

PERUBAHAN PERILAKU PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS LECES

1. Mega Silvian Natalia, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Email : nataliamega12@gmail.com
2. Riska Faraswati, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Email : riskafaraswati.rf@gmail.com
Korespodensi : nataliamega12@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan perilaku pada ibu hamil primigravida trimester III telah dikaitkan dengan literasi yang ada merupakan proses adaptasi terhadap perubahan fisik maupun psikologis yang dialami selama masa kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi perubahan perilaku ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Menggunakan teknik purposive sampling dengan informan utama yaitu ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Leces. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara, observasi, dan analisis dokumentasi kemudian divalidasi menggunakan triangulasi data, triangulasi pengamat, triangulasi teori dan triangulasi metode. Hasil penelitian dianalisis berdasarkan pengelompokan data, menguji asumsi data, dan alternative penjelasan data. Ketidaknyamanan di kehamilan T3 menyebabkan perubahan perilaku sebagai bentuk adaptasi. Proses adaptasi ini dilakukan setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan dimana mereka memeriksakan kehamilan mereka. Contoh bentuk perubahan; misalkan pada pola kebiasaan seperti memperbanyak minum dipagi hari, tidak membungkuk ketika mengambil barang di lantai, sering berganti posisi saat duduk, dan tidak terlalu lama berdiri

Kata Kunci : Perilaku, Primigravida, Trimester III

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sumber stres khususnya bagi ibu muda dan merupakan episode dramatis terhadap kondisi biologis psikologis, dan adaptasi dari wanita yang pernah mengalaminya (P. Wulandari et al., 2019). Sebagian kaum wanita menganggap bahwa kehamilan adalah kodrat yang harus dilalui, tetapi sebagian lagi menganggapnya sebagai peristiwa yang menentukan kehidupan selanjutnya (Retno, 2019). Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik pada ibu maupun janin (Arisanti, 2021). Jika hal ini dibiarkan terjadi, maka angka morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil akan semakin meningkat. Perubahan psikologis dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan (Muzayyana & Saleh, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sari & Riawati (2019) terhadap 30 orang sebanyak 11 orang (35,5%) didapat data bahwa sebagian besar usia kehamilan ibu 7-9 bulan sebanyak 20 orang (64,5%). Dari hasil penelitian bahwa sebagian besar sikap ibu tentang perubahan fisiologis saat kehamilan pada pada trimester 3 kategori sikap tidak menerima sebanyak 19 orang (61,3%). Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku pada ibu hamil trimester 3. Berdasarkan hasil data WHO, terdapat 352 orang dari 2,321 ibu hamil primigravida yang mengeluh rasa takut 36%, cemas 42%, tidak percaya diri 22% pada saat kehamilan. Data ini juga didukung oleh hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), terdapat 50 orang dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stress 20%, cemas 35% dan takut 45% pada kehamilan (Kemenkes RI, 2021). Hasil audit maternal perinatal Departemen Kesehatan RI tahun 2021 menunjukkan sebanyak 28,7% dari keseluruhan ibu hamil mengalami perubahan-perubahan yang terjadi pada masa kehamilan membuat seorang wanita harus mampu beradaptasi. Data ini juga didukung oleh hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), terdapat 50 orang dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stress 20%, cemas 35% dan takut 45% pada kehamilan (Setiawati et al., 2022). Hasil pengumpulan data awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Leces, didapatkan data ibu hamil di puskesmas Leces tahun 2022 sebanyak 586 orang, ibu hamil trimester 3 122 orang.

Perubahan fisik dan psikologi terlihat berhubungan dengan perubahan biologis yang mengambil peranan dalam tiap kehamilan (Patimah, 2020). Masa kehamilan akan terjadi berbagai perubahan pada ibu, baik secara fisiologi maupun psikologi. Perubahan tersebut sebagian besar adalah karena pengaruh hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan korpus luteum yang berkembang menjadi korpus graviditas dan dilanjutkan sekresinya oleh plasenta setelah terbentuk sempurna (Widaryanti & Febriati, 2020). Hal ini menyebabkan ibu merasa tidak nyaman selama kehamilan dan memicu timbulnya stress yang ditandainya ibu sering murung (Putri et al., 2021). Pengaruh perubahan hormon yang berlangsung selama kehamilan juga berperang dalam perubahan emosi, membuat perasaan jadi tidak menentu, konsentrasi berkurang dan sering pusing. Hal ini menyebabkan ibu merasa tidak nyaman selama kehamilan dan memicu timbulnya ketidaknyamanan (S. Wulandari & Wantini, 2021).

Salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu memberikan edukasi ibu dan keluarga untuk selalu memberikan dukungan pada ibu dalam melalui masa kehamilan dan senam hamil merupakan suatu metode

yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik terhadap calon ibu atau merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil (Syaiful et al., 2022).

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tentang perubahan perilaku ibu hamil primigravida trimester III Di Puskesmas Leces

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian kualitatif dengan strategi penelitian case study research. Penelitian kualitatif jauh lebih subjektif dari pada penelitian kuantitatif dan menggunakan metode sangat berbeda dari pengumpulan informasi, terutama individu, dalam menggunakan wawancara secara mendalam dan grup fokus. Dalam penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif, tidak dikenal dengan populasi dan sampel seperti dalam penelitian kuantitatif. Teknik purposive ini dipandang lebih mampu menangkap kelengkapan dan kedalaman data di dalam menghadapi realitas yang tidak tunggal. Oleh sebab itu pemilihan sampel diarahkan pada sumber data yang dipandang memiliki informasi penting yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang diteliti. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah subjek primer dan subjek Cross Check yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu ibu hamil trimester III yang memeriksakan dirinya di puskesmas Leces - Probolinggo, pendidikan minimal SMA, usia 20-30 tahun, dan tanpa komplikasi / tidak ada penyakit penyerta

4. HASIL PENELITIAN

Jumlah subjek yang diwanwancarai dalam penelitian ini berjumlah 3 ibu hamil. Dengan usia range 20-30 tahun. Hasil wawancara berisi 3 tema utama yang mewakili alasan bentuk perubahan perilaku ibu hamil di trimester 3 yaitu perubahan yang dirasakan terjadi terjadi selama trimester 3 dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester 3 kehamilan.

a. Perubahan yang dirasakan terjadi di trimester 3

Ketiga ibu hamil yang menjadi informan dalam penelitian ini semua mengakui adanya perubahan yang terjadi dalam dirinya baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Mereka mengekspresikan diri mereka dengan cara berikut :

“Perubahannya bu, perut saya tambah besar berat badan saya tambah naik. Ya, berat badan saya naik banyak setiap bulan paling ndak saya naik 1 kg kadang naik setengah kilo kadang sekilo lebih”

“Perut saya makin besar bu, janinnya pasti juga semakin besar geraknya aktif, berat badan saya tambah naik. Ya berat badan saya naik setiap bulannya bu sekarang aja berat saya 59 kg dua bulan ini naik 1 kg lebih”

“Saya rasa dikehamilan tua ini saya sering sekali makan ya bu nafsu makan saya naik sehari bisa makan sampai 4-5x tambah dengan nyemil. Iya berat badan saya naik banyak saya sering makan malam kan bu tadi saja saya masih makan kadang bangun karena kerasa lapar saking banyaknya makan berat badan saya naik 1 kg an lebih di bulan ini”

Para suami mereka membenarkan jika istri mereka kadang kala menyampaikan keluhan atau perubahan yang terjadi pada tubuh mereka akibat kehamilan ini, dan mereka juga menyadari perubahan tersebut.

“Ya, istri saya berat badannya naik banyak, kelihatan dari badannya yang makin besar tapi saya ndak tau pastinya tiap bulan naik berapa kilo”

“Istri saya semakin besar kehamilannya semakin besar juga orangnya, perutnya juga terlihat semakin besar”

“Ya. Pastinya naik bu itu kelihatannya badannya tambah besar katanya sekarang 59 kg sebelum hamil 48 kg naik sepuluh kilo lebih”

b. Ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan di trimester 3

Perubahan yang terjadi di trimester 3 melahirkan ketidaknyamanan. Ada yang merasa bahwa ketidak nyaman ini seringkali mengganggu ataupun mengubah pola aktifitas mereka. Sebagaimana yang diekspresikan oleh informan sebagai berikut :

“Ya, saya sering buang air kecil ke kamar mandi, kadang kadang saya bangun malam hari cuma pingin buang air kecil setelah dari kamar mandi sulit dah bu yang mau tidur”

“Iya terkadang saya merasa nyeri punggung tapi tidak menetap terkadang malam hari terkadang pagi hari, dan mengganggu kerjaan saya biasanya nyuci jadi ditinggal ketika nyeri punggung datang”

“Kalau bengkok kaki tidak, cuma sesekali saja kaki terasa kram, biasanya jika duduk dengan posisi yang tetap terlalu lama kaki saya terasa kram terkadang bangun dari tidur juga terasa kram di kaki”

