



EDUKASI PENTINGNYA MENGHADAPI PSIKOLOGI IBU TERHADAP KESIAPAN FISIK DAN MENTAL IBU DALAM MEMPERSIAPKAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Ratih Septiana Arpen^{1*}, Nur Hidayah Afnas², Elwitri Silvia³, Rahmatul Ulya⁴
e-mail: ratihseptiana17@gmail.com¹, afnasnurhidayah@gmail.com²
elwitri.silvia.91@gmail.com³, rahmatululya354@gmail.com⁴
^{1,2,3,4}Universitas Sumatera Barat

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 12 April 2024

Revised : 20 June 2024

Accepted : 30 June 2024

Keyword:

Education, facing

Psychology;

Physical and mental;

Preparing for childbirth;

Third trimester pregnant women.

ABSTRACT

Psychological preparation One thing that mothers must prepare before giving birth is to avoid panic and fear and be calm, so that pregnant women can go through the birthing period well and be more prepared and ask for support from the people closest to them. Mothers who are not ready to face childbirth are one of the factors causing maternal mortality (MMR). Many efforts have been made to support efforts to reduce MMR, one of which is by preparing for childbirth starting during pregnancy. From the initial survey at the service location, namely Poskeskel Pakan Kurai Bukitinggi, several problems were found, especially the problems of pregnant women, one of which was the problem of dealing with maternal psychology regarding the physical and mental readiness of mothers in preparing for childbirth in the third trimester of pregnant women from 11 pregnant women who were accompanied by health cadres. Of the 6 pregnant women, in discussions with pregnant women, several problems were raised, one of which was the problem of pregnant women's lack of knowledge about how to prepare for the birthing process. At the activity stage, there will be introduction, education provided directly to pregnant women, guidance and outreach to pregnant women. Evaluation is carried out by providing questions and answers. The results of this activity are the provision of education and the existence of leaflets which are directly read by pregnant women. There is an increase in mothers' knowledge about pregnancy preparation which includes dealing with maternal psychology regarding physical and mental readiness in preparing for childbirth. With increased knowledge, a positive attitude will be formed from pregnant women to prepare for childbirth.

ABSTRAK

Persiapan psikologis Salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu hindari kepanikan dan ketakutan dan bersikap tenang, dimana ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat. Ibu yang belum siap menghadapi persalinan merupakan salah satu faktor penyebab angka kematian ibu (AKI). Banyak upaya yang dilakukan untuk mendukung upaya penurunan AKI, salah satunya dengan menyiapkan persalinan yang dimulai pada masa kehamilan. Dari survei awal di lokasi pengabdian yaitu Poskeskel Pakan Kurai Bukitinggi ditemukan beberapa permasalahan khususnya masalah ibu hamil, salah satunya yaitu masalah menghadapi psikologi ibu terhadap kesiapan fisik dan mental ibu dalam mempersiapkan persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III dari 11 ibu hamil yang didampingi oleh kader

Kata Kunci:

Edukasi;

Menghadapi psikologi;

Fisik dan mental;

Mempersiapkan Persalinan;

Ibu Hamil

Trimester III.

kesehatan dari 6 orang ibu hamil, dalam diskusi dengan ibu hamil beberapa permasalahan salah satu yang dikemukakan adalah masalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang bagaimana mempersiapkan proses persalinan. Pada tahap kegiatan yang akan dilakukan pengenalan, edukasi yang dilakukan langsung kepada ibu hamil, pembimbingan dan sosialisasi kepada ibu hamil. Evaluasi dilaksanakan dengan pemberian tanya jawab. Hasil kegiatan ini yaitu terlaksananya pemberian edukasi dan adanya Leaflet yang langsung dibaca oleh ibu hamil. Adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang persiapan kehamilan yang mencakup menghadapi psikologi ibu terhadap kesiapan persiapan fisik dan mental dalam mempersiapkan persalinan. Dengan adanya peningkatan pengetahuan akan terbentuknya sikap positif dari ibu hamil untuk menyiapkan persalinannya.

