

Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil

¹⁾Ellyzabeth Sukmawati, ²⁾Nurhasanah

^{1,2)}Prodi DIII Kebidanan, STIKES Serulingmas

Email: sukmaqu87@gmail.com*

ABSTRAK

KataKunci:

Pelatihan
Senam Yoga
Yoga Ibu Hamil
Senam Hamil
Ibu Hamil

Pada mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan. Dengan intelegensia, dan kreatifitas yang tinggi dengan didukung fasilitas dan wadah yang memumpuni dari kampus, mahasiswa memiliki peran penting dalam masyarakat. Mahasiswa dapat menjadi sarana untuk pengembangan pengetahuan yang dimiliki pada masyarakat. Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran dan mengurangi ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Ketidaknyamanan pada ibu hamil disebabkan karena adanya perubahan fisik yang terjadi pada Trimester III. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini diawali dengan pemberian materi, tutorial, melakukan praktek, diskusi, dan evaluasi kegiatan. Subyek pengabdian masyarakat ini yaitu mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES Serulingmas. Adapun hasil yang didapat dari kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang senam yoga ibu hamil. Seluruh peserta sangat antusias mengikuti pelatihan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat.

ABSTRACT

Keywords:

Training
Gymnastics Yoga
Yoga Pregnant Wome
Pregnancy Exercise
Pregnant Women

This community service activity aims to provide yoga training for pregnant women for the students to improve their knowledge and skills. With the high intelligence and creativity supported by capable facilities by the campus, students have an important role in society. Students can be a means for the knowledge development held in the community. Yoga defines as a blend of body, mind, and mental exercises that really help pregnant women flexing their joints and calm their minds, and also reduce discomfort, especially in the third trimester. Discomfort in pregnant women is caused by the physical changes that occur in the III Trimester. The method used in this service activity begins with the provision of materials, tutorials, practice, discussion, and evaluation of activities. The subjects of this community service were students of Midwifery Department at STIKES Serulingmas. The results obtained from this activity that there is an increase in knowledge and skills of the students about yoga for pregnant women. All participants were very enthusiastic to participate in the training provided in community service.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Penyebab kematian ibu sering terjadi karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi (Kemenkes RI Dirjen P2P, 2020). Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hiperemesis gravidarum, abortus, eklampsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil (Khoiriah Rapi et al., 2022). Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Rochayati et al., 2022).

Kematian ibu bisa ditangani dengan meningkatkan pelayanan kesehatan. Salah satunya ialah dengan ibu hamil melaksanakan *Ante Natal Care* (ANC) secara teratur sehingga dapat mengetahui secara dini jika terdapat komplikasi dalam kehamilan (Intan Fitriyani et al., 2022; Yuli Sya'baniah Khomsah, 2022). Kehamilan ialah rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan (Lachman et al., 2022; WHO, 2017). Pada rentang waktu ini situasi ini akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis

serta metabolik. Sepanjang kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II serta III. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami (Oakley, 2021).

Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga ibu hamil mempunyai 5 pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi, pernafasan(pranayama), positions (mudra), meditasi serta deep relaksasi yang dipakai buat membantu kelancaran dalam kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya (Kwon et al., 2020).

Yoga memberikan manfaat yaitu dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan Bahagia (Nadholt et al., 2020). Yoga membawa kesadaran, kebebasan dan pencerahan. Maka dalam kehidupan modern, tubuh yang menahan beban fisik dan stress keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidak nyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui yoga, latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia (Campbell & Nolan, 2019). Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan (Lučovnik et al., 2021). Senam yoga ibu hamil dapat mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Babbar et al., 2012; Lučovnik et al., 2021).

Diketahui bahwa ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mahasiswa tentang senam yoga ibu hamil. Mahasiswa merupakan salah satu agen untuk mengaplikasikan ilmu yang dimiliki ke masyarakat. Dengan intelegensia, kreatifitas, dan kepemimpinan yang tinggi apalagi dengan didukung fasilitas dan wadah yang memumpuni dari kampus sehingga mahasiswa memiliki peran penting dalam masyarakat. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada mahasiswa tentang senam yoga ibu hamil diharapkan dapat diaplikasikan pada masyarakat ketika mahasiswa berada di lingkungan masyarakat (Sukmawati et al., n.d.; Yuli Sya'baniah Khomsah, 2022).

