

Pencegahan Stunting dengan Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Sepanjang Daur Kehidupan

Ilya Wanawati¹, Ida Sofiyanti², Tri Hidayani³, Ni Kadek Cahyaningsih⁴,
Ulya Sesa Febriani⁵, Mila Elvi Ekayanti⁶, Ucia Rorin⁷, Zainatul Mukaromah⁸

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ilyawanawati50@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, trihidayani03@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, cahyadekyaya1217@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ulyasesa@gmail.com

⁶Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ekayantimilaelvi@gmail.com

⁷Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, uciarorincia@gmail.com

⁸Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo zainauaa@gmail.com

Korespondensi Email: ilyawanawati50@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

*Keywords: Pregnant
Women, Prenatal Yoga*

Kata Kunci : Ibu Hamil,
Prenatal Yoga

Abstract

Public health problems are multi-causal problems, so the solutions must be carried out in a multi-disciplinary manner. Public health as an art/practice has a broad scope. All activities, whether direct or indirect, to prevent disease (preventive), improve health (promotive), therapy (physical, mental, social therapy) are public health efforts. MCH and women's health throughout the life cycle are very important public health problems because they have a big impact on the quality of human resources in one generation. The problem is the lack of knowledge of pregnant women about prenatal yoga in Candirejo Village. Activities are carried out through a community service-based Community Midwifery Care practice program so that students are aware of the conditions and community in their environment. Community Midwifery Care Practices for the Midwife Professional Education Study Program are carried out in Candirejo Village using community service methods, namely counseling, training, coercion and simulation. The results of the activity showed a positive response from Candirejo Village and active community participation, including taking part in work programs carried out by female students. Problems that arise in the health sector, especially pregnant women. Management has been carried out optimally with the result: increasing pregnant women's knowledge about prenatal yoga.

Abstrak

Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang multi kausal, maka pemecahannya harus secara multi disiplin. Kesehatan masyarakat sebagai seni/praktek mempunyai bentangan yang luas. Semua kegiatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung untuk mencegah penyakit (preventif), meningkatkan kesehatan

(promotif), terapi (terapi fisik, mental, sosial) adalah upaya kesehatan masyarakat. KIA dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting karena memiliki dampak yang besar terhadap kualitas sumber daya manusia pada satu generasi. Masalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga yang terdapat di Kelurahan Candirejo. Kegiatan dilaksanakan melalui program praktek Asuhan Kebidanan Komunitas berbasis pengabdian masyarakat sehingga mahasiswa mengetahui terhadap kondisi masyarakat dan lingkungannya. Praktek Asuhan Kebidanan Komunitas Prodi Pendidikan Profesi Bidan dilaksanakan di Kelurahan Candirejo dengan metode pengabdian masyarakat yakni penyuluhan, pelatihan, demonstrasi dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respon positif dari Kelurahan Candirejo dan partisipasi aktif masyarakat diantaranya mengikuti program kerja yang dilakukan oleh mahasiswi. Masalah yang muncul dalam bidang kesehatan khususnya ibu hamil. Penatalaksanaan telah dilakukan secara optimal dengan hasil: peningkatan pengetahuan bumil tentang prenatal yoga.

Pendahuluan

Kesehatan ibu dan anak (KIA) merupakan hal yang sangat penting dalam kesehatan masyarakat. Kesehatan ibu dan anak juga mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang dalam 1000 hari kehidupan pertama. Dalam siklus kehidupan terdiri dari kesehatan ibu selama pra kehamilan, persalinan, nifas, masa bayi baru lahir, hingga pelayanan kontrasepsi. Keberhasilan upaya kesehatan ibu dan anak, dapat dilihat Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Permasalahan yang dihadapi di Indonesia saat ini dikenal juga dengan *triple burden*. Selain tingginya AKI dan AKB. Angka kematian ibu (AKI) di dunia yaitu 216 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu, data SUPAS tahun 2015 AKI di Indonesia adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup dan masih di bawah standar *Sustainable Development Goals* (SDGs) 2030. Adapun target pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2030, yaitu dibawah 70 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2018) Selain AKI, angka kematian bayi (AKB) juga merupakan salah satu indikator penting dalam status kesehatan ibu dan anak. AKB di Indonesia berdasarkan hasil SDKI 2017 adalah 24 per 1000 kelahiran hidup. Sementara itu, Target Pembangunan Berkelanjutan (TPB/SDGs) 2030 adalah 25 per 1000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2019). Dalam upaya pencegahan dan penanganan AKI dan AKB maka diperlukan strategi berbasis pendekatan masyarakat salah satunya melalui kegiatan praktek lapangan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni praktek kebidanan komunitas yang berfokus pada masalah kesehatan masyarakat.

Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang multi kausal, maka pemecahannya harus secara multi disiplin. Kesehatan masyarakat sebagai seni/praktek mempunyai bentangan yang luas. Semua kegiatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung untuk mencegah penyakit (preventif), meningkatkan kesehatan (promotif), terapi (terapi fisik, mental, sosial) adalah upaya kesehatan masyarakat. Seperti pembersihan lingkungan, penyediaan air bersih, pengawasan mutu, perbaikan gizi, penyelenggaraan pelayanan kesehatan masyarakat, cara pembuangan tinja, pengelolaan sampah dan air limbah, pengawasan sanitasi dan lain-lain (DepKes RI, 2012).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 6 hari dari tanggal 21-26 Mei 2024, maka ditemukan beberapa masalah yang layak diangkat untuk ditemukan

penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada catin, ibu hamil, ibu nifas, dan balita.