PENDAHULUAN

Menurut (WHO) World Health Organization, (2022). Adapun kesehatan ibu merupakan kunci bagi kesehatan generasi penerusnya, ibu yang sehat ketika hamil, aman ketika melahirkan, pada umumnya akan melahirkan bayi yang sehat. Oleh sebab itu angka kesakitan dan kematian ibu merupakan indikator yang penting untuk menggambarkan status kesehatan maternal. Agar posisi alamiah ini berjalan dengan lancar dan baik dan tidak berkembang menjadi keadaan patologis, diperlukan upaya sejak dini yaitu berupa asuhan kebidanan secara menyeluruh dan berkesinambungan serta upaya untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Persalinan merupakan persiapan penting yang sangat ditunggu oleh setiap pasangan suami-istri, menyambut kelahiran sang buah hati merupakan saat yang membahagiakan setiap keluarga bahkan seluruh anggota masyarakat, demi kesejahteraan ibu dan janin. Dalam melewati proses persalinan nantinya tentunya perlu dipersiapkan persiapan persalinan. Persiapan persalinan adalah hal yang penting dari proses persalinan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan yang optimal menjelang persalinan dan segera siap untuk proses laktasi. Persiapan persalinan tidak hanya persiapan fisik namun persiapan mental juga merupakan hal yang utama. Oleh karena itu hal ini sudah disiapkan oleh ibu dan keluarga dari masa kehamilannya. Namun pada kenyataannya dilapangan ibu hamil belum mampu sepenuhnya siap menghadapi persalinannya baik secara fisik maupun mental. Novria Hesti, (2022).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan suatu negara. Menurut World Health Organization (WHO) AKI sangat tinggi sekitar 830 wanita meninggal akibat komplikasi terkait kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari. Sekitar 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan.

Angka kematian ibu di negara berkembang adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 12 per 100.000 kelahiran hidup di negara maju. AKI menjadi indikator dalam pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) dan masih fokus dalam upaya menurunkan AKI. Indonesia secara agresif menargetkan penurunan angka Kematian Ibu menjadi 70 kematian per 100 ribu kelahiran hidup pada tahun 2030. Sementara berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN), Indonesia ditargetkan menekan Angka Kematian Ibu menjadi 183 kematian per 100 ribu kelahiran hidup di tahun 2024.

Selain persiapan fisik dan mental, hal yang tidak kalah pentingnya yaitu adanya pendamping persalinan yang sangat penting dan dianjurkan untuk melakukan perannya dalam mendukung ibu dalam proses persalinan nantinya. Melalui kunjungan Antenatal Care persiapan persalinan juga dapat dilakukan, salah satunya dengan mengikuti kelas

ibu hamil ibu bisa mendapatkan informasi yang lengkap, jelas, perawatan kehamilan, serta persiapan persalinan, nifas, dan perawatan bayi baru lahir. Desi Wildayan, (2022).

Persiapan psikologis Salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu hindari kepanikan dan ketakutan dan bersikap tenang, dimana ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat. Perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk ibu yang akan melahirkan dan merupakan motivasi tersendiri sehingga lebih tabah dan lebih siap dalam menghadapi persalinan. Kiki Wahyuni, (2023).

Perasaan takut dalam persalinan dapat diatasi dengan meminta keluarga atau suami untuk memberikan sentuhan kasih sayang, meyakinkan ibu bahwa persalinan dapat berjalan lancar, mengikutsertakan keluarga untuk memberikan dorongan moril, cepat tanggap terhadap keluhan ibu atau keluarga. Eneng Yolanda Agustin,(2023)

Beberapa hal yg harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu menghindari kepanikan dan ketakutan serta bersikap tenang, ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap di samping meminta dukungan dari orang-orang terdekat, karena perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk ibu yang akan melahirkan. Siti Khotijah Ningsih, 2023.

