

Efektivitas Peran Kesehatan Komunitas dalam Peningkatan Status Kesehatan Ibu Hamil, Ibu Nifas, Bayi/ Balita dan Remaja RW 02 di Kelurahan Umanen

Salomi Y. Jopudara¹, Suliani Dano², Rambu Lika Yuliana³, Elvira G. Amaral⁴,
Yunitha T. Pidhi⁵, Kartika Sari⁶

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

² Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, inadano39@gmail.com

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

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, elviragoncalves82@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yunipidhi05@gmail.com

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

Korepondensi Email: inadano39@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

Keywords : Factors that Influence The

Occurrence of Stunting in Children Under Five

Kata Kunci: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Kenakalan Pada Remaja

Abstract

Midwifery services are an important aspect of the health system which focuses on maternal and child health. Midwives have a strategic role in providing health services, starting from pregnancy checks, childbirth, to post-natal care. The role of midwives is not only limited to health facilities, but also extends to the community, where they can reach and provide education and health services to the wider community. The significance and challenges of community midwifery services consist of: Access and availability of Health services, Health education and awareness, Women's empowerment, Collaboration with local stakeholders. WHO (2023), in their latest report, emphasizes the importance of improving the quality and accessibility of midwifery services in communities to achieve Sustainable Development Goals (SDGs) targets related to maternal and child health. They also highlight the important role of midwives in providing integrated and sustainable health services at the community level. UNICEF (2023), in their annual report, highlights the success of several community midwife empowerment programs in improving maternal and child health indicators in various developing countries. This report also provides practical guidance for strengthening the capacity of midwives through ongoing training and support. Lancet Global Health (2023), through a recent research article, shows that community-based interventions led by midwives are able to significantly reduce maternal and newborn mortality rates. Based on the results of the study carried out over 7 days from 21-24 May 2024, it was found that there were several problems that were worthy of being raised for appropriate solutions, including problems with catin, pregnant women, mothers giving birth, babies, toddlers and teenagers. Based on the description above,

students are obliged to analyze, formulate problems, prioritize, diagnose problems, plan activities, implement them so that all series of activities can be evaluated and ultimately it is hoped that students can improve their health status through community activities, especially in Umanen Village. We, students of the midwifery profession at Ngudi Waluyo University, are trying to help solve the health problems that exist in Umanen Village by holding several health programs.

Abstrak

Pelayanan kebidanan merupakan salah satu aspek penting dalam sistem kesehatan yang berfokus pada kesehatan ibu dan anak. Bidan memiliki peran strategis dalam memberikan pelayanan kesehatan, mulai dari pemeriksaan kehamilan, persalinan, hingga perawatan pasca-persalinan. Peran bidan tidak hanya terbatas pada fasilitas kesehatan, tetapi juga meluas ke komunitas, di mana mereka dapat menjangkau dan memberikan pendidikan serta pelayanan kesehatan kepada masyarakat luas. Signifikan dan tantangan pelayanan kebidanan komunitas terdiri dari: Akses dan ketersediaan pelayanan Kesehatan, Pendidikan dan kesadaran Kesehatan, Pemberdayaan perempuan, Kolaborasi dengan pemangku kepentingan local. WHO (2023), dalam laporan terbaru mereka, menekankan pentingnya peningkatan kualitas dan aksesibilitas pelayanan kebidanan di komunitas untuk mencapai target Sustainable Development Goals (SDGs) terkait kesehatan ibu dan anak. Mereka juga menyoroti peran penting bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan yang terintegrasi dan berkelanjutan di tingkat komunitas. UNICEF (2023), dalam laporan tahunan mereka, menyoroti keberhasilan beberapa program pemberdayaan bidan di komunitas dalam meningkatkan indikator kesehatan ibu dan anak di berbagai negara berkembang. Laporan ini juga memberikan panduan praktis untuk memperkuat kapasitas bidan melalui pelatihan dan dukungan berkelanjutan. Lancet Global Health (2023), melalui artikel penelitian terbaru, menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang dipimpin oleh bidan mampu secara signifikan mengurangi angka kematian ibu dan bayi baru lahir. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 7 hari tertanggal 21-24 Mei 2024, maka telah ditemukan adanya beberapa masalah yang layak diangkat untuk diberikan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada catin, ibu hamil, ibu melahirkan, bayi, balita dan remaja. 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 Umanen. Kami mahasiswa profesi kebidanan Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah – masalah kesehatan yang ada di Kelurahan Umanen dengan mengadakan beberapa program kesehatan.

