



## **Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil melalui Edukasi Kesehatan dan Senam Hamil di Desa Tumora**

### ***Improving Pregnant Women's Knowledge and Skills through Health Education and Pregnancy Exercise in Tumora Village***

**Putri Mulia Sakti\*, Nurmiaty, Rahma Fadila B Fadil, Siti Mutmainah, Savila Ibrahim, Dian Hardianti, Sania Lasbara, Alda W Brungus, Devy Tekay, Febty Kuswanti, Fransisca Noya**

<sup>1</sup>Departement of Midwifery Poltekkes Kemenkes Palu

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

#### **Article History:**

*Received : 03-12-2025*

*Accepted : 24-12-2025*

*Published : 30-12-2025*

#### **Kata Kunci:**

Kehamilan; edukasi kesehatan; antenatal care; senam hamil; pengabdian masyarakat.

#### **ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses fisiologis kompleks yang memerlukan pemantauan dan perawatan yang tepat untuk mencegah terjadinya komplikasi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu upaya penting dalam pencegahan komplikasi kehamilan adalah melalui pelayanan Antenatal Care (ANC) yang optimal. Namun, masih terdapat ibu hamil yang memiliki keterbatasan pengetahuan terkait frekuensi kunjungan ANC, pemahaman terhadap risiko komplikasi kehamilan, serta praktik perawatan kehamilan yang benar. Berdasarkan analisis situasi di Desa Tumora, Kecamatan Poso Pesisir Utara, Kabupaten Poso, ditemukan bahwa ibu hamil masih kurang memahami ketidaknyamanan selama kehamilan, pemenuhan gizi seimbang, personal hygiene, ASI eksklusif, dan senam hamil, yang berdampak pada status gizi dan kesehatan kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil melalui edukasi kesehatan dan praktik senam hamil. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19, 20, dan 22 Mei 2025 dengan melibatkan empat ibu hamil. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi, termasuk praktik pengolahan bahan pangan lokal bergizi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait ketidaknyamanan kehamilan, gizi seimbang, personal hygiene, dan ASI eksklusif. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif dalam pencegahan komplikasi kehamilan.

#### **Keywords:**

*pregnancy, health education, antenatal care, pregnancy exercise, community service.*

#### **ABSTRAC**

*Pregnancy is a complex physiological process that requires proper monitoring and care to prevent complications that may affect maternal and fetal health. One essential strategy to prevent pregnancy complications is optimal Antenatal Care (ANC). However, limited knowledge regarding the frequency of ANC visits, awareness of pregnancy complications, and appropriate pregnancy care*

*practices remains a challenge among pregnant women. Based on a situational analysis in Tumora Village, Poso Pesisir Utara District, Poso Regency, pregnant women were found to have limited knowledge related to pregnancy discomforts, balanced nutrition, personal hygiene, exclusive breastfeeding, and pregnancy exercise, which may negatively affect maternal nutritional status and fetal growth. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge and skills through health education and pregnancy exercise. The activity was conducted on May 19, 20, and 22, 2025, involving four pregnant women. The methods applied included interactive lectures, discussions, and demonstrations, including practical sessions on preparing balanced nutrition using local food ingredients. The results showed an improvement in participants' knowledge regarding pregnancy discomfort management, balanced nutrition, personal hygiene, and exclusive breastfeeding. This activity is expected to enhance pregnant women's awareness and promote healthy behaviors as a preventive effort to reduce the risk of pregnancy complications*



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Kecamatan Poso Pesisir Utara merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Poso yang terdiri atas sepuluh desa, salah satunya adalah Desa Tumora. Desa Tumora dapat diakses melalui jalur darat dan memiliki luas wilayah sekitar 849 hektar dengan jumlah penduduk sebanyak 1.099 jiwa yang terdiri dari 572 laki-laki dan 527 perempuan, serta 307 kepala keluarga. Berdasarkan data desa, jumlah sasaran ibu hamil di Desa Tumora sebanyak empat orang. Meskipun jumlah sasaran relatif kecil, kondisi ini tetap memerlukan perhatian khusus mengingat keterbatasan akses layanan kesehatan dan rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil terkait kesehatan kehamilan.

Hasil analisis situasi menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Tumora masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan kehamilan, terutama terkait ketidaknyamanan selama kehamilan, pemenuhan gizi seimbang, personal hygiene, ASI eksklusif, dan senam hamil. Pola makan ibu hamil yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang berpotensi menyebabkan kekurangan energi kronis, yang dapat berdampak pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil.

