

Efektifitas Acuyoga Terhadap Nyeri Kepala Pada Ibu Hamil Trimester I

Khristina Chandra Dewi ¹⁾, Deny Eka Widyastuti ²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Latihan yoga biasa menawarkan banyak manfaat bagi wanita hamil. Yoga adalah olahraga yang dapat meningkatkan energi wanita hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan efektivitas acuyoga untuk sakit kepala selama akhir kehamilan.

Jenis studi ini adalah peneliti kuantitatif yang menggunakan uji email - sebelum percobaan quary tanpa desain kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah semua wanita hamil selama bulan Maret hingga Mei 2024, dengan rata-rata hingga 77 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampel. Studi ini dilakukan di desa Karanganga dari Agustus hingga September 2024. Peralatan Penelitian Menggunakan Skala Evaluasi Numerik (NRS). Analisis Data Menggunakan Tes Wilcoxon. Studi ini dilakukan di Universitas Kusuma Husada, Surakarta, di 2416/UKH.L/02/EC/X/2024.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi nyeri di antara wanita hamil adalah yang paling awal dari acuyoga, dengan moderat (100%) pada 25 orang. Sebagian besar distribusi nyeri selama kehamilan dari wanita karena acuyoga ada dalam 17 kasus (68,0%). Hasil analisis data uji Wilcoxon adalah: nilai p & lt; 0,05 H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan kata lain, Acuyoga memiliki efek mengurangi rasa sakit pada wanita hamil.

Pemberian acuyoga dapat diberikan kepada ibu hamil saat melakukan kunjungan kehamilan sehingga dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil dalam mempertahankan tingkat kesehatan ibu dan janin.

Kata Kunci : Acuyoga, Ibu Hamil, Nyeri Kepala

Daftar Pustaka : 29 (2016-2023)

Abstract

Regular yoga practice provides many benefits for pregnant women. Some of the movements contained in yoga exercises are able to provide meditation and respiratory pressure, thereby creating a feeling of calm in pregnant women. Yoga is a sport that can increase energy in pregnant women. The aim of this study was to determine the effectiveness of Acuyoga against headaches in first trimester pregnant women.

This type of research is quantitative research with a quasi-experimental pre-post test design without a control group design. The population in this study was all pregnant women in the first trimester in March - May 2024, totaling 77 people with an average number per month of 25 people. The sampling technique in this research used total sampling. This research was carried out in Karangtengah Subdistrict in August-September 2024. The research instrument used a numerical rating scale (NRS). Data analysis used the Wilcoxon test. This research has carried out an Ethical Clearance test at KEPK Kusuma Husada University Surakarta with No. 2416/UKH.L/02/EC/X/2024.

The results of the study showed that the distribution of pain in pregnant women before acuyoga was mostly moderate pain, 25 people (100%). The distribution of pain for pregnant women after acuyoga was mostly mild, 17 people (68.0%). The results of the Wilcoxon Test data analysis show a p value of 0.0001 so that the p value is <0.05, so H0 is rejected and H1 is accepted, which means that there is effectiveness of giving acuyoga in reducing pain in pregnant women.

Acuyoga can be given to pregnant women during pregnancy visits so that it can provide benefits for pregnant women in maintaining the health of the mother and fetus.

Reference : 29 (2016-2023)

A. PENDAHULUAN

Pada fase awal kehamilan, rasa pusing atau sakit kepala adalah sesuatu yang umum, dan biasanya muncul dari trimester pertama hingga ketiga. Sensasi sakit kepala dicirikan oleh rasa nyeri yang menyebar di berbagai area kepala dengan intensitas, lokasi, dan durasi yang bervariasi, serta merupakan keluhan neurologis yang paling sering dialami selama kehamilan. Rasa sakit ini muncul secara fisiologis bersamaan dengan perkembangan janin, karena aliran darah pada ibu hamil harus menyesuaikan untuk mengakomodasi peningkatan sirkulasi darah yang mendadak (Renityas dan rekan, 2017). Rasa sakit kepala ini disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah yang mengarah ke otak sebagai akibat dari peningkatan kadar serotonin, yang kemudian diikuti dengan pelebaran pembuluh darah (Xu dan rekan, 2022). Rasa pusing yang dialami oleh ibu hamil terjadi karena aliran darah berupaya untuk menyeimbangkan peningkatan sirkulasi darah selama pertumbuhan janin. Saat memasuki trimester kedua, rahim yang membesar bisa memberi tekanan pada pembuluh darah, menyebabkan rasa sakit atau pusing pada kepala. Pusing yang berkepanjangan bisa memengaruhi kondisi seperti anemia, fluktuasi tekanan darah, dehidrasi, hingga menyebabkan pingsan (Nurhayati, 2018).

