



Program komplementer kebidanan di PMB Sri Wiwik Ismurtini

Complementary obstetrics program at PMB Sri Wiwik Ismurtini

Riza Dian Anggraeni*, Vivi Virgianty Sumaji, Eka Novyriana, Kusumastuti

Universitas Muhammadiyah Gombong

*Corresponding author: rizadiannot@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Asuhan
Kebidanan;
Pengetahuan;
Terapi
Komplementer

Terapi komplementer merupakan bentuk penyembuhan yang bersumber pada berbagai sistem modalitas dalam praktik kesehatan yang didukung oleh teori dan kepercayaan. Saat ini, banyak masyarakat yang beralih dari pengobatan modern ke komplementer. Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan dapat digunakan sebagai sarana untuk mendukung proses normal kehamilan dan kelahiran dan untuk menghormati otonomi perempuan. Pengobatan komplementer dan alternatif termasuk kedalam paradigma asuhan kebidanan. Pengetahuan tentang penggunaan terapi komplementer untuk kehamilan dan kelahiran terus dikembangkan. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap perilaku ibu dan lansia tentang terapi komplementer dalam asuhan kebidanan. Metode yang digunakan untuk mendukung keberhasilan program diatas antara lain sebagai berikut: ceramah dan tanya jawab, demonstrasi, latihan/praktik atau tutorial, wawancara, evaluasi hasil akhir (dilakukan satu kali siklus kegiatan). Hasil kegiatan mengacu pada rencana kegiatan dan target luaran yang telah ditentukan sebelumnya. Berdasarkan hasil pretest (n=40) dan posttest (n=96.6) yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menjelaskan bahwa edukasi menggunakan media leaflet dapat dipahami dengan baik dan meningkatkan pengetahuan remaja putri. Media leaflet dapat diperluas cakupannya dengan mudah, karena leaflet bentuknya praktis dan mudah dibawa sehingga dapat diletakkan di berbagai tempat seperti sekolah, puskesmas, dan lain-lain

ABSTRACT

Keywords:
Complementary
Therapy,;
Knowledge;
Obstetric
Upbringing

Complementary therapy is a form of healing that originates in various modality systems in health practice that are supported by theories and beliefs. Today, many societies are transitioning from modern to complementary medicine. Complementary therapies in obstetric upbringing can be used as a means to support the normal process of pregnancy and birth and to respect the autonomy of women. Complementary and alternative medicine is included in the paradigm of obstetric care. Knowledge of the use of complementary therapies for pregnancy and birth is constantly being developed. The purpose of implementing this community service is to increase knowledge, change the behavioral attitudes of mothers and the elderly about complementary therapies in obstetric care. The methods used to support the success of the above programs include the following: Lectures and Q&As, Demonstrations, Exercises / Practices or Tutorials, Interviews, Evaluation of the final results (carried out one cycle of activities). The results of activities refer to the activity plan and output targets that have been predetermined. Based on the results of the pretest (n=40) and posttest (n=96.6) carried out in this community service activity, it is explained that education using leaflet media can be well understood and increase the knowledge of young women. Leaflet media can be expanded its scope easily, because leaflets are practical and easy to carry so that they can be placed in various places such as schools, health centers, and others. This complementary midwifery community service is expected to be an increase in scientific insight for the community. participants can apply the complementary techniques they have obtained as much as possible both at home, and can also be done sustainability by continuing to provide education not only to teenagers and mothers but to posyandu cadres both in person and virtually, so as to benefit the community and add new knowledge that can be done daily.

PENDAHULUAN

Terapi komplementer merupakan bentuk penyembuhan yang bersumber pada berbagai sistem modalitas dalam praktik kesehatan yang didukung oleh teori dan kepercayaan. Saat ini, banyak masyarakat yang beralih dari pengobatan modern ke komplementer. Pelayanan kesehatan tradisional atau yang sekarang disebut pelayanan komplementer memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural, cara pengobatan atau perawatan komplementer itu dapat berupa keterampilan dengan menggunakan teknik manual, terapi energi dan terapi olah pikir. Cara lainnya ialah dengan ramuan obat tradisional ataupun kombinasi yang memadukan antara keterampilan dan ramuan. Pelayanan tersebut dapat dilakukan secara mandiri perorangan ataupun praktik berkelompok (Wirabrata, 2021).

