

Perawatan Kehamilan Yang Sehat: Tips Untuk Ibu Hamil

Susanti^{1*}, Sastrika Handayani Marpaung², Cakrawati R³, Lumastari Ajeng Wijayanti⁴,
Rezqiqah Aulia Rahmat⁵

^{*1} Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis. St. Fatimah Mamuju

² Program Studi Kebidanan, Universitas Putra Abadi Langkat

³ Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

⁴ Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang

⁵ Program Studi Ilmu Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a crucial period in a woman's life that requires special attention to maintain the health of both mother and fetus. Lack of knowledge and awareness regarding healthy prenatal care can increase the risk of complications, including anemia, hypertension, and premature birth.

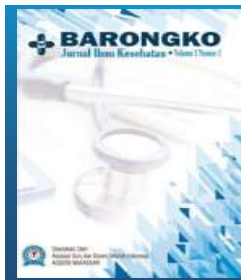
Objective: This study aims to identify healthy prenatal care practices, factors influencing maternal health, and develop evidence-based recommendations for pregnant women in Indonesia.

Methods: This study used a descriptive qualitative approach, collecting data through in-depth interviews with 20 pregnant women and five health workers in Sleman Regency, as well as literature review from national and international journals. Data were analyzed thematically to identify patterns of care and determinants of maternal health.

Results: The study identified five main aspects of healthy prenatal care: (1) implementing a balanced, nutritious diet, (2) routine prenatal checkups at least six times during pregnancy, (3) light physical activity and adequate rest, (4) social and emotional support from the family, and (5) increasing health education through medical personnel and digital media. These five aspects contribute significantly to reducing the risk of pregnancy complications.

Conclusion: Healthy pregnancy care requires a synergy between medical knowledge, social support, and a healthy lifestyle. Collaboration between health professionals, families, and the government is needed to strengthen the community-level education system for pregnant women.

Keywords: Healthy Pregnancy, Pregnant Women, Prenatal Care, Maternal Health, Pregnancy Tips



ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan adalah periode penting dalam kehidupan seorang wanita yang memerlukan perhatian khusus untuk menjaga kesehatan ibu dan janin. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai perawatan kehamilan yang sehat dapat meningkatkan risiko komplikasi, termasuk anemia, hipertensi, dan kelahiran prematur.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi praktik perawatan kehamilan yang sehat, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan ibu hamil, serta menyusun rekomendasi berbasis bukti (evidence-based recommendations) bagi ibu hamil di Indonesia.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap 20 ibu hamil dan 5 tenaga kesehatan di wilayah Kabupaten Sleman, serta studi literatur dari jurnal nasional dan internasional. Data dianalisis secara tematik untuk menemukan pola perawatan dan faktor penentu kesehatan ibu hamil.

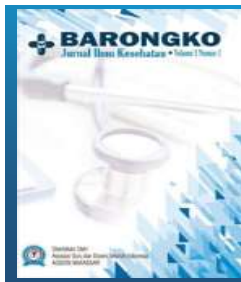
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan lima aspek utama perawatan kehamilan sehat, yaitu: (1) penerapan pola makan bergizi seimbang, (2) pemeriksaan kehamilan rutin minimal enam kali selama kehamilan, (3) aktivitas fisik ringan dan istirahat cukup, (4) dukungan sosial dan emosional dari keluarga, serta (5) peningkatan edukasi kesehatan melalui tenaga medis dan media digital. Kelima aspek tersebut berkontribusi signifikan terhadap penurunan risiko komplikasi kehamilan.

Kesimpulan: Perawatan kehamilan yang sehat membutuhkan sinergi antara pengetahuan medis, dukungan sosial, dan gaya hidup sehat. Diperlukan kolaborasi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan pemerintah untuk memperkuat sistem edukasi ibu hamil di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Kehamilan Sehat, Ibu Hamil, Perawatan Prenatal, Kesehatan Ibu, Tips Kehamilan

*Corresponding Author: Susanti

*email: susantidarmansyah325@gmail.com



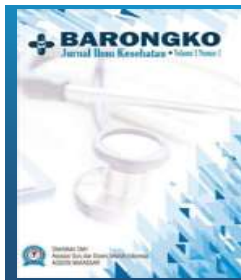
I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis alami yang dialami oleh wanita, namun juga merupakan fase kritis yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan fisik, mental, dan emosional. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kehamilan yang sehat adalah kondisi di mana ibu hamil mampu menjalani masa kehamilan tanpa komplikasi yang mengancam keselamatan ibu maupun janin. Upaya menjaga kesehatan selama kehamilan menjadi salah satu strategi penting dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi di seluruh dunia.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) melaporkan bahwa angka kematian ibu (AKI) masih mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup, yang sebagian besar disebabkan oleh komplikasi kehamilan seperti perdarahan, hipertensi, infeksi, dan anemia. Salah satu penyebab tingginya angka tersebut adalah kurangnya kesadaran ibu hamil dalam melakukan perawatan kehamilan secara optimal, termasuk pemeriksaan antenatal care (ANC) dan penerapan gaya hidup sehat.