“Ya, bu mengganggu can saya itu sering kencing malam hari baru mau tidur wes jukemmih pole bolak balik ke kamar mandi”

Ketidaknyamanan ini menimbulkan kecemasan bagi ibu hamil. Misal sebagaimana yang disampaikan oleh ny. Z, mengatakan :

“Ya, saya cemas dengan keluhan yang saya alami saya khawatir ini membahayakan bagi saya dan janin saya karena saya tidak tahu ini biasa terjadi pada ibu hamil atau tidak. Saya sring kepikiran bu khawatir anak saya lahir ndak lengkap, tapi sudah usg katanya sehat lengkap semua”

Pernyataan ini serupa dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Ny. S, dimana informan ini mengatakan :

“Ya, sebenarnya saya cemas dengan keluhan yang saya alami seperti sering kencing pinggang sakit kaki kram khawatir membahayakan saya dan bayi saya. Saya juga sering kepikiran nanati pas melahirkan gimana saya takut di sc bu”.

c. Bentuk perubahan perilaku sebagai adaptasi dari perubahan dan ketidaknyamanan yang dialami selama trimester 3.

Para ibu hamil ini datang kontrol kehamilan dan berkonsultasi ke puskesmas terkait perubahan yang dirasakan dan ketidaknyamanan yang dirasakan saat memasuki trimester 3. Dan mereka selain memperoleh penjelasan aterkait perubahan atau ketidaknyaman yang mungkin terjadi selama kehamilan masuk trimester 3 baik dari tenaga kesehatan, kader kesehatan, ataupun berdasarkan pengalaman ibu hamil lainnya. Ibu hamil juga memperoleh tips atau nasehat cara mengatasi ketidaknyamanan tersebut.

“Kalau saya biasanya jika keluhannya terus berlanjut banyak bertanya pada orang yang pernah hamil saya periksa kebidan dan, kalau sering kencing setelah diberi tahu bidan saya perbanyak minum dipagi hari,

kalau ngeluh nyeri punggung saya berusaha tidak membungkuk ketika mengambil barang di lantai”

“Saya konsul tentang keluhan yang saya alami ke dokter ke bidan bertanya pada kader, setelah diberitahu saya mengikuti anjuran bidan seperti tidak terlalu lama berdiri dan duduk dengan kaki menggantung, jika tidur harus miring kiri, tidak membungkuk ketika menganbil barang dilantai, dan melakukan senanm untuk mengatasi sakit pinggang”

5. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan teknik wawancara secara langsung dan observasi data yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Leces, untuk mengetahui perubahan perilaku pada ibu hamil primigravida trimester III didapatkan data berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan 3 subjek tersebut didapatkan bahwa subjek pertama yaitu Ny. S dengan latar belakang sebagai ibu rumah tangga, berusia 23 tahun sedang mengandung dengan usia kandungan 9 bulan dan terjadi perubahan perilaku sebagai wujud adaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dialami, nyeri punggung, sering buang air kecil dimalam hari, konstipasi, kaki terasa kram penyebabnya karena perubahan berat badan yang meningkat, bertambah besarnya perut.

Pada objek pertama untuk mengatasi keluhan yang dialami, ia melakukan pemeriksaan ke bidan. Selanjutnya setelah mendapat edukasi ibu hamil cenderung mengikuti anjuran bidan. Ketika ibu mengeluh sering kencing ibu mulai banyak minum di pagi atau siang hari kemudian mengurangnya saat malam. Jika nyeri punggung datang ibu mulai beradaptasi dengan tidak membungkuk ketika mengambil barang dan berganti ganti posisi. Ibu juga mengalami kecemasan terhadap ketidaknyamanan yang dialami namun lambat laun dan setelah mendapat edukasi ibu hamil mulai merasa tenang dalam menajalani kehamilannya.

Subjek kedua yaitu Ny. Z dengan latar belakang sebagai ibu rumah tangga berusia 21 tahun, sedang mengandung dengan usia kandungan 9 bulan dan terjadi perubahan perilaku sebagai adaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dialami dikehamilan tua ini, seperti banyak minum dipagi hari, sering berganti posisi duduk, dan tidur miring kiri.

Seringkali ibu merasakan keluhan seperti sulit tidur, nyeri pinggang, berat badan naik banyak perut semakin membesar membuat ibu sulit beraktifitas, terkadang nyeri punggung datang juga mengganggu aktifitas ibu. Ibu mengalami keluhan sering buang air kecil di malam hari sehingga mengganggu tidur ibu.