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini diawali dengan pemberian materi, demonstrasi, melakukan praktek, diskusi, dan evaluasi kegiatan. Subyek pengabdian masyarakat ini yaitu mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES Serulingmas. Tempat pengabdian ini yaitu di STIKES Serulingmas. Waktu pelaksanaan yaitu pada bulan September 2022. Bahan dan alat yang digunakan berupa masker, larutan hand sanitizer, botol kecil sebagai wadah hand sanitizer dan alat-alat yoga ibu hamil. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini yaitu tahap penyusunan proposal, perizinan pada pihak terkait, pelaksanaan dan penyusunan laporan evaluasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat pelatihan senam yoga ibu hamil dilaksanakan selama 2 hari pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES. Pelaksanaan dimulai dari pemberian materi pada dan dilanjutkan dengan, pelaksanaan kegiatan praktik hingga evaluasi kegiatan pada hari kedua. Pada saat pelaksanaan, pengabdian melakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan para peserta. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 90% peserta belum mengetahui tentang senam yoga ibu hamil. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan ini, hasil *post-test* yang didapat yaitu adanya peningkatan pengetahuan menjadi 100%. Peserta antusias mengikuti selama kegiatan berlangsung. Berikut pelaksanaan kegiatan pengabdian:



Gambar 1. Pelaksanaan Pemanasan Senam Yoga Ibu Hamil

Awal pelaksanaan gerakan senam yoga pada ibu hamil, dilakukan gerakan pemanasan yang ditunjukkan pada gambar 1. Gerakan pemanasan ini berfungsi untuk merelaksasi otot-otot pada ibu hamil. Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis sepanjang usia kehamilan. Perubahan ini memberikan dampak pada sikap penerimaan ibu akan kehamilannya. Adanya peran serta tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang tepat seputar kehamilan dapat mengurangi rasa cemas ibu (Yuli Sya'baniah Khomsah, 2022). Rasa cemas dapat dilakukan salah satunya dengan senam yoga pada ibu hamil.

Senam yoga pada ibu hamil dapat meningkatkan hormone endorphin karena, melibatkan sinkronisasi kesadaran pernapasan dan relaksasi otot, yang menurunkan ketegangan dan persepsi rasa sakit. Kedua, gerakan yoga, pernapasan, dan nyanyian dapat meningkatkan sirkulasi endorfin dan serotonin sehingga meningkatkan ambang batas hubungan pikiran-tubuh terhadap rasa sakit. Endorphin adalah hormon yang alami dan diproduksi oleh tubuh manusia karena endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Endorphin dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui *acupuncture treatments* atau *chiropractic* (Utami & Fitriahadi, 2019).



Gambar 2. Gerakan Senam Yoga Ibu Hamil

Hormon Endorfin paling banyak dilepaskan ke dalam tubuh manusia selama kondisi stres atau pada saat - saat kesakitan. Masuknya endorfin ke dalam sistem pada saat bersamaan sering menimbulkan perasaan [mual](#) atau perasaan gugup di perut. Namun, jumlah endorfin dilepaskan bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya sehingga suatu kejadian yang merangsang sekresi neurohormon ini dapat meningkatkan kadar endorfin secara signifikan pada beberapa orang terutama pada ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebihan karena ketidaknyamanan akan perubahan fisiologis dan ketakutan menjelang proses persalinan (Aini et al., 2016; Amalu et al., 2022; Sulistyoningrum et al., 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa secara signifikan senam yoga ibu hamil dapat mengurangi intensitas nyeri punggung dan meningkatkan kadar hormon endorfin. Penelitian ini menemukan dampak langsung berupa berkurangnya nyeri punggung dengan peningkatan kadar hormon endorphin (Amellia & Utami, 2021).



Gambar 3. Pelaksanaan Gerakan Senam Yoga Ibu Hamil

Berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Senam yoga yang dilakukan secara teratur, mengatakankeluhan yang dirasakan lebih sedikit, penurunan ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat dan proses persalinan lebih cepat dan lancar. Selain itu senam yoga ibu hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan (Campbell & Nolan, 2019; Kartikasari et al., 2020).

Kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil Trimester III karena adanya ketidaknyamanan secara fisiologis berpengaruh pada ketidanyamanan psikologis. Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang erat kaitannya dengan keadaan perasaan yang tidak pasti atau tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas objek spesifiknya. Keadaan cemas banyak terjadi pada ibu hamil yang telah mendekati masa persalinan. (Ashari et al., 2019). Berlatih senam yoga ibu hamil merupakan solusi yang tepat untuk menolong ibu hamil sendiri yang bisa membantu dalam proses kehamilan, kelahiran dan bahkan memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya yang bisa didapat dengan mengikuti kelas antenatal. Senam yoga ibu hamil membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman. Sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa yoga merupakan teknik yang terbaik dalam mempersiapkan proses persalinan karena menggunakan teknik latihan yang fokusnya menitikberatkan terhadap pengendalian otot, teknik relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik ini diharapkan

dapat meringankan keluhan ibu hamil selama kehamilan terutama terkait kram dan edema yang sering pada akhir kehamilan, memperlancar aliran darah serta nutrisi ke janin, membantu posisi bayi dan pergerakannya, meningkatkan energi serta nafsu makan, menciptakan ketenangan dan fokus, mengurasi perasaan mual, meredakan ketegangan di leher rahim, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, merenggangkan otot-otot, membuat nyaman tidur serta membantu mengurangi nyeri pinggang atau punggung bawah akibat peregangan otot-otot sekitar perut (Lestari, 2019; Silvia et al., 2022).