Gangguan metabolisme selama kehamilan dapat memicu berbagai keluhan dan ketidaknyamanan, seperti lemah, letih, pusing, serta mual dan muntah. Ketidaknyamanan tersebut berpotensi memengaruhi kebersihan diri ibu hamil, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada ibu dan janin. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah melalui olahraga ringan, seperti senam hamil, yang berfungsi meningkatkan kekuatan otot, melatih pernapasan secara efektif, serta membantu kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan.

Kehamilan merupakan proses fisiologis kompleks yang memerlukan pemantauan dan perawatan optimal untuk meminimalkan risiko komplikasi serta menjamin kesehatan ibu dan janin. Komplikasi kehamilan yang tidak terdeteksi secara dini dapat berdampak serius hingga menyebabkan kematian ibu dan janin (Ristiyana et al., 2024). Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih menjadi permasalahan kesehatan utama dan menjadi indikator penting dalam menilai derajat kesehatan masyarakat. Penyebab kematian ibu umumnya berkaitan dengan perdarahan, hipertensi, infeksi, serta penyakit non-obstetrik yang diperberat oleh rendahnya pengetahuan ibu mengenai tanda bahaya kehamilan dan kurangnya pemanfaatan pelayanan kesehatan (Sri Sukamti, 2024; Putu et al., 2024)

Salah satu strategi utama dalam menurunkan risiko komplikasi kehamilan adalah melalui pelayanan Antenatal Care (ANC). Pelayanan ANC bertujuan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, psikologis, dan sosial dalam menghadapi masa kehamilan, persalinan, nifas, dan menyusui, serta mendukung kelahiran bayi yang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Namun, rendahnya cakupan kunjungan ANC, yang tercermin dari capaian K1, K4, dan K6, dapat menyebabkan keterlambatan deteksi komplikasi kehamilan seperti anemia, hipertensi, dan infeksi yang berisiko bagi ibu dan janin. Rendahnya kunjungan ANC di Desa Tumora dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan ibu mengenai pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin dan berkelanjutan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, Program Studi DIII Kebidanan Poso melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Kegiatan ini dikemas dalam program Gerakan Bumil Sehat (GBS) yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil melalui edukasi kesehatan kehamilan dan praktik senam hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tumora sebagai desa binaan Program Studi DIII Kebidanan Poso, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil serta mendukung deteksi dini risiko kehamilan secara berkelanjutan.

Kehamilan adalah proses pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin yang dimulai dari konsepsi hingga persalinan. Kehamilan merupakan proses fisiologis kompleks yang memerlukan pemantauan dan perawatan yang tepat untuk meminimalkan risiko komplikasi dan memastikan kesehatan optimal bagi ibu dan janin. Komplikasi kehamilan berdampak sangat besar terhadap kesehatan ibu hamil, bahkan jika komplikasi kehamilan tidak dideteksi secara dini maka dapat mengakibatkan kematian ibu dan janin (Ristiyana et al., 2024).

Permasalahan kesehatan perempuan di Indonesia saat ini adalah tingginya Angka Kematian Ibu (AKI), yang merupakan indikator penting untuk menentukan derajat kesehatan di suatu negara (Sri Sukamti, 2024). Penyebab kematian ibu dapat disebabkan oleh perdarahan, hipertensi, infeksi dan lain-lain, seperti penyakit *non obstetric*. Penyebab tersebut disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang tanda bahaya kehamilan dan kurangnya sikap dalam penanggulangan komplikasi dalam kehamilan, serta kurangnya kunjungan pelayanan *antenatal care* (Putu et al., 2024).

Setiap tahun, sejumlah wanita meninggal dunia akibat masalah yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, atau komplikasi selama masa kehamilan. Komplikasi-komplikasi ini, baik yang bersifat fisiologis maupun patologis, dapat berpotensi meningkatkan AKI. Oleh karena itu, deteksi dini terhadap faktor-faktor risiko kehamilan dan pemantauan kondisi ibu hamil sangat penting untuk menurunkan angka kematian tersebut yaitu dengan memenuhi cakupan pelayanan *antenatal care* (Sri Tanjung Rejeki et al., 2024).

Cakupan kunjungan ibu hamil yang telah pelaksanaan pelayanan kesehatan ibu hamil dapat dilakukan dengan melihat cakupan K1, K4 dan K6, dengan rendahnya cakupan ANC dapat menyebabkan kurangnya deteksi dini terhadap komplikasi kehamilan seperti anemia, hipertensi, atau infeksi yang dapat membahayakan ibu dan janin (Kemenkes, 2022).

