam peningkatan layanan kesehatan perubahan perilaku, pengetahuan dan sikap, serta status kesehatan (Guillot & Keenan, 2016; Iriyani et. al, 2015; Matcham et., al, 2014; Coudeyre et., al, 2007).

Studi pendahuluan yang dilakukan sebelum melakukan penelitian di Puskesmas Perumnas II dan UPTD Kota Pontianak dan Puskesmas Pontianak Selatan (Puskesmas Gang 3 Sehat). Berdasarkan data pendahuluan didapatkan bahwa populasi ibu hamil yang terdapat pada

puskesmas sebanyak 1081-1105 pada tahun 2016 (Dinas Kesehatan Kota Pontianak, 2016). Menurut data yang didapatkan dari bidan untuk bagian KIA kedua puskesmas tersebut, mereka mengatakan memberikan pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi nyeri pinggang dalam kehamilan hanya pada ibu hamil yang mengalami keluhan dan berdasarkan buku KIA yang dimiliki oleh ibu hamil (buku pink) penjelasan tentang nyeri pinggang tidak dicantumkan secara spesifik. Wawancara dari 20 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan ke Puskesmas Perumnas II Pontianak dan UPTD. Puskesmas Pontianak Selatan, menunjukkan bahwa 17 orang mengalami nyeri pinggang sejak awal kehamilan dan bertambah saat masuk trimester III dan merasa tidak nyaman, namun mereka membiarkan keluhan tersebut karena menganggap hal biasa dalam kehamilan padahal nyeri tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu dengan *Quasi Experiment* dan jenis rancangannya adalah non equivalent group dengan *pre-post test with control group design*. Jumlah subjek yang berkontribusi pada penelitian ini sebesar 84 orang yang selanjutnya dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan pembagian 42 orang kelompok perlakuan, yaitu pemberian informasi dengan booklet tentang nyeri pinggang dalam kehamilan dan 42 orang kelompok kontrol tanpa perlakuan. Pemilihan sampel dalam penelitian ini termasuk kedalam teknik non probability sampling secara consecutive sampling. Untuk mendapatkan informasi maka penelitian melakukan pengumpulan data dengan wawancara, instrumen penelitian kuesioner dan uji statistik yang digunakan untuk melihat perbedaan tingkat nyeri pinggang ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian informasi dengan booklet tentang nyeri pinggang dalam kehamilan dan kelompok kontrol menggunakan uji Wilcoxon, sedangkan untuk melihat pengaruh antara pemberian informasi melalui booklet dengan tingkat nyeri pinggang ibu hamil pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol maka digunakan uji yang digunakan Mann Whitney.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik subjek penelitian

Tabel 1 merupakan hasil analisis dengan menggunakan uji chi-kuadrat sehingga dapat dilihat bahwa umur yang ibu hamil paling banyak berada pada usia 20 - 35 tahun. Kondisi kehamilan pada usia 20-35 tahun merupakan kondisi kehamilan yang disarankan menurut BKKBN. Untuk tingkat pendidikan rata-rata dari masing-masing perlakuan berada pada pendidikan Menengah atas dan kondisi pendidikan demikian merupakan kondisi pendidikan sesuai dengan anjuran kementerian pendidikan. Pendidikan yang baik dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan yang baik pula.

Ditinjau dari karakteristik pekerjaannya, subjek lebih banyak tidak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga (eksperimen 85,7% dan kontrol 92,9%). Untuk kasus Paritas subjek dari kedua perlakuan berada pada kategori multipara atau melahirkan lebih dari satu kali. Sedangkan untuk kasus multipara yang terjadi pada subjek rata-rata berada lebih dari dua tahun. Dukungan beraktivitas subjek lebih banyak diberikan dukungan dari dua perlakuan, namun dengan adanya dukungan tersebut untuk subjek melakukan rutinitas olahraga masih cukup rendah. Penyebab timbulnya rendahnya rutinitas ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, misalnya saja hormon, kondisi kehamilan dan penyebab lainnya.