Gambaran dari penelitian terbaru di seluruh dunia menunjukkan bahwa di negara-negara sedang berkembang hampir 80% orang menggunakan metode terapi komplementer, terutama untuk mengobati penyakit kronis (Prass, 2012). Hal ini yang menjadikan Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan (Harding & Foureur, 2009). Di Indonesia, beberapa metode seperti jamu-jamuan telah digunakan selama ribuan tahun dan berkembang pesat. Perempuan lebih banyak menggunakan pengobatan

komplementer dan alternatif, terutama selama kehamilan dan persalinan karena lebih sedikit efek samping dibandingkan dengan obat-obatan kimia. Saat ini, di seluruh dunia, lebih banyak bidan menggunakan terapi komplementer dalam profesi mereka dibandingkan praktisi medis lainnya. Bidan biasanya menggunakan satu atau lebih terapi komplementer seperti terapi pijat, obat-obatan herbal, teknik relaksasi, yoga, senam, suplemen nutrisi, aromaterapi, homeopati dan akupunktur. Mengingat meluasnya penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif di bidang kebidanan, organisasi medis juga perlu mempersiapkan pedoman relevan untuk menggunakan pengobatan tersebut dalam praktik kebidanan, terutama untuk perawatan bersalin (Ratnaningsih, 2021).

Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan dapat digunakan sebagai sarana untuk mendukung proses normal kehamilan dan kelahiran dan untuk menghormati otonomi perempuan. Pengobatan komplementer dan alternatif termasuk kedalam paradigma asuhan kebidanan. Pengetahuan tentang penggunaan terapi komplementer untuk kehamilan dan kelahiran terus dikembangkan (Dewi, *et al.*, 2020). Asuhan kebidanan komplementer yang dapat diimplementasikan kepada ibu hamil antara lain: yoga, aromaterapi, brain booster, massase. Terapi masase merupakan terapi komplementer yang paling banyak dan aman digunakan pada kehamilan. Terapi komplementer dengan sentuhan yang memberikan rasa nyaman dengan memberikan tekanan dan melakukan pergerakan

ditubuh. Selain pada ibu hamil, asuhan kebidanan komplementer juga bisa dilakukan pada ibu bersalin, bayi/ balita maupun remaja. Asuhan kebidanan komplementer yang bisa diterapkan pada ibu bersalin adalah dengan hypnobirthing persalinan, terapi mural, dan birthball pada persalinan. Asuhan kebidanan komplementer pada bayi dan balita bisa berupa baby gym, baby massage ataupun baby spa. Sedangkan untuk asuhan kebidanan komplementer pada remaja bisa menggunakan yoga pada remaja, aromaterapi, dan akupressure. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, merubah sikap perilaku ibu dan lansia tentang terapi komplementer dalam asuhan kebidanan

METODE

Metode yang digunakan untuk mendukung keberhasilan program diatas antara lain sebagai berikut: ceramah dan tanya jawab, demonstrasi, latihan/praktik atau tutorial, wawancara, evaluasi hasil akhir (dilakukan satu kali siklus kegiatan). Hasil kegiatan mengacu pada rencana kegiatan dan target luaran yang telah ditentukan sebelumnya. Untuk menjamin proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan maksimal maka perlu dibuat pengaturan tugas masing masing anggota tim pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian telah dilakukan sebanyak 4x dalam kurun waktu 28 hari.