Pada wanita hamil yang mengalami pusing, pola istirahatnya dapat terganggu, yang berakibat pada aliran darah dari ibu ke janin menjadi tidak lancar; di samping itu, ibu juga dapat merasakan stres atau depresi yang dapat menimbulkan distress pada janin. Pusing yang muncul selama trimester pertama dan kedua kehamilan adalah hal yang normal, kecuali jika pusing tersebut disebabkan oleh hipertensi, anemia, atau masalah kesehatan lainnya (Nurhayati, 2018). Kematian ibu merujuk pada kehilangan

seorang wanita yang dapat terjadi selama masa hamil atau dalam periode 42 hari setelah melahirkan. Ini bisa disebabkan oleh kondisi yang berkaitan dengan kehamilan atau komplikasi dalam penanganan, tetapi tidak termasuk kematian ibu hamil yang disebabkan oleh (Firnanda, 2019).

Melakukan yoga secara rutin memberikan banyak keuntungan bagi wanita yang sedang hamil. Beberapa pose dalam yoga dapat menghadirkan pengalaman meditasi dan fokus pada pernapasan, yang membantu menimbulkan rasa damai bagi ibu hamil. Yoga adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang dapat meningkatkan stamina pada wanita hamil. Praktik yoga juga efektif dalam meredakan mual serta sakit kepala yang sering dirasakan selama kehamilan. Gerakan yoga yang lembut membantu meredakan tekanan dan kecemasan atau ketakutan menghadapi proses melahirkan, sehingga berkontribusi pada kesejahteraan mental ibu hamil.

Acuyoga adalah penggabungan antara prinsip-prinsip akupunktur atau akupresur dan praktik yoga. Dengan melakukan gerakan yoga disertai pijatan pada titik-titik akupresur, aliran energi yang terhambat dapat dibuka, yang membantu meredakan berbagai masalah kesehatan, meningkatkan kecerdasan anak, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Akupresur merupakan metode dalam pengobatan tradisional dari Tiongkok dan banyak diterapkan di negara-negara Asia. Berbeda dengan akupunktur, yang lebih invasif, akupresur adalah terapi yang lebih tua yang tidak melibatkan jarum, melainkan menggunakan teknik tekanan. Tekanan yang diberikan pada titik tertentu di permukaan kulit, yang dikenal sebagai acupoints, adalah sama dengan titik pada akupunktur. Yoga sendiri melibatkan

latihan fisik atau olahraga yang bertujuan untuk memperkuat daya tahan tubuh (Acharya et al, 2020).

Menurut Mony Suriany, B.Sc, MBA, terdapat manfaat Acuyoga yang dapat mempermudah proses persalinan: Yoga memperkuat berbagai otot tubuh dan melibatkan teknik pernapasan. Dengan melakukan gerakan yang terintegrasi dengan pengaturan napas dan fokus, kesehatan fisik Anda akan meningkat, menjadi lebih bugar dan kuat. Keseimbangan emosi ibu juga akan terjaga. Rangkaian gerakan ACuyoga dirancang secara spesifik untuk melatih otot-otot rahim, yang memungkinkan janin memiliki ruang untuk bergerak di dalam perut. Hal ini membantu perkembangan dan pergerakan janin secara optimal. Praktik yoga juga membantu calon ibu merasa lebih tenang, yang memiliki dampak positif bagi janin.

Hasil penelitian awal di Desa Karangtengah menunjukkan bahwa pada bulan Maret 2024, terdapat 23 ibu hamil pada trimester kedua, kemudian meningkat menjadi 27 orang pada bulan April 2024, dan tetap sebanyak 27 orang pada bulan Mei 2024. Dari wawancara yang dilakukan, terungkap bahwa 9 dari 10 ibu hamil melaporkan mengalami sakit kepala dan kesulitan tidur saat merasakan nyeri tersebut. Berdasarkan informasi di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan studi mengenai “Efektivitas Acuyoga terhadap sakit kepala pada ibu hamil trimester I.”

A. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain eksperimen kuasi dengan pengukuran sebelum dan sesudah tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam studi ini mencakup semua wanita hamil trimester pertama selama periode Maret hingga Mei 2024, dengan total sebanyak 77 individu dan rata-rata sebanyak 25

orang setiap bulannya. Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah total sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Karangtengah pada bulan Agustus hingga September 2024. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah numeric rating scale (NRS). Untuk analisis data, digunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan uji Etika dari KEPK Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan nomor 2416/UKH.L/02/EC/X/2024.

B. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Mengetahui karakteristik responden (Umur, Pendidikan, Pekerjaan).

Tabel 1 Karakteristik responden

Umur	f	%
20 - 35 Tahun	23	92,0
<20 - >30 Tahun	2	8,0
Total	36	100,0
Paritas	f	%
Primipara	11	44,0
Multipara	14	56,0
Total	36	100,0
Pendidikan	f	%
SMA	14	56,0
D3/S1	11	44,0
Total	25	100,0
Pekerjaan	f	%
IRT	8	32,0
Swasta	13	52,0
Guru	4	16,0
Total	25	100,0

Karakteristik responden berdasarkan usia yang paling umum adalah rentang umur 20-35 tahun dengan total 23 individu (92,0%). Pada tahap awal kehamilan, keluhan seperti pusing atau kepala nyeri adalah hal yang wajar, terutama di trimester pertama hingga ketiga. Sakit kepala adalah rasa nyeri

yang menyebar di berbagai bagian kepala dengan tingkat keparahan, lokasi, dan durasi yang beragam, dan ini merupakan keluhan neurologis paling umum selama kehamilan. Nyeri kepala ini muncul secara fisiologis seiring dengan perkembangan janin, sebab aliran darah pada wanita hamil mencoba menyesuaikan dengan peningkatan sirkulasi darah yang mendadak (Ratna, 2019). Penyebab sakit kepala ini adalah penyempitan pembuluh darah menuju otak yang terjadi akibat peningkatan kadar serotonin, di mana kemudian terjadi pelebaran pembuluh darah (Tono, 2022).

Karakteristik responden yang paling umum berdasarkan paritas adalah multipara dengan 14 orang (56,0%). Frekuensi seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan berpengaruh pada peningkatan risiko mengalaminya nyeri kepala, dibandingkan dengan wanita hamil yang primigravida, karena mereka yang primigravida belum mengalami distribusi oksigen dan penyesuaian fisik (Varney, 2016). Menurut peneliti, ibu hamil yang merasakan pusing akan menghadapi gangguan dalam pola istirahat, yang pada gilirannya mempengaruhi aliran darah dari ibu ke janin. Selain itu, ibu juga dapat mengalami stres (depresi), yang dapat menyebabkan distres pada janin. Pusing yang dialami selama trimester pertama dan kedua kehamilan adalah kondisi fisiologis, kecuali jika pusing tersebut disebabkan oleh hipertensi, anemia, atau gejala lainnya.

Karakteristik peserta berdasarkan tingkat pendidikan yang terbanyak adalah lulusan SMA dengan total 14 orang (56,0%). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya berkorelasi dengan pengetahuan yang lebih baik, sedangkan pendidikan yang rendah seringkali menyebabkan kurangnya pemahaman dalam mengatasi dan menyelesaikan

masalah (Notoatmodjo, 2018). Meskipun banyak dari ibu hamil yang memiliki pendidikan terakhir SMA atau SMK, mereka masih belum menyadari manfaat senam yoga selama kehamilan, serta kekurangan informasi mengenai senam yoga bagi ibu hamil.

Karakteristik responden terkait pekerjaan terbanyak adalah dari sektor swasta, yang jumlahnya mencapai 13 orang atau 52,0%. Salah satu faktor yang menyebabkan sakit kepala adalah terganggunya pola istirahat, yang berimbas pada sirkulasi darah dari ibu ke janin, di samping itu, ibu juga dapat mengalami tekanan emosional (depresi) yang memicu distres pada janin. Pusing yang dialami pada trimester pertama dan kedua kehamilan adalah hal yang wajar, kecuali jika pusing tersebut berhubungan dengan hipertensi, anemia, atau gejala lain (Nurhayati, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa sakit kepala yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan, terutama saat ibu harus menangani segala urusan rumah tangga dan tidak mendapatkan cukup waktu untuk beristirahat.

2. Distribusi nyeri sebelum acuyoga.

Tabel 2. Distribusi nyeri sebelum acuyoga

Pengetahuan	f	%
Sedang	25	100,0
Total	25	100,0

Distribusi nyeri yang dialami oleh ibu hamil sebelum mengikuti acuyoga sebagian besar adalah nyeri sedang, dengan total 25 orang (100%). Penelitian yang dilakukan oleh Octavia & Ruliati (2019) mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil merasakan nyeri sedang, yang melibatkan 20 orang (44,4%).

