
GAMBARAN *BODY IMAGE* IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS GATAK KABUPATEN SUKOHARJO

Sri Puji Handayani^{1*}, Siti Fatmawati²
^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta
spuji026@gmail.com

Abstrak

Periode pasca melahirkan adalah masa dimana ibu telah melewati proses kelahiran bayi atau persalinan, dan ibu yang sedang mengalami adaptasi baik secara fisik maupun psikologis. Periode ini berlangsung selama enam minggu. Dalam proses penyesuaian tubuh ini biasanya ibu mengalami beberapa perubahan bentuk tubuh. Sehingga hal ini menyebabkan ibu mengalami ketidakpercayaan terhadap dirinya dan nanti muncul lah anggapan bahwa dirinya gemuk dan tidak seksi. Penilaian terhadap dirinya inilah yang disebut dengan *body image*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *body image* pada ibu pasca melahirkan. Metode Desain penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Sampel berjumlah 57 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Pengumpulan data diperoleh melalui kuisioner MBSRQ-AS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 57 responden sebanyak 53 mengalami *body image* normal.

Kesimpulan bahwa secara keseluruhan ibu pasca melahirkan memiliki *body image* normal sehubungan dengan adanya perubahan serta penyesuaian secara fisik maupun psikologis. Dari hasil ini diharapkan perawat bisa memberikan informasi kepada para calon ibu tentang perubahan apa saja yang akan dialami setelah melewati proses kehamilan dan melahirkan sehingga dapat mengubah perilaku individu dalam mengatasi *body image*.

Kata Kunci : *Post Partum, Body Image*

Abstract

The postnatal period is the period when the mother has gone through the process of giving birth to a baby or childbirth, and the mother is undergoing adaptation both physically and psychologically. This period lasts for six weeks. In this body adjustment process, the mother usually experiences some changes in body shape. This causes the mother to experience unconfidential about her body and belived that she is fat and not sexy. This self-assessment is called body image. The purpose of this study was to determine the body image of postnatal mothers.

The research design used is descriptive research method. The sample is 57 respondents. The sampling technique was done by total sampling. Data collection was obtained through the MBSRQ-AS questionnaire.

The results of this study indicate that 53 of 57 respondents experienced a normal body image.

It can be concluded that overall postpartum mothers have a normal body image with changes and adjustments physically and psychologically. From these results it is hoped that nurses can provide information to prospective mothers about what

changes will be experienced after going through the process of pregnancy and childbirth so that they can change individual behavior in overcoming body image.

Keywords: Postpartum, Body Image

PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi dan dikanjukkan dengan nidasi atau implantasi. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Fatmayati dan Ulfiana, 2020). Pada keadaan normal, ibu hamil akan melahirkan bayi pada saat bayi telah aterm (mampu hidup diluar rahim) yaitu saat usia kehamilan 37-42 minggu, tetapi kadang-kadang kehamilan justru berakhir sebelum janin mencapai aterm. Kehamilan dapat pula melewati batas watu normal lewat dari 42 minggu (Wulandari dan Risyanti, 2021).

Persalinan dan kelahiran adalah akhir kehamilan dan titik dimulainya kehidupan di luar rahim bagi bayi baru lahir. Persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks yang membuka dan menipis dan berakhir dengan lahirnya bayi beserta plasenta secara lengkap pengalaman persalinan bisa dialami oleh ibu pertama kali (primi), maupun kedua atau lebih (multi) (Jenny, 2017).

Body image adalah gambaran tentang tubuh seseorang yang dipersepsikan oleh diri sendiri. Berbagai bentuk gambaran tubuh tersebut membuat wanita tidak puas dalam keadaan fisiknya. Penerimaan kepuasan terhadap bentuk tubuh membuat wanita memiliki citra diri positif atau negatif (Ardiah, 2021). *Body image* yang rendah dapat berdampak pada kesehatan, karena perilaku kesehatan dipengaruhi oleh *body image* yang dipersepsikan sebagai prioritas dalam melakukan perubahan gaya hidup sehat (Iswanti dan Mendrofa, 2021).