1. Penerapan baby gym pada bayi

Kegiatan dilakukan tanggal 14 Januari 2023 di Posyandu Flamboyan Desa Sidoharum, kegiatan dimulai dari pengisian kuisioner pengetahuan ibu terkait baby gym. Kemudian dilakukan penyuluhan atau edukasi tentang materi anatomi dan fisiologi baby gym, gambaran, manfaat dan pemberian keterampilan mengenai langkah-langkah baby gym pada bayi usia 0-12 bulan. Kegiatan diikuti oleh 12 ibu yang membawa bayi usia 0-12 bulan ke Posyandu Kamboja. 1. Edukasi Baby Gym Dalam Mengoptimalkan Tumbuh Kembang bayi 0-12 bulan Kegiatan dimulai dari pengisian materi tentang manfaat baby gym. Kemudian dilakukan edukasi upaya baby gym dalam optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan bayi 0-12 bulan dengan baby gym. Pada saat aksi berlangsung, dalam contoh ini, tim menemukan bahwa pengetahuan ibu tentang cara mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui pijat dan senam bayi tidak cukup. Beberapa ibu percaya bahwa pijat bayi hanya diperlukan ketika anak mereka sakit, dan mereka menyebutnya sebagai pijat otot. Pijat hanya dimaksudkan untuk menenangkan otot yang tegang, pikirkan lagi. Pijat juga digunakan untuk menyembuhkan masalah medis yang lebih serius.

Pada pemeriksaan pertama, tampaknya tidak ada perbedaan yang terlihat, dengan pengecualian pijatan dengan tekanan yang lebih keras yang memerlukan keahlian ekstra. Pijat untuk anak-anak dan bayi, bila dilakukan dengan benar, bisa dilakukan saat mereka dalam keadaan sehat, menurut para ahli kesehatan. Selain memijat bayi, ibu

bisa melakukan gerakan senam sebagai perangsang atau pendorong perkembangan motorik bayi. Beberapa ibu percaya bahwa senam tidak diperlukan untuk bayi karena mereka tidak mengerti apa-apa. Senam dapat diperkenalkan sedini mungkin. Lebih baik lagi, bisa dilakukan secara rutin untuk memastikan perkembangan motorik anak ideal. Namun, setelah mengetahui tentang senam bayi, mereka menyadari bahwa senam dapat membantu orang tua dan bayi baru lahir memperdalam hubungan batin mereka. Edukasi peningkatan tumbuh kembang bayi dengan pijat bayi dan senam menyadarkan mata para ibu akan kenyataan bahwa ilmu yang mereka miliki dapat memberikan dampak yang bermanfaat bagi anak-anaknya, sehingga mereka berkeinginan untuk mengikuti senam sesuai usia anak mereka. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Na'mah (2019) ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata perkembangan bayi sebelum dengan sesudah intervensi sehingga baby massage dan baby gym efektif dilakukan terhadap perkembangan bayi.

Pemberian keterampilan terapi baby gym Pijat bayi dan pelatihan baby gym yang dilakukan pada ibu dan pasangan bayi menginspirasi mereka untuk meningkatkan keterampilan mereka. Pijat bayi adalah cara bagi orang tua dan anak untuk menunjukkan kasih sayang mereka satu sama lain. Kebutuhan utama bayi adalah dapat menyentuh dan memeluk ibunya. Semua ini memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan bayi yang tepat. Setelah menyelesaikan kursus pijat bayi, mereka percaya

bahwa setiap ibu dapat meningkatkan perkembangan bayi mereka dengan mengasah bakat mereka. Setelah instruksi ini, setiap ibu merasa lebih aman dalam memijat bayinya. Tim pelaksana akan memantau dan mengevaluasi mitra dan peserta dengan memberikan bantuan guna meminimalisir kesalahan dalam pijat bayi.

2. Pengabdian Masyarakat tentang Ibu Hamil

Penerapan ini dilakukan hari Kamis 26 Januari 2023 yang dihadiri oleh 6 ibu hamil trimester III, acara dimulai dengan pembukaan dan penyampaian materi leaflet terkait persiapan persalinan, tanda-tanda persalinan, dan perawatan bayi sehari-hari. Kemudian dilanjutkan dengan mempraktikkan penggunaan *gym ball* pada ibu hamil, dan satu per satu peserta mencoba semua *gym ball*.

Mengidentifikasi keefektifan *gym ball* terhadap skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil penerapan *gym ball* menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yaitu skala nyeri 8 (nyeri berat terkontrol) menjadi skala nyeri 4 (nyeri sedang) setelah diberikan tindakan *gym ball*. Sedangkan skala nyeri pada penelitian lain menunjukkan skala sebelum tindakan *gym ball* yaitu skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1-3 (nyeri ringan) setelah diberikan tindakan *gym ball*. Nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat

menjelaskan dan mengevaluasi perasan tersebut.