Berdasarkan uraian di atas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas khususnya di Kelurahan Candirejo. Kami mahasiswa Profesi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah-masalah kesehatan yang ada di Kelurahan Candirejo dengan mengadakan beberapa program kesehatan.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yakni dengan pendekatan *problem solving circle* yakni (1) mengidentifikasi masalah dimana metode ini menggambarkan keadaan wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Kelurahan Candirejo dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut (2) menentukan pemecahan masalah yakni dengan partisipasi aktif anggota kelompok dalam masyarakat di Kelurahan Candirejo baik kelompok Ibu hamil (bumil), Remaja, Ibu bayi dan balita dan ibu menyusui, kader posyandu, remaja, anak-anak ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai dengan kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa (3) mengevaluasi penyelesaian masalah yakni dengan melakukan wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat yaitu Lurah, Kader, Ketua RT dan Bidan (4) menentukan penyelesaian masalah dengan melaksanakan diskusi bersama tokoh masyarakat (5) menentukan implementasi penyelesaian masalah yakni dengan membuat *Study Literature* yaitu dengan mempelajari data yang sudah ada yang didapat dari wawancara yang telah dilakukan (6) melakukan monitoring dan evaluasi yakni dengan melaksanakan kegiatan lokakarya mini bersama pihak kelurahan dan puskesmas.

Hasil dan Pembahasan Tahap 1 Pengkajian

Pengkajian dilakukan dengan menggunakan metode observasi dengan cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai kondisi geografis wilayah Kelurahan Candirejo dan perilaku dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Metode wawancara dengan melakukan wawancara lurah, kader, ketua RT dan bidan. Melakukan wawancara terhadap Kepala Kelurahan dengan menanyakan jumlah penduduk, Jumlah kartu keluarga (KK), serta kondisi geografis lainnya yang mendukung kegiatan praktek kebidanan komunitas. Data Objektif diperoleh dari Pemeriksaan fisik anggota keluarga khususnya untuk, bumil, ibu menyusui (busui), ibu bayi balita, dan remaja.

Dalam proses pengambilan data subyektif maupun obyektif, tidak ada kendala dan kesulitan. Hal ini dikarenakan adanya kerjasama yang baik antara masyarakat dengan mahasiswa serta adanya perjanjian kerjasama antara kelurahan dengan pihak puskesmas. Selain itu saat pengkajian keluarga yang menjadi responden aktif dalam memberikan jawaban. Adapun keluarga yang tidak ada dilokasi dilakukan kegiatan dari rumah ke rumah, sehingga mahasiswa perlu beberapa kali untuk melakukan kunjungan untuk melengkapi data sesuai dengan jumlah data sasaran. Data yang diperoleh dari bidan dan kader dengan data yang diperoleh dari pengkajian mahasiswa adalah sama.

Hasil Pengkajian selama 6 hari yaitu tanggal 21-26 Mei Tahun 2024.

Dalam pengkajian di Kelurahan candirejo mahasiswa hanya melakukan pengkajian pada empat (4) data fokus sasaran diantaranya yakni ibu hamil sebanyak 10 (100%), ibu menyusui sebanyak 9 (100%), remaja sebanyak 106 dan balita sebanyak 71 orang.

Dari hasil data pengkajian, mahasiswa melakukan identifikasi terhadap data fokus sasaran yakni remaja, bumil, bufas/busui dan balita. Untuk dilakukan proses pengkajian sampai dengan evaluasi dari permasalahan kesehatan yang ada. Untuk mengatasi permasalahan kesehatan ibu dan anak di Kelurahan Candirejo perlu dilakukan identifikasi melalui kegiatan praktek kebidanan komunitas. Masalah kesehatan menjadi perhatian untuk menghasilkan generasi muda sehat sehingga mampu mencapai periode emas. Berikut hasil pengkajian masalah kesehatan yang terdapat di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat.



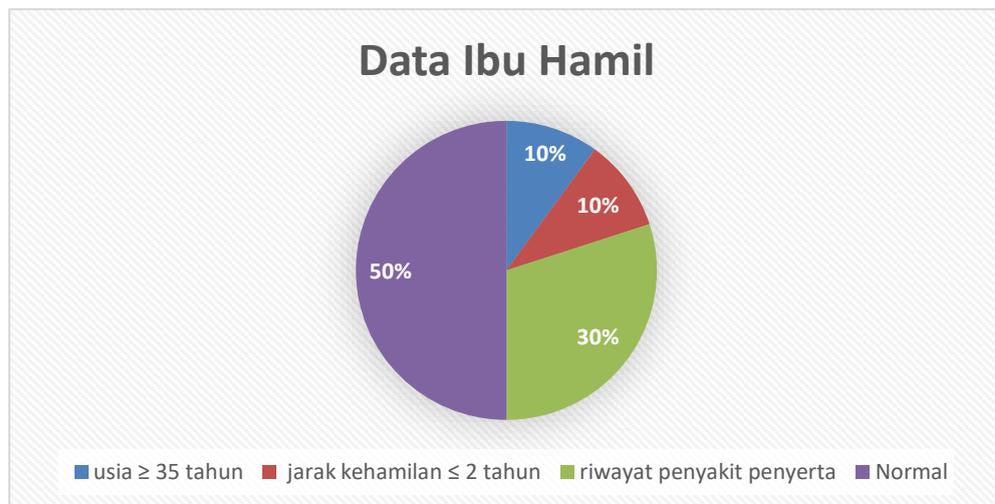
Gambar 1. Peta Wilayah Gambar 2. Pengkajian Data Kelurahan Candirejo (Sumber : koleksi pribadi, 2024)(Sumber : Data Skunder, 2024)

Tabel 1. Data Bumil

No	Rt/r w	Nama	Usi a	Lila	Gpa	Uk	Hpht	Hpl	Masala h
1	06/03	Ike murjaningsi h	27	31	5.2. 2	19	31/12/23	07/09/24	Resti
2	07/03	Aquani lan Arum	32	32	2.1. 0	18 mg	16/1/24	23/10/24	Tidak ada
3	05/03	Indri ariyani	32	26, 5	2.1. 0	31+ 1	20/10/23	27/7/24	Resti
4	05/03	Dian Kusuma	23	31	1.0. 0	39+ 6	19/8/202	26/5/24	Tidak ada
5	06/03	Puji lestari	39	25	6.5. 0	22+ 1	20/12/23	27/9/24	Resti
6	07/03	Ayu amelia	21	25	2.1. 0	23 + 1	14/12/23	21/9/2024	Tidak ada
7	01/03	Husna Amalia	34	27	2.0. 0	32	8/10/23	15/7/24	Resti
8	03/04	Maemunah	31	30	3.2. 0		lupa	-	Tidak ada
9	07/03	Dwi Arum	26	27	2.1. 0	33 mg	9/10/23	16/07/202	Tidak ada
10	07/03	Wulan	26		2.1. 0			4	Resti