Perubahan fisik ibu postpartum yang mengarah pada *body image* negatif yaitu muncul *stretch mark* di perut, perut menjadi buncit, payudara benkak dan nyeri, kaki bengkak dan nyeri, rambut rontok, kulit kusam dan berjerawat (Amanah, 2021). Ibu dengan primigravida mempunyai tingkat *body image* negative yang cukup tinggi, dikarenakan beberapa faktor yaitu perubahan sosial dan psikologis yang besar, persepsi tentang kehamilan yang berlebih, peningkatan hormone yang menyebabkan perubahan *mood* atau perasaan yang nyata, untuk Ibu multigravida juga mempunyai tingkat kecemasan tentang *body image* yang berlebih karena tidak puas dengan citra tubuh mereka semasa hamil, dan dipengaruhi juga oleh pengalaman yang lalu. Ibu primigravida mempunyai kekhawatiran citra tubuh negative yang lebih tinggi daripada ibu multigravida (Vasra, 2021)

Angka ibu primigravida yang mengalami kecemasan tingkat berat sebesar 83,4% atau sebanyak 8.340.000 jiwa dan kecemasan tingkat sedang sebesar 16,6% atau sebanyak 1.660.000 jiwa dan sedangkan, pada ibu multigravida (ibu yang sudah melahirkan lebih dari 1 kali) didapatkan kecemasan tingkat berat sebesar 7% atau 7.000.000 jiwa, kecemasan tingkat sedang sebesar 71,5% atau 715.000 jiwa, dan cemas ringan sebesar 21,5% atau 215.000 jiwa (Kusumawati, 2018). Angka kecemasan *body image* negative pada ibu hamil di Indonesia

mencapai 373.000.000, diantaranya 28,7% atau sebanyak 107.000.000. Data ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebih di Jawa Tengah sebanyak 545.813,00. Di Sukoharjo ditemukan kasus sebanyak 39,84/100.000 ibu hamil mengalami kecemasan, kurangnya pengetahuan, dan status gizi yang rendah hingga menyebabkan kematian ibu hamil meningkat dari tahun sebelumnya, dan di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo memiliki presentasi terendah untuk presentase persepsi *body image* positif yaitu 38,5% atau 3.850 ibu dikarenakan kurangnya dukungan keluarga, persepsi *body image* yang negatif, sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo pada Maret 2022 kepada 7 orang ibu *postpartum* didapatkan 4 orang ibu *postpartum* mengalami cemas akan berat badannya yang terus bertambah, bentuk badan yang sangat berubah dan penampilan yang kurang menarik setelah melahirkan, 2 orang ibu *postpartum* lainnya mengalami sedikit cemas dikarenakan berat badan dan penampilan karena lebih mementingkan gizi anak, dan 1 orang lainnya tidak mengalami cemas karena badannya tetap sama seperti sebelum hamil. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan tujuan untuk mengetahui gambaran *body image* pada ibu *postpartum* di puskesmas kecamatan gatak, kabupaten sukoharjo.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan variable penelitian ini adalah *body image* dan ibu *postpartum*. Metode penelitian ini adalah *total sampling* Penelitian ini menggambarkan *body image* ibu *postpartum* di Puskesmas Gatak tahun 2022.

Populasi penelitian ini adalah ibu *postpartum* di puskesmas kecamatan gatak, kabupaten sukoharjo, yakni sebanyak 190 ibu *postpartum*. Sampel merupakan bagian yang diambil dari keseluruhan populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu *postpartum* primigravida di puskesmas kecamatan gatak, usia *postpartum* 1-6 minggu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan sampel *total sampling*, dengan didapatkan jumlah 57 ibu *postpartum* primigravida.

Data primer dalam penelitian ini merupakan hasil kuesioner terkait *body image* dan ibu *postpartum*. Data sekunder dalam penelitian ini merupakan data ibu *postpartum* sebagai populasi dan sampel yang didapatkan dari Puskesmas Kecamatan Gatak. Data primer dalam penelitian ini didapatkan dengan melakukan observasi gambaran *body image* yang dialami dengan menggunakan kuesioner secara langsung kepada responden. Dengan kuesioner MBSRQ-AS yang diadopsi dari penelitian Kurniawan, M (2014).