Pemerintah terus berupaya untuk melakukan terobosan dalam menurunkan AKI dan AKB di Indonesia dimana salah satunya adalah Program Perencanaan Persalinan dan mencegah Komplikasi (P4K) dimana dengan terlaksananya program ini dengan baik maka kesehatan ibu dan anak akan lebih baik Angka Kematian Ibu merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan suatu negara. Setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan. 99% dari semua kematian ibu terjadi di negara berkembang. Salah satu target di bawah Tujuan Pembangunan Berkelanjutan 3 adalah untuk mengurangi rasio kematian ibu bersalin global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran, dengan tidak ada negara yang memiliki angka kematian ibulebih dari dua kali rata-rata global.

Hasil penelitian Kartika Sari, (2023) menunjukkan ibu hamil trimester III yang mempunyai kesiapan yang baik dalam menghadapi persalinan kategori baik adalah ibu rumah tangga. Menurut asumsi peneliti ibu yang tidak bekerja dapat meminta dukungan dari orang-orang terdekat, karena perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat dalam menghadapi persalinan.

Dari survei awal di lokasi pengabdian, ditemukan beberapa permasalahan khususnya masalah ibu hamil, salah satunya yaitu masalah persiapan persalinan termasuk kesiapan fisik, mental dan emosional serta pendampingan persalinan hal ini salah satu dampak dari rendahnya kunjungan Antenatal. sekitar 4 orang ibu hamil yang didampingi oleh bidan dan kader kesehatan, dalam diskusi dengan ibu hamil beberapa permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil, salah satu yang dikemukakan adalah masalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang bagaimana mempersiapkan proses persalinan, mereka hanya mengetahui sebatas persiapan perlengkapan bayi dan ibu serta tempat akan bersalin nantinya. Dari 11 orang ibu hamil yang ditemui 6 orang ibu hamil adalah ibu yang baru hamil untuk pertama kalinya.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada ibu hamil sehingga terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang bagaimana mempersiapkan proses persalinan meliputi persiapan fisik dan mental serta pendampingan persalinannya.

SOLUSI DAN TARGET

Pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil persalinan mempengaruhi perilaku ibu tersebut dalam mempersiapkan dan menghadapi persalinan. Selain itu dengan adanya pengetahuan ibu tentang persalinan akan membentuk respon positif tentang persalinan. Ketika ibu hamil siap dalam menghadapi persalinan maka tingkat kecemasan dan ketakutan ibu juga akan berkurang. dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan adanya edukasi untuk peningkatan pengetahuan ibu dalam persiapan persalinan akan meningkatkan persiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan sehingga persalinan dapat berjalan dengan cepat dan aman.

Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan meliputi pengetahuan tentang Membuat perencanaan persalinan, membuat perencanaan pengambilan keputusan jika terjadi kegawatdaruratan pada saat pengambilan keputusan tidak ada, mempersiapkan sistem transportasi jika terjadi kegawatdaruratan, membuat rencana/pola menabung, mempersiapkan langkah yang diperlukan untuk persalinan dan aktivitas menjelang persalinan semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil, maka akan semakin siap ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya baik persiapan secara fisik maupun mental serta finansial.

Penyuluhan dilakukan pada hari Rabu tanggal 04 Oktober 2023 dengan jumlah lansia yang datang pada hari itu adalah 32 orang lansia yang datang secara bertahap. Saat Posyandu dilakukan pengukuran berat badan, pemeriksaan tekanan darah dan nadi, lalu pembagian leaflet tentang makanan yang harus di hindari lansia dengan hipertensi, kolesterol dan asam urat. Setelah diberikan dengan metode ceramah, di bukalah sesi tanya jawab dan ternyata banyak diantara lansia yang tidak tahu ada makanan yang ternyata bahaya untuk kesehatan mereka.

