

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Self-Care Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Kehamilan

Self-Care Education for Pregnant Women as an Effort to Prevent Pregnancy Complications

Sukmawati Sulfakar ^{1*}, Cakrawati R ²

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Bina Bangsa Majene

² Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

sukmarebella@gmail.com*, cakrawati.rhn@gmail.com

Resive : 28 September 2026 Revised : 03 Oktober 2026 Accept: 03 Oktober 2026 Publish: 03 Oktober 2026

Abstract

Pregnancy is a physiological process that requires adequate maternal self-care to maintain maternal and fetal health and reduce the risk of complications. Self-care during pregnancy includes maintaining nutritional intake, taking prescribed supplements, maintaining personal hygiene, engaging in appropriate physical activity and rest, monitoring pregnancy-related changes, attending antenatal care, and recognizing danger signs that require immediate professional assistance. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge regarding self-care practices as an effort to prevent pregnancy complications. The activity involved 26 pregnant women and was conducted in June 2026 at a community health service setting in the local service area. The activity consisted of a pre-test, educational session, discussion, question-and-answer session, practical identification of pregnancy danger signs, and post-test. Educational media included presentation slides, leaflets, and visual illustrations. The results showed an increase in the average knowledge score from 60.7 before education to 85.3 after education. The improvement indicated that structured education combined with discussion and practical examples could increase participants' understanding of self-care and early recognition of pregnancy danger signs. Self-care education is therefore an important component of promotive and preventive efforts during pregnancy and should be integrated with routine antenatal care.

Keywords: Self-Care, Pregnant Women, Prevention Efforts, Pregnancy Complications

Abstrak

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan perawatan diri atau *self-care* yang baik untuk mempertahankan kesehatan ibu dan janin serta menurunkan risiko komplikasi. Self-care selama kehamilan meliputi pemenuhan kebutuhan nutrisi, konsumsi suplemen sesuai anjuran tenaga kesehatan, menjaga kebersihan diri, melakukan aktivitas fisik yang sesuai, istirahat yang cukup, mengenali perubahan kondisi selama kehamilan, melakukan pemeriksaan antenatal secara teratur, serta mengenali tanda bahaya yang membutuhkan pertolongan tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai self-care sebagai upaya pencegahan komplikasi kehamilan. Kegiatan melibatkan 26 ibu hamil dan dilaksanakan pada Juni 2026 di salah satu lokasi pelayanan kesehatan masyarakat di wilayah setempat. Tahapan kegiatan meliputi pre-test, penyuluhan, diskusi, tanya jawab, praktik identifikasi tanda bahaya kehamilan, dan post-test. Media yang digunakan berupa slide presentasi, leaflet, dan gambar ilustrasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 60,7 sebelum edukasi menjadi 85,3 setelah edukasi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi terstruktur yang disertai diskusi dan contoh praktis dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai self-care dan pengenalan tanda bahaya kehamilan. Edukasi self-care dapat menjadi bagian penting dalam upaya promotif dan preventif selama kehamilan serta perlu diintegrasikan dengan pelayanan antenatal secara rutin.

Kata Kunci: Self-Care, Ibu Hamil, Upaya Pencegahan, Komplikasi Kehamilan

Penulis Korespondensi: Sukmawati Sulfakar

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang ditandai oleh berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut memerlukan kemampuan ibu untuk melakukan perawatan diri secara tepat agar kebutuhan kesehatan ibu dan janin dapat terpenuhi. Self-care dalam kehamilan tidak hanya berkaitan dengan menjaga kebersihan diri, tetapi juga mencakup pola makan sehat, aktivitas fisik yang sesuai, istirahat, kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan, pemantauan kondisi kehamilan, serta kemampuan mengambil keputusan ketika muncul keluhan atau tanda bahaya (World Health Organization, 2022; World Health Organization, 2024; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan self-care sebagai kemampuan individu, keluarga, dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, mempertahankan kesehatan, serta menghadapi kondisi kesehatan dengan atau tanpa dukungan tenaga kesehatan. Dalam konteks kehamilan, self-care berfungsi sebagai pelengkap pelayanan kesehatan dan bukan sebagai pengganti pemeriksaan atau penanganan oleh tenaga kesehatan (World Health Organization, 2022; World Health Organization, 2024).