**Tabel 1.** Homogenitas Subjek Penelitian Berdasarkan Karakteristik

Kategori	Perlakuan				p-value
	Eksperimen (n=42)		Kontrol (n=42)		
Karakteristik	f	%	f	%	
<b>Umur</b>					1,000*
<20 tahun	4	9,5	5	11,9	
20 s.d. 35 tahun	34	81,0	34	81,0	
35 tahun	4	9,5	3	7,1	
<b>Pendidikan Terakhir</b>					0,006*
Dasar	17	40,5	5	11,9	
Menengah	20	47,6	33	78,6	
Lanjut	5	11,9	4	9,5	
<b>Pekerjaan</b>					0,483**
Bekerja	6	14,3	3	7,1	
Tidak bekerja/ibu rumah tangga	36	85,7	39	92,9	
<b>Paritas</b>					1,000*
Primipara	14	33,3	13	31,0	
Multipara	27	64,3	26	61,9	
Grandemultipara	1	2,4	3	7,1	
<b>Jarak Kelahiran</b>					0,350*
≥ 2tahun	38	90,5	34	81,0	
< 2 tahun	4	9,5	8	19,0	
<b>Dukungan/bantuan saat beraktivitas</b>					0,781*
Ada	35	83,3	33	78,6	
Tidak	7	16,7	9	21,4	
<b>Rutin olahraga</b>					0,165*
Ya	11	26,2	5	11,9	
Tidak	31	73,8	37	88,1	

Keterangan: \* = berdasarkan uji chi-kuadrat  
 \*\* = berdasarkan uji Fischer Exact

Terdapat perbedaan bermakna tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian booklet tentang nyeri pinggang dalam kehamilan pada kelompok perlakuan (Tabel 2). Hal ini dapat disebabkan akan pengetahuan yang diserap sehingga timbul kehati-hatian dalam menurunkan risiko penyebab tingkat nyeri pinggang. Pengetahuan merupakan pengalaman yang didapatkan akibat adanya informasi yang diterima dan menyesuaikan baik secara sadar maupun tidak sadar. Selain itu juga, terdapat perbedaan bermakna tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian informasi oleh bidan pada kelompok kontrol (Tabel 3). Informasi yang diberikan secara langsung maupun tidak langsung menimbulkan pengalaman baru bagi subjek yang mengamati. Informasi dapat diterima dengan baik apabila media yang diberikan dapat menimbulkan rasa ingin tahu lebih tinggi.

**Tabel 2.** Perbedaan tingkat nyeri pinggang ibu hamil sebelum dan setelah pemberian informasi melalui booklet tentang nyeri pinggang dalam kehamilan pada kelompok perlakuan

Kategori		Tingkat nyeri pinggang setelah perlakuan			Total	p-value
		Ringan	Sedang	Berat		
Tingkat nyeri pinggang sebelum perlakuan	Ringan	4(9,5)	0 (0,0)	0 (0 ,0)	4 (9,5)	0,001*
	Sedang	3(7,1)	22 (52,4)	0 (0 ,0)	25 (59,5)	
	Berat	0(0,0)	8 (19,0)	5 (11,9)	13 (31,0)	
Total		7(16,7)	30 (71,4)	5 (11,9)	42 (100,0)	

**Tabel 3.** Perbedaan tingkat nyeri pinggang ibu hamil sebelum dan setelah pemberian informasi melalui booklet tentang nyeri pinggang dalam kehamilan pada kelompok perlakuan

Kategori		Tingkat nyeri pinggang setelah perlakuan			Total	p-value
		Ringan	Sedang	Berat		
Tingkat nyeri pinggang sebelum perlakuan	Ringan	1 (2,4)	3 (7,1)	0 (0,0)	4 (9,5)	0,034*
	Sedang	1 (2,4)	17 (40,5)	4 (9,5)	22 (52,4)	
	Berat	0 (0,0)	0 (0,0)	16 (38,1)	16 (38,1)	
Total		2 (4,8)	20 (47,6)	20 (47,6)		

### Pengaruh Booklet terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil

Pengaruh antara pemberian informasi melalui booklet dengan tingkat nyeri pinggang ibu hamil pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol maka digunakan uji Mann Whitney, dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.** pengaruh Booklet terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Tingkat Nyerii Pinggang						p-value
	Ringan		Sedang		Berat		
Perlakuan	7	16,7	30	71,4	5	11,9	0,001*
Kontrol	2	4,8	20	47,6	20	47,6	
Total	9	10,7	50	59,5	25	29,8	

Berdasarkan [Tabel 4](#), pemberian informasi melalui booklet berpengaruh positif terhadap tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil (nilai p 0,001). Hasil analisis yang digunakan dengan Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan baik sebelum dan setelah pemberian perlakuan dan kontrol pada nyeri pinggang ibu hamil. Penyampaian informasi dengan booklet berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Secara umum, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Guillot & Keenan \(2016\)](#), yang menyebutkan bahwa dengan memberikan informasi menggunakan media bantu booklet dapat meningkatkan daya baca oleh subjek (96%). Setelah membaca media booklet tersebut, terdapat adanya

peningkatan yang signifikan secara statistik pada pasien sehingga dapat dikatakan informasi yang didapatkan oleh subjek dapat diterima dengan baik. Menurut pasien yang diberikan perlakuan, pemberian informasi melalui media booklet memberikan keuntungan pada pasien dan efektif dalam meningkatkan komunikasi dokter-pasien, dalam situasi waktu interaksi terbatas. Booklet dapat digunakan secara efektif sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan yang dirasakan pasien dan dengan demikian memperbaiki pengalaman pasien.