Subjek ketiga yaitu Ny. Y dengan latar belakang sebagai ibu rumah tangga, sedang mengandung dengan usia kandungan 9 bulan dan terjadi perubahan perubahan perilaku seperti sering makan disaat kehamilan tua ini. Keluhannya yang terjadi banyak makan sering merasa, sesak karena berat badan naik, nyeri punggung mengganggu aktifitas, sulit mendapatkan posisi yang nyaman saat tidur sehingga ibu merasa susah untuk tidur, kaki sering kesemutan terkadang kram. Ny Y merasa tersiksa karena harus menahan rasa ingin makan dan khawatir bayinya terlalu besar takut tidak kuat meneran.

Dari hasil penelitianyang dilakukan 3 triagulasi pengamat terhadap subjek tersebut ditemukan bahwa triagulasi pengamat terhadap subjek pertama Tn. U, dengan latar belakang sebagai petani mengatakan bahwa istrinya mengalami perubahan dikehamilan tua ini seperti berat badan meningkat dan perut semakin membesar. Dikehamilan tua ini istri mengeluh nyeri punggung sehingga sulit mencari posisi tidur yang nyaman, nyeri punggung jika duduk terlalu lama, sering

buang air kecil, kram pada kaki. Ketidaknyamanan yang dialami membuat timbul kekhawatiran yang akan membahayakan bayinya. Hasil dari triangulasi pengamat terhadap subjek kedua Tn. J, dengan latar belakang sebagai pedagang mengatakan bahwa istrinya mengalami beberapa perubahan perilaku terkait ketidaknyamanan yang dialami seperti sering nyeri punggung, sering buang air kecil ke kamar mandi jika malam hari, nyeri atau kram kaki, dan susah tidur. Hal itu membuat istrinya merasa cemas jika terus berlanjut khawatir membahayakan bagi istri dan bayinya. Namun ibu sudah mulai bisa beradaptasi dengan ketidaknyamanan yang dialami. Hasil dari triangulasi pengamat terhadap subjek ketiga Tn. S, dengan latar belakang sebagai petani mengatakan bahwa istrinya mengalami ketidaknyamanan dikehamilan tua ini sehingga merubah perilakunya. Di kehamilan tua ini istrinya sering makan sulit mengontrol makan, sesak ketika akan tidur, sulit tidur, nyeri punggung, kram kaki dan sering buang air kecil. Ibu dapat beradaptasi dengan perubahan dan ketidaknyamanan yang dialami dengan merubah perilaku ibu mengikuti edukasi dan anjuran oleh tenaga kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dini Herza, 2023 tentang perubahan perilaku ibu hamil primigravida trimester III, mengatakan bahwa dari hasil wawancara terhadap 3 ibu hamil primigravida trimester pertama didapatkan data bahwa mengalami ketidaknyamanan dikehamilan tua ini sehingga mengakibatkan adanya perubahan perilaku sebagai wujud adaptasi terhadap ketidaknyamanan yang ibu alami. Semua ibu hamil mengalami ketidaknyamanan berupa peningkatan berat badan yang drastis, sering buang air kecil ke kamar mandi, nyeri punggung dan kram pada kaki, mengeluhkan adanya kecemasan saat memasuki trimester III apabila ketidaknyamanan terus menerus berlanjut khawatir membahayakan dirinya dan juga bayi yang dikandungnya. Ketiganya mengatakan dapat beradaptasi dengan perubahan dan ketidaknyamanan yang dialami mengikuti edukasi dan anjuran yang diberikan, sehingga ketidaknyamanan yang dirasakan dapat berkurang.

Perubahan perilaku pada ibu hamil adalah proses penyesuaian terhadap perubahan yang dialami selama masa kehamilan (Putriana, 2016; Primadevi & Yuniarti, 2021). Pada trimester III ibu hamil mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikologis, sehingga butuh adaptasi untuk menerima perubahan yang ada. Beberapa ibu hamil akan menyesuaikan perilakunya terhadap perubahan yang dialami, seperti pada ibu hamil nyeri punggung, akan melakukan berbagai cara untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami seperti tidur miring kiri dan tidak membungkuk. Tentu ini berbeda saat pada kehamilan awal trimester, karena keluhan seperti nyeri punggung belum muncul. Cara ibu mengatasi keluhan yang dialami adalah wujud adaptasi ibu di kehamilan yang dilalui saat ini (Shabira, 2013; Primadevi & Yuniarti, 2021).