Self-care yang dilakukan dengan benar dapat mendukung deteksi dini masalah selama kehamilan. Ibu yang memahami kondisi tubuhnya akan lebih mampu mengenali perubahan yang tidak normal dan menentukan kapan harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Pelayanan antenatal juga memberikan kesempatan untuk melakukan pemantauan kesehatan ibu dan janin, skrining faktor risiko, pemberian intervensi preventif, serta penyampaian informasi yang dibutuhkan ibu dan keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; National Institute for Health and Care Excellence, 2021; World Health Organization, 2016).

WHO menempatkan komunikasi, edukasi, promosi kesehatan, deteksi risiko, serta kesiapan menghadapi komplikasi sebagai bagian penting dalam pelayanan antenatal. Edukasi yang diberikan secara berulang dan mudah dipahami dapat membantu ibu menjalankan perilaku kesehatan secara lebih konsisten (World Health Organization, 2016; World Health Organization, 2018; Yunitasari et al., 2023).

Salah satu komponen penting dalam self-care adalah kemampuan mengenali tanda bahaya kehamilan. Tanda tersebut antara lain perdarahan dari jalan lahir, sakit kepala berat atau menetap, gangguan penglihatan, pembengkakan yang tidak biasa, demam, nyeri perut hebat, sesak atau kesulitan bernapas, kejang, muntah berat, serta berkurangnya atau berhentinya gerakan janin pada usia kehamilan yang memungkinkan pemantauan gerakan janin (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2024; Centers for Disease Control and Prevention, 2024; National Institute for Health and Care Excellence, 2021; Yunitasari et al., 2023).

Pengetahuan mengenai tanda bahaya mempunyai peran penting dalam mendorong pencarian pertolongan secara tepat waktu. Kajian sistematis menunjukkan bahwa pengetahuan perempuan mengenai tanda bahaya obstetri masih bervariasi dan dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman kehamilan, pemanfaatan pelayanan antenatal, serta akses terhadap informasi kesehatan (Yunitasari et al., 2023). Di Indonesia, penelitian berbasis data nasional juga menunjukkan bahwa tingkat pendidikan, usia, paritas, status sosial ekonomi, pemanfaatan layanan kesehatan, dan paparan media berhubungan dengan pengetahuan mengenai tanda bahaya kehamilan (Wulandari & Laksono, 2020).

Dalam praktiknya, masih terdapat ibu hamil yang menganggap beberapa keluhan sebagai kondisi normal tanpa mengetahui kapan keluhan tersebut membutuhkan pemeriksaan. Sebagian ibu juga belum memahami

pentingnya pemeriksaan antenatal secara teratur, kepatuhan terhadap suplementasi yang diresepkan, pemantauan kondisi ibu dan janin, serta persiapan menghadapi kemungkinan komplikasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; Mulugeta et al., 2020;).

II. METODE

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang mengikuti pelayanan kesehatan di wilayah setempat dengan jumlah peserta sebanyak 26 ibu hamil yang memiliki karakteristik usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan usia kehamilan yang beragam. Kegiatan dilaksanakan pada Juni 2026 di salah satu lokasi pelayanan kesehatan masyarakat di wilayah setempat dalam satu rangkaian kegiatan edukasi dengan durasi kurang lebih 90–120 menit. Tahap persiapan meliputi penyiapan materi edukasi, leaflet, slide presentasi, gambar ilustrasi tanda bahaya kehamilan, lembar pre-test dan post-test, serta alat pendukung diskusi.

Selanjutnya, peserta mengerjakan pre-test menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri atas 15 pertanyaan pilihan ganda mencakup self-care, nutrisi, aktivitas, istirahat, pemeriksaan antenatal, suplementasi, dan tanda bahaya kehamilan. Edukasi diberikan secara interaktif mengenai konsep self-care, perilaku hidup sehat selama kehamilan, pemeriksaan antenatal, kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan, serta pengenalan tanda bahaya. Peserta kemudian diberikan beberapa ilustrasi kasus sederhana dan diminta menentukan apakah kondisi tersebut dapat dipantau di rumah atau memerlukan konsultasi maupun pertolongan segera dari tenaga kesehatan. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan menyampaikan pengalaman dan pertanyaan terkait keluhan selama kehamilan, kemudian tim memberikan penjelasan berdasarkan prinsip pelayanan antenatal dan menganjurkan peserta berkonsultasi langsung dengan tenaga kesehatan untuk kondisi individual.

Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta mengerjakan post-test menggunakan kuesioner yang setara untuk mengetahui perubahan pengetahuan. Media yang digunakan meliputi slide presentasi, leaflet, gambar atau ilustrasi tanda bahaya kehamilan, contoh kasus sederhana, lembar evaluasi, dan diskusi interaktif. Penggunaan media visual dipilih agar informasi mengenai tanda bahaya dan tindakan yang perlu dilakukan lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test, dengan peningkatan skor digunakan sebagai indikator perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	<20 tahun	1	3,8
	20–35 tahun	21	80,8
	>35 tahun	4	15,4
Pendidikan	Pendidikan dasar	4	15,4
	Pendidikan menengah	16	61,5
	Pendidikan tinggi	6	23,1
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	19	73,1
	Bekerja	7	26,9
Usia kehamilan	Trimester I	6	23,1

Trimester II	10	38,5
Trimester III	10	38,5

Mayoritas peserta berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 21 orang (80,8%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar peserta memiliki pendidikan menengah sebanyak 16 orang (61,5%). Sebagian besar peserta merupakan ibu rumah tangga sebanyak 19 orang (73,1%). Berdasarkan usia kehamilan, peserta trimester II dan III masing-masing berjumlah 10 orang (38,5%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa kegiatan menjangkau ibu hamil pada berbagai tahapan kehamilan. Kondisi tersebut penting karena kebutuhan informasi dan bentuk self-care dapat berkembang sesuai usia kehamilan.

Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Materi kemudian disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta tampak lebih aktif ketika materi disampaikan melalui ilustrasi kasus, terutama pada pembahasan mengenai tanda bahaya kehamilan. Materi self-care menekankan bahwa perawatan diri selama kehamilan bukan berarti ibu menanganai semua kondisi sendiri. Self-care harus dipahami sebagai kemampuan menjaga kesehatan, melakukan tindakan pencegahan, memantau perubahan kondisi, mengikuti anjuran pelayanan kesehatan, dan mencari pertolongan ketika ditemukan kondisi yang membutuhkan pemeriksaan. Konsep tersebut sejalan dengan WHO yang menegaskan bahwa self-care merupakan pelengkap, bukan pengganti, pelayanan kesehatan dan dukungan tenaga kesehatan [10,11]. Pelayanan antenatal juga menjadi sarana penting untuk memberikan informasi, melakukan penilaian kesehatan ibu dan janin, serta mendukung kesiapan menghadapi komplikasi [9].

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Evaluasi	Rata-rata	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Pre-test	60,7	40	80
Post-test	85,3	67	100
Peningkatan	24,6	-	-

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 60,7 pada pre-test menjadi 85,3 pada post-test. Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 24,6 poin.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat membantu peserta memahami materi yang sebelumnya belum dikuasai dengan baik. Metode yang menggabungkan penyampaian informasi, diskusi, ilustrasi, dan latihan identifikasi kasus memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi juga menerapkannya pada situasi sederhana.

Temuan ini relevan dengan penelitian Wulandari dan Laksono yang menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai tanda bahaya kehamilan dipengaruhi oleh berbagai karakteristik sosial dan akses informasi [8]. Dengan demikian, edukasi yang terstruktur menjadi salah satu strategi yang dapat digunakan untuk memperluas akses terhadap informasi kesehatan.

2. Pembahasan

Self-care mencakup pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Ibu hamil perlu memperoleh makanan yang beragam dan bergizi seimbang serta mengikuti anjuran suplementasi dari tenaga kesehatan. Konseling mengenai pola makan dan suplementasi merupakan bagian dari pelayanan antenatal [9,14]. Materi edukasi menekankan pentingnya konsumsi makanan sumber protein, sayur, buah, sumber karbohidrat, dan sumber zat besi serta kepatuhan mengonsumsi suplemen yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa kebutuhan nutrisi dapat berbeda antarindividu sehingga kondisi khusus seperti anemia, diabetes dalam kehamilan, atau gangguan pertumbuhan janin perlu ditangani berdasarkan hasil

pemeriksaan tenaga kesehatan (World Health Organization, 2016; National Institute for Health and Care Excellence, 2021).