A. Metode Kegiatan

a) Persiapan

Persiapan kegiatan ini dimulai dengan melakukan koordinasi dengan Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu memberikan edukasi pentingnya menghadapi psikologi ibu terhadap kesiapan fisik dan mental inu dalam mempersiapkan persalinan pada hamil trimester III di Poskeskel Pakan Kurai Bukitinggi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi dengan menggunakan media leaflet, power point, dan video. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan tahap persiapan, diikuti tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

b) Pelaksanaan

1. Tahap persiapan dimulai dengan melakukan koordinasi dengan Bidan Dan Kader serta meminta izin kepada pimpinan Puskesmas untuk melakukan Pengabdian Masyarakat.
2. Setelah mendapatkan izin, kemudian pelaksana kegiatan mempersiapkan diri dan mempersiapkan materi untuk melakukan kegiatan pengabdian ini Setelah memperoleh persetujuan, maka penulis menetapkan waktu dan tempat dilakukannya pengabdian masyarakat.
3. Kemudian melakukan persiapan materi berupa power point, video dan peralatan/perlengkapan yang dibutuhkan pada saat kegiatan.
4. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan edukasi kepada Ibu Hamil setempat yang menjadi sasaran kegiatan.
5. Dilakukan monitoring dan evaluasi baik secara struktur maupun proses kegiatan.
6. Diakhir kegiatan seluruh peserta akan diberikan posttest sesuai materi yang telah diberikan. Dalam pelaksanaan kegiatan peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

B. Sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Seluruh Ibu Hamil yang hadir pada hari itu trimester III di Poskeskel Pakan Kurai Bukitinggi yaitu sebanyak 11 orang yang datang.

C. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi untuk memberikan pengetahuan informasi pada ibu hamil Trimester III terkait persiapan persalinan di pakan kurai Kota Bukitinggi dilakukan pada hari Kamis tanggal 04 April 2024 Pukul 09.00 – Selesai.

D. Tim Pelaksana

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan oleh 3 orang Dosen S-1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sumatera Barat dan dibantu oleh 2 orang mahasiswa Prodi S-1 Kebidanan, yaitu:

Ketua : Ratih Septiana Arpen, S.Tr.Keb., M.KM (1017098802)
Anggota : Nur Hidayah Afnas, S.ST, M. Biomed (1025108703)
Elwitri Silvia, S.ST, M.Keb (1026049102)

Mahasiswa : 1. Sintia Eldia Safitri
2. lil Piya Maiyesa

BAHAN DAN METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan secara kolaborasi dosen dan mahasiswa Universitas Sumatera Barat ini dilakukan Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selama 1 hari yaitu pada hari Kamis tanggal 4 April 2024 pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 11 orang. dalam proses pelaksanaannya, pelaksanaan mendapatkan ijin untuk menyampaikan materi materi persiapan persalinan. sebelumnya dilakukan apersepsi dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil mengenai persiapan persalinan dan didapatkan hasil sebagian besar ibu mengatakan bahwa persiapan persalinan lebih fokus ke persiapan untuk bayinya seperti : bedong bayi, baju bayi, popok bayi, kasur bayi dan perlengkapan lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi berupa pendidikan kesehatan dan kemudian diikuti dengan diskusi.

Edukasi merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi perilaku untuk lebih baik pada individu, kelompok, atau masyarakat Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, memberikan edukasi kepada ibu agar psikologi ibu terhadap kesiapan mental dan fisik dalam mempersiapkan persalinan sehingga tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada trimester ketiga kehamilan, sebagian ibu hamil sebagai momen-momen rentan serta mampu memicu perasaan takut sehingga peran suami serta keluarga memberikan perhatian penuh untuk dapat mengurangi ketakutan ibu.

Pemberi materi pertama adalah Ratih Septiana Arpen, S.Tr.Keb yang ke dua Nur Hidayah Afnas, S.ST, M.Biomed dan yang ketiga Elwitri Silvia, S.ST, M.Keb (1026049102) yaitu dosen Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sumatera Barat.

Setelah penyuluhan diberikan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dengan Ibu Hamil dengan trimester III. Terlihat Ibu hamil antusias dalam memberikan