Penelitian ini juga sesuai dengan [Iriyani et. al. \(2015\)](#), yang menjelaskan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan dan sikap setelah diberikan media booklet tentang pemberian ASI eksklusif kepada subjek. Begitu pula penelitian oleh [Matcham et. al. \(2014\)](#), menunjukkan bahwa pemberian booklet meningkatkan perilaku pasien untuk berkunjung ke tempat layanan berhenti merokok. Berdasarkan studi oleh [Coudeyre \(2007\)](#) menunjukkan bahwa melalui info yang terdapat booklet memiliki risiko yang lebih rendah mengalami nyeri pinggang dan mereka merasa puas dengan informasi sederhana yang ada pada booklet dengan biaya yang lebih minimal.

Berdasarkan informasi yang diberikan pihak puskesmas maupun ibu hamil, telah diberikan pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi nyeri pinggang dalam kehamilan namun hanya pada ibu hamil yang mengalami keluhan dan berdasarkan buku KIA yang dimiliki oleh ibu hamil (buku pink) dengan penjelasan tentang nyeri pinggang tidak dicantumkan secara spesifik sehingga pengetahuan tentang nyeri pinggang dan cara mengatasinya masih terbatas.

Media pendidikan merupakan instrumen yang memudahkan subjek dalam penjelasan dan menjadi media bantu yang relevan dalam peningkatan pengetahuan. Penggunaan media sudah banyak digunakan dalam berbagai perlakuan dan memiliki tujuan yang sama, yaitu memberikan pengaruh positif terhadap subjek yang diberikan paparan atau perlakuan. Disebut media pendidikan karena alat-alat tersebut merupakan alat saluran (*channel*) untuk menyampaikan kesehatan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. Pengetahuan ibu hamil yang terbatas juga sering dihubungkan dengan informasi, pendidikan, dan komunikasi yang masih rendah selama kunjungan pemeriksaan kehamilan disebagian besar fasilitas kesehatan. Penyebab rendahnya kasus tersebut dapat disebabkan rendahnya *upgrading* keilmuan informasi pada setiap tenaga kesehatan, dan juga adanya kesibukan administrasi yang dibebankan kepada tenaga kesehatan menjadi salah satu kendala dan menimbulkan minimnya pendampingan informasi ([Anya et al., 2008](#)). Dengan beban kerja tenaga kesehatan yang berlebih menjadikan keterbatasan dalam memberikan informasi sehingga dengan adanya bantuan media dapat menjadi instrumen dalam menyalurkan informasi.

Booklet merupakan salah satu media yang memudahkan dalam memberikan dan menyampaikan informasi atau pesan. Informasi atau pesan yang disampaikan oleh booklet cukup ringkas dan biasanya dengan menambahkan media gambar agar informasi dapat terkirim pada objek yang menjadi sasaran ([Machfoedz & Suryani, 2003](#)). Booklet adalah suatu media yang dicetak dan dalam bentuk yang tidak terlalu tebal sehingga ini memudahkan untuk dibawa serta memungkinkan untuk disimpan dan dapat dibaca berulang kali. Tujuan booklet, yaitu untuk menyampaikan pesan yang bersifat promotif ([Suliha, 2003](#)). Jenis terbitan pada booklet tidak ada keharusan untuk selalu dilakukan penerbitan secara berkala dan biasanya media ini paling sedikit adalah 5 halaman namun tidak lebih dari 48 halaman. Booklet memiliki ciri khas dengan media lain, dimana booklet tidak memiliki cover yang keras dan lebih tipis, kecenderungan dari booklet ini adalah mendapatkan informasi yang singkat dengan warna yang lebih menarik ([Arsyad, 2011](#)).

Muatan yang dimasukkan dalam booklet adalah informasi singkat dengan sedikit penambahan gambar agar lebih menarik dan informasinya merupakan suatu ringkasan yang mudah dimengerti. Ilustrasi yang diberikan dalam booklet harus cukup informatif, desain yang menarik, warna yang tidak kontras, meningkatkan rasa ingin tahu bagi pembaca. Dalam penampilan booklet harus efektif dan efisien dan menimbulkan rasa ingin tahu. Rancangan yang dibuat harus secara unik, jelas dan mudah untuk dipahami. Dengan kondisi media yang demikian dapat meringankan pendampingan ketika dilapang dan diharapkan menjadi bagian yang efektif dalam peningkatan pengetahuan bagi pembaca (Pralisaputri, 2016; Khairunisa et al., 2023).