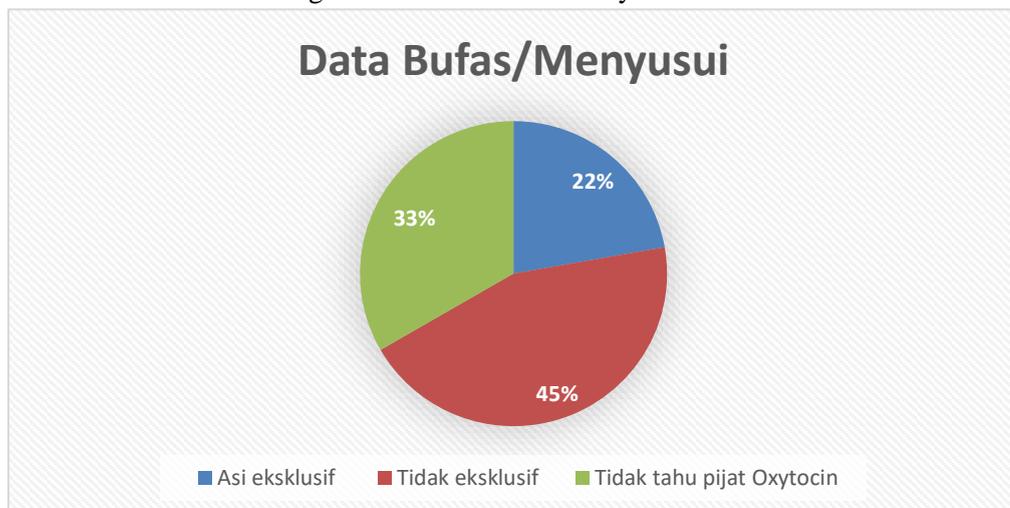
Data Sasaran Ibu hamil di Kelurahan Candirejo dengan 7 RT terdiri dari RT 1 sebanyak 1 (10%) orang, RT 3 sebanyak 1 (10%) orang, RT 5 sebanyak 2 (20%) orang, RT 6 sebanyak 2 (20%) orang dan RT 7 sebanyak 4 (40%) orang tercatat sebanyak 10 (100%) ibu hamil dengan 5 (50%) ibu hamil beresiko dari 10 ibu hamil Sebagian besar belum mengetahui prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung .

Bagan. 1 Ibu hamil



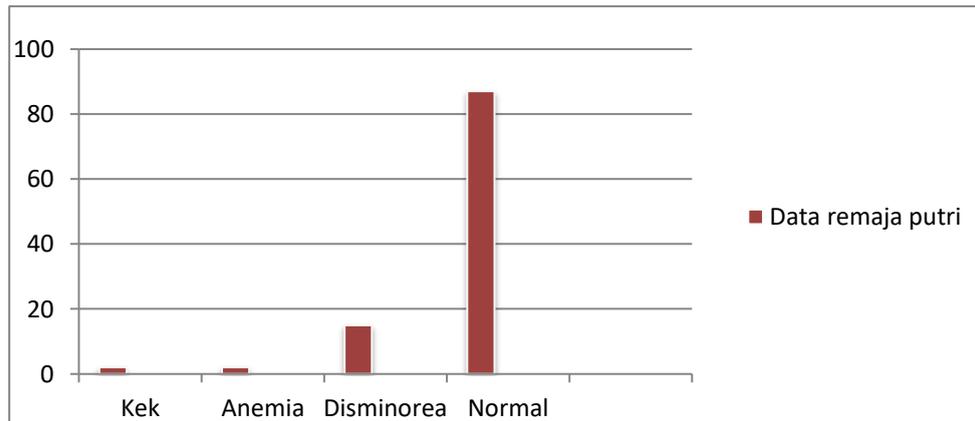
Data Sasaran Ibu hamil di Kelurahan Candirejo sebanyak 10 orang ibu hamil, ibu hamil beresiko diantaranya dengan risiko usia \geq 35 tahun sebanyak 1 orang (10%), jarak kehamilan \leq 2 tahun sebanyak 1 (10%) orang, dan ibu hamil dengan riwayat penyakit penyerta sebanyak 3 orang (30%). Dari 10 ibu hamil rata-rata mengeluh ketidaknyamanan kehamilan berupa nyeri punggung.

Bagan 2. Data ibu nifas/ menyusui



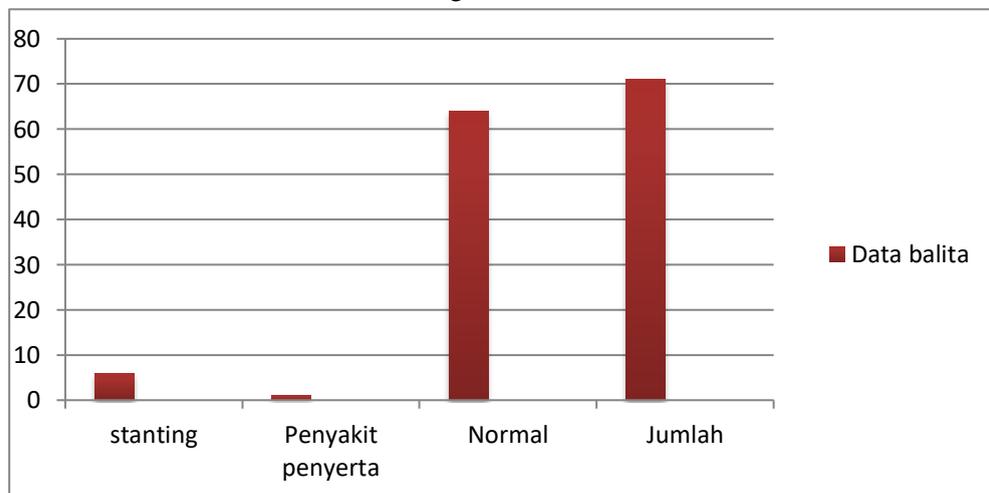
Data Sasaran Ibu menyusui di Kelurahan Candirejo. Kelurahan Candirejo dengan 1 Rw 3 sebanyak 9 (100%) orang, Terdapat ibu menyusui yang tidak menyusui secara eksklusif sebanyak 2 orang (22,2%), terdapat ibu menyusui secara eksklusif sebanyak 4 orang (44,4%) dan ibu yang belum mengetahui tentang pijat oxytocin sebanyak 3 orang (33,3%) jadi jumlah keseluruhan sebanyak 9 (100%).