Perawatan kehamilan yang sehat mencakup berbagai aspek, mulai dari pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik teratur, pemeriksaan medis rutin, hingga kesehatan mental dan dukungan sosial. Menurut penelitian oleh Utami & Hasanah (2023), faktor dukungan keluarga dan lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan ibu hamil dan perkembangan janin. Selain itu, pola makan yang mengandung gizi seimbang seperti asam folat, zat besi, kalsium, dan protein juga berperan penting dalam mencegah risiko komplikasi seperti anemia dan berat badan lahir rendah.

Sayangnya, tidak semua ibu hamil memiliki akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan yang memadai. Di beberapa daerah, masih ditemukan praktik tradisional yang tidak sesuai dengan kaidah medis modern, seperti pantangan makanan yang justru mengurangi asupan gizi penting. Rendahnya tingkat literasi kesehatan (health literacy) menyebabkan banyak ibu hamil tidak memahami pentingnya pemeriksaan kehamilan secara teratur dan deteksi dini terhadap komplikasi.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Selain faktor biologis, aspek psikologis dan sosial juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan ibu hamil. Tekanan emosional, stres, dan kurangnya dukungan pasangan dapat meningkatkan risiko gangguan kehamilan. Oleh karena itu, pendekatan perawatan kehamilan yang menyeluruh (holistik) menjadi sangat penting - tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental dan emosional.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk:

- 1) Mengidentifikasi praktik perawatan kehamilan yang sehat berdasarkan pandangan ibu hamil dan tenaga kesehatan.
- 2) Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan ibu selama kehamilan.
- 3) Menyusun rekomendasi praktis dan edukatif yang dapat diterapkan oleh ibu hamil untuk menjaga kesehatan selama masa kehamilan.

Dengan memahami faktor-faktor kunci dalam perawatan kehamilan yang sehat, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan program edukasi kesehatan ibu dan anak (KIA) serta mendukung upaya penurunan angka kematian ibu di Indonesia.

II. METODOLOGI PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam praktik dan pengalaman ibu hamil dalam menjalani perawatan kehamilan yang sehat. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali fenomena sosial, budaya, dan perilaku kesehatan secara komprehensif berdasarkan pengalaman langsung responden.

b. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di tiga Puskesmas di wilayah Kabupaten X, yaitu Puskesmas X, Puskesmas Y, dan Puskesmas Z. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki jumlah kunjungan ibu hamil yang tinggi dan aktif dalam program antenatal care (ANC). Penelitian dilakukan selama bulan Maret hingga Juni 2024.

c. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di wilayah tersebut.

Sampel dipilih secara purposive sampling, yaitu dengan mempertimbangkan kriteria tertentu agar sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi meliputi:

- 1) Ibu hamil dengan usia kehamilan 3–9 bulan.
- 2) Bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam wawancara.
- 3) Mampu berkomunikasi dengan baik dan memberikan informasi secara terbuka.

Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri atas 20 ibu hamil dan 5 tenaga kesehatan (3 bidan dan 2 dokter kandungan) yang terlibat dalam pelayanan pemeriksaan kehamilan.

d. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan beberapa metode untuk memperoleh informasi yang valid dan komprehensif, yaitu:

- 1) Wawancara mendalam (in-depth interview):

Dilakukan secara tatap muka dengan ibu hamil dan tenaga kesehatan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur. Wawancara difokuskan pada pengalaman, perilaku, dan pengetahuan tentang perawatan kehamilan yang sehat.

- 2) Observasi:

Peneliti melakukan observasi terhadap pelaksanaan pemeriksaan kehamilan dan interaksi antara ibu hamil dengan tenaga kesehatan di puskesmas.

