

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Kehamilan Di Klinik Pratama Hidayah

Kamidah^{1*}, Enny Yuliaswati², Rita Riyanti Kusuma Dewi³
1,2,3 Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Aisyiyah Surakarta
Email : kamidah1975@gmail.com^{1*}, ennysulistyo@gmail.com², ritariyanti@gmail.com³

Abstract

Background: *Pregnancy is about 9 months of a woman carrying her fetus. In 9 months the fetus will grow and develop. Even during the womb the fetus enters the golden period that will determine the growth and development of the next in the life of a child who will be born. In ANC, the midwife will provide counseling to mothers including how pregnant women take daily care during pregnancy. Daily care during pregnancy includes fulfillment of nutrition, rest needs, personal hygiene, and physical activity. Mothers must understand several things in daily care during their pregnancy, with the aim of maintaining the welfare of the mother and fetus. Efforts so that pregnant women can carry out daily care properly, it is important for every pregnant woman to have knowledge about daily care during pregnancy in order to apply it appropriately in her life.* **Objective:** *to determine the level of knowledge of pregnant women about daily care during pregnancy.* **Method:** *type of quantitative description research. Population of all pregnant women. The sample size is 50. incidental sampling technique.* **Results:** *a description of the characteristics of respondents, the majority of high school education, the majority of the number of children 2, the majority of respondents work, the majority of knowledge of pregnant women about daily care in pregnancy 54% of the level of knowledge is moderate* **Conclusion:** *the majority of respondents' knowledge level about daily care is moderate.* **Keywords:** *knowledge, pregnant, care*

Abstrak

Latar belakang: kehamilan adalah waktu sekitar 9 bulan seorang wanita mengandung janinnya. Dalam 9 bulan janin akan bertumbuh dan berkembang. Bahkan selama dalam kandungan janin masuk dalam periode emas yang akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya dalam hidup seorang anak yang akan dilahirkan. Dalam ANC bidan akan memberikan penyuluhan pada ibu diantaranya tentang bagaimana ibu hamil melakukan perawatan sehari-hari saat hamil. Perawatan sehari-hari selama hamil meliputi pemenuhan gizi, kebutuhan istirahat, personal hygiene, dan aktivitas fisik. Ibu harus memahami beberapa hal dalam perawatan sehari-hari selama menjalani kehamilannya, dengan tujuan menjaga kesejahteraan ibu dan janin. Upaya agar ibu hamil dapat menjalankan perawatan sehari-hari dengan benar, penting bagi setiap ibu hamil untuk mempunyai pengetahuan tentang perawatan sehari-hari selama kehamilan agar dapat mengaplikasikannya dengan tepat dalam kehidupannya. **Tujuan:** mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perawatan sehari-hari dalam masa kehamilan. **Metode:** jenis penelitian deskripsi kuantitatif. Populasi semua ibu hamil. Jumlah sampel 50. Teknik sampling acidental. **Hasil:** gambaran karakteristik responden mayoritas pendidikan SMA, mayoritas jumlah anak 2, mayoritas responden bekerja, mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang perawatan sehari-hari dalam kehamilan 54% tingkat pengetahuannya sedang **Simpulan:** mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang perawatan sehari-hari sedang. **Kata Kunci :** *pengetahuan, hamil, perawatan*

1. Pendahuluan

Setiap ibu hamil penting untuk mengetahui perawatan kehamilan dalam upaya menjaga kesehatan ibu, janin, dan untuk persiapan dalam proses persalinan. Perhatian khusus diperlukan untuk masalah kesehatan ibu dan bayi di Indonesia. Tingkat kematian ibu adalah 189 per 100 ribu kelahiran hidup, dan tingkat kematian bayi adalah 16,85 per 1.000 kelahiran hidup, menurut data dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020. Peningkatan cakupan dan kualitas layanan kesehatan ibu dan anak diperlukan untuk mengurangi angka tersebut. Memperluas akses layanan kesehatan mungkin melalui program pemeriksaan kehamilan, juga dikenal sebagai Ante Natal Care (ANC). Dalam ANC, bidan mengajarkan ibu hamil tentang cara merawat diri selama kehamilan. Perawatan sehari-hari selama hamil meliputi pemenuhan gizi, kebutuhan istirahat, personal hygiene, dan aktivitas fisik. (Kemenkes, 2023)