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang erat kaitannya dengan keadaan perasaan yang tidak pasti atau tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas objek spesifiknya. Keadaan cemas banyak terjadi pada ibu hamil yang telah mendekati masa persalinan.. Hasil penelitian lain menegaskan bahwa senam yoga ibu hamil dapat mempengaruhi lama persalinan ibu menjadi lebih cepat, kontraksi uterus menjadi kuat dan ada peningkatan kadar hormon endorphin. Latihan yoga menciptakan keseimbangan jiwa, raga, ketenangan, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, spiritual proses persalinan. (Kartikasari et al., 2020). Hal ini konsisten dengan hasil yang menyatakan bahwa terdapat korelasi senam yoga dengan lama persalinan kala I pada fase aktif (Pujianti et al., 2018). Hal ini dapat menjadi salah satu alternatif yang dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan secara mental dalam menghadapi proses persalinan (Putri, 2019).

Pelatihan senam yoga ibu hamil yang dilakukan pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan. Pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang (Amelia, 2021; Ellyzabeth, 2018). Mahasiswa dapat mengaplikasikannya pada masyarakat ketika mahasiswa berada di lahan praktik. Dengan intelegensia, kreatifitas, dan kepemimpinan yang tinggi apalagi dengan didukung fasilitas dan wadah yang memumpuni dari kampus, mahasiswa memiliki peran penting dalam masyarakat (Kasman et al., 2018; Sukmawati et al., 2022).

VI. PENUTUP

Kegiatan pelaksanaan ini berdampak positif bagi mahasiswa Prodi DIII Kebidanan. Dengan adanya pelatihan senam yoga ibu hamil, mahasiswa memiliki peningkatan pengetahuan dan ketrampilan sehingga dapat lebih memahami tentang senam yoga ibu hamil. Diharapkan setelah adanya pelatihan ini, mahasiswa dapat menjadi salah satu penyambung ilmu di masyarakat. Mahasiswa dapat mempraktikkan ketika berada di masyarakat untuk menyebarluaskan ilmu yang telah didapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., KD, L., & Novitasari, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2).
- Amalu, C., Riu, D. S., Idris, I., Usman, A. N., & Prihantono, P. (2022). Efektivitas Hidroterapi terhadap Nyeri Punggung dan Peningkatan Hormon Endorfin pada Ibu Hamil. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.5722>
- Amelia, W. (2021). *Modul Pengantar Pendidikan: Kajian Konsep dan Teori*. Universitas Trilogi.
- Amellia, S. W. N., & Utami, R. W. (2021). The Benefits of Prenatal Aromatherapy Massage and Prenatal Yoga in Improving Beta Endorphin and Alleviating Back Pain for Pregnant Women. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210127.004>
- Ashari, A., Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: A review. In *American Journal of Perinatology* (Vol. 29, Issue 6). <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304828>
- Campbell, V., & Nolan, M. (2019). 'It definitely made a difference': A grounded theory study of yoga for pregnancy and women's self-efficacy for labour. *Midwifery*, 68.