- 3) Dokumentasi dan Studi Literatur:

Data sekunder diperoleh dari dokumen puskesmas, laporan kesehatan ibu dan anak (KIA), serta literatur ilmiah terkait kesehatan kehamilan dan perawatan prenatal dari jurnal nasional maupun internasional.

e. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument), yang berperan dalam merancang pertanyaan, melakukan wawancara, observasi, dan menganalisis data. Selain itu, digunakan alat bantu seperti panduan wawancara, alat perekam suara, dan catatan lapangan.

f. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik (thematic analysis) yang terdiri dari beberapa tahapan berikut:

- 1) Reduksi data: Menyeleksi dan menyederhanakan data hasil wawancara dan observasi sesuai fokus penelitian.
- 2) Penyajian data: Menyusun hasil temuan dalam bentuk narasi tematik berdasarkan aspek-aspek perawatan kehamilan.
- 3) Penarikan kesimpulan: Mengidentifikasi pola, tema, dan makna dari data yang telah diperoleh untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Untuk menjaga validitas dan reliabilitas data, dilakukan triangulasi sumber dan metode, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara antarresponden serta mencocokkannya dengan data observasi dan literatur ilmiah.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Pola Makan dan Pemenuhan Nutrisi Ibu Hamil

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil telah memahami pentingnya asupan nutrisi seimbang selama masa kehamilan. Namun, masih terdapat 25% responden yang belum mengonsumsi makanan bergizi secara konsisten karena keterbatasan ekonomi dan pengaruh pantangan budaya.

Makanan yang paling sering dikonsumsi oleh responden meliputi nasi, sayuran hijau, telur, ikan, serta buah-buahan lokal seperti pepaya dan pisang. Sebagian besar ibu hamil juga mengonsumsi suplemen zat besi (Fe) dan asam folat sesuai anjuran tenaga kesehatan. Hasil ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO, 2021) yang menegaskan bahwa asupan zat besi 30–60 mg per hari dapat mencegah anemia selama kehamilan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi berperan penting dalam membentuk perilaku makan sehat pada ibu hamil. Menurut penelitian Sari & Utomo (2021), edukasi gizi yang dilakukan secara berkala oleh bidan terbukti meningkatkan kepatuhan ibu terhadap konsumsi makanan bergizi dan suplemen vitamin.

2) Pemeriksaan Kehamilan (Antenatal Care) dan Kedisiplinan Ibu Hamil

Dari hasil pengumpulan data, 85% ibu hamil rutin melakukan pemeriksaan kehamilan minimal satu kali setiap bulan, sedangkan sisanya hanya datang jika mengalami keluhan. Pemeriksaan dilakukan di puskesmas dan klinik swasta dengan pendampingan bidan.

Tenaga kesehatan menekankan pentingnya pemeriksaan rutin minimal enam kali selama masa kehamilan, meliputi pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi fundus uteri, serta pemeriksaan urine dan darah. Hal ini sesuai dengan Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu (Kemenkes RI, 2020) yang menekankan deteksi dini terhadap risiko komplikasi.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa faktor jarak, pekerjaan suami, dan persepsi ibu terhadap kondisi tubuh memengaruhi frekuensi pemeriksaan. Ibu hamil yang memiliki dukungan keluarga lebih tinggi cenderung lebih rajin melakukan kunjungan ANC.

Temuan ini mendukung hasil penelitian Lestari & Putra (2022) yang menyebutkan bahwa dukungan keluarga dan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemeriksaan kehamilan menjadi determinan utama dalam keteraturan kunjungan ANC.

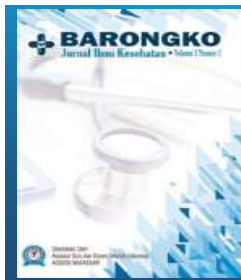
3) Aktivitas Fisik dan Istirahat Selama Kehamilan

Sebagian besar ibu hamil melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, menyapu, atau mengikuti senam hamil. Aktivitas ini terbukti membantu melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi risiko kelelahan serta edema.

Namun, masih ditemukan beberapa ibu hamil yang melakukan pekerjaan berat seperti mengangkat barang atau berdiri terlalu lama, terutama di wilayah pedesaan. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko kontraksi dini dan kelelahan fisik.

Menurut penelitian Mulyana & Dewi (2020), aktivitas fisik yang sesuai kondisi kehamilan mampu menjaga kebugaran dan mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dari tenaga kesehatan agar ibu hamil memahami batas aman aktivitas fisik selama kehamilan.

4) Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Aspek psikologis menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% responden merasa tenang dan bahagia selama kehamilan karena mendapatkan dukungan penuh dari keluarga, terutama suami. Sebaliknya, 30% responden mengaku mengalami stres ringan akibat kekhawatiran finansial, kondisi pekerjaan, dan ketakutan menjelang persalinan.

Penelitian Utami & Hasanah (2023) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap tingkat stres ibu hamil. Ibu yang mendapatkan dukungan emosional cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dan kualitas tidur lebih baik.