Variabel yang dianalisis secara *univariate* dalam penelitian ini adalah *body image* dan *postpartum*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan Ms. Excel dengan rumus.

Dalam penelitian ini, beberapa etika yang digunakan diantaranya dengan menggunakan *informed consent* (lembar persetujuan), *anonymity* (tanpa nama), *confidentially* (kerahasiaan), *veracity* (kebenaran), dan *justice* (keadilan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Usia Gambaran Ibu Postpartum di Puskesmas Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo

No.	Kategori	Frekuensi	Pesentase (%)
1.	Beresiko (<20)	0	0
2.	Tidak beresiko (20-35)	49	85.9
3.	Beresiko (>35)	8	15.7
Total		57	100.0

Sumber : data primer 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia ibu postpartum dalam kategori tidak beresiko yaitu 85,9%.

2. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Pendidikan Gambaran Ibu Postpartum di Puskesmas Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	SMA/SMK	36	63.1
2.	D3	12	21.0
3.	S1	9	15.7
Total		57	100.0

Sumber : data primer 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan ibu postpartum SMA/SMK yaitu 63,1%.

3. Karakteristik Berdasarkan Gambaran Body Image Ibu Postpartum

Tabel 3 Distribusi Gambaran *Body Image* Ibu Postpartum di Puskesmas Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo.

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Positif	4	7,01
2.	Normal	53	92,9
3.	Negative	0	0.00
Total		57	100.0

Sumber : data primer 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar gambaran Body Image ibu postpartum dalam kategori normal yaitu 92,9%.

Pembahasan

1. Usia

Usia 20-35 tahun adalah usia yang ideal wanita untuk kehamilan. Secara fisik ketahanan baik, siap mental dan sudah cukup dewasa. usia 20-35 tahun adalah usia dimana ibu tidak memiliki resiko untuk kehamilan, dan usia yang memiliki resiko kehamilan cukup tinggi adalah usia kurang dari 20 tahun dan usia lebih dari 35 tahun. Usia <20 tahun mempunyai fisik dan mental yang belum matang untuk merasakan kehamilan, dan diusia >35 tahun mempunyai

fisik dan hormonal yang sudah menurun, sehingga beresiko lebih untuk kehamilan. Berdasarkan karakteristik usia responden didapatkan hasil usia 20-35 tahun sebanyak 49 ibu postpartum dan 8 ibu postpartum dengan usia >35 tahun.

Hasil penelitian Kusumawati (2021) dari data yang ada, mayoritas berusia 35 tahun sebanyak 47 ibu bersalin (16,1%). Hal ini dihubungkan dengan status paritas ibu yang mayoritas merupakan multigravida dikarenakan usia 20-35 tahun banyak yang hamil sedangkan usia >35 tahun jarang hamil. Sehingga semakin tua usia ibu hamil akan semakin sering melahirkan dan potensi mengalami preklampsia semakin tinggi. Hal ini disebabkan juga karena terjadinya perubahan pada jaringan alat-alat kandungan dan jalan lahir tidak lentur lagi. Sebagian responden yang berusia 20-35 tahun mengalami preklampsia sebanyak 13 orang (4,5%).

Menurut penelitian, usia ibu hamil yang lebih >35 tahun merupakan faktor predisposisi yang memiliki hubungan erat dengan kejadian preklampsia. Sesuai dengan konsep kebidanan dikatakan bahwa usia >35 tahun termasuk kelompok kurang aman untuk melangsungkan kehamilan, namun demikian ada responden yang berumur 35 tahun, kondisi ini memberikan gambaran masih banyak pula responden yang berisiko dalam kehamilan sehingga memungkinkan untuk mengalami preklampsia. Tenaga kesehatan dapat memberikan konseling tentang diet makanan, cukup istirahat, pengawasan antenatal dengan cara memeriksakan kehamilannya secara teratur. Hal tersebut berguna untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pemeriksaan kehamilan berisiko dapat ditangani dengan tepat dan tidak terjadi keterlambatan penanganan serta untuk menurunkan angka kematian maternal dan perinatal.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat responden ibu postpartum primigravida di Puskesmas Kecamatan Gatak memiliki mayoritas usia tidak berisiko yaitu 20-35 tahun.