Ibu diharapkan memahami beberapa hal yang penting dalam perawatan sehari-hari selama menjalani kehamilannya, dengan tujuan menjaga kesejahteraan ibu dan janin. Upaya agar ibu hamil dapat menjalankan perawatan sehari-hari dengan benar, penting bagi setiap ibu hamil untuk memahami dan kemudian mengaplikasikannya dengan tepat dalam kehidupannya. Informasi pengetahuan tentang cara perawatan sehari-hari pada kehamilan lebih baik jika diberikan oleh petugas kesehatan terutama dokter atau bidan dan dilakukan pertemuan secara langsung atau tatap muka sehingga pemahaman ibu hamil dapat dievaluasi.

Perawatan sehari-hari pada ibu hamil penting dilakukan dengan benar karena dapat berdampak buruk seperti; anemia pada kehamilan, kekurangan energi kronik (KEK), BBLR, perdarahan, ketidaknyamanan dalam kehamilan, dan gangguan psikologis. Untuk pemenuhan gizi, jika ibu tidak mengetahui asupan gizi yang adekuat selama kehamilannya akan menyebabkan salah satunya anemia. Dari data Kemenkes pada tahun 2023 angka kejadian anemia pada ibu hamil 48%, KEK 17%, dan 28% dengan risiko komplikasi.

Selain pemenuhan gizi ibu hamil juga perlu mengetahui tentang aktivitas apa saja yang penting dilakukan oleh ibu selama hamil. Sebagian besar ibu hamil mengeluh pinggang terasa pegal, nyeri dan tidak nyaman. Untuk mencegah keluhan tersebut ibu perlu mengetahui bagaimana melakukan aktivitas yang benar saat hamil seperti ibu perlu olah raga, menerapkan body mekanik dengan baik dan istirahat yang cukup.

Perawatan sehari-hari yang tidak kalah penting bagi ibu hamil adalah menjaga kebersihan diri, terutama membersihkan organ-organ tubuh yang mungkin tidak pernah dilakukan saat seorang wanita tidak hamil. Untuk mempersiapkan pemberian ASI selain menjaga kebersihan tubuh seperti biasa, ibu perlu membersihkan payudara. Pengetahuan ibu untuk perawatan kebersihan payudara penting agar ibu dapat menjaga kebersihan payudaranya dengan cara dikompres dengan minyak pada bagian puting selama 1-3 menit sebelum ibu mandi.

Mengingat pentingnya perawatan sehari-hari pada ibu hamil, maka setiap ibu hamil diharapkan dapat mengetahui dengan baik tentang apa saja yang perlu dipahami tentang perawatan sehari-hari pada ibu hamil, yang meliputi kebutuhan gizi, aktivitas dan istirahat dan menjaga kebersihan diri. Dengan pengetahuan yang baik maka ibu akan dapat mengaplikasikan dengan baik juga.

Studi pendahuluan di Klinik Pratama Hidayah didapatkan data selama 3 bulan kunjungan rata-rata ibu hamil per bulan 150. Hasil wawancara pada Oktober 2024 dengan 15 ibu hamil diperoleh 80% belum mengetahui secara benar tentang perawatan sehari-hari pada ibu hamil, seperti ibu belum melakukan olahraga secara teratur, belum menambah porsi makan, dan selama hamil ibu juga tidak melakukan hubungan suami istri dengan alasan takut keguguran.

2. Metode

Jenis penelitian deskripsi kuantitatif. Populasi ibu hamil yang berkunjung selama 3 bulan terakhir yaitu 229. Untuk jenis penelitian observasional dapat digunakan sampel sekitar 10-25% jika populasi lebih dari 100. Jumlah sampel dalam penelitian ini 50 dengan tehnik sampling acidental.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1 Hasil

Klinik Pratama Hidayah merupakan klinik yang di pimpin oleh bidan . Klinik Pratama Hidayah melayani KIA KB dan penyakit umum yang buka selama 24 jam. Dalam keseharian petugas jaga terdiri dari dokter, bidan, perawat, tenaga laboratorium, dan administrasi yang jaga secara shift. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 50 ibu hamil yang berkunjung ke klinik pratama hidayah.

Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukuan secara bertahap, artinya setiap ada klien hamil yang datang periksa dan bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian, maka ibu hamil tersebut akan mengikuti rangkaian kegiatan penelitian, yaitu mengisi quisioner yang berisi tentang soal-soal yang berkaitan dengan perawatan sehari-hari ibu hamil. Waktu yang dibutuhkan setiap satu rangkaian adalah kurang lebih 10-20 menit. Berikut hasil kegiatan penelitian di Klinik Pratama Hidayah:

- a. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Tabel 1:
Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	(%)
SMP	12	24%
SMA	25	50%
PT	8	16%
Total	50	100%

Mayoritas dari lima puluh responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan SMA, yaitu 25 orang (50%), dan yang paling sedikit dari responden memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi (PT), yaitu hanya 8 orang (16%)

Hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang perawatan sehari-hari selama kehamilan mungkin dipengaruhi oleh tingkat pendidikan mereka. Menurut Mubarak (2018), semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah memperoleh dan memahami informasi terkait kesehatan atau hal lainnya.

b. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan
Table 2. Distribusi Frekuensi berdasar pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (f)	(%)
Tidak bekerja	10	20%
Petani	6	12%
Wiraswasta	10	20%
Karyawan	24	48%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 50 responden mayoritas mempunyai pekerjaan sebagai karyawan sebanyak 24 (48%) dan yang paling sedikit petani sebanyak 6 (12%).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai karyawan sebanyak 24 (48%) jadi kemungkinan terdapat pengaruh terhadap pengetahuan responden tentang perawatan sehari-hari dalam kehamilan karena sebagian besar ibu kurang mengikuti perkembangan pengetahuan tentang perawatan sehari-hari dalam kehamilan dikarenakan sibuk dengan pekerjaannya sebagai karyawan atau akan lebih banyak pengetahuannya karena mendapat pengetahuan dari teman di tempat bekerja. Sesuai dengan teori menurut Mubarak dan Chayatin (2017), bahwa lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Karakteristik responden Berdasarkan Umur Table3:
Distribusi frekuensi berdasarkan umur

Umur	Frekuensi (f)	(%)
21-30 tahun	34	68%
31-40 tahun	16	32%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 50 responden mayoritas berumur 21-30 tahun sebanyak 34 (68%).

Tabel 3 mengindikasikan bahwa usia juga dapat mempengaruhi pemahaman seseorang tentang upaya perawatan kehamilan sehari-hari. Sebanyak 34 orang, atau 68 persen dari responden, berada di rentang usia 21–30 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa ibu muda seharusnya lebih mudah menerima informasi baru. Meskipun usia peserta relatif muda, banyak hal yang menghambat penyebaran pengetahuan mereka. Teori Maning (2021) menyatakan bahwa wanita muda mungkin memiliki persepsi yang rendah terhadap risiko karena kurangnya pengalaman dan pengetahuan. Penemuan ini sejalan dengan teori ini.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak

Table 4: Distribusi frekuensi berdasarkan jumlah anak

Jumlah Anak	Frekuensi (f)	(%)
0	10	20%
1	14	28%
2	26	52%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 50 responden mayoritas jumlah anak 2 orang sebanyak 26 (52%) dan paling sedikit belum mempunyai anak yaitu 10 (20%).

Tabel 4 menunjukkan bahwa faktor jumlah anak / riwayat pernah/belum mengalami kehamilan dan akibat yang didapat jika belum pernah hamil juga memungkinkan berpengaruh terhadap pengetahuan responden tentang perawatan sehari-hari dalam kehamilan. Sebagian besar peserta memiliki jumlah anak 2 orang sebanyak 26 peserta (52%), hal ini menunjukkan sebagian besar peserta pernah mengalami melewati proses kehamilan dimana semua orang secara umum menginginkan proses kehamilan sampai dengan masa nifas berjalan dengan selamat. Jadi kemungkinan antara jumlah anak dan pengetahuan perawatan sehari-hari dalam kehamilan saling berkaitan dimana semakin banyak jumlah anak maka tingkat pengetahuan ibu juga meningkat karena pengalaman peserta. Hal ini sesuai dengan teori Mubarak dan Chayatin (2017), bahwa semakin banyak pengalaman seorang ibu maka akan berpengaruh pada tingkat pengetahuan.