Pendahuluan

Pelayanan kebidanan merupakan salah satu aspek penting dalam sistem kesehatan yang berfokus pada kesehatan ibu dan anak. Bidan memiliki peran strategis dalam memberikan pelayanan kesehatan, mulai dari pemeriksaan kehamilan, persalinan, hingga perawatan pasca-persalinan. Peran bidan tidak hanya terbatas pada fasilitas kesehatan, tetapi juga meluas ke komunitas, di mana mereka dapat menjangkau dan memberikan pendidikan serta pelayanan kesehatan kepada masyarakat luas. Signifikan dan tantangan pelayanan kebidanan komunitas terdiri dari; akses dan ketersediaan pelayanan kesehatan: meskipun banyak upaya telah dilakukan untuk meningkatkan akses dan ketersediaan pelayanan kesehatan, masih terdapat daerah, terutama di pedesaan dan daerah terpencil, yang kekurangan akses terhadap pelayanan kebidanan. Bidan di komunitas memainkan peran kunci dalam mengisi kesenjangan ini, menyediakan pelayanan dasar dan merujuk kasus yang memerlukan penanganan lebih lanjut ke fasilitas kesehatan yang lebih lengkap. Pendidikan dan kesadaran: kesehatan salah satu peran utama bidan dalam komunitas adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat, terutama ibu hamil dan keluarga mereka. Pendidikan yang diberikan mencakup informasi tentang perawatan kehamilan, tanda-tanda bahaya selama kehamilan dan persalinan, serta perawatan bayi baru lahir. Edukasi ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan ibu dan anak. Pemberdayaan perempuan: melalui program-program komunitas, bidan juga berkontribusi pada pemberdayaan perempuan dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan diri dan keluarga. Pemberdayaan ini dapat berdampak positif pada kesejahteraan sosial dan ekonomi keluarga, serta meningkatkan partisipasi perempuan dalam kegiatan komunitas dan kolaborasi dengan pemangku kepentingan local: efektivitas pelayanan kebidanan di komunitas sering kali bergantung pada kolaborasi yang kuat dengan pemangku kepentingan lokal, termasuk pemerintah desa, organisasi masyarakat, dan lembaga non-pemerintah. Kolaborasi ini memungkinkan koordinasi yang lebih baik dalam penyelenggaraan program kesehatan dan pemberdayaan masyarakat

WHO (2023), dalam laporan terbaru mereka, menekankan pentingnya peningkatan kualitas dan aksesibilitas pelayanan kebidanan di komunitas untuk mencapai target Sustainable Development Goals (SDGs) terkait kesehatan ibu dan anak. Mereka juga menyoroti peran penting bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan yang terintegrasi dan berkelanjutan di tingkat komunitas. UNICEF (2023), dalam laporan tahunan mereka, menyoroti keberhasilan beberapa program pemberdayaan bidan di komunitas dalam meningkatkan indikator kesehatan ibu dan anak di berbagai negara berkembang. Laporan ini juga memberikan panduan praktis untuk memperkuat kapasitas bidan melalui pelatihan dan dukungan berkelanjutan. Lancet Global Health (2023), melalui artikel penelitian terbaru, menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang dipimpin oleh bidan mampu secara signifikan mengurangi angka kematian ibu dan bayi baru lahir. Studi ini menekankan pentingnya investasi dalam pelatihan dan dukungan bagi bidan di komunitas sebagai strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan maternal dan neonatal

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 7 hari tertanggal 21-24 Mei 2024, maka telah ditemukan adanya beberapa masalah yang layak diangkat untuk diberikan

penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada catin, ibu hamil, ibu melahirkan, bayi, balita dan remaja. 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 Umanen. Kami mahasiswa profesi kebidanan Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah – masalah kesehatan yang ada di Kelurahan Umanen dengan mengadakan beberapa program kesehatan.

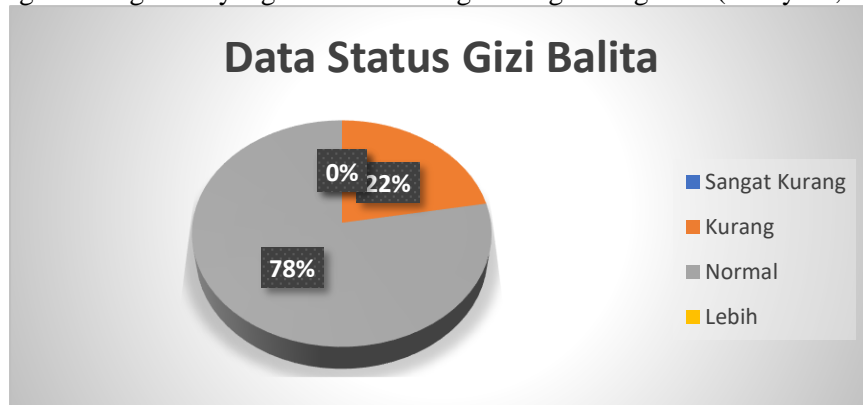
Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif metode wawancara Pada kegiatan komunitas ini target sasaran pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan catin dengan meliputi: pengkajian, analisis masalah, perumusan masalah, prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 20 Mei – 08 Juni 2024. Tim pengabdian yang terlibat yaitu 5 mahasiswi dan satu dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

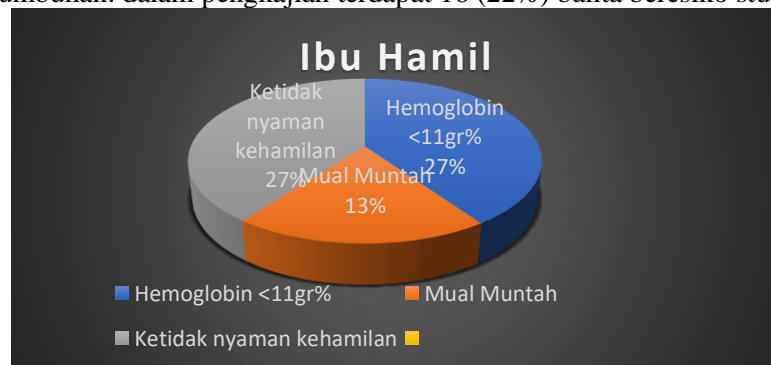
Hasil dan Pembahasan

Pengkajian

Pengkajian keluarga merupakan pemantauan secara langsung pada manusia untuk memperoleh data tentang klien dengan maksud menegaskan kondisi penyakit dan masalah kesehatan yang terbagi menjadi data subjektif dan objektif (Veftisia, et.al, 2020).Data subjektif ini berhubungan dengan masalah dari sudut pandang klien. Diperoleh dari ekspresi klien mengenai kekhawatiran dan keluhannya yang dicatat sebagai kutipan langsung atau ringkasan yang akan berhubungan dengan diagnosis (Wahyuni, 2018).