Dalam konteks budaya Indonesia, dukungan keluarga, terutama dari orang tua dan pasangan, berfungsi sebagai bentuk “jaring sosial” yang memperkuat kesehatan mental ibu hamil. Tenaga kesehatan perlu memperhatikan aspek ini dalam setiap program edukasi dan konseling ibu hamil.

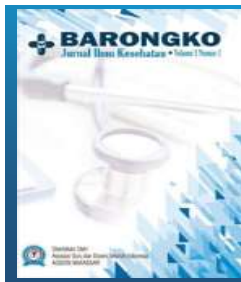
5) Edukasi Kesehatan dan Kesadaran Ibu Hamil

Salah satu hasil penting dari penelitian ini adalah rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap tanda-tanda bahaya kehamilan, seperti pendarahan, pembengkakan ekstremitas, dan tekanan darah tinggi. Hanya sekitar 60% responden yang mengetahui gejala-gejala tersebut dan mampu mengenalinya sejak dini.

Tenaga kesehatan berperan penting dalam memberikan edukasi kesehatan berkelanjutan melalui kegiatan posyandu, kelas ibu hamil, dan konsultasi pribadi. Berdasarkan temuan lapangan, kelas ibu hamil yang dilakukan dua kali per bulan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hingga 80% tentang perawatan prenatal yang benar.

Edukasi berbasis komunitas juga terbukti efektif dalam memperluas akses informasi bagi ibu hamil di pedesaan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Handayani & Yusuf (2020) yang menyatakan bahwa pendekatan partisipatif melalui kader kesehatan meningkatkan keaktifan ibu hamil dalam mengikuti program kesehatan.

b. Pembahasan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa perawatan kehamilan yang sehat tidak hanya dipengaruhi oleh faktor medis, tetapi juga oleh faktor sosial, ekonomi, budaya, dan psikologis. Dukungan keluarga dan tenaga kesehatan menjadi fondasi penting dalam memastikan ibu hamil menjalani masa kehamilan yang aman dan nyaman.

Temuan ini memperkuat teori holistic maternal care, yang menekankan bahwa kehamilan merupakan pengalaman biologis sekaligus sosial yang harus dikelola secara menyeluruh. Keterlibatan aktif ibu hamil dalam menjaga kesehatan diri, disertai peran edukatif tenaga kesehatan, akan menciptakan kondisi kehamilan yang lebih optimal dan menurunkan risiko komplikasi.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan kehamilan yang sehat merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor yang saling berkaitan, baik medis maupun nonmedis. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan analisis tematik, terdapat lima aspek utama yang berkontribusi terhadap keberhasilan perawatan kehamilan yang sehat pada ibu hamil di wilayah penelitian, yaitu:

- 1) Pola makan bergizi seimbang - Asupan nutrisi yang cukup seperti zat besi, protein, asam folat, dan kalsium terbukti mendukung perkembangan janin dan mencegah komplikasi seperti anemia.
- 2) Pemeriksaan kehamilan rutin (antenatal care) - Kedisiplinan ibu dalam melakukan pemeriksaan minimal enam kali selama masa kehamilan berperan penting dalam mendeteksi dini gangguan kesehatan.
- 3) Aktivitas fisik dan istirahat cukup - Aktivitas ringan seperti jalan kaki atau senam hamil membantu menjaga kebugaran fisik dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan.
- 4) Kesehatan mental dan dukungan sosial - Dukungan emosional dari keluarga dan pasangan memiliki peran signifikan dalam menjaga kestabilan psikologis ibu hamil.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- 5) Edukasi kesehatan yang berkelanjutan - Penyuluhan dan kelas ibu hamil terbukti meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu terhadap pentingnya perawatan diri selama kehamilan.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kehamilan yang sehat tidak hanya ditentukan oleh layanan medis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan psikologis. Pendekatan holistik dan partisipatif yang melibatkan tenaga kesehatan, keluarga, dan komunitas sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan ibu dan janin.

b. Saran

- 1) Bagi Ibu Hamil

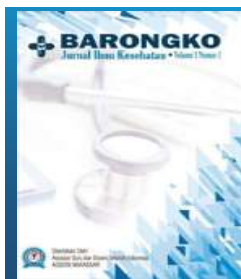
Ibu hamil perlu menjaga pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur, istirahat cukup, serta mematuhi jadwal pemeriksaan kehamilan. Selain itu, penting untuk menjaga kesehatan mental dan menjalin komunikasi yang baik dengan tenaga kesehatan.

- 2) Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan disarankan untuk meningkatkan kegiatan edukasi dan pendampingan personal bagi ibu hamil, terutama terkait tanda bahaya kehamilan, gizi, serta manajemen stres. Pelaksanaan kelas ibu hamil berbasis komunitas perlu diperluas agar jangkauan edukasi lebih merata, terutama di daerah pedesaan.