e. Tingkat Pengetahuan Peserta tentang Perawatan Sehari-hari dalam Kehamilan

Table 5: Distribusi frekuensi berdasarkan Tingkat Pengetahuan responden tentang Perawatan Sehari-hari dalam Kehamilan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	(%)
Rendah	11	22%
Sedang	27	54%
Tinggi	12	24%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 5 tingkat pengetahuan Responden tentang Perawatan Sehari-hari dalam Kehamilan mayoritas sedang yaitu 27 responden (54%). Pengetahuan dalam penelitian ini mencakup pertanyaan tentang Perawatan Sehari-hari dalam Kehamilan mayoritas pengetahuannya sedang yaitu 27 responden (54%), responden dengan pengetahuan tinggi ada 12 (24%) dan paling sedikit 11 responden (22%) dengan tingkat pengetahuan rendah. Pentingnya peserta mempunyai pengetahuan tentang Perawatan Sehari-hari dalam Kehamilan merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan perawatan kehamilannya dengan baik. Dengan demikian ibu dapat menjalani kehamilan dengan nyaman, dan meminimalkan kemungkinan terjadinya komplikasi dalam kehamilan, seperti perdarahan yang disebabkan karena anemia, persalinan lama yang dapat disebabkan karena ibu kekurangan energi kalori selama kehamilan.

Pasangan sangat menantikan momen kehamilan. Bagi seorang wanita, kehamilan adalah momen yang tak terlupakan karena banyaknya hal baru yang dirasakan dalam masa kehamilan sehingga ibu hamil dituntut memiliki wawasan tentang bagaimana menjaga kehamilan, mulai dari kesehatan, perawatan hingga permasalahan hubungan intim. Perawatan sehari-hari yang dapat dilakukan oleh ibu hamil: 1) Makan beragam makanan, Ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi beragam makanan secara proporsional dengan pola gizi seimbang dan 1 (satu) porsi lebih banyak dari sebelum kehamilan. Umumnya ibu hamil mengalami anemia, hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologi kehamilan yaitu terjadinya hemodelusi. Batas normal Hb pada ibu hamil adalah 11 gr%/dl. Dampak jika ibu mengalami anemia adalah nutrisi ke janin menjadi tidak maksimal sehingga janin akan mengalami gangguan pertumbuhan seperti berat badan janin rendah/ kecil, ibu berpotensi mengalami perdarahan dalam kehamilan maupun dalam proses persalinan kelak, dan juga memungkinkan ibu mengalami persalinan lama karena hambatan kontraksi yang tidak maksimal. Untuk mencegah terjadinya anemia ibu perlu mengkonsumsi fe minimal 90 tablet selama kehamilannya, mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi seperti sayuran hijau, hati, dan juga buah kurma.

Sri Wahyuni tahun 2023 melakukan penelitian terhadap 40 ibu hamil yang dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing 20. Kelompok intervensi diberikan kurma selama 14 hari. Diperoleh hasil bahwa pada kelompok intervensi mengalami peningkatan kadar Hb jauh lebih tinggi dibanding kelompok kontrol dengan selisih kenaikan 0,665 gr/dl. (Wahyuni et al., 2023) Selain mengkonsumsi kurma untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil dapat mengkonsumsi telur rebus, Sulastri 2023 melakukan penelitian pada 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok intervensi sebanyak 15 responden diberikan satu telur rebus setiap hari selama 15 hari dan kelompok kontrol 15 responden hanya mengkonsumsi tablet Fe. Diperoleh hasil terjadi peningkatan yang signifikan yaitu 1,5 gr/dl pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol hanya naik 0,6 gr/dl. (Sulastri & Amin, 2024) 2) Istirahat yang cukup, ibu hamil harus mengupayakan tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan usahakan pada siang hari untuk tidur/berbaring selama 1-2 jam.