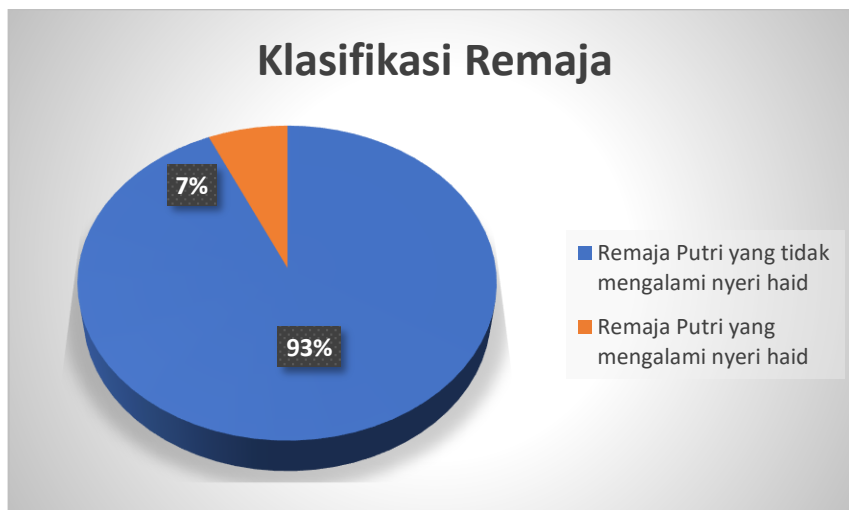
Di Kelurahan Umanen RW 2 Kecamatan Atambua Barat, Kabupaten Belu Dalam pengkajian keluarga terdapat 88 balita dan 74 balita yang mengikuti posyandu dan di pantau pertumbuhan. dalam pengkajian terdapat 16 (22%) balita beresiko stunting,



Dari hasil pengkajian Kelurahan Umanen RW 2 Kecamatan Atambua Barat, Kabupaten Belu Dalam pengkajian keluarga terdapat 15 ibu hamil, HB > 4 orang (27%), Ketidak nyaman kehamilan trimester III, 4 orang (27%) dan ibu mual muntah 2 orang (13%)



Berdasarkan tabel dan diagram Klasifikasi Ibu Nifas Dengan Pengeluaran ASI Sedikit, Ibu Nifas yang ASI > 100cc b 3 orang (75%) dan yang ASI < 100 cc 1 orang (25%)



data dari pengkajian yang dilakukan, ditemukan remaja yang mengalami nyeri haid ada 15 orang.

Analisa Masalah

Berdasarkan data pengkajian maka dilakukan analisa data fokus pada sasaran yakni ibu hamil, ibu nifas, bayi/balita dan remaja antara lain:

Data Fokus	Sasaran	Masalah
Dari pendataan ditemukan bayi dan balita yang indicator pertumbuhan tidak sesuai dengan umur	Bayi/balita	Gizi Kurang
Ibu hamil KEK dan anemia serta rasa tidak nyaman pada punggung TM III	Ibu hamil	Ibu tidak mengetahui bahaya dari KEK dan anemia serta ibu belum tahu terapi komplementer

Data Fokus	Sasaran	Masalah
Dari Pendataan di temukan 1 ibu hamil mual muntah	Ibu hamil	untuk memberikan kenyamanan pada TIII Dapat terjadinya hyperemesis gravidarum apabila tidak segera ditangani dapat terjadi komplikasi pada ibu dan janin.
Terdapat satu ibu nifas dengan produksi ASI kurang.	Ibu Nifas	Akan ada resiko bayi diberikan susu formula.
Ada remaja putri yang mengalami nyeri haid dan tidak minum tablet tambah darah	Remaja	Remaja Putri tidak mengetahui Cara Mengatasi Nyeri Haid dengan therapi komplementer

Menentukan Diagnosa

No	Masalah
1	Ada bayi/balita yang indicator pertumbuhan baik itu berat badan dan tinggi badan tidak sesuai dengan umur
2	Kurangnya pengetahuan tentang anemia dan KEK pada ibu hamil dan rasa nyeri pada Punggung TM III
3	Ibu Hamil Mual Muntah
4	Kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang komplementer untuk merangsang produksi ASI
5	Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pentingnya minum tablet tambah darah dan Kesehatan reproduksi dan Kurangnya pengetahuan remaja tentang Akupresur untuk mengurangi nyeri haid

Prioritas Masalah

Dari 5 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 di isi yang memiliki total skor tertinggi merupakan isu prioritas

Masalah	U	S	G	Total
Masih ada bayi/balita yang indicator pertumbuhan baik itu berat badan dan tinggi badan tidak sesuai dengan umur	5	4	4	13
Kurangnya pengetahuan tentang anemia dan KEK pada ibu hamil dan rasa nyeri pada Punggung TM III	4	4	4	12
Bayi/balita yang tidak mengikuti kegiatan posyandu secara rutin	4	4	3	11
Ibu nifas produksi ASI kurang	4	3	2	9
Kurangnya pengetahuan remaja tentang Akupresur untuk mengurangi nyeri haid	3	3	1	7
Ibu hamil mual muntah	3	2	1	6