Secara umum nyeri dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman, baik ringan maupun berat . Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh perubahan sistem muskuloskeletal yang terjadi akibat pembesaran payudara dan rotasi anterior panggul memungkinkan untuk terjadinya lordosis, sehingga ibu sering mengalami nyeri di bagian punggung dan pinggang karena mempertahankan posisi stabil, beban meningkat pada otot punggung dan kolumna verterbrae. Salah satu tindakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu dengan melakukan *gym ball*.

Gym ball selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Salah satu gerakan latihan *gym ball* berupa

duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah melalui mekanisme gate control. Mekanisme gate control ini dapat memodifikasi dalam merubah sensasi nyeri yang datang sebelum mencapai korteks serebri dan menimbulkan rasa nyeri. Latihan *gym ball* merubah sensasi dan mengobati nyeri punggung bawah. Selain itu juga kelemahan pada kompleksitas panggul dan lumbo pelvis berkaitan kronik instabilitas. Latihan *gym ball* akan meningkatkan kekuatan otot-otot stabilisator trunkus seperti otot multifidus, erector spinae dan abdominal (transversus, rektus, dan oblikus). Efek positif lain dari latihan *gym ball* yaitu mengurangi ketidakseimbangan kerja otot sehingga meningkatkan efisiensi gerak.

Tabel 1. Gambaran hasil Pre Test dan Post Test pengetahuan ibu tentang *baby gym*

Pengetahuan	Nilai minimal	Nilai maksimal	Nilai rata-rata
Pre Test	20	60	40
Post Test	80	100	96.66

Tabel 2. Gambaran hasil Pre Test dan Post Test keterampilan ibu tentang *baby gym*

Keterampilan	Nilai minimal	Nilai maksimal	Nilai rata-rata
Pre Test	0	20	10
Post Test	67	80	73,5

3. Penerapan Yoga Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Psikologis Ibu Post Partum serta Menurunkan Tinggi Fundus Uteri

Masa nifas atau yang biasa disebut dengan puerperium adalah permulaan setelah kelahiran plasenta

dan berakhir ketika organ rahim kembali ke fungsi sebelum kehamilan. Berlangsung selama 6minggu atau 42 hari. Namun, itu akan pulih sepenuhnya dalam waktu 3 bulan. Dan akan mengalami perubahan fisik dan mental. Usai melahirkan, rahim berkontraksi

hingga bisa mencapai dinding rahim sehingga tidak terjadi perdarahan. Kontraksi ini akan menyebabkan mulas. Jalan lahir seperti leher rahim, vulva, dan vagina akan diregangkan dan dikompres, sehingga organ-organ tersebut menjadi kendur atau bahkan robek sehingga membutuhkan jahitan. Darah nifas pada hari kedua berbau amis dan terbuat dari campuran darah segar dan sisa cairan ketuban. Sampai akhir masa nifas, sekresi dibersihkan. Darah pasca persalinan berbau sangat amis dan kotor. Jika tidak dijaga kebersihannya, kemungkinan besar menjadi tempat infeksi pada rahim (Wahyuni & Syukur, 2020).

Sebuah penelitian (Happy & Sari, 2017) mengatakan manfaat yoga adalah memperkuat otot dasar panggul, otot perut menjadi kencang dan mencegah terjadinya berbagai keluhan di masa nifas. Penelitian ini juga mengatakan bahwa yoga mampu mencegah terjadinya perdarahan post partum karena yoga menyebabkan otot-otot perut berkontraksi sehingga ion kalsium akan meningkat. Kontraksi otot perut dan retraksi bekerja menjepit pembuluh darah dan mengakibatkan zat dalam jaringan otot berkurang dan akan berubah menjadi kecil dan secara perlahan akan kembali ke ukuran semula. Proses involusi berlangsung secara berangsur.