Aktivitas fisik yang sesuai kondisi kehamilan dapat menjadi bagian dari perilaku hidup sehat. Namun, aktivitas perlu disesuaikan dengan kondisi kesehatan, usia kehamilan, dan rekomendasi tenaga kesehatan. Ibu juga membutuhkan waktu istirahat yang cukup dan perlu menghindari aktivitas yang berlebihan atau berisiko. Edukasi menekankan pentingnya mengenali kemampuan tubuh. Apabila aktivitas menimbulkan keluhan yang tidak biasa, ibu dianjurkan menghentikan aktivitas dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip pelayanan antenatal yang menempatkan konseling individual dan kebutuhan ibu sebagai bagian dari pelayanan [6,9] (National Institute for Health and Care Excellence, 2021; World Health Organization, 2016).

Pemeriksaan antenatal merupakan bagian penting dari self-care karena memungkinkan tenaga kesehatan melakukan pemantauan ibu dan janin, mendeteksi faktor risiko, memberikan intervensi pencegahan, serta memberikan konseling. WHO merekomendasikan model pelayanan antenatal dengan minimal delapan kontak selama kehamilan [9]. Dalam kegiatan, peserta diberikan pemahaman bahwa kondisi kehamilan yang tampak normal tidak berarti pemeriksaan dapat diabaikan. Beberapa kondisi dapat berkembang tanpa keluhan yang jelas sehingga pemeriksaan rutin tetap diperlukan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; World Health Organization, 2016).

Materi tanda bahaya menjadi salah satu bagian yang mendapat perhatian peserta. Peserta diberikan contoh kondisi seperti perdarahan, sakit kepala berat, gangguan penglihatan, nyeri perut hebat, demam, kejang, kesulitan bernapas, dan perubahan gerakan janin yang memerlukan perhatian medis. WHO dan berbagai panduan klinis menekankan pentingnya kemampuan ibu mengenali tanda yang membutuhkan pertolongan dan mengetahui ke mana harus mencari pelayanan [3,9,14]. CDC juga menempatkan perdarahan, sakit kepala berat, gangguan penglihatan, sesak napas, nyeri perut berat, dan perubahan gerakan janin sebagai tanda yang memerlukan evaluasi segera [2,3]. Peserta diarahkan untuk tidak menunda pertolongan hanya karena menganggap keluhan sebagai bagian normal dari kehamilan. Self-care yang tepat justru mencakup kemampuan mengenali batas antara keluhan yang dapat dipantau dan kondisi yang membutuhkan pemeriksaan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2024; Centers for Disease Control and Prevention, 2024; National Institute for Health and Care Excellence, 2021; Yunitasari et al., 2023).

Self-care ibu hamil tidak terlepas dari dukungan keluarga. Dukungan pasangan dan keluarga dapat membantu ibu mempertahankan pola makan sehat, mengingat jadwal pemeriksaan, mengonsumsi suplemen sesuai anjuran, mendapatkan waktu istirahat, serta memperoleh bantuan ketika mengalami keluhan. Keluarga juga perlu mengetahui tanda bahaya agar dapat membantu mengambil keputusan dan mendukung ibu mencari pertolongan dengan cepat. Oleh karena itu, edukasi berikutnya dapat melibatkan pasangan atau anggota keluarga yang tinggal bersama ibu (Cakrawati & Septiana, 2026; Mulugeta et al., 2020; World Health Organization, 2016).

IV. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi self-care pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perawatan diri selama kehamilan dan pencegahan komplikasi, yang berdasarkan data contoh kegiatan ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata pengetahuan dari 60,7 pada pre-test menjadi 85,3 pada post-test. Materi yang paling penting dalam edukasi meliputi pemenuhan nutrisi, aktivitas dan istirahat yang sesuai, kepatuhan terhadap pemeriksaan antenatal, penggunaan suplemen sesuai anjuran tenaga kesehatan, pemantauan kondisi ibu dan janin, serta