Dari data diatas maka dapat ditetapkan diagnosa masalah berdasarkan perhitungan prioritas masalah dengan angka tertinggi ke terendah di Kelurahan Umanen Kurang nya pengetahuan ibu tentang manfaat dari yoga pada balita, Kurangnya pengetahuan tentang anemia dan KEK pada ibu hamil dan rasa nyeri pada Punggung TM III, Kurangnya

pengetahuan ibu nifas tentang komplementer untuk merangsang produksi ASI Kurangnya pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Perencanaan

Berikut ini adalah tabel perencanaan untuk menyelesaikan masalah yang ditemukan:

No	Rencana Asuhan							
	Data Dasar	Masalah	Strategi	Rencana	Tujuan	Sasaran	Lokasi	Tanggal
1	Dari pendataan ditemukan bayi dan balita yang indicator pertumbuhan tidak sesuai dengan umur	Ada bayi/balita yang berat badan dan tinggi badan tidak sesuai umur	penyuluhan dan Pijat Tuina pada balita	Memberikan Penyuluhan Gizi dan KIE Pijat Tuina untuk meningkatkan Napsu Makan pada balita	Ibu bayi balita dapat mengetahui Gizi dan Pijat Tuina pada balita	Orang tua balita	Posyandu	5 Juni 2024
2	Hasil pendataan ada ibu hamil yang KEK dan Anemia serta mengalami ketidaknyamanan TM III	Ibu tidak mengetahui bahaya dari KEK dan anemia serta ibu belum tahu terapi komplementer untuk memberikan kenyamanan pada TM III	Penyuluhan di kelas ibu hamil dan posyandu	Memberikan penyuluhan tentang KEK dan anemia serta KIE terapi komplementer untuk memberikan kenyamanan pada TM III	Ibu hamil paham bahaya KEK dan anemia dalam kehamilan dan tau tehnik komplementer pada ibu hamil TM III	Ibu hamil	Posyandu	7 Juni 2024
3	Dari Pendataan di temukan 1 ibu hamil mual muntah	Ibu hamil mual muntah	akupresure	Memberikan KIE akupresure mengurangi mual muntah	Ibu dapat mengetahui akupresure mengurangi mual muntah	Ibu hamil	Halinurak, RT 002/RW 002	1 Juni 2024
4	Pada saat pengkajian ditemukan ibu nifas dengan produksi ASI yang kurang	Produksi ASI <100 cc	Pijat Oksitosin	Memberikan dan KIE Pijat Oksitosin	Ibu dapat mengetahui terapi komplementer untuk meningkatkan produksi ASI	Ibu nifas	Posyandu Halinurak	6 Juni 2024

Pelaksanaan Balita

Pada tanggal 6 Juni 2024 pada pukul 10.00 wita dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan Gizi Balita dan kegiatan KIE Pijat Tuina Untuk merangsang nafsu makan balita yang dilakukan di posyandu. Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah kurangnya BB dan TB pada balita.

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku kesehatan, penyebab rendahnya pengetahuan yaitu adanya pemahaman ibu balita yang kurang memahami mengenai Akupresur . Dalam pengetahuan ibu banyak mengetahui tentang pijat balita didukun.

Banyak di antara ibu balita yang tidak mengerti tentang pijat balita (Sari, Nurtika, Aprilia dan Pangestika, Puspa, Vicy., 2018). Salah satu upaya untuk meningkatkan berat badan adalah dengan Pijat Bayi, yang diidala Pijat bayi tersebut ada Acupresur yaitu Tindakan yang yang ditekankan pada titik-titik tertentu yang dapat merangsang pada bayi,dengan nafsu makan yang baik maka dapat meningkatkan berat badan bayi, sehingga terhindar dari Gizi kurang (Marni,2017).

Dari hasil penelitian (Faradilah,Melisa,2023) diketahui bahwa terdapat pengaruh Pijat Tuina terhadap peningkatan berat badan pada balita di TPMB D Kabupaten Karawang. Sehingga Pijat Tuina efektif untuk meningkatkan berat badan pada balita. Saat melakukan asuhan komplementer Pijat Tuina Balita untuk stimulasi , Ny.S ibu dari An.G memahami dengan baik cara Pijat Tuina, manfaat nya untuk Merangsang Nafsu Makan Balita dan Ny. S dapat memperagakan kembali cara Pijat Tuina dengan baik. Kemampuan keluarga dalam melakukan asuhan komplementer untuk ibu, dapat menekan masalah stimulasi pertumbuhan balita. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori, rencana kegiatan dan juga praktik. Pada balita ditemukan 16 Balita Gizi Kurang dan tidak mengetahui bagaimana cara Merangsang Nafsu makan balita nya supaya berat badan tetap optimal, Ibu belum mengetahui Pijat Tuina pada Balita dan fungsi dari Pijat Tuina Pada Balita untuk Merangsang Nafsu makan .