Mengangkat barang berat akan menyebabkan ibu hamil merasa lemas,

yang pada gilirannya meningkatkan permintaan oksigen di seluruh tubuh. Ketika pasokan oksigen di otak berkurang, hal ini dapat mengakibatkan rasa sakit kepala. Kekurangan oksigen di otak akan mengganggu proses metabolisme sel-sel otak dan merusak fungsi pengaturan yang ada di dalamnya (Suharto, 2020).

Berdasarkan penelitian, tidak semua ibu hamil yang mengalami sakit kepala dipengaruhi oleh tugas yang berlebihan. Aktivitas fisik yang terlalu banyak atau stres akibat pekerjaan rumah tangga juga dapat mengakibatkan rasa lelah dan pikiran yang berlebihan, yang pada akhirnya menimbulkan stres.

3. Distribusi nyeri sesudah acuyoga.

Tabel 3 Distribusi nyeri sesudah acuyoga.

Pengetahuan	f	%
Ringan	17	68,0
Sedang	8	32,0
Total	25	100,0

Distribusi rasa nyeri pada wanita hamil setelah mengikuti acuyoga paling banyak tergolong ringan, yaitu sebanyak 17 orang (68,0%). Penelitian oleh Octavia dan Ruliati (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengurangan tingkat nyeri pada responden setelah menjalani senam acuyoga, di mana mayoritas mengalami rasa nyeri ringan yang mencakup 22 orang (48,9%).

Senam yoga adalah salah satu bentuk terapi non farmakologis yang berpotensi mengurangi rasa sakit (Sindhu, 2019). Senam yoga untuk wanita hamil merupakan salah satu variasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi wanita hamil trimester III. Melakukan senam yoga pada trimester ketiga dapat membantu mengurangi keluhan yang dialami oleh wanita hamil, termasuk

nyeri punggung (Devi, 2024). Manfaat senam yoga juga mencakup persiapan fisik, mental, dan spiritual bagi wanita hamil dalam menghadapi proses persalinan. Dengan persiapan yang baik, seorang ibu bisa lebih percaya diri dan memiliki kepastian untuk menjalani proses persalinan dengan lebih lancar dan nyaman (Lebang, 2021).

Para peneliti berpendapat bahwa senam yoga dapat menurunkan nyeri pada wanita hamil di trimester ketiga. Pelaksanaannya harus mengikuti prosedur standar operasi agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal, sehingga ibu merasa nyaman selama masa kehamilan. Persiapan bagi wanita hamil termasuk mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki pada matras yoga, menghindari perut yang terlalu kenyang atau lapar, serta berlatih di pagi atau sore hari saat perut kosong. Aktivitas ini dilaksanakan satu hingga dua kali seminggu dengan durasi satu hingga dua jam selama tiga minggu, dan disertai dengan konsumsi air yang cukup.

4. Efektifitas Efektifitas acuyoga terhadap nyeri pada ibu hamil

Tabel 4. Efektifitas acuyoga terhadap nyeri pada ibu hamil

Variabel	Mean (Pre)	Mean (Post)	P Value
Nyeri Pre-Post	5,8	3,32	0,0001

Hasil analisis dari Uji Wilcoxon menunjukkan p value sebanyak 0,0001 yang mana p value kurang dari 0,05, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis satu diterima. Ini menunjukkan adanya efektivitas dari acuyoga dalam mengurangi nyeri pada wanita hamil. Terkait dengan skala rasa sakit, terdapat perubahan signifikan, dari tingkat 5,8 menjadi

3,32.

Penelitian yang dilakukan oleh Octavia dan Ruliati (2019) menggunakan uji statistik Spearman Rank dengan tingkat kesalahan 5% untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen dan dependen. Hasil perhitungan menunjukkan nilai sebesar 0,001 yang kurang dari α (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada wanita hamil di trimester ketiga. Ini membuktikan bahwa hipotesis satu diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di trimester ketiga.