Saat tidur pada daerah endemis malaria sebaiknya gunakan kelambu, dan bersama dengan suami lakukan rangsangan/stimulasi pada janin dengan sering mengelus-elus perut ibu dan ajak janin berbicara serta mendengarkan Al-Quran sejak usia kandungan 4 bulan. Banyak manfaat yang diperoleh ibu hamil dengan mendengarkan murotal. Dalam penelitian Triana Indrayani tahun 2023, bahwa murotal dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut menggunakan 16 responden ibu hamil primipara yang mengalami insomnia. Dari analisa data dengan uji statistik wilcoxon diperoleh p value 0,001 yang artinya pemberian murotal efektif untuk terapi insomnia pada ibu hamil trimester III. (Indrayani & Andriani, 2023) 3) Untuk tetap sehat dan bersih, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, setelah buang air besar, dan setelah buang air kecil. Sikat gigi secara teratur dan benar setelah makan dan sebelum tidur. Anda harus makan dua kali setiap hari. Perawatan payudara dan area intim. Ganti baju dan pakaian setiap hari. Periksa gigi Anda di klinik. Jangan lupa untuk memeriksa kehamilan secara teratur. Anda juga dapat berbicara dengan bidan atau dokter kandungan tentang jadwal pemeriksaan yang tepat untuk Anda. Cuci rambut Anda setidaknya dua atau tiga kali seminggu. 4) Ibu hamil harus berolahraga untuk tetap sehat dan sehat, sambil memperhatikan keadaan mereka dan keamanan janin. Suami dapat membantu istri dengan tugas sehari-hari mereka. Juga disarankan untuk melakukan olahraga seperti yoga, jalan-jalan, senaman hamil, dan aktivitas fisik lainnya sesuai saran dokter.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Maria Septiana pada tahun 2024 menemukan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Hasil menunjukkan bahwa hanya 8,3 persen responden yang tidur dengan baik sebelum senam, tetapi kualitas tidur mereka meningkat menjadi 25% setelah senam. (Septiana et al., 2024) 5) Pada dasarnya, berhubungan intim diperbolehkan untuk wanita hamil karena tubuh mereka memiliki perlindungan alami. Perlindungan ini terdiri dari otot rahim yang kuat, lapisan lendir tebal pada leher rahim, dan cairan ketuban, yang melindungi bayi dari infeksi. Kehamilan harus sehat dan kuat saat melakukan hubungan intim. Ibu hamil disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter kandungan atau bidan jika mereka ingin melakukan hubungan intim secara teratur selama kehamilan mereka untuk memastikan bahwa mereka aman. Menurut Tim Medis Siloam Hospital tahun 2024, frekuensi hubungan seksual dianjurkan tidak boleh lebih dari 3 kali dalam seminggu, dikarenakan dapat

meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran kemih, menghindari hubungan seksual saat kehamilan masih muda, hal ini karena cairan sperma mengandung prostaglandin yang dapat memicu terjadinya kontraksi rahim terlalu dini sehingga ibu dapat mengalami keguguran. (SiloamHospitals, 2024)

Deskripsi tingkat pengetahuan dalam penelitian ini mayoritas berada dalam tingkat pengetahuan sedang yaitu 54%. Hal kemungkinan dipengaruhi oleh pendidikan responden dimana mayoritas responden berpendidikan menengah (SMA). Pendidikan SMA termasuk dalam kategori pendidikan menengah, dimana untuk jenjang pendidikan ini tingkat analisa atau berpikir kritisnya untuk sebagian besar orang masih kurang, menurut Anggraini, 2019 dalam jurnal penelitian berjudul profil kemampuan berpikir peserta didik SMA yang dilakukan oleh Mohammad Asfian tahun 2022, bahwa pelajar SMA mempunyai kemampuan berpikir mengingat fakta, dan menjelaskan kembali fakta tersebut kepada orang lain. (Asri' et al., 2022) Selain factor pendidikan pengetahuan responden dapat dipengaruhi oleh factor umur, dari 50 responden mayoritas berada pada usia dewasa muda yaitu 20-30 tahun. Pada usia ini seseorang masih mudah untuk menerima informasi-informasi baru dan masih mudah untuk mengingatnya, apalagi jika pengetahuan itu dianggap bermanfaat bagi dirinya maka ia akan berusaha memahami sebagai dasar untuk mengambil tindakan.