Gambar 1 Penyuluhan Gizi Balita
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 2 Pijat Tui Na
Sumber: Dokumentasi pribadi

Ibu Hamil

Pada tanggal 06 Juni 2024 dilakukan penyuluhan diposyandu dengan sasaran ibu hamil, ibu bayi balita dan wus. Tema penyuluhan “Anemia Dalam Kehamilan” media yang digunakan power point dan leaflet. Dan cara mengatasi mual muntah dan cara menangani Nyeri Punggung Bawah dengan non farmakologi sehingga perlu dilakukan asuhan komplementer dengan akupresur untuk mengurangi mual muntah dan massage.

Pada tanggal 1 Juni 2024 pada pukul 10.00 WITA dilakukan kegiatan penyuluhan akupresure untuk mengatasi mual muntah dan Pijat untuk menangani Nyeri Punggung Bawah pada ibu hamil yang diikuti ibu hamil. Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya mual muntah dan Nyeri Punggung Bawah. Mahyuni Akhmad, Fathia Yunidai (2015) Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yakni penglihatan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi Yuliasari dkk (2020) bahwa Terdapat pengaruh signifikan Pada pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan. Rika Catur PF (2018) menyatakan mengukur pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi

materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan diatas. Kategori tingkatan pengetahuan terdiri dari 3 kategori yaitu Baik menjawab dengan benar 76% - 100%, Cukup menjawab dengan benar 56% - 75% , Kurang menjawab dengan benar 40% - 55%. Dengan demikian, pemberian edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan Manfaat dan cara Akupresur untuk mengatasi mual muntah bagi Ibu Hamil.

Mual muntah dapat diatasi dengan non-farmakologi, Terapi nonfarmakologi merupakan jenis terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi mual seperti akupresur. Titik PC 6 banyak dipelajari untuk tujuan mengetahui keefektifan dalam menurunkan mual dan muntah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2014) di Kecamatan Magelang Utara didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap mual muntah diberikan pemijatan akupresur titik PC 6 efektif untuk menurunkan morning sickness.

Pengetahuan mengenai cara mengatasi mual muntah saat kehamilan sangat dibutuhkan bagi ibu hamil. Meskipun emesis gravidarum bersifat fisiologis, emesis gravidarum bukanlah suatu gangguan ringan, dapat terjadi pada 85% ibu hamil, dapat berlangsung sepanjang hari, serta dapat menetap selama kehamilan (Tiran, 2008). Dengan meningkatkan pengetahuan wanita tentang cara mengatasi ketidaknyamanan mual muntah pada ibu hamil, ibu dapat mengurangi masalah ketidaknyamanan mual muntahnya sehingga menekan komplikasi ke ibu dan janin selama kehamilan dengan tepat dan cepat.

Hal ini sesuai dengan penelitian Maisura dkk (2016) bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dengan upaya memberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kepada ibu hamil, sehingga ibu hamil siap dan mengerti perubahan yang terjadi pada dirinya. Jika sejak dini WUS dan ibu hamil diberikan bekal atau informasi tentang cara atasi ketidaknyamanan kehamilan maka diharapkan dapat meningkatkan kewaspadaan dan kemampuan ibu dalam menghadapi ketidaknyamanan mual muntah pada saat hamil.

Pada saat berjalannya penyuluhan, ibu dapat memahami dengan baik terkait pengertian akupresure , tujuan, manfaat dan langkah-langkah melakukan akupresure diketahui pengetahuan ibu meningkat setelah dilakukan penyuluhan dan terlihat ibu dapat mempraktekkan gerakan akupresure secara mandiri. Ny. P mengatakan rasa mual muntahnya berkurang saat dilakukan akupresure. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori, rencana kegiatan dan juga praktik.

Pada tanggal 3 Juni 2024 pada pukul 10.00 WITA dilakukan kegiatan KIE Akupresur hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil yang diikuti ibu hamil. Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil. Pengetahuan mempengaruhi perilaku kesehatan dikarenakan merupakan faktor predisposisi dari pelaku. Pengetahuan yang baik akan manfaat dan kegunaan pada ibu hamil akan meningkatkan perilaku ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan. (Natoatmodjo, 2010). Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi Yuliasari dkk (2020) bahwa Terdapat pengaruh signifikan Pada pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, pemberian edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan Manfaat dan cara akupresure dalam menangani mual muntah pada Ibu Hamil.

Mahyuni Akhmad, Fathia Yunidai (2015) Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yakni penglihatan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi Yuliasari dkk (2020) bahwa Terdapat pengaruh signifikan Pada pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan. Rika Catur PF (2018) menyatakan mengukur pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang

menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan diatas. Kategori tingkatan pengetahuan terdiri dari 3 kategori yaitu Baik menjawab dengan benar 76% - 100%, Cukup menjawab dengan benar 56% - 75% , Kurang menjawab dengan benar 40% - 55%. Dengan demikian, pemberian edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan Manfaat dan cara Akupresur untuk mengatasi mual muntah bagi Ibu Hamil.

Sofiyanti (2017) melalui penelitiannya mengemukakan bahwa cara mengatasi nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan metode non-farmakologi. Secara farmakologi terapi yang diberikan kepada ibu hamil dapat berupa *Meflaquine*, *Pam Fluraze*, dan *Temazepam*. Akan tetapi menurut Hollenbach et al. (2013) penggunaan metode farmakologi tidak lagi dianjurkan karena dianggap dapat membahayakan dan berdampak serius pada janin. Penatalaksanaan metode non-farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan pijatan lembut seperti *prenatal massage*, kompres air hangat, senam hamil dan teknik nafas dalam dianggap lebih efektif karena tidak memberikan efek yang fatal pada janin. Menurut Rochmayanti & Ummah (2019) pijatan yang diberikan kepada ibu hamil mampu merangsang hormon endorphin keluar dari dalam tubuh sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang juga akan berpengaruh pada janin. *Massage* memberikan efek positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stress, neropineprin untuk mengurangi kecemasan, serotonin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat, dan tingkat prematur pada bayi rendah.