Bagan 3. Data Remaja



Data Sasaran Remaja putri di Kelurahan Candirejo RT 07 RW 03 sebanyak 106 (100%) remaja putri dengan rincian yakni Rt 1 sebanyak 15 orang(14,1%),Rt 2 Ssebanyak 13 orang (12,2%),Rt 3 sebanyak 15 orang(15,9%),R 4 sebanyak 20 orang (18,8%),Rt 5 sebanyak 11 orang (10,3%),Rt 6 sebanyak 21 rang(19,8%)dan Rt 7 sebanyak 11 orang(10,3%).Dari sebanyak 106 remaja putri yang mengalami KEK sebanyak 2 orang (1,8%), remaja yang mengalami anemia sebanyak 2 orang (1,8%), remaja putri yang mengalami disminorea sebanyak 15 orang (14,1%) dan remaja yang tidak mempunyai masalah sebanyak 87 orang (82%).

Bagan.4 Data Balita



Data Sasaran ibu yang memiliki bayi dan balita di Candirejo RT 7 RW 03 sebanyak 71 orang (100%) dengan rincian sebagai berikut Rt 1 sebanyak 7 orang (9,85%), Rt 2 sebanyak 4 orang(5,63%%),Rt 3 sebanyak 5 orang(7,04%), Rt 4 sebanyak 6 orang(8,45%), Rt 5 sebanyak 3 orang(4,22%), Rt 6 sebanyak 20 orang (28,1%) dan Rt 7 sebanyak 34 orang(47,8%), Dari data tersebut di dapatkan 6 orang (8,4 %) balita yang mengalami stanting, yang mempunyai riwayat penyakit penyerta sebanyak 1 orang (1,4%) dan balita normal sebanyak 63 orang (88,7%).

Tahap 2 Analisis Masalah

Berdasarkan data pengkajian maka dilakukan analisa data fokus pada sasaran yakni

bumil,remaja ibu nifas/busui dan ibu yang memiliki bayi dan balita antara lain:

Tabel 1 Analisa Masalah

Data Fokus	Masalah
Bumil	
Ibu hamil yang mempunyai Risiko tinggi sebanyak 5 orang (50%) dan ibu hamil normal sebanyak 5 orang (50%). Dan dari 10 ibu hamil rata-rata mengalami ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung.	Kurangnya Pengetahuan Ibu Hamil tentang : 1. Penyakit penyerta 2. Jarak kehamilan 3. Usia ibu 4. Nyeri Punggung
Busui	
Data Sasaran Ibu menyusui di Kelurahan Candirejo Rw 3 sebanyak 9 (100%) orang, Terdapat ibu menyusui yang tidak menyusui secara eksklusif sebanyak 2 orang (22,2%), terdapat ibu menyusui secara eksklusif sebanyak 4 orang (44,4%) dan ibu yang mengetahui tentang pijat oxytocin sebanyak 3 orang (33,3%) jadi jumlah keseluruhan sebanyak 9 (100%).	Kurangnya Pengetahuan tentang ASI Eksklusif dan pijat oxytocin untuk menlancarkan ASI.
Remaja	
Data Sasaran Remaja putri di Kelurahan Candirejo Rw 03 sebanyak 106 (100%) remaja putri. Remaja putri yang mengalami KEK sebanyak 2 orang (1,8%), remaja yang mengalami anemia sebanyak 2 orang (1,8%), remaja putri yang mengalami disminorea sebanyak 15 orang (14,1%) dan remaja yang tidak mempunyai masalah sebanyak 87 orang (82%).	Kurangnya pengetahuan remaja tentang penanganan disminorea. Anemia dan KEK.
Data Sasaran Remaja putri di Kelurahan Candirejo Rw 03 sebanyak 106 (100%) remaja putri. Remaja putri yang mengalami KEK sebanyak 2 orang (1,8%), remaja yang mengalami anemia sebanyak 2 orang (1,8%), remaja putri yang mengalami disminorea sebanyak 15 orang (14,1%) dan remaja yang tidak mempunyai masalah sebanyak 87 orang (82%).	
Ibu Bayi dan Balita	
Data Sasaran ibu yang memiliki bayi dan balita di Candirejo RW 03 sebanyak 71 orang (100%), Dari data tersebut di dapatkan 6 orang (8,4 %) balita yang mengalami stanting, yang mempunyai riwayat penyakit penyerta sebanyak 1 orang (1,4%) dan balita normal sebanyak 63 orang (88,7%).	Kurangnya pengetahuan ibu tetang gizi balita dan tumbuh kembang.

Tahap 3 Perumusan Masalah

Dari hasil analisa, dapat dirumuskan masalah – masalah sebagai berikut:

Masalah pada kelompok sasaran hamil	Hasil wawancara dari 10 ibu hamil di dapatkan beberapa ibu mengalami ketidaknyaman saat kehamilan seperti nyeri punggung, mudah lelah dll.
Masalah pada kelompok sasaran nifas	Dari 9 ibu nifas ditemukan beberapa masalah di antaranya ASI tidak lancar, tidak memberikan ASI eksklusif
Masalah pada kelompok sasaran balita	Dari 71 orang ditemukan masalah pada balita seperti, bayi yang pertumbuhan dan perkembangan tidak sesuai dengan usia (stunting) dan penyakit penyerta
Masalah pada kelompok sasaran remaja	Dari 105 remaja ditemukan masalah seperti, mengalami dismimore, anemia, KEK.

Tahap 4 Prioritas Masalah

Dari 4 permasalahan yang ada akan dilakukan pemprioritasan masalah dengan metode USG yaitu salah satu alat untuk menyusun urutan prioritas masalah dengan cara menentukan urgensi, keseriusan, dan perkembangan isu dengan menentukan skala nilai 1-5 atau 1-10 disu yang memiliki total skor tertinggi merupakan isu prioritas.