2. Pendidikan

Pendidikan ibu dapat mempengaruhi penyerapan informasi didapatkan ibu tentang persiapan persalinan dan gambaran *body image*. Pendidikan ibu kebanyakan telah melewati pendidikan dasar dapat membantu ibu dalam memahami suatu informasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anjelina (2019) membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah dalam penerimaan suatu informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki dan sebaliknya pendidikan seseorang yang kurang menghambat sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

Hal ini sesuai hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Prasetyo (2015), yang menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan tentang perawatan masa nifas berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam merawat diri dan kepuasan ibu. Didukung pula oleh konsep teori Ulya (2021) yang menyebutkan bahwa merawat diri adalah kegiatan yang merupakan inisiatif individu dan dilakukan atas kesadaran sendiri untuk mempertahankan kehidupan dan kesejahteraannya.

Penelitian Situmorang (2020) pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Dalam penelitian semakin tinggi pendidikan ibu serta rutin mengikuti kelas ibu hamil (ANC) akan mudah mempersiapkan diri dan mempermudah ibu dalam memahami tentang persalinan yang akan dihadapinya. Berdasarkan distribusi data pendidikan penelitian kali ini didapatkan ibu postpartum yang berpedidikan SMA/SMK ada 36 ibu postpartum.

3. Gambaran body image

Awalnya wanita yang sedang hamil tidak terlalu memusingkan perubahan bentuk tubuh yang dialami selama masa kehamilan, karena adanya komentar negative lingkungan sekitarnya sehingga ibu hamil merasa tersinggung, risih, malu dan akhirnya menjadi semakin yakin bahwa tubuhnya memang tidak menarik. Seorang ibu hamil terutama yang mengandung anak pertama akan mengalami persepsi berlebih tentang kehamilan yang dipengaruhi peningkatan hormone dan menyebabkan perubahan *mood*/perasaan yang nyata. Pengalaman ini menimbulkan berbagai perasaan antara bahagia dan penuh harapan rendah dan kelahiran *premature* serta gangguan psikologis. Perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh akan menimbulkan gangguan citra tubuh, yaitu perasaan berbeda dan tidak mampu menerima penampilan yang baru. Jika, masalah ini tidak segera diatasi dapat menimbulkan masalah psikososial yang lebih berat (Gary, 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardiah F (2021) di Puskesmas Pasir Mulya Kota Bogor dengan hasil penelitian dimana menunjukkan bahwa sebagian besar responden dari 32 responden sebanyak 17 atau 53% mengalami *body image* negative, dan 15 atau 47% mengalami *body image* positif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ridwan, dkk (2019) di Jakarta dengan hasil penellitian dimana ada 129 responden dan 43 atau 33% responden mempunyai *body image* negative, 86 atau 67% responden mempunyai *body image* positif. Menurut uraian diatas dikatakan bahwa ibu postpartum primigravida mempunyai gambaran *body image* negative lebih tinggi dari pada ibu postpartum multigravida, dikarenakan ibu postpartum primigravida baru saja mengalami perubahan yang terlalu signifikan karena masa kehamilan yang dialaminya, sedagkan ibu postpartum multigravida mempunyai gambaran *body image* lebih kearah positif dikarenakan sudah mempunyai pengalaman yang telah lalu dan bisa membiasakan diri tentang *body image negative* yang terlalu berlebihan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu Lestari (2014) menunjukkan bahwa yang terbanyak adalah reponden yang mempunyai citra tubuh negative yaitu berjumlah 22 orang (73.3%) pada primigravida dan yang

mempunyai citra tubuh positif yaitu berjumlah 20 orang (66,7%) pada multigravida. Hasil penelitian Jenny, J., (2017) dengan ibu primigravida yang berjumlah 30 orang, sebagian besar (53%) masuk dalam kategori cemas sedang, dan selebihnya (40%) masuk dalam kategori cemas ringan dan sisanya ada (7%) tidak mengalami kecemasan tentang *body image* yang berlebih.