Keluhan pada ibu hamil dapat diatasi dengan metode-metode baru, salah satu diantaranya yaitu *pregnancy massage* atau lebih dikenal dengan terapi pijat. Pijat belum begitu dikenal oleh masyarakat, hanya sebagian masyarakat saja yang mengetahui bahwa ibu hamil dapat melakukan pemijatan untuk mengurangi keluhan kehamilannya. *Massage prenatal* menurut (Nurul et al., 2018) adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan, doa, dan adanya rasa peduli, mencintai, dan kasih yang tulus pemijat kepada ibu hamil. Dengan meningkatkan pengetahuan wanita tentang cara mengatasi ketidaknyamanan Trimester III pada ibu hamil, ibu dapat mengurangi masalah ketidaknyamanan ketidaknyamanan Trimester III nya sehingga menekan komplikasi ke ibu dan janin selama kehamilan dengan tepat dan cepat.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Christiani dan Wahyu, 2022) Ibu hamil telah mengerti tentang pengertian *pregnancy massage* punggung, manfaat *pregnancy massage* punggung, dan langkah atau cara *massage* punggung. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi dengan wawancara dan post test pada masing-masing ibu hamil menunjukkan hasil 95% ibu-ibu hamil menjawab dengan benar. Manfaat serta dampak positif dari kegiatan ini, ibu-ibu hamil mengetahui tentang *pregnancy massage* punggung dan termotivasi untuk melakukan *pregnancy massage* punggung untuk mengurangi keluhannya.

Pada saat berjalannya penyuluhan, ibu dapat memahami dengan baik terkait pengertian Pijat , tujuan, manfaat dan langkah-langkah melakukan Pijat diketahui pengetahuan ibu meningkat setelah dilakukan penyuluhan dan ibu mengatakan akan mempraktekkan gerakan Pijat dirumah. Ny. D mengatakan rasa nyeri punggung bawah berkurang saat dilakukan Pijat. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori, rencana kegiatan dan juga praktik.

Pada tanggal 3 Juni 2024 pada pukul 10.00 WITA dilakukan kegiatan KIE Pijat hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil yang diikuti ibu hamil. Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil. Pengetahuan mempengaruhi perilaku kesehatan dikarenakan merupakan faktor predisposisi dari pelaku. Pengetahuan yang baik akan manfaat dan kegunaan pada ibu hamil akan meningkatkan perilaku ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan. (Natoatmodjo, 2010). Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi

Yuliasari dkk (2020) bahwa Terdapat pengaruh signifikan Pada pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, pemberian edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan Manfaat dan cara Pijat dalam menangani ketidaknyaman Trimester III pada Ibu Hamil.



Gambar 3 Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Anemia dalam kehamilan
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 4 Akupresure untuk mengurangi mual muntah



Gambar 5 Masagge mengurangi ketidaknyaman TM 3

Ibu Nifas

Berdasarkan dari tinjauan manajemen Asuhan Kebidanan bahwa melaksanakan rencana tindakan harus efisien (mudah di terima klien), dan memberikan rasa nyaman pada klien, penatalaksanaan dapat di laksanakan seluruhnya oleh bidan ataupun beberapa dilaksanakan oleh klien serta berkerja sama dengan tenaga kesehatan lainnya sesuai dengan asuhan yang telah direncanakan.

Memberitahu Ny.N.C bahwa keadaannya dalam batas normal hal ini sejalan dengan teori (Hellosehat, 2021) yang menjelaskan tahapan masa nifas. Memberitahu ibu agar bidan menyiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan pemijatan antara lain: Alas yang empuk dan lembut. Misalnya kasur atau busa yang dilapisi dengan kain lembut. Alas ini sebaiknya dalam posisi datar. Alas yang empuk dan lembut akan membantu ibu lebih merasa nyaman dan relaks. Handuk, kain dan lap. Minyak untuk memijat Minyak digunakan sebagai pelumas (lubricant) bersifat melicinkan permukaan kulit sehingga memudahkan dalam berbagai gerakan urut dan membuat merasa nyaman.

Tujuan pelumas ini adalah merawat kulit agar tetap lembut dan sehat tanpa terpengaruh oleh bekas gesekan pijat. Jadi, gunakan minyak ketika memijat untuk menghindari luka akibat gesekan yang dapat terjadi karena kontak dengan kulit. Minyak yang cocok adalah minyak zaitun (olive oil), minyak dara (virgin coconut oil), minyak telon (baby oil), minyak kelapa (minyak klentik), minyak kelapa sawit, minyak jojoba dan minyak kacang almond minyak biji bunga matahari, minyak biji anggur bisa juga menggunakan losion. Hal ini karena sifatnya yang lembut dan melembabkan. Dapat juga menambahkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam campuran minyak pijat. Anda