<https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.10.005>

- Ellyzabeth, S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kanker Servik Terhadap Peningkatan Motivasi Untuk Mencegah Kanker Servik. *GLOBAL HEALTH SCIENCE* Vol. 3 No. 1 ISSN 2503-5088, 3(1).
- Intan Fitriyani, R., Sukmawati, E., Arief Rantauni, D., DIII Kebidanan, P., & Serulingmas Cilacap, Stik. (2022). CASE STUDY: MIDWIFE CARE ON Mrs. E TRIMESTER III PREGNANCY, LABOR, NIFAS, NEONATUS AND FAMILY PLANNING. 3. <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinikHalamanUTAMAJurnal:http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php>
- Kartikasari, A., Hadisaputro, S., & Sumarni, S. (2020). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP LAMANYA PERSALINAN KALA I KONTRAKSI UTERUS DAN PERUBAHAN KADAR HORMON ENDORPHIN PADA IBU PRIMIGRAVIDA STUDI KASUS DI PUSKESMAS KADUGEDE KUNINGAN JAWA BARAT. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1). <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.147>
- Kasman, R., Hidayat, S., & Sodikin, A. (2018). MEMBERDAYAKAN MASYARAKAT DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP MELALUI BIDANG PENDIDIKAN, LINGKUNGAN, EKONOMI DAN KESEHATAN. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.32832/abdidos.v2i2.177>
- Kemenkes RI Dirjen P2P. (2020). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 5, Issue 1).
- Khoiriah Rapi, N., Tri Aksari, S., Sukmawati, E., Sya, Y., Didik Nur Imanah, N., DIII Kebidanan, P., & Serulingmas, S. (2022). CASE STUDY: MIDWIFE CARE ON MY WHILE TRIMESTER III PREGNANCY, LABOR, NIFAS, NEONATUS AND FAMILY PLANNING. 3. <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinikHalamanUTAMAJurnal:http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php>
- Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. In *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology* (Vol. 250). <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>
- Lachman, P., Brennan, J., Fitzsimons, J., Jayadev, A., & Runnacles, J. (2022). Safety in maternity care. In *Oxford Professional Practice: Handbook of Patient Safety*. <https://doi.org/10.1093/med/9780192846877.003.0031>
- Lestari, P. (2019). Pengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kPengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2). <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.271>
- Lučovnik, M., Pravst, T., Dinevski, I. V., Žebeljan, I., & Dinevski, D. (2021). Yoga during pregnancy: A systematic review. *Zdravniski Vestnik*, 90(3–4). <https://doi.org/10.6016/ZdravVestn.3039>
- Nadholt, P., Bali, P., Singh, A., & Anand, A. (2020). Potential benefits of Yoga in pregnancy-related complications during the COVID-19 pandemic and implications for working women. In *Work* (Vol. 67, Issue 2). <https://doi.org/10.3233/WOR-203277>
- Oakley, A. (2021). A Case of Maternity: Paradigms of Women as Maternity Cases. In *The Medicalization of Obstetrics*. <https://doi.org/10.4324/9781003249603-16>
- Pujianti, R. P., Apriastuti, D. A., & Sulistiani, A. (2018). HUBUNGAN FREKUENSI SENAM YOGA DENGAN LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF. *Jurnal Kebidanan*, 10(02). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.292>
- Putri, R. D. (2019). YOGA PRENATAL TRIMESTER III DAPAT MEMPERCEPAT LAMA KALA II PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3). <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1441>
- Rochayati, R., Sukmawati, E., Sya'baniah K, Y., Didik, N., Imanah, N., & Rantauni, D. A. (2022).

- ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY.N USIA 29 TAHUN G2P1A0 DIWILAYAH
KERJA PUSKESMAS MAOS. 3. <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinikHalamanUTAMAJurnal:http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php>
- Silvia, N., Didik Nur Imanah, N., Sya, Y., Sukmawati, E., DIII Kebidanan, P., & Serulingmas, S. (2022).
CASE STUDY: MIDWIFE CARE ON MY WHILE TRIMESTER III PREGNANCY, LABOR, NIFAS,
NEONATES, AND FAMILY PLANNING. 2. <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinikHalamanUTAMAJurnal:http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php>
- Sukmawati, E., Heri Fitriadi, Mk., Yudha Pradana, M., Dumiyati, Mp., Arifin, Mp., Sahib Saleh, Mp. M.,
Hastin Trustisari, Mp., Pradika Adi Wijayanto, Ms., Khasanah, Mp., & Kasmanto Rinaldi, Mp. (2022).
DIGITALISASI SEBAGAI PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN Penerbit Cendikia Mulia
Mandiri. <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=hx5-EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=digitalisasi+sebagai+pengembangan&ots=HtDcAGKqPo&sig=NqtiKteNNRJR-rSisymDmebp2-4>
- Sukmawati, E., St, S., & Keb, M. (n.d.). HUBUNGAN PENGETAHUAN KADER POSYANDU
TENTANG SENAM HAMIL DENGAN MOTIVASI KADER POSYANDU DALAM
PELAKSANAAN SENAM HAMIL. <https://doi.org/https://doi.org/10.36409/jika.v3i1.22>
- Syairozi, M., Rosyad, S., & Pambudy, A. P. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Pengguna Kosmetik
Alami Beribu Khasiat Hasil Produk Tani Untuk Meminimalkan Pengeluaran Masyarakat Desa Wonorejo
Kecamatan Glagah KAB. LAMONGAN. *Empowering: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 88-98.
- Utami, I., & Fitriahadi, E. (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan.
Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- WHO. (2017). Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and
newborn services. In World Health OrganizationWH
- Wijaya, K., & Syairozi, M. I. (2020). Analisis perpindahan tenaga kerja informal Kabupaten
Pasuruan. *Jurnal Paradigma Ekonomika*, 15(2), 173-182.