Berdasarkan data gambaran *body image* ibu postpartum di puskesmas kecamatan gatak, kabupaten sukoharjo tahun 2022, didapatkan hasil penelitian dengan 57 responden, mayoritas yaitu 53 ibu postpartum dalam kategori normal.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian tentang gambaran *body image* ibu postpartum dengan karakteristik ibu postpartum di Puskesmas Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo sebagian besar usia ada di umur 20-35 tahun, dengan pendidikan memiliki mayoritas di pendidikan SMA/SMK. Gambaran *body image* ibu postpartum di Puskesmas Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo mayoritas normal.

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan memberikan asuhan *antenatal care* serta kebutuhan ibu hamil dan postpartum khususnya mengenai tanda bahaya kehamilan dan *body image* negative, dan diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya mengenali tanda bahaya kehamilan dan *body image* negative melalui berbagai program penyuluhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada dosen, dan staff Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, D. (2021). Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja. *Skripsi*. Sarjana Terapan Kebidanan. Stikes Ngudia Husada Madura. Madura.
- Anjelina, S., dan Meilani, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisiologis Kehamilan dan Persepsi *body image* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Kabupaten Bantul. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ardiah, F. (2021). Gambaran *body image* pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Puskesmas Pasir Mulya Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan* 4(1): 1-66.
- Fatmayati, A., dan Ulfiana, Q. (2020). *Konsep Dasar Keperawatan Maternitas: Referensi Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan dan Kesehatan*. Edisi Pertama. Yayasan Kita Menulis. Medan.
- Gary, W. P., Hijriyati, Y., & Zakiyah. (2020). Hubungan Karakteristik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Spontan Di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana ISSN 2615-6571 (Online), ISSN 2615-6563*.

-
- Iswanti, D., dan Mendrofa, F. (2021). Aerobik Berpengaruh Terhadap *Body Image* Ibu Rumah Tangga Dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4(3). 1-12.
- Jenny, J., Dkk. (2017). Kecemasan antara primigravida dan multigravida dalam menghadapi proses persalinan. *Jurnal pendidikan kesehatan*. Vol.6 No.1. Malang.
- Kurniawan, M. (2014). Hubungan Persepsi Tubuh Dengan Gangguan Makan pada Mahasiswa. *Skripsi*. Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Kusumawati, G. (2021). Analisis Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19 di RSUD Muntilan Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Magelang. Magelang.
- Kusumawati, W. (2018). Hubungan Usia Ibu Bersalin Dengan Kejadian Preeklampsia (Di Rs Aura Syifa Kabupaten Kediri Bulan Maret Tahun 2016). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*. Vol. 7, No. 1.
- Lestari, M. (2014). Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan *body image* di Desa Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten. *Skripsi*. Sarjana Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Prasetyo, T. (2015). Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Kejadian Post Partum Blues Di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ridwan, K., dan Marhamah, S. (2019). Hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauan dalam Islam. *Jurnal Kesehatan* 4(92): 10-52.
- Situmorang, R., Rossita, T., & Tepi, D., R., (2020). Hubungan Umur Dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Universitas Asahan Ke-4 Tahun 2020 Tema: "Sinergi Hasil Penelitian Dalam Menghasilkan Inovasi Di Era Revolusi 4.0" Kisaran, 19 September 2020*, (September), 494–94.
- Ulya, N., dan Retnowati, M. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Edisi Pertama. PT. Nasya Expanding Management. Pekalongan.
- Vasra, E., dan Noviyanti, A. (2021). Membangun *body image* Ibu Hamil Terintegrasi Hypnosis dalam Upaya Pemantauan Kesejahteraan Janin. *Jurnal of Community Engagement in Health* 4(1): 167-174. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.137>
- Wulandari CL., dan Bd. Risyati, L. (2021). *Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Edisi Pertama. Cv. Media Sains Indonesia. Bandung.