Kelebihan dengan menggunakan booklet diantaranya adalah murah, mudah untuk dibuat, menarik, tidak terlalu banya dan beban biaya yang dikeluarkan lebih murah. Apabila jika dibandingkan dengan bentuk media lain booklet dapat menjadi referensi untuk kondisi teknis. Proses dalam pemberian promotif kepada responden dengan menggunakan media bookle dapat dilakukan sewaktu-waktu dan dapat disesuaikan dengan kondisi sasaran. Hal lain yang ada pada booklet, yaitu selain alur atau prosedur terdapat juga visual. Sehingga menimbulkan rasa ketertarikan dan meningkatkan pemahaman serta gairah dalam membaca. Selain itu pula dengan menggunakan booklet tidak menimbulkan salah persepsi (Suliha, 2003; Notoadmodjo, 2007; Gemilang, 2016).

## KESIMPULAN

Hasil analisis yang telah dilakukan adanya nilai yang signifikan pada tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian booklet pada kelompok perlakuan. Pemberian informasi melalui booklet berpengaruh positif terhadap tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil. Pemberian informasi dengan media booklet dapat disarankan untuk diterapkan pada ibu hamil dengan nyeri pinggang di puskesmas wilayah kerja ataupun difasilitas kesehatan lainnya, sebagai salah satu strategi pelaksanaan pendidikan kesehatan untuk mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil khususnya dengan keterbatasan waktu bidan dalam memberikan edukasi bagi ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anya, S. E., Hydera, A., & Jaiteh, L. E. (2008). Antenatal care in The Gambia: missed opportunity for information, education and communication. *BMC pregnancy and childbirth*, 8, 1-7.
- Arsyad, A. (2011). *Media pembelajaran*. Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Coudeyre, E., Tubach, F., Rannou, F., Baron, G., Coriat, F., Brin, S., Revel, M., Poiraudreau, S. (2007). Effect of a simple information booklet on pain persistence after an acute episode of low back pain: a non-randomized trial in a primary care setting. *PLoS One*, 2(8), e706. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0000706>
- Dinas Kesehatan Kota Pontianak. (2016). *Profil kesehatan Kota Pontianak Tahun 2016*. Pontianak: Dinas Kesehatan Kota Pontianak.
- Fraser, D. M., Cooper, M. A., & Fletcher, G. (2009). Buku ajar bidan myles. Jakarta: EGC, 508-9.
- Gemilang, R. (2016). *Pengembangan booklet sebagai media layanan informasi untuk pemahaman gaya hidup hedonisme siswa kelas XI di SMAN 3 Sidoarjo* (Undergraduate Thesis, State University of Surabaya).
- Guillot Miss, C., & Keenan Dr, G. (2016). The evaluation of an information booklet in the use of effective patient communication in the setting of thoracic anesthesia. *Patient Experience Journal*, 3(2), 57-66. <https://doi.org/10.35680/2372-0247.1153>

- Iriyani, K., Chairunnisa, E., & Kamba, I. (2015). Effectiveness of booklet media on mothers' knowledge and attitude regarding exclusive breastfeeding and breastfeeding practice at Manggar Baru Health Center Balikpapan. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 21, 11-5.
- Khairunisa, C. A., Jusuwa, J., Lianita, E., Anizah, A., Mazlin, N., Andri, A., & Kristiandi, K. (2023). Sosialisasi Jajanan Sehat Kepada Siswa Siswi dan Orang tua Murid di SDN 18 Sadayan. *Jurnal Abdimas IPWIJA*, 2(2), 61-68.
- Machfoedz, I., & Suryani, E. (2003). *Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan*. Fitramaya.
- Mander, R. (2004). *Nyeri persalinan*. EGC.
- Matcham, F., McNally, L., & Vogt, F. (2014). A pilot randomized controlled trial to increase smoking cessation by maintaining National Health Service Stop Smoking Service attendance. *British journal of health psychology*, 19(4), 795-809. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12078>
- Naim, M., & Begum, W. (2016). Role of dalak in managing backache during pregnancy a Unani prospective. *ASIO Journal of Medical & Health Sciences Research*, 1(1), 01-04.
- Notoadmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Pralisaputri, K. R., Soegiyanto, H., & Muryani, C. (2016). Pengembangan media booklet berbasis SETS pada materi pokok mitigasi dan adaptasi bencana alam untuk kelas X SMA (eksperimen pada siswa kelas X SMA Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2014/2015). *GeoEco*, 2(2).
- Sabino, J., & Grauer, J. N. (2008). Pregnancy and low back pain. *Current reviews in musculoskeletal medicine*, 1(2), 137-141. <https://doi.org/10.1007/s12178-008-9021-8>
- Suliha, U. (2003). *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Jakarta, EGC