Kode masalah: Ibu Hamil, Ibu Menyusui Ibu Bayi dan Balita, Remaja

Tabel 2. Prioritas Masalah

No	Masalah	Urgensi	Serious	Growth	Total	Grade
1	Ibu Hamil	5	5	4	14	I
2	Ibu Nifas	3	3	4	10	III
3	Balita	5	4	4	13	II
4	Remaja	2	3	3	8	IV

Tahap 5 Menentukan Diagnosa

Dari data diatas maka dapat ditetapkan diagnosa masalah berdasarkan perhitungan prioritas masalah dengan angka tertinggi ke terendah di Kelurahan Candirejo yakni:

Ibu hamil mengalami ketidaknyaman saat kehamilan seperti nyeri punggung, mudah lelah dll

Ibu nifas yang ASInya tidak lancar dan ibu nifas yang tidak memberikan ASI eksklusif.

Kurangnya pegetahuan ibu tentang masalah seperti, bayi yang pertumbuhan dan perkembangan tidak sesuai dengan usia (stunting) dan anak yang mempunyai penyakit penyerta.

Kurangnya pengetahuan remaja tentang cara penanganan dismimore, anemia, KEK.

Tahap 6 Perencanaan

Berikut ini adalah tabel perencanaan untuk menyelesaikan masalah yang ditemukan:

NO	Data Dasar	Masalah	Strategi	Rencana	Tujuan Jangka Pendek	Sasaran	Tempat	Tanggal
1	DS: Saat melakukan pendataan di Kelurahan Candirejo RW 03 Keseluruhan Ibu hamil	Hasil wawancara dari 10 ibu hamil di dapatkan beberapa ibu mengalami ketidaknyaman saat kehamilan seperti nyeri	Pendidikan Kesehatan dan komplementer	Mengadakan kelas yoga pada ibu hamil Mengajarkan tehnik body mekanik Memberikan konseling	Peningkatan pengetahuan ibu tentang cara mengatasi nyeri punggung, tanda bahaya pada ubu	Ibu Hamil	Pustu	Selasa, 4 Juni 2024

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

NO	Data Dasar	Masalah	Strategi	Rencana	Tujuan Jangka Pendek	Sasaran	Tempat	Tanggal
1	ada 10 orang	punggung, mudah lelah dll.		tanda bahaya pada ibu hamil	hamil, dan ASI eksklusif			
2	DS: Saat melakukan pendataan di Kelurahan Candirejo RW 03 Keseluruhan balita ada 71 orang	Dari 71 orang ditemukan masalah pada balita seperti bayi yang pertumbuhan tidak sesuai dengan usia(stunting)	Pendidikan kesehatan dan komplement	Mengajarkan komplement er pijatn Memberikan konseling screen time Pemberian PMT Memberikan konseling tentang kebutuhan nutrisi	Untuk meningkatkan pengetahuan Ibu tentang 4 pilar pedoman gizi seimbang dan komplement er tentang	Balita	Rumah pasien	Rabu, 05 Juni 2024
3.	DS: saat melakukan pendataan di Kelurahan Candirejo terdapat 9 ibu nifas	Dari 9 ibu nifas ditemukan beberapa masalah di antaranya ASI tidak lancar, tidak memberikan ASI eksklusif	Pendidikan Kesehatan dan komplement	Mengajarkan komplement er pijat oksitosin Memberikan edukasi penting ASI eksklusif	Meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang penting ASI eksklusif, perawatan payudara masa nifas dan pijat oksitosin saat nifas	Ibu Nifas	Rumah Ibu Nifas	Rabu, 5 Juni 2024
4.	DS: saat melakukan pendataan di Kelurahan Candirejo Kurangnya pengetahuan remaja tentang pola hidup sehat	Dari 105 remaja ditemukan masalah seperti mengalami disminore, anemia, KEK.	Pendidikan Kesehatan dan komplement	Mengajarkan komplement er yoga dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid Memberikan konseling pemenuhan nutrisi Memberikan konseling tentang Kerasan Dalam Pacaran(KDP) Kurangnya pengetahuan remaja tentang pola hidup sehat	Meningkatkan Pendidikan Kesehatan tentang kesehatan remaja dan komplement er	Remaja	Rumah Pasien	Rabu, 5 Juni 2024

Tahap 7 Pelaksanaan

Masalah 1 yakni Ibu hamil dengan kurangnya pengetahuannya ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Pada pelaksanaan masalah ini yakni dengan memberikan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil trimester 3 dan ibu hamil trimester 1,2,3 yakni tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.



Gambar 3. Leaflet (Sumber: koleksi pribadi) Gambar 4. Proses Penyuluhan (Sumber: koleksi pribadi)

Yoga kehamilan sering disebut dengan prenatal gentle yoga adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Modifikasi ini diperlukan saat berlatih prenatal yoga diharapkan ibu hamil terhindar dari cedera, dan gerakan prenatal yoga ini dapat memberikan rasa nyaman dan aman ibu hamil (Apsari, dkk. 2022).

Permasalahan yang dialami ibu hamil salah satunya nyeri punggung disebabkan oleh pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur Uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawah pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat, Peregangan berulang, Peningkatan kadar hormon pada ligamen Nyeri punggung bagian bawah disebabkan berbagai faktor, di antaranya: perubahan hormonal selama kehamilan terutama perubahan hormon relaksin, estrogen dan progesteron (Puji Lestari et al., 2023)

Prenatal gentle yoga bermanfaat untuk mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan seperti nyeri pinggul dan pinggang, kram pada kaki, heart burn, konstipasi, pegal-pegal dan bengkak pada persendian. Rutin melakukan prenatal gentle yoga dapat bermanfaat untuk mempersiapkan fisik ibu hamil dengan lebih baik untuk menghadapi persalinan. Prenatal gentle yoga sangat erat kaitannya dengan melatih pikiran agar tetap tenang, mindfulness, rileks dan selaras dan dapat meningkatkan kepercayaan diri selama hamil. Fokus pada latihan nafas dan kesadaran tubuh serta dapat mengurangi kecemasan untuk beradaptasi dengan situasi yang baru, mempersiapkan otot-otot dasar panggul menjadi lebih kuat, elastis sehingga lebih siap melalui proses persalinan (Puji Lestari et al., n.d.)