Salah satu upaya untuk mencegah komplikasi selama kehamilan adalah melalui pelayanan *Antenatal Care* (ANC). *Antenatal Care* (ANC) bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil, fisik, psikologis dan *social* dalam menghadapi masa kehamilan, persalinan, nifas dan masa menyusui serta mengupayakan bayi yang dilahirkan sehat, kesiapan menghadapi komplikasi dalam kehamilan (Kemenkes, 2022). Pelayanan ini sangat penting untuk meningkatkan Kualitas kesehatan ibu dan bayi, terutama di Wilayah dengan tantangan aksesibilitas seperti Kabupaten Poso.

Hal ini disebabkan dengan kurangnya pengetahuan ibu mengenai berapa kali untuk melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan sehingga ibu hamil hanya sekali atau dua kali saja untuk melakukan kunjungan di Puskesmas, pemahaman ibu terhadap komplikasi ibu dan janin, serta kesediaan ibu untuk memberikan perawatan kehamilan masih kurang.

Berdasarkan hal tersebut, maka prodi DIII Kebidanan Poso melakukan pengabdian Masyarakat untuk mengantisipasi adanya resiko berat yang berkaitan dengan kehamilannya, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan serta dapat mendeteksi sedini mungkin resiko yang dapat terjadi pada masa kehamilan dengan itu maka dilakukan program dengan tema “GBS (Gerakan Bumil Sehat)”. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bentuk pengabdian prodi di Desa Tumora sebagai desa Binaan prodi DIII Kebidanan Poso.

## METODE PELAKSANAAN

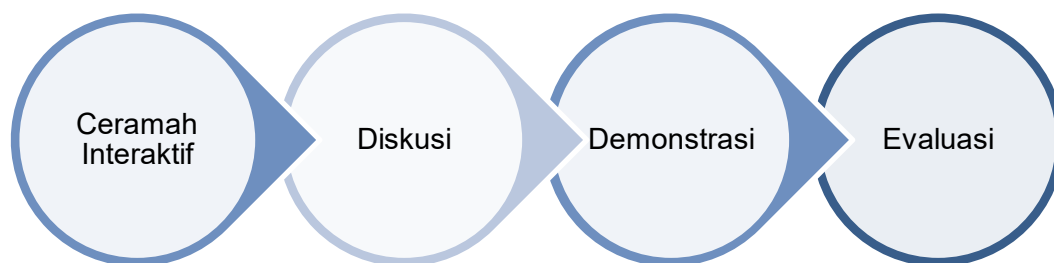
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tumora, Kecamatan Poso Pesisir Utara, Kabupaten Poso. Pelaksanaan kegiatan didasarkan pada hasil analisis situasi yang menunjukkan masih rendahnya pengetahuan ibu hamil terkait ketidaknyamanan selama kehamilan, pemenuhan nutrisi, personal hygiene, serta manfaat ASI bagi bayi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025 dengan melibatkan empat orang ibu hamil sebagai peserta.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi edukasi kesehatan kehamilan, yang mencakup ketidaknyamanan selama kehamilan, pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil, personal hygiene, manfaat ASI eksklusif, serta pentingnya menjaga kesehatan ibu dan janin. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan menggunakan media leaflet sebagai alat bantu edukasi.

Metode diskusi diterapkan melalui sesi tanya jawab antara peserta dan tim pengabdian masyarakat untuk memperdalam pemahaman materi yang telah disampaikan. Diskusi ini memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk mengemukakan permasalahan yang dialami selama kehamilan serta memperoleh solusi yang sesuai dengan kondisi masing-masing peserta.

Metode demonstrasi digunakan untuk meningkatkan keterampilan praktis peserta, khususnya dalam pengelolaan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi seimbang bagi ibu hamil. Pada sesi ini, peserta diberikan contoh langsung cara mengolah bahan makanan lokal yang mudah diperoleh dan memiliki nilai gizi yang baik untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara observasional melalui keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan, kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan, serta partisipasi aktif selama sesi diskusi dan demonstrasi. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil



Gambar 1 Metode Pelaksanaan Pengabmas

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan pada tanggal 19, 20, dan 22 Mei 2025 di Dusun 02 Desa Tumora, Kecamatan Poso Pesisir Utara. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester I, II, dan III dengan jumlah peserta sebanyak empat orang. Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi kesehatan kehamilan, demonstrasi pengolahan bahan pangan lokal, pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV), senam hamil, serta pemberian vitamin.