Senam yoga merupakan salah satu variasi dari hatha yoga yang dirancang khusus untuk kebutuhan ibu hamil. Tujuan dari prenatal senam yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik, mental, maupun spiritual menghadapi proses melahirkan. Dengan persiapan yang baik, ibu akan merasa lebih percaya diri dan memiliki keyakinan untuk menjalani persalinan dengan nyaman dan lancar. Langkah awal dalam senam ini dimulai dengan kesadaran nafas yang meliputi nafas alami, nafas perut, dan nafas penuh. Selanjutnya, pemanasan difokuskan pada kesadaran penuh melalui gerakan pemanasan leher. Kemudian, tahap ketiga melibatkan serangkaian gerakan inti dari senam yoga, termasuk gerakan postur anak, gerakan peregangan kucing yang mengalir, postur harimau, postur tegak, postur segitiga, postur berdiri yang merentangkan tubuh bagian samping, serta postur segitiga (Lebang, 2020).

Menurut Avianta Mega (2017), latihan yoga untuk ibu hamil dapat membantu mengurangi rasa sakit.

Aktivitas ini sebaiknya dilakukan selama 60 hingga 120 menit, dengan frekuensi dua kali seminggu. Penting bagi ibu untuk mengonsumsi banyak air agar tetap terhidrasi selama sesi prenatal gentle yoga dan untuk beristirahat di antara 2 hingga 3 asanas. Dengan rutin melakukan yoga prenatal, otot punggung akan menjadi lebih lentur, sirkulasi darah akan meningkat, serta kesadaran klien akan meningkat, memungkinkan ibu untuk lebih mudah merespons ketika merasakan sakit. Melalui pose-pose yoga yang merangsang otot punggung dan membantu memperpanjang otot tersebut, nyeri, terutama di area punggung, dapat diminimalkan.

Praktik yoga yang konsisten dapat menawarkan kemampuan untuk berdiri dengan lebih baik, berjalan lebih lama, dan berlari lebih cepat tanpa merasakan sakit. Fungsi serta manfaat yoga membantu individu yang berlatih yoga untuk menangani isu-isu yang berhubungan dengan fungsi anatomi tubuh. Dengan melakukan beberapa gerakan peregangan, otot-otot di punggung dapat diregangkan dan dibengkokkan, meningkatkan sirkulasi darah, yang bisa mengurangi munculnya nyeri serta meningkatkan kesadaran terhadap rasa sakit, sehingga tubuh menjadi lebih responsif terhadap rasa sakit. Peningkatan aliran darah dapat memicu otak untuk mengeluarkan zat kimia yang mengurangi rasa sakit secara alami (Tono, 2022).

Berdasarkan penelitian, melakukan yoga dapat membantu mengurangi rasa sakit punggung pada wanita hamil di trimester ketiga. Aktivitas ini sebaiknya dilakukan selama 1 hingga 2 jam dan harus mengikuti prosedur standar agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal, sehingga ibu hamil dapat

merasa lebih nyaman selama masa kehamilan.

C. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti acuyoga, mayoritas ibu hamil mengalami nyeri sedang, dengan jumlah mencapai 25 orang (100%). Sementara itu, setelah melakukan acuyoga, distribusi nyeri ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyeri ringan, dengan total 17 orang (68,0%). Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon menghasilkan nilai p value sebesar 0,0001, yang berarti p value kurang dari 0,05, sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima. Ini menunjukkan bahwa acuyoga memiliki efektivitas dalam menurunkan nyeri pada ibu hamil.

Temuan dari studi ini bisa dimanfaatkan sebagai salah satu aktivitas yang dilakukan secara berkala oleh wanita hamil selama kunjungan ANC ke kantor bidan dan bisa dijadikan sumber informasi mengenai dampak senam acuyoga bagi ibu hamil. Selain itu, hasil ini juga dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut mengenai sakit kepala.