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulya et al., (2020) dimana hasil penelitian menunjukkan p value 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan dalam penelitian ini prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Manfaat yoga bagi tumbuh kembang anak yang lain adalah pada aspek motoriknya. Penelitian mengungkapkan manfaat positif serupa dari beberapa postur populer (asana) dalam yoga yang dapat meningkatkan aspek kesehatan pada anak kecil. Latihan standing yoga meningkatkan keseimbangan peserta terlihat dari hasil one leg balance. standing test setelah eksperimen dengan perubahan selisih rata-rata sebesar 20,16% antara kelompok yoga dan kelompok kontrol. Penelitian lain juga menemukan hal serupa pada aspek motorik namun lebih spesifik seperti kecepatan lari, jarak lompatan, kekuatan dan kelenturan tubuh bagian atas. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan pada beberapa hasil tes kognitif,

meskipun setiap kelompok menunjukkan peningkatan pada subtes variabel yang berbeda. Penelitian juga menemukan bahwa anak-anak yang mengikuti yoga mengalami kenaikan berat badan yang konsisten (Aleksic Veljkovic, et al. 2021).

Masalah ke dua yakni Kurangnya Pengetahuan Ibu bayi balita tentang specah delay, stunting dan yoga pada anak. Pada ibu bayi dan balita diberikan penyuluhan dan dilatih gerakan yoga secara optimal.



Gambar 6. Demonstrasi pijat common cold Gambar 7. Demonstrasi yoga pada anak

Kurang gizi pada usia muda menyebabkan gagalnya pertumbuhan dengan karakteristik pendek dan atau kurus. Bila kondisi ini tidak diintervensi, maka diusia dewasa kondisi gizi kurang yang bersifat kronis dapat menjadi pemicu timbulnya penyakit degeneratif. Gizi sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja. Gizi buruk pada balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan. Pertumbuhan dan perkembangan otak hampir 80% terjadi dalam kandungan sampai usia 2 tahun, sehingga masalah gizi sangat berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan. Makanan dengan gizi seimbang akan lebih menyehatkan tubuh, karena zat-zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi. zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang terdapat pada makanan yang bergizi nantinya akan mensuplai ke tubuh manusia. Dengan terpenuhinya asupan makanan yang cukup secara kuantitas ataupun kualitas yang mengandung berbagai zat gizi serta dapat menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan produktivitas (Catin et al., 2023) Adanya penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang kepada ibu balita akan sangat besar pengaruhnya karena bukan hanya faktor ekonomi yang dapat mempengaruhi gizi seorang anak tetapi pengetahuan juga dapat mempengaruhi sebab seorang ibu tentunya.

Stunting/kurang gizi kronik merupakan suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan, dan kurang gizi kronik. Keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Stunting dapat juga terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (Destarina, 2018)

Kurang gizi pada usia muda menyebabkan gagalnya pertumbuhan dengan karakteristik pendek dan atau kurus. Bila kondisi ini tidak diintervensi, maka diusia dewasa kondisi gizi kurang yang bersifat kronis dapat menjadi pemicu timbulnya penyakit degeneratif. Gizi sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja. Gizi buruk pada balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan. Pertumbuhan dan perkembangan otak hampir 80% terjadi dalam kandungan sampai usia 2 tahun, sehingga masalah gizi sangat berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan. Makanan dengan gizi seimbang akan lebih menyehatkan tubuh, karena zat-zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi. zat tenaga, zat pembangun dan zat

pengatur yang terdapat pada makanan yang bergizi nantinya akan mensuplai ke tubuh manusia. Dengan terpenuhinya asupan makanan yang cukup secara kuantitas ataupun kualitas yang mengandung berbagai zat gizi serta dapat menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan produktivitas (Niluh dkk, 2022). Adanya penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang kepada ibu balita akan sangat besar pengaruhnya karena bukan hanya faktor ekonomi yang dapat mempengaruhi gizi seorang anak tetapi pengetahuan juga dapat mempengaruhi sebab seorang ibu tentunya akan lebih memperhatikan asupan gizi untuk anak-anaknya. Pemberian makanan yang tepat pada usianya akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan, jika dalam pelaksanaan pemberian makanan tidak tepat maka salah satu dampaknya yakni dapat mengakibatkan malnutrisi hal ini akan mempengaruhi tingkat kecerdasan anak (Sofiyanti id dkk, 2019).

Stunting menunjukkan adanya masalah gizi yang kronis pada seorang anak. Hal tersebut bisa saja dipengaruhi oleh kondisi calon ibu, asupan gizi selama ibu hamil, hingga penyakit komplikasi yang menyertai selama balita. Dampak stunting yang paling dominan adalah terganggunya pertumbuhan fisik, kurangnya kemampuan kognitif, hingga lemahnya kekebalan tubuh seorang anak. Upaya penanggulangan stunting salah satunya adalah dengan mengoptimalkan periode kritis pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Hal ini terhitung sejak dimulainya kehamilan. Upaya pencegahan stunting pada ibu hamil sebagai berikut: penuhi kebutuhan gizi selama hamil, konsumsi suplemen, istirahat yang cukup dan beraktivitas fisik seperti yoga dan senam.

Common cold merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Bayi yang masih sangat muda akan sangat mudah tertular, penularan masih tetap terjadi karena seseorang yang pilek akan sering memegang hidungnya karena rasa gatal atau membuang ingusnya. Jika tidak segera mencuci tangan akan menjadi sumber penularan. Batuk pilek adalah infeksi primer nasofaring dan hidung yang sering mengenai bayi dan anak (Depkes RI, 2021).