harus menggunakan minyak esensial yang murni (alami tanpa pemrosesan), bukan minyak esensial kimiawi. Perhatikan bahwa minyak esensial dapat masuk ke dalam aliran darah, sehingga Anda perlu memilih jenisnya dengan bijak. Pilihlah minyak esensial yang relatif lembut, misalnya minyak lavender atau minyak jeruk. (Budi et al., 2016) .Sebelum melakukan pijat sebaiknya tangan harus bersih dan hangat dalam ruangan yang nyaman dan Dalam posisi duduk yang nyaman dan tenang, bayi sudah dalam posisi tidur dilakukan dalam 15 menit. Pijat Oksitocin dilakukan dua kali sehari, setiap pagi dan sore.pijat ini dilakukan selama 15 sampai 20 menit (Sari,2015). Pijat ini tidak harus selalu dilakukan oleh petugas kesehatan. Pijat Oksitocin dapat dilakukan oleh suami atau keluarga yang sudah dilatih. Keberadaan suami atau keluarga selain membantu memijat pada ibu,juga memberikan support atau dukungan secara psikologis,membangkitkan rasa percaya diri ibu serta mengurangi cemas, sehingga membantu merangsang pengeluaran hormone oksitocin.



Gambar 6 Pijat Oksitosin
Sumber: Dokumnetasi pribadi

Remaja

Berdasarkan dari tinjauan manajemen Asuhan Kebidanan bahwa melaksanakan rencana tindakan harus efisien (mudah di terima klien), dan memberikan rasa nyaman pada klien, penatalaksanaan dapat di laksanakan seluruhnya oleh bidan ataupun beberapa dilaksanakan oleh klien serta berkerja sama dengan tenaga kesehatan lainnya sesuai dengan asuhan yang telah direncanakan.

Setiap perempuan mengalami haid, dan terkadang ada gangguan terjadi sebelum dan selama haid seperti *PMS (Premenstruasi Syndrome)*, *Hipermenorhea*, *Hipomenorhea*, *Polimenorhea*, *Dismenore* atau Nyeri haid (Wirenviona & Riris, 2020). Nyeri haid merupakan keadaan yang ditandai adanya nyeri pada punggung dan perut, serta gejala gangguan pencernaan seperti mual dan diare (Wardhani & Suryanti, 2020). Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri haid seperti usia saat menarche, rutinitas olahraga, riwayat keluarga mengalami dismenore, serta status gizi (Juliana, 2018).

Dalam mengurangi nyeri haid terdapat 2 cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi bisa menggunakan obat-obatan, sedangkan non-farmakologis meliputi kompres hangat, pijat, olahraga, istirahat, hipnoterapi, akupunktur, dan relaksasi. Teknik relaksasi yang bisa dilakukan yaitu dengan berlatih yoga (Gumangsari, 2014).

Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupunktur, tetapimedia yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul (Ali dalam Julianti dkk, 2014). Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh (Fengge dalam Julianti dkk, 2014).

Akupresure bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan gejala pada berbagai penyakit. Akupresure juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi (dismenore) (Setyowati, 2018). Akupresure tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit yang terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat pada bagian yang bengkak. Penyakitpenyakit yang dapat menyebabkan kematian secara tiba-tiba seperti serangan jantung, gagal napas, dan penyakit pada saraf otak (stroke, pecah pembuluh darah, dan cidera otak).Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit. dalam pemijatannya, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorfina hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang(Wahyu Kristiningrum et al ,2021).Penelitian yang mendukung tentang efektifitas akupresure untuk mengurangi nyeri haid yaitu penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh (Juliati, 2012) tentang pemberian akupresure di titik LI4 dan PC6 efektif untuk mengurangi intensitas nyeri dismenorhea. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hasanah, 2010) dengan judul pengaruh akupresure pada titik Taichong (LR3) hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi yang dirasakan berkurang. (Wahyu Kristiningrum et al ,2021).

Haid terjadi melalui beberapa fase, salah satunya adalah fase luteal dimana endometrium wanita yang mengalami nyeri haid kadar prostaglandin meningkat. Prostaglandin tersebut akan menginduksi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang berkepanjangan menyebabkan aliran darah ke uterus menurun, sehingga uterus akan mengalami iskemia dan menyebabkan nyeri haid (Sulaeman & Yanti, 2019). Penyebab nyeri haid salah satunya adalah kurangnya olahraga untuk memperkuat otot-otot tubuh, maka perlu melakukan senam untuk memperkuat otot-otot tubuh. Melakukan senam sebelum haid meningkatkan aliran darah dan metabolisme, karena nyeri haid disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan akan menyebabkan aliran darah ke uterus menurun sehingga uterus mengalami iskemia dan menyebabkan nyeri haid, maka untuk meningkatkan aliran darah dilakukan suatu senam untuk peregangan tubuh (Cholifah & Ayu Hadikasari, 2016).

Pada tanggal 6 Juni 2024 pada pukul 10.00 WITA dilakukan kegiatan KIE Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid . Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah Nyeri Haid pada Remaja Putri. Melakukan evaluasi. Pada Langkah ini tidak terjadi adanya kesenjangan teori dan kasus yang didapatkan di lahan, karena keluhan yang dialami Nn. YF sesuai dengan teori yang ada.



Gambar 7 Akupresure mengurangi nyeri haid

Sumber: Dokumentasi pribadi

Simpulan

Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada Balita, Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Remaja di wilayah Kelurahan Umanen Kabupaten Belu .

Dilakukan pengkajian pada masyarakat di wilayah Kelurahan Umanen Kabupaten Belu didapatkan beberapa masalah terkait kesehatan seperti, Balita Gizi Kurang, ibu hamil yang mengalami mual muntah dan Ketidaknyamanan Trimester III, ibu Nifas dengan ASI Sedikit, kurangnya pengetahuan tentang Akupresur pada Remaja Putri untuk mengurangi nyeri haid .