Yoga memiliki teknik pernapasan yang bisa membantu ibu untuk mengatasi dan menghilangkan stres serta depresi sehingga ibu akan merasa lebih tenang dalam merawat dan menjaga buah hati ibu. Pada penelitian dengan judul "*The Effectivities Of Yoga Gymnastic To Decrease The Level Of Postpartum Blues Incidence*" yang dilakukan

oleh Kusumastuti (2021) menunjukkan bahwa secara klinis pada kelompok perlakuan setelah diberikan treatment senam yoga hasilnya menjadi normal, sehingga didapatkan hasil yang signifikan ($p = <0.002$) setelah diberikan treatment antara kelompok pre test dan post tes pada kelompok perlakuan. Kesimpulan senam yoga berpengaruh dalam mengurangi kejadian postpartum blues.

4. Penerapan Yoga Meningkatkan Kesehatan Pada Remaja dan Menopause

a. Yoga pada remaja

Kegiatan yoga pada remaja dilaksanakan pada hari Senin 23 Januari 2023 di PMB Sri Wiwik Ismurtini, S.ST yang dihadiri 6 remaja putri pukul 09.00 – selesai. Acara dimulai dengan pemberian leaflet yang berisi materi tentang gizi seimbang yang diperlukan untuk remaja putri agar terhindar dari anemia. Kemudian tim memberikan penjelasan materi tentang cara mencegah anemia pada remaja putri selanjutnya ada sesi tanya jawab dan melakukan yoga untuk remaja secara bersama-sama.

Yoga merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot (Smeltzer & Bare, 2002). Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Akibatnya adalah perut kram, nyeri punggung, dan kaki pegal-pegal yang familiar selama detik-detik menjelang

menstruasi. Ironisnya, perut kram yang membuat kebanyakan orang malas beraktifitas fisik justru dapat memburuk jika kurang gerak (Quamila, 2017).

Yoga sebuah teknik fisik, mental, dan holistik alami yang telah teruji, dapat menekan keparahan kram perut akibat PMS yang melemahkan banyak wanita. Pose yoga berpotensi untuk meringankan rasa sakit tertentu dengan merentangkan pinggul dan sendi dan mengurangi stres emosional. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) (Quamila, 2017).

Dismenore (dysmenorrhea) berasal dari bahasa Yunani, dimana “dys” berarti sulit, nyeri, abnormal, “meno” yang berarti bulan, dan “orrhea” yang berarti yang berarti aliran. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan

panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan (Judha, 2012).

Ketidaknyamanan sebelum dan selama menstruasi hampir terjadi oleh semua wanita. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan adalah nyeri pada punggung bawah, perut dan menjalar hingga ke bagian atas tungkai. Sehingga istilah dismenorea hanya dipakai jika seseorang mengalami nyeri haid dan membutuhkan penanganan seperti istirahat dan meninggalkan aktivitas untuk beberapa jam atau hari (Andrews, 2010).

Dismenorea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi dan dapat mempengaruhi lebih dari 50% wanita yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenorea primer mencapai kurang lebih 25% (Reeder, 2011).

Tabel 3. Gambaran hasil Pre Test dan Post Test Remaja

Pengetahuan	Nilai minimal	Nilai maksimal	Nilai rata-rata
Pre Test	40	80	5,2
Post Test	80	100	63,2

Tabel 4. Gambaran hasil Pre Test dan Post Test keterampilan remaja tentang yoga

Keterampilan	Nilai minimal	Nilai maksimal	Nilai rata-rata
Pre Test	0	20	10
Post Test	80	90	85

b. Yoga untuk menopause

Pada hari Kamis 19 Januari 2023 di PMB Sri Wiwik Ismurtini, S.ST diadakan yoga

untuk menopause pukul 09.00-selesai yang dihadiri 10 peserta yang sangat antusias untuk menghadiri acara ini. Acara

diawali dengan pembukaan bersama bu bidan Wiwik dan tim kemudian dilanjutkan dengan mengisi daftar hadir, pemberian snack, dan leaflet kepada peserta yang sudah hadir.

Sesi acara selanjutnya yaitu penyampaian materi tentang pengertian menopause, penyebabnya, gejala dan tanda menopause, cara menghadapi masa menopause dengan sehat, makanan- makanan yang sangat dianjurkan untuk menopause serta contoh menu sederhana yang dapat diterapkan dan dimasak di rumah untuk sehari- hari.