Daftar Pustaka

- Agrawal, A., Works-Fleming, F., Isiadinso, I., & Ogunniyi, M. O. (2020). Syncope in a Pregnant Woman: Infiltrative Cardiomyopathy and Presumed Cardiac Sarcoidosis. *JACC Case Rep*, 2(1), 101-106. doi: 10.1016/j.jaccas.2019.12.005
- Arum, Sekar, Apriyanti, Fitri, Afrianty, Iis, Hastuty, Milda, Rahayu, Suci Fitri, Mariati, Nelly, . . . Syahda, Syukrianti. (2021). *Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas di Masa New Normal*: Penerbit Insania.
- Asmi, Choyroti Ulul. (2018). *Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Kehamilan Pada Ibu Hamil dengan Konstipasi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Crozier, S. R., Inskip, H. M., Godfrey, K. M., Cooper, C., & Robinson, S. M. (2017). Nausea and vomiting in early pregnancy: Effects on food intake and diet quality. *Matern Child Nutr*, 13(4). doi: 10.1111/mcn.12389
- Fatimah, Fatimah. (2021). *Pijat Payudara Sebagai Penatalaksanaan Persiapan Masa Nifas Dan Pemberian ASI Eksklusif*: Universitas Alma Ata Press.
- Fauziah, Nur Alfi, Sanjaya, Riona, & Novianasari, Riska %J *Jurnal Maternitas UAP*. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *1(2)*, 134-140.
- Harsismanto, J, Oktavidiati, Eva, & Astuti, Dina %J *Jurnal Kesmas Asclepius*. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan media video dan poster terhadap pengetahuan dan sikap anak dalam pencegahan penyakit diare. *1(1)*, 75- 85.
- Hatini, Erina Eka. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*: Wineka Media. Herawati, Cucu, Kristanti, Iin, Selviana, Mely, & Novita, Tri %J *Dimasejati*:
- Jumala, Nirwani. (2021). *Bimibingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja*: Cipta Media Nusantara.
- Kirana, Rita, Aprianti, Aprianti, & Hariati, Niken Widyastuti. (2022). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19 (Pada Anak Sekolah Tk Kunci Harapan

- Banjarbaru). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 2899-2906.
- Larasati, Citra Utama. (2016). Gambaran Derajat Nyeri Kepala Pada Pasien Preeklampsia Berat Di Rsud Al-Ihsan Dan Rsau Salamun Bandung Periode Maret-Mei Tahun 2016.
- Madania, Madania, Pakaya, Mahdalena Sy, Tuloli, Teti Sutriati, & Abdulkadir, Widysusanti. (2022). Tingkat Pengetahuan Pasien Penderita Tuberculosis Dalam Program Pengobatan Tuberculosis di Puskesmas. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 4(1)
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Promosi kesehatan.
- Nuryati, Sinta, & Yanti, D %J Jurnal Bidan "Midwife Journal. (2017). Efektifitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Peningkatan Pengetahuan Perawatan Nifas Dan Kepatuhan Kunjungan Ulang Pada Ibu Nifas Di Kota Bogor. 3(1).
- Nwabuobi, C., Arlier, S., Schatz, F., Guzeloglu-Kayisli, O., Lockwood, C. J., & Kayisli, U. A. (2017). hCG: Biological Functions and Clinical Applications. *Int J Mol Sci*, 18(10). doi: 10.3390/ijms18102037
- Permatasari, Dian, & Suprayitno, Emdat. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8-12.
- Putri, Intan Mutiara, & Ismiyatun, Nunung. (2020). Deteksi Dini Kehamilan Beresiko. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 40-51.
- Retnaningtyas, Erma, Siwi, Retno Palupi Yoni, Wulandari, Anggrawati, Qoriah, Husnul, Rizka, Dewi, Qori, Risma, . . . Malo, Saryati %J ADI Pengabdian Kepada Masyarakat. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Tanda Bahaya Kehamilan Lanjut di Posyandu Sampar. 2(2), 25-30.
- Retnowati, Yuni, Yulianti, Ika, & Ariyanti, Ririn. (2020). Pengantar Asuhan Kehamilan.
- Rinata, Evi. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pathologi I (Kehamilan). 1-99.
- Wirakhmi, Ikit Netra, & Purnawan, Iwan. (2021). *Anatomi Fisiologi dalam Kehamilan*: Penerbit NEM.
- Yoon, J. Y., & Cheon, C. K. (2019). Evaluation and management of amenorrhea related to congenital sex hormonal disorders. *Ann Pediatr Endocrinol Metab*, 24(3), 149-157. doi: 10.6065/apem.2019.24.3.14
- Yuliani, Diki Retno, Saragih, Elfirayani, Astuti, Anjar, Wahyuni, Wahyuni, Ani, Murti, Muyassaroh, Yanik, . . . Ismawati, Ismawati. (2021). *Asuhan Kehamilan*: Yayasan Kita Menulis.
- Yuniarti, Fitri, Ratnawati, Lina, & Ivantarina, Dintya. (2022). Deteksi Dini Kehamilan Risiko Tinggi Melalui Edukasi dan Skrining Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(1), 89-101.
- Yunita, Sendi Lia, Atmadani, Rizka Novia, & Titani, Mutiara %J Pharmaceutical Journal of Indonesia. (2021). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Dan Perilaku Penggunaan Antibiotika Pada Mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Malang. 6(2), 119-123