Interpretasi data didapatkan pada bagian analisa data terdapat 4 masalah yaitu Balita Gizi Kurang, ibu hamil yang mengalami mual muntah, Ketidaknyamanan Trimester III, ibu nifas dengan ASI Sedikit, kurangnya pengetahuan tentang Akupresur pada Remaja Putri untuk mengurangi nyeri haid .

Rencana asuhan dan implementasi pada masyarakat wilayah Kelurahan Umanen Kabupaten Belu sesuai dengan masalah adalah melakukan asuhan komplementer Pijat Tuina Pada Balita untuk Merangsang nafsu makan, akupresur pada ibu hamil untuk atasi mual muntah dan ketidaknyamanan Trimester III, pada ibu Nifas dilakukan Pijat Oksitocin karena ASI sedikit, Akupresur Untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan tersebut di laksanakan pada tanggal 1,3,6,7 Juni 2024 pukul 10:00 WITA.

Evaluasi pada kegiatan ini diperoleh bahwa pengetahuan responden meningkat setelah dilakukan KIE diharapkan pengetahuan yang meningkat. ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan dapat melakukan penanganan masalah kesehatan yang dialami secara mandiri sehingga kondisi kesehatan Balita, ibu Hamil, Ibu Nifas dan remaja dapat meningkat.

Saran

Diharapkan setelah diberikan penyuluhan ini masyarakat dapat menambah pengetahuan dalam menjaga kesehatan, perawatan kesehatan secara mandiri dan melakukan hal penting dalam memprioritaskan kondisi kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang untuk menekan angka kematian ibu dan bayi.

Diharapkan untuk tetap memberikan lahan praktik dalam komunitas di bagian Desa yang terpelosok, karena masih banyak ibu hamil, yang mempunyai masalah tentang Balita Gizi kurang, ketidaknyamanan kehamilan, masalah masa nifas, kesehatan Remaja, kurangnya pengetahuan ibu balita tentang stunting yang berisiko meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada ibu maupun bayi, sehingga diperlukannya mahasiswa Bidan untuk membantu memberikan asuhan kebidanan dengan praktek pengkajian keluarga

Diharapkan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan dalam lingkup KIA dan remaja.

Diharapkan untuk lebih meningkatkan ilmu supaya pengetahuan bertambah dan mudah dalam memberikan asuhan komplementer dan konseling di pelayanan klinis maupun pelayanan ke masyarakat terutama di dunia kerja.

Daftar Pustaka

- Ainun Wulandari, 2015. Ilmu Kesehatan Masyarakat Sistem Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Dan Manajemen Kesehatan Masyarakat. Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Sains Dan Teknologi Nasional: Jakarta Selatan
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Depkes. (2016). Riset Kesehatan Dasar Tahun. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Christiani Bumi Pangesti, Wahyu Dwi Agussafutri, 2022, Upayan Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Penyuluhan Kesehatan Pregnancy Massage Punggung untuk mengatasi Nyeri Punggung. IJCE Vol.4 No.2 Tahun 2022. Universitas Ngudi Waluyo.

- Cholifah, C., & Ayu Hadikasari, A. (2016). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Midwiferia*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21070/mid.v1i1.346>
- Faradila Ningsih· Melissa Putri Ramadhena,2023. Pengaruh Pijat Tuina untuk meningkatkan Berat Badan Pada Balita di PMB D kecamatan Rengasdengklok Kabupaten Karawang.
- Gumangsari, N. M. G. (2014). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran*.
- Hadianti, D. N., & Ferina. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore, 13(1), 239–245.
- Juliana, J. (2018). Determinan Dismenorea Di Sman 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Endurance*, 3(1), 61. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1664>
- Koentjaraningrat. (2014). Beberapa Pokok Antropologi Budaya. Jakarta: UI Press.
- Lilis Suryani, Dewi Retnowati. (2023). Pengaruh Acupresur terhadap Kenaikan Berat Badan Balita usia 13-36 Bulan. Vol.4 Nomor 1 Tahun 2023 ISSN (Print) 2716-1706. ISSN (Online) 2746-0940
- Nurul, M., Kusmini, & Sutarmi. (2018). *Loving Pregnancy Massage*. Indonesia Holistic Care Association (IHCA).
- Marni M.(2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi .10(1) 12-18
- Manarung, M. F., Utami, S., & HD, S. R. (2015). Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *JOM*, 2(2).
- Muthohharoh, L., Windayanti, H., & Kristiningrum, W. (2018). Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 41–44
- Rochmayanti, S. N., & Ummah, K. (2019). *Pijat Perineum Selama Masa Kehamilan: Kejadian Rupture Perineum Spontan*. Surabaya: CV. Jakad.
- Riyadi S dan Purwanto T. (2014). Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: GRAHA ILMU
- Sofiyanti, Ida. (2017). *Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. Prosiding Seminar Nasional Kebidanan dan Call and Paper Volume 1, No. 1. Prodi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- Siahaan, K., Ermiami, & Maryati, I. (2012). Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga, (085275459966), 1–12.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap YOGA: Untuk Hidup Sehat & Seimbang* (Cet.I). Bandung: Qanita.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan*
- Syahlan J.H. (2017). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Varney, Helen. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta: EGC.2.
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Thun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University.
- Yulina, R., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 4, 75–80.