Pada pertemuan pertama (19 Mei 2025), dilakukan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet mengenai ketidaknyamanan kehamilan trimester I, II, dan III, personal hygiene, ASI eksklusif, serta persiapan persalinan melalui pengenalan tas KIT. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan kehamilan sebesar 80%, ASI eksklusif 70%, dan personal hygiene 90%. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan, yaitu ketidaknyamanan kehamilan menjadi 90%, ASI eksklusif 90%, dan personal hygiene mencapai 100%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Pertemuan kedua (20 Mei 2025) difokuskan pada demonstrasi pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi seimbang bagi ibu hamil. Kegiatan ini diikuti oleh dua orang ibu hamil. Peserta diberikan buku panduan pemenuhan gizi seimbang sebagai pedoman dalam mengolah makanan bergizi menggunakan bahan lokal yang mudah diperoleh. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam mengelola asupan gizi secara mandiri untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin.

Pada pertemuan ketiga (22 Mei 2025), dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV), senam hamil, dan pemberian vitamin. Kegiatan ini diikuti oleh tiga orang ibu hamil. Senam hamil dilakukan untuk membantu meningkatkan kebugaran fisik, melatih pernapasan, serta mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Pemeriksaan TTV dilakukan sebagai upaya pemantauan kondisi kesehatan dasar ibu hamil (Yenita & Sembiring, 2023). Pemeriksaan ANC secara lengkap tidak dilakukan dengan pertimbangan usia kehamilan peserta dan aspek keamanan, khususnya terkait tindakan palpasi pada trimester tertentu.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait ketidaknyamanan kehamilan, personal hygiene, dan ASI eksklusif. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu berhubungan signifikan dengan praktik kesehatan, termasuk pemberian ASI eksklusif (Arinata et al., 2024). ASI memiliki kandungan nutrisi makro dan mikro serta komponen bioaktif yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan sistem imun bayi (Handayani et al., 2023). Peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai ketidaknyamanan kehamilan juga penting untuk membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan (Handayani et al., 2023). Ketidaknyamanan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis ibu hamil (J. B. Sembiring et al., 2020). Oleh karena itu, edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan berperan penting dalam membantu ibu hamil mengenali penyebab, cara pencegahan, serta penanganan ketidaknyamanan selama kehamilan (Hernawati et al., 2023).

Demonstrasi pengolahan bahan pangan lokal memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang (Yusuf et al., 2021). Pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diakses diharapkan dapat

menjadi solusi berkelanjutan dalam pemenuhan nutrisi ibu hamil, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses pangan tertentu. Hal ini sejalan dengan temuan (Nuryanti et al., 2022) yang menyatakan bahwa pemanfaatan pangan lokal berpotensi meningkatkan status gizi ibu hamil secara berkelanjutan (Randayani Lubais & Sarah Dita, 2020). Pelaksanaan senam hamil dan pemeriksaan TTV pada pertemuan ketiga merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan ibu hamil. Senam hamil berperan dalam meningkatkan kekuatan otot, melatih pernapasan, serta mempersiapkan ibu secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan (Mudlikah, 2023). Pemeriksaan TTV dilakukan sebagai bentuk pemantauan dasar kesehatan ibu hamil, sementara pemeriksaan ANC lengkap tidak dilakukan dengan mempertimbangkan keamanan dan kenyamanan ibu sesuai usia kehamilan (Lestari et al., 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan demonstratif mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan pemanfaatan pelayanan kesehatan (Najla et al., 2023), khususnya kunjungan ANC, serta mendorong perilaku hidup sehat selama kehamilan sebagai upaya pencegahan komplikasi kehamilan.



Gambar 3 Pemberian Edukasi



Gambar 2 Demonstrasi Senam Hamil

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Tumora, Kecamatan Poso Pesisir Utara, Kabupaten Poso, berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait kesehatan kehamilan. Edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan, pemenuhan gizi seimbang, personal hygiene, ASI eksklusif, serta persiapan persalinan. Selain itu, kegiatan demonstrasi pengolahan bahan pangan lokal dan pelaksanaan senam hamil memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan praktis dan kesiapan fisik ibu hamil. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan, yang mencerminkan tercapainya

tujuan pengabdian masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah komplikasi kehamilan.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, disarankan agar edukasi kesehatan kehamilan dan senam hamil dapat dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan dengan melibatkan tenaga kesehatan setempat, khususnya bidan desa dan kader kesehatan. Selain itu, diperlukan penguatan kolaborasi antara institusi pendidikan, puskesmas, dan pemerintah desa dalam mendukung peningkatan cakupan pelayanan Antenatal Care (ANC) dan pemanfaatan bahan pangan lokal untuk pemenuhan gizi ibu hamil.