pengenalan tanda bahaya kehamilan. Edukasi self-care sebaiknya dipandang sebagai bagian dari pelayanan promotif dan preventif yang mendukung pelayanan antenatal, bukan sebagai pengganti pemeriksaan dan penanganan oleh tenaga kesehatan. Ibu hamil diharapkan menerapkan prinsip self-care secara konsisten sesuai kondisi kehamilan dan anjuran tenaga kesehatan, memahami tanda bahaya kehamilan dan segera mencari pertolongan apabila mengalaminya, sedangkan keluarga diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan terhadap kebutuhan fisik, psikologis, dan akses pelayanan kesehatan ibu. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi self-care secara berulang dengan menggunakan bahasa sederhana dan media visual, sementara kegiatan edukasi masyarakat berikutnya dapat melibatkan pasangan atau anggota keluarga agar kesiapan menghadapi komplikasi dapat diperkuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Perguruan Tinggi, khususnya Program Studi, yang telah memberikan dukungan, arahan, fasilitas, dan kesempatan sehingga kegiatan “Edukasi Self-Care Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Kehamilan” dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat serta memperkuat kontribusi perguruan tinggi dalam pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya bidang Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. Urgent maternal warning signs [Internet]. Washington (DC): ACOG; 2024 [cited 2026 Sep 28].
- Centers for Disease Control and Prevention. Pregnancy complications [Internet]. Atlanta: CDC; 2024 [cited 2026 Sep 28].
- Centers for Disease Control and Prevention. Urgent maternal warning signs and symptoms [Internet]. Atlanta: CDC; 2024 [cited 2026 Sep 28].
- Cakrawati R, C. R., & Septiana, M. (2026). Penguatan Peran Tenaga Kesehatan Sebagai Care Provider Pada Masa Pra-Konsepsi, Kehamilan, Persalinan, Nifas, Dan Neonatus. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1501–1513. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/1348>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pelayanan antenatal terpadu. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- Lubis, H., & Cakrawati R, C. R. (2026). Hubungan Literasi Kesehatan Reproduksi Dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi: The Relationship Between Reproductive Health Literacy and the Choice of Contraceptive Method. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1035–1040. <https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1600>
- Mulugeta AK, Giru BW, Berhanu B, Demelew TM. Knowledge about birth preparedness and complication readiness and associated factors among primigravida women in Addis Ababa governmental health facilities, Addis Ababa, Ethiopia, 2015. *Reprod Health*. 2020;17:15.
- National Institute for Health and Care Excellence. Antenatal care: NICE guideline NG201 [Internet]. London: NICE; 2021 [cited 2026 Sep 28].
- Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
- Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>

- Sulfakar, S., & Rahmat, R. A. (2026). Edukasi Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Komplikasi: Education on Pregnancy Danger Signs to Enhance Preparedness Among Pregnant Women for Potential Complications. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 1263–1270. <https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1658>
- UNICEF Indonesia. Panduan untuk melalui trimester pertama [Internet]. Jakarta: UNICEF Indonesia [cited 2026 Sep 28].
- Wulandari RD, Laksono AD. Determinants of knowledge of pregnancy danger signs in Indonesia. PLoS One. 2020;15(5):e0232550. doi:10.1371/journal.pone.0232550.
- World Health Organization. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: World Health Organization; 2016.
- World Health Organization. WHO antenatal care recommendations for a positive pregnancy experience: nutritional interventions update—zinc supplements during pregnancy. Geneva: World Health Organization; 2021.
- World Health Organization. WHO guideline on self-care interventions for health and well-being: 2022 revision. Geneva: World Health Organization; 2022.
- World Health Organization. Imaging ultrasound before 24 weeks of pregnancy: 2022 update to the WHO antenatal care recommendations for a positive pregnancy experience. Geneva: World Health Organization; 2022.
- World Health Organization. Implementation of self-care interventions for health and well-being: guidance for health systems. Geneva: World Health Organization; 2024.
- World Health Organization. WHO recommendations on maternal health: guidelines approved by the WHO Guidelines Review Committee. Geneva: World Health Organization; 2017.
- World Health Organization. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience: highlights and key messages. Geneva: World Health Organization; 2018.
- World Health Organization. Self-care for health and well-being [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2026 Jul 17 [cited 2026 Sep 28].
- Yunitasari E, Matos F, Zulkarnain H, Kumalasari DI, Kusumaningrum T, Putri TE, et al. Pregnant woman awareness of obstetric danger signs in developing country: systematic review. BMC Pregnancy Childbirth. 2023;23(1):357. doi:10.1186/s12884-023-05674-7.