Anak usia dini dikatakan berada pada masa keemasan. Masa ini merupakan masa dimana anak tumbuh dan berkembang dengan sangat pesat, baik secara fisik maupun psikis. Fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting, diantaranya adalah sebagai penunjang aktivitas kegiatan sehari-hari. Asana adalah suatu keadaan tubuh dalam kondisi tetap mantap, tenang, santai, dan nyaman baik secara fisik maupun mental (Sarasvati, 2002). Bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan yoga asana sangat baik dilakukan karena melatih fisik dan mental secara holistik dimana yoga mempengaruhi fungsi susunan syaraf, kelenjar-kelenjar endokrin, semua organ dapat terlibat di dalamnya di antaranya otot, tulang, syaraf, kelenjar, jalan pernafasan, pembuangan dan sistem peredaran darah sebagaimana mestinya. Selain itu, gerakan yoga juga dipercaya membawa kegembiraan bagi anak-anak.

Adanya penyuluhan tentang pijat common cold dan yoga pada anak dapat meningkatkan pengetahuan ibu bayi balita .

Masalah ke tiga yakni Kurangnya pengetahuan tentang penanganan dismonore dan anemia pada remaja .Dalam penyelesaian permasalahan ini remaja diberikan penyuluhan tentang penanganan dismonore dan anemia .



Gambar 8. Proses Penyuluhan

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang sering dirasakan oleh remaja putri. Dismenore digambarkan sebagai nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Sinaga, E. et al, 2017)

Terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Ridwan dan Herlina, 2015). Selain untuk menawarkan rasa sakit saat menstruasi, terapi akupresur efektif mengatasi emesis gravidarum pada Ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Gambirsari Surakarta. Penanganan yang diberikan dengan menekan titik P6 atau neiguan sebagai titik utama untuk menghilangkan mual muntah (Widyastuti, D., Rumiayati, E. dan Widyastutik, D, 2018).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari angka normal. Indonesia merupakan sebuah negara dengan kejadian anemia yang cukup tinggi. Prevalensi kejadian anemia yang terjadi pada Remaja Indonesia yaitu 32%, hal ini memiliki arti 3-4 dari 10 remaja di Indonesia menderita anemia. Program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) adalah salah satu cara yang dapat digunakan sebagai upaya di dalam penanganan anemia.

Masalah keempat yakni kurangnya pengetahuan ibu menyusui tentang ASI Eksklusif diberikan penyuluhan tentang pentingnya ASI eksklusif diberikan pada bayi baru lahir sampai bayi berusia 6 bulan tanpa pendamping makanan selain air susu ibu. ASI Eksklusif berdasarkan penelitian Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), angka ibu yang pernah menyusui anak di Indonesia sudah tinggi, yaitu 90%, namun yang memberikan secara eksklusif selama 6 bulan masih rendah sebesar 20%. Pemberian ASI direkomendasikan sampai dua tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi dari ASI. Pada umur 9-12 bulan sekitar 50% kebutuhannya dari ASI dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 20% dari ASI . Banyak bukti ilmiah yang memperlihatkan bahwa ASI yang diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi untuk tumbuh dan berkembang. Beberapa contoh diantaranya, kolostrum (ASI pada hari 1-5) kaya protein, laktosa ASI sebagai sumber karbohidrat diserap lebih baik dibanding yang terdapat di dalam susu formula.

ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Setelah 6 bulan ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan mineral seperti zat besi, seng sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut harus diberikan

MP ASI (makanan pendamping ASI) yang kaya zat besi. Bayi prematur, bayi dengan berat lahir rendah, dan bayi yang memiliki kelainan hematologi tidak memiliki cadangan besi adekuat pada saat lahir umumnya membutuhkan suplementasi besi sebelum usia 6 bulan, yang dapat diberikan bersama dengan ASI eksklusif. Yang perlu dipahami dalam pemberian ASI adalah produksi ASI yang tidak selalu sama setiap harinya; yaitu antara 450 – 1200 ml per hari, sehingga bila dalam 1 hari dirasakan produksinya berkurang, maka belum tentu akan begitu seterusnya. Bahkan pada 1-2 hari kemudian jumlahnya akan melebihi rata-rata sehingga secara kumulatif akan mencukupi kebutuhan bayi. Cairan yang dihasilkan kelenjar mama yaitu Air Susu Ibu (ASI) sering disebut “darah putih” karena komposisinya mirip darah plasenta. Sebagaimana darah, ASI dapat mentransport nutrisi, meningkatkan imunitas, merusak patogen dan berpengaruh pada sistem biokimia tubuh manusia. Sebagai contoh pada bayi yang mendapat ASI eksklusif organ thymus pada usia 4 bulan dua kali lebih besar dibandingkan pada bayi 4 bulan yang hanya mendapat susu formula.

ASI diproduksi di sel pembuat susu, lalu akan mengalir menuju puting melalui saluran-saluran ASI. Saluran saluran tersebut akan bermuara pada saluran utama yang mengalirkan ASI menuju puting. Muara ini terletak di bagian dalam payudara, di bawah areola. ASI sebenarnya tidak disimpan, jika tidak sedang menyusui, ASI tidak mengalir, tetapi “diam” di saluran ASI. Terkadang ASI bisa menetes dari puting meskipun tidak menyusui, karena ASI yang berada di saluran sudah terlalu banyak, dan ketika ibu memikirkan sang bayi, ada sel otot yang mendorong ASI mengalir secara otomatis ke arah puting. Nutrisi yang terkandung di dalam ASI cukup banyak dan bersifat spesifik pada setiap ibu. Komposisi ASI dapat berubah dan berbeda dari waktu ke waktu disesuaikan dengan kebutuhan bayi sesuai usianya (Profil Kesehatan Indonesia 2022)



Gambar 9. Proses Penyuluhan pada Ibu Menyusui

Tahap 8 Evaluasi

Evaluasi secara umum dilakukan setelah mahasiswa selesai melakukan kegiatan yang telah direncanakan. Secara umum pelaksanaan kegiatan berjalan secara lancar sesuai rencana dan adanya peran serta dari semua pihak. Adapun evaluasi dari permasalahan yang ada diantaranya (1) Ibu hamil dapat memahami cara mengatasi nyeri punggung kehamilan dan bersedia mengikuti kelas ibu hamil yang akan diadakan dari desa, (2) ibu dapat memahami KIE tentang ASI eksklusif dan mengerti dapat menerapkan pijat oksitosin (3) remaja dapat memahami tentang anemia dan penanganan dismimore, (4) ibu bersedia menerapkan gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan anaknya.