Bagi kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar serta melakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan status kesehatan ibu hamil. Pengembangan media edukasi yang lebih variatif dan berbasis teknologi juga dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arinata, F. S., Saraswati, S., Nusantara, E., P, G. M. C., Hartanto, M. A., Prihartin, S., Rahmah, F. A. F., Syafika, F. T., & Khoirunnisa, H. R. (2024). Program Peningkatan Pengetahuan dan Kesiapsiagaan Bencana Banjir pada Siswa SD Negeri Batusari 6 Kabupaten Demak. *Jurnal Abdidas*, 5(4), 301–449. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i4.952>
- Handayani, S. W., Peristiowati, Y., & Wardani, R. (2023). Analisis Pemberian Asi Eksklusif Dan Derajat Kesehatan Ibu Saat Hamil Terhadap Kejadian Stunting. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 155–164.
- Hernawati, E., Bd Stefani Anastasia Sitepu, Mk., Wenny Indah Purnama Eka Sari, Mt., Keb Rita Afni, S. M., Bd MKes Komang Ayu Purnama Dewi, S., Yunri Merida, Mk., Putri Ayu Yessy Ariescha, Mk., Vini Yuliani, Mk., Ninik Azizah, Mk., Evi Yanti, Mk., Endang Sri Wahyuni, Mk., Keb Juli Selvi Yanti, M., Yayuk Puji Lestari, Mk., Eva Zulisa, Mk., & Detty Afriyanti, Mt. S. (2023). *Penerapan Terapi Penerapan Terapi Komplementer dan Asuhan Kebidanan Evidence Based*.
- Kemenkes. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Lestari, A. D., Wardani, S. W., Widiawati, I., & Z, D. (2024). Deteksi Dini Depresi dan Efikasi Diri Menyusui pada Ibu Nifas di Kota Bandung. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(11), 1–6.
- Mudlikah, S. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Mual Muntah Hamil. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i2.5756>
- Najla, A. S., Afdal, A., & Muhammad, S. (2023). Hubungan Kualitas Antenatal Care dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(4), 235–240. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i4.1175>
- Nuryanti, Y., Mansa, G., & Pratiwi, N. (2022). Pemanfaatan Bahan Lokal untuk Memperbaiki Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 14, 999–1008.
- Putu, A. P., Rejeki, D. S. S., & Pramutama, S. (2024). Faktor- Faktor Risiko Kematian Ibu Di Beberapa Negara Berkembang “Literature Review.” *Healthy Tadulako Journal (Jurnal*

- Kesehatan Tadulako*), 10(3), 472–482. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i3.1356>
- Randayani Lubais, D., & Sarah Dita, P. (2020). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan Knowledge Improvement Through Education In Overcoming Inconveniences During Pregnancy. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 01(01), 69.
- Ristiyana, S., Destri, Y., Safitri, O., & Pitri, I. A. (2024). *Penatalaksanaan Hiperemesis Gravidarum - Alomedika*. 14(1), 15–20.
- Sembiring, J. B., Suwardi, S., & Saragih, H. J. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesiediaan Menjadi Akseptor KB Pasca Persalinan di RSUD Deli Serdang Lubuk Pakam Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 571. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.907>
- Sembiring, M. B. (2024). *Pengaruh Karakteristik Individu Terhadap Minat Kunjungan Ulang Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) D. 2(2)*.
- Sri Sukamti. (2024). *Efektifitas penggunaan buku KIA dalam pengkajian rot dan map terhadap deteksi dini pre eklamsia pada ibu hamil trimester III di puskesmas Tamansari kabupaten Boyolali*. 6.
- Sri Tanjung Rejeki, Fitriani, Y., Fatkhiyah, N., & Alifatimah, S. (2024). *Deteksi Dini Resiko Tinggi pada Kehamilan sebagai Upaya Menurunkan AKI dan AKB*. 3(4), 54–60.
- Yenita, S., & Sembiring, S. M. B. (2023). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP NYERI POST SECTIO CAESAREA RSUD H. SAHUDIN KUTACANE TAHUN 2021. *JURNAL AMERTA KEBIDANAN*.
- Yusuf, M., Yulianto, E. S., & ... (2021). Efektivitas Penyuluhan ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Bayi di Puskesmas Gandus. *JGK: Jurnal Gizi ....* <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jgk/article/view/1025>