- 3) Bagi Pemerintah dan Instansi Terkait

Pemerintah perlu memperkuat kebijakan program kesehatan ibu dan anak (KIA) dengan menambah jumlah tenaga kesehatan di tingkat puskesmas dan posyandu, memperbaiki sistem rujukan maternal, serta menyediakan dukungan finansial bagi ibu hamil dari keluarga berpenghasilan rendah. Penggunaan media digital dan aplikasi kesehatan juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dan pemantauan kesehatan kehamilan.



4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau campuran (mixed methods) untuk mengukur pengaruh spesifik faktor-faktor tertentu terhadap kondisi kesehatan ibu dan janin. Selain itu, studi longitudinal juga dapat dilakukan untuk menilai dampak jangka panjang perawatan kehamilan terhadap perkembangan bayi setelah lahir.

5) Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan model perawatan kehamilan berbasis komunitas (community-based maternal care) yang memadukan aspek medis dan sosial-budaya. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam merancang program intervensi edukasi kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, dan penguatan dukungan keluarga bagi ibu hamil.

Dengan penerapan strategi perawatan kehamilan yang sehat dan menyeluruh, diharapkan dapat tercapai penurunan angka kematian ibu (AKI) serta peningkatan kesejahteraan ibu dan anak di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aisyah, N., & Pratiwi, D. (2021). *Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan kepatuhan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Tegalrejo*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(2), 45–52. <https://doi.org/10.33086/jkr.v8i2.1123>
2. Dewi, M., & Lestari, A. (2020). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan ibu hamil trimester kedua*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 11(1), 23–30. <https://doi.org/10.36465/jki.v11i1.987>
3. Fitriani, S., & Nurhayati, L. (2022). *Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres ibu hamil di masa pandemi COVID-19*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 5(1), 12–21. <https://doi.org/10.21009/jpk.051.02>
4. Handayani, T., & Yusuf, M. (2020). *Efektivitas pendidikan kesehatan berbasis komunitas terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil*. Jurnal Promosi Kesehatan, 12(3), 178–185. <https://doi.org/10.22146/jpk.2020.4538>
5. Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
6. Kemenkes RI. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

7. Lestari, D., & Putra, R. (2022). *Dukungan keluarga terhadap keteraturan kunjungan antenatal care ibu hamil di wilayah pedesaan*. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 9(1), 33–41. <https://doi.org/10.22435/jkk.v9i1.2569>
8. Mulyana, E., & Dewi, R. (2020). *Senam hamil dan manfaatnya terhadap kesiapan persalinan*. Jurnal Ilmu Kebidanan, 6(2), 67–75. <https://doi.org/10.31289/jik.v6i2.839>
9. Nuraini, F., & Wulandari, H. (2021). *Hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kalasan*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13(2), 88–95. <https://doi.org/10.23917/jgk.v13i2.567>
10. Susanti, S. (2023). *Danger Signs of Pregnancy on Compliance with Antenatal Care Visits in the Mamuju Community Health Center Work Area*. International Journal of Health Sciences, 1(4), 995–1004. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.288>
11. Cakrawati, C., & Marpaung, S. H. (2025). *Penyuluhan Asuhan Kebidanan Pada Wanita Lansia Tentang Pencegahan Infeksi Saluran Kemih Dan Osteoporosis*. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 113–122. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.880>
12. Sari, D., & Utomo, R. (2021). *Edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi suplemen zat besi pada ibu hamil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 16(4), 254–261. <https://doi.org/10.15294/kemas.v16i4.27456>
13. Setyawati, L., & Rahman, M. (2022). *Hubungan dukungan suami dengan kesejahteraan emosional ibu hamil*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 10(3), 210–218. <https://doi.org/10.26714/jkj.v10i3.778>
14. Utami, D., & Hasanah, S. (2023). *Dukungan sosial terhadap kesejahteraan ibu hamil di masa kehamilan pertama*. Jurnal Psikologi dan Keluarga, 14(1), 55–64. <https://doi.org/10.24014/jpk.v14i1.10823>
15. WHO. (2021). *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: World Health Organization.
16. WHO. (2022). *Maternal and perinatal health: Global overview*. Geneva: World Health Organization.
17. Yuliani, R., & Puspitasari, E. (2020). *Peran tenaga kesehatan dalam peningkatan perilaku sehat ibu hamil di pedesaan Jawa Tengah*. Jurnal Kesehatan Global, 5(2), 102–110. <https://doi.org/10.36841/jkg.v5i2.908>