Simpulan dan Saran

Hasil Pengkajian selama 6 hari yaitu tanggal 21-26 Mei Tahun 2024 menghasilkan data: Data jumlah ibu hamil sebanyak 10 orang yang terdiri dari ibu hamil resiko tinggi

sebanyak 5 orang (50%), dan 5 orang ibu hamil normal (50%). Ibu nifas sebanyak 9 orang (100%), terdapat ibu menyusui yang tidak menyusui secara eksklusif sebanyak 2 orang (22,2%), terdapat ibu menyusui secara eksklusif sebanyak 4 orang (44,4%), dan ibu yang sudah belum mengetahui tentang pijat oksitosin sebanyak 3 (33,3%). Jumlah remaja sebanyak 106 (100%) remaja putri. Remaja putri yang mengalami KEK sebanyak 2 orang (1,8%), remaja yang mengalami anemia sebanyak 2 orang (1,8%), remaja putri yang mengalami disminorea sebanyak 15 orang (14,1%) dan remaja yang tidak mempunyai masalah sebanyak 87 orang (82%) dan Balita sebanyak 71 orang (100%), Dari data tersebut di dapatkan 6 orang (8,4%) balita yang mengalami stunting, yang mempunyai riwayat penyakit penyerta sebanyak 1 orang (1,4%) dan balita normal sebanyak 63 orang (88,7%)

Pengabdian masyarakat dengan program Komunitas Kebidanan telah melaksanakan tujuh (4) program kerja bidang kesehatan sebagai upaya memecahkan masalah yang dihadapi masyarakat. Pelaksanaan program kerja mendapat respon positif dari Pak Lurah, Bidan Puskesmas, Kader Kesehatan dan masyarakat sehingga semua berjalan lancar meskipun memiliki banyak kekurangan.

Program-program kerja yang dilaksanakan juga menghasilkan beberapa manfaat untuk masyarakat, diantaranya : (1) peningkatan pengetahuan bumil tentang prenatal yoga (2) peningkatan pengetahuan tentang ASI Eksklusif, (3) peningkatan pengetahuan remaja tentang penanganan disminorea dan anemia, (4) peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi anak dan yoga anak.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kesehatan selama menjalankan kegiatan ini, ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi Bidan, Koordinator Praktek Klinik Kebidanan Komunitas, Pembimbing Akademik, team kelompok Kelurahan Candirejo, Pihak Kelurahan Candirejo, Puskesmas Ungaran, Kader, Ketua RT dan masyarakat yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

Daftar Pustaka

- Anna Malia, O., Rahmah, S., & Maritalia, D. (n.d.). Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting. In *Jurnal Kebidanan* (Vol. 12, Issue 1).
- Catin, P., dan Ibu Bayi Balita Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Melalui Edukasi Komplementer di Kelurahan Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara Nila Trisna Yulianti, B., Sofiyanti, I., Sandra, E., & Kunci, K. (n.d.). *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, Issue 1).
- desy purnamasari, N., kadek Armini, N., & Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Bayi Dan Balita Di Desa Sibalaya Barat Kecamatan Tanambulava Kabupaten Sigi. *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02).
- Profil Kesehatan Indonesia 2022*. (n.d.). *profil-kesehatan-indonesia-2018*. (n.d.).
- Profil-Kesehatan-Indonesia-2019*. (n.d.).
- Puji Lestari, Y., Friscila, I., Kesehatan, F., Sari Mulia, U., & Kunci, K. (n.d.). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 2023–2097.
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- BKKBN. (2014). Modul Pengajaran Perencanaan Kehamilan Sehat. Malang.
- Cholifah, S., & Purwanti, Y. (2021). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Umsida Press, 1-177. <https://doi.org/10.21070/2019/978-623-7578-12-3>

- Haidar alatas. (2019). Hipertensi Pada Kehamilan. *Herb Medical Jurnal*.
<https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/HMJ/article/view/4169>
- Hill. (2020). Kinesiology Taping, Tools and Touch for Pregnant & Postpartum Clients. *Massage Magazine, Rock Tape*. Diunduh pada:
<https://www.massagemag.com/heres-how-kinesiology-taping-techniques-can-help-your-pregnant-clients-123503/>
- Kemenkes, (2022), *Infodatin (Situasi dan Analisis ASI Eksklusif)*. Jakarta: Kemenkes RI Pusat Data dan Informasi.
- Kholifah, S. N. (2018). Keperawatan Keluarga Dan Komunitas. *Jurnal Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku Saku Pelayanan Neonatal Esensial*. Jakarta
Kemenkes Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Buku Saku Pelayanan Neonatal Esensial*. Jakarta
Kemenkes Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak
- Niluh desy purnamasari dkk. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada bayi dan balita di desa Sibalaya Barat Kecamatan Tanambulava Kabupaten Sigi. Vol. 1 No. 02 (2022): *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/55>
- Rahmaniar, A. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan KEK (Tampa Padang, Sulawesi Barat). *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, Vol. 2 : 98-103
- Sofiyanti Ida dkk. (2022). Literatur review hubungan asupan makanan dengan kekurangan energy kronik pada ibu hamil. Prosiding seminar nasional dan call paper kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Vol 1 No (2).
<http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/182>
- Sofiyanti Ida dkk. (2019). Sosialisasi praktek pemberian makan bagi anak (PMBA) pada kader posyandu Desa Siwal Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal Of Community Empowerment*. Vol 1 No (2).
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/322/1723>
- Tyastuti. (2016). Modul Buku Ajar Cetak Kebidanan: Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Kemenkes RI. Diunduh pada:
<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Asuhan-Kebidanan-Kehamilan-Komprehensif.pdf>
- Wahyuni dan Prabowo. (2012). Manfaat KinesioTaping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3. *Jurnal Kesehatan*.ISSN 1979-7621. 5.(2):119-129. Surakarta: Universitas Muhammadiyah. Diunduh pada:
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3281/4.%20WAHYUNI.pdf?sequence=1&isAllowed=>