Selain dari factor pendidikan dan umur, factor pekerjaan responden kemungkinan juga mempengaruhi proses penerimaan informasi/pengetahuan, diketahui mayoritas responden adalah karyawan, hal ini merupakan kondisi yang menguntungkan, dengan bekerja diluar rumah akan membantu seseorang terbiasa berkomunikasi dan menerima informasi baru dari orang lain. Faktor pengalaman juga akan berpengaruh pada peningkatan pengetahuan responden, responden dalam penelitian ini mayoritas mempunyai 2 anak, artinya mayoritas mereka pernah punya pengalaman hamil, dengan pengetahuan yang dimiliki responden tentang perawatan sehari-hari dalam kehamilan seharusnya cukup baik dengan memiliki pengalaman sebelumnya. Mereka harusnya belajar dari kekurangan masa lalu saat hamil.

Mengingat pentingnya perawatan kehamilan, responden perlu mendapat informasi kembali. Pengalaman, pendidikan, umur tidak selalu menjamin tingkat pengetahuan seseorang menjadi baik. Upaya refreshing informasi perlu diupayakan. Dengan informasi baru responden akan mengingat kembali dan termotivasi untuk belajar menjadi lebih baik dalam melakukan perawatan sehari-hari dalam kehamilannya.

4. Kesimpulan

Penelitian yang didanai oleh Universitas Aisyiyah Surakarta, telah telaksana dengan baik berkat kerjasama dengan pihak Klinik Pratama Hidayah. Dengan hasil pengetahuan responden yang mayoritas sedang.

perlu dilakukan pengabdian masyarakat penyuluhan tentang perawatan sehari-hari dalam kehamilan. Sehingga harapannya wanita hamil bisa lebih maksimal dalam memberikan perawatan selama kehamilan.

Daftar Pustaka

- (1) Asri', M. A. N., Jufri, A. W., Hadiprayitno, G., & Sukarso, A. (2022). Profil Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Peserta Didik SMA di Kecamatan Selong pada pelajaran Biologi Berdasarkan Taksonomi Solo. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7.
- (2) Asrinah. (2018). *Asuhan Kehamilan (Ke 1)*. Graha Ilmu.
- (3) Dr. Safrudin, SKM., M. K. (2022a). *Asuhan Kebidanan*. Bina Pustaka. Dr. Safrudin, SKM., M. K. (2022b). *Penyuluhan KIA*. Trans Info Media.
- (4) Hani, U. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis*. Salemba Medika.
- (5) Indrayani, T., & Andriani, Y. (2023). Effectivitas of Murottal Therapy on Primiparas Pregnant Mother in the Third Trimester. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5.
- (6) Kemenkes. (2020a). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- (7) Kemenkes. (2020b). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Kebiasaan Baru*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- (8) Kemenkes. (2023a). *Angka Kematian Ibu (AKI)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- (9) Kemenkes. (2023b). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu Edisi ke-2*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- (10) Manuaba, I. B. G. (2016). *Gawat Darurat Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. EGC.
- (11) Notoatmodjo, P. D. S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Organization, W. H. (2018). *Maternal Mortality*.
- (12) Prawirohardjo, S. (2017). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kebidanan Edisi 3*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- (13) Proverawati, A. (2018). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Nuha Medika.
- (14) Saefudin, A. B., & Andrianz, G. (n.d.). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- (15) Sari, A., Ulfa, I. M., & Daulay, R. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. IN Media.
- (16) Septiana, M., Sapitri, A., & Novita, N. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 9.
- (17) SiloamHospitals, T. M. (2024). 5 Tips Berhubungan Intim saat Hamil dan Manfaatnya. *Siloam Hospitals*.
- (18) Sukarni, I., & ZH, M. (2018). *Kehamilan Persalinan dan Nifas*. Nuha Medika. Sulastris,
- (19) Amin, D. R. (2024). Efektifitas Konsumsi Telur Ayam Rebus Dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Klinik I Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 2.
- (20) Tarwoto. (2018). *Buku Saku pada Ibu Hamil*. Trans Info Media.
- (21) Varney, H., M.Kriebs, J., & L.Gegor, C. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta EGC.
- (22) Wahyuni, S., Ngestiningrum, A. H., Herlina, T., & Hanifah, A. N. (2023). Efektivitas Konsumsi Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Studi di PMB "S", Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14.
- (23) Walyani, E. S. (2016). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- (24) Yuni Kusmiyati, Heni Puji Wahyuningsih, S. (2019). *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Fitramaya.