Ada beberapa peserta yang bertanya tentang menopause, setelah selesai tanya jawab. Acara selanjutnya melakukan yoga pada menopause, semua peserta memposisikan diri sebelum melakukan yoga, inspektur memposisikan diri di depan kemudian musik yang tenang dihidupkan untuk mendukung jalannya acara ini agar terasa rileks dan nyaman, yoga ini kurang lebih menghabiskan waktu 30 menit.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat kebidanan komplementer ini diharapkan dapat menjadi menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi masyarakat .peserta dapat mengaplikasikan teknik komplementer yang sudah mereka dapatkan semaksimal mungkin baik terutama di rumah dan dapat dilakukan juga keberlanjutannya dengan terus memberikan edukasi tidak hanya kepada remaja dan ibu saja akan tetapi kepada kader- kader posyandu baik secara langsung

maupun virtual, sehingga bermanfaat bagi masyarakat dan menambah ilmu baru yang dapat dilakukan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa edukasi menggunakan media leaflet dapat dipahami dengan baik dan meningkatkan pengetahuan remaja putri. Media leaflet dapat diperluas cakupannya dengan mudah, karena leaflet bentuknya praktis dan mudah dibawa sehingga dapat diletakkan di berbagai tempat seperti sekolah, puskesmas, dan lain-lain

DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, N. R. (2018) ‘Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri’, *Nursing Arts*, 12(2), pp. 78–90. doi: 10.36741/jna.v12i2.78.
- Hutahaean, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jatmika, S. E. D. et al. (2019) *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*.
- Jayanti, Y. D. and Novananda, N. E. (2019) ‘Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri)’, *Jurnal Kebidanan*, 6(2), pp. 100–108. doi: 10.35890/jkdh.v6i2.38.

- Kusumastuti, Ika, H., Lutfia, I., & Na, U. (2021). The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of Postpartum Blues Incidence. *The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of Postpartum Blues Incidence*, 33(ICoSIHSN 2020), 431–435.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I. and Almurdi, A. (2018) ‘Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang’, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), p. 507. doi: 10.25077/jka.v6.i3.p507-511.2017.
- Martini (2015) ‘Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Man 1 Metro’, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), pp. 1–7.
- Mildiana, S.S.T., & Eka, Y. (2019). Pengaruh Baby Gym Terhadap Peningkatan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan (Studi di Desa Kayangan Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 17(01), 94-99.
- Minarti, Ni Made Aries. (2012). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012*. Jakarta: EGC
- Mubarak, W I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Na'mah, Lutfia Uli dan Kusumastuti. (2019). Efektivitas Baby Massage dan Baby Gym Terhadap Perkembangan Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Ilmial Kesehatan (JIK)* Vol XII No.1 Maret 2019.
- Na'a, L. U., & Kusumastuti, K. (2019). Efektifitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Perkembangan Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 12(1) (2019), 485– 9.
- Rasyid, P. S., & Igirisa, Y. (2019). The Effect of Birthball Training to Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in Kabila Community Health Center. *Health Notions*, 3(4), 173-177.
- Rokhmawati, I. A. (2015) ‘Efek Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMP Kristen 1 Surakarta’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.

Sobur, F., Saadong, D., Wong., A.,
Suriani, B.(2020). Pelatihan
Stimulasi Deteksi Intervensi
Dini Tumbuh Kembang
Terhadap Cara Ibu
Melakukan Stimulasi
Perkembangan Anak. *Madu*
Jurnal Kesehatan volume 9
nomor 2 2020.
<http://dx.doi.org/10.31314/mjk.9.2.14-20.2020>

Widaryanti, R., Riska, H. (2019).
Terapi Komplementer
Pelayanan Kebidanan

Berdasarkan Bukti Scientific
dan Empiris. Yogyakarta:
Deepublish

Wijayanti, I.T. (2020).
Perbandingan Ibu Hamil
Yang Melakukan Exercise
Gym ball dan Ibu Hamil
yang Melakukan Senam
Hamil Terhadap Penurunan
Nyeri Punggung Bawah.
Jurnal Vol 11 No 1. Januari
2020 (38 – 46) STIKes Bakti
Utama Pati.