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) dan tidak lebih dari 43 minggu (Sukarni dan Wahyu, 2013; Hatini, 2019). Di kehamilan trimester tiga ibu mengalami perubahan fisiologi dan psikologis pada uterus, serviks uteri, vagina dan vulva, payudara, sistem integumen, sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, sistem pencernaan dan sistem perkemihan (Wagyio dan Putrono, 2016; Hatini, 2019).

Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester tiga meliputi nyeri punggung bawah, edema ekstremitas, gangguan tidur sesak nafas, peningkatan

frekuensi berkemih, nyeri ulu hati, varises, hemoroid, konstipasi, kesemutan dan baalpalasi (Hutahaean, 2013; Hatini, 2019).

Salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu memberikan edukasi ibu dan keluarga untuk selalu memberikan dukungan pada ibu dalam melalu masa kehamilan dan senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik terhadap calon ibu atau merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil (Aisyah et al., 2019).

Berdasarkan pendapat peneliti pada penelitian Perubahan Perilaku pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Leces Kabupaten Problinggo. Dengan wawancara kepada 3 subjek Ibu hamil yang sedang mengandung anak pertamanya dengan usia kehamilan trimester III (7-9 bulan). Dari pendapat peneliti ibu hamil primigravida trimester III ini menunjukkan bahwa subjek pertama, kedua, dan ketiga adalah mengalami perubahan berat badan, perut semakain membesar, timbul ketidaknyamanan sering buang air kecil ketika malam hari, nyeri pada punggung, kram pada kaki. Dari ketiga ibu hamil yang diteliti, semuanya mengalami perubahan perilaku sebagai wujud adaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dialami.

6. KESIMPULAN

Perubahan perilaku pada ibu hamil primigravida trimester III di puskesmas Leces disebabkan perubahan fisik yang terjadi pada trimester 3 dan mengakibatkan adanya ketidaknyamanan seperti sering bak saat malam hari, nyeri punggung dan bengkak atau kram pada kaki. Ketidaknyaman yang dialami jika terus berlanjut membuat ibu khawatir sehingga timbul kecemasan. Sebagai bentuk adaptasi terhadap ketidaknyaman yang dialami ibu hamil trimester 3 berupa memperbanyak minum dipagi hari, tidak membungkuk ketika mengambil barang di lantai, sering berganti posisi saat duduk, dan tidak terlalu lama berdiri.

7. SARAN

Bagi ibu hamil sebaiknya dapat terus meningkatkan pengetahuan tentang perubahan perilaku yang dialami ibu hamil primigravida trimester III, hal ini diharapkan agar dapat menjadi bekal untuk menyampaikan edukasi dan pemahaman bagi anggota keluarga yang lain, sehingga selama kehamilan ibu dan keluarga tidak merasa khawatir.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., Suparni, S., & Fitriyani, F. (2019). Edukasi Dalam Paket Caring Terhadap Pengetahuan Tentang Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Prosiding University Research Colloquium*, 346–349.
- Arisanti, A. Z. (2021). Dampak Psikologis Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19 (Literature Review). *Jurnal Sehat Masada*, 15(2), 241–250.
- Hatini, E. E. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Wineka Media.
- Kemendes RI, K. K. R. I. (2021). Profil Statistik Kesehatan 2021. *Badan Pusat Statistik*. bps.go.id
- Muzayyana, M., & Saleh, S. N. H. (2021). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Kotamobagu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Patimah, M. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan

- Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578.
- Primadevi, I., & Yuniarti, R. (2021). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 2(2), 55–61.
- Putri, R. D., Novianti, N., & Maryani, D. (2021). Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, dan Nifas. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 38–43.
- Retno, D. N. (2019). *Wanita Harus Kuat*. Gramedia pustaka utama.
- Sari, A. N., & Riawati, D. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 102–109.
- Setiawati, I., Qomari, S. N., & Daniati, D. (2022). Hubungan Paritas, usia kehamilan dan pekerjaan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Trageh. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 14(3), 154–160.
- Syaiful, Y., Qomariah, S. N., Fatmawati, L., & Barrotul, U. (2022). Demographic Factors and Knowledge Level Influenced Implementation of Postpartum Gymnastic in Normal Postpartum Mother. *Lux Mensana (Journal of Scientific Health)*, 6–11.
- Widaryanti, R., & Febriati, L. D. (2020). *Buku Ajar Psikologi dalam Kehamilan Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Respati Press.
- Wulandari, P., Fihastutik, P., & Arifianto, A. (2019). Pengalaman Psikologis Kehamilan Pranikah Pada Usia Remaja Di Kelurahan Purwosari Kecamatan Mijen. *Journal of Holistic Nursing Science*, 6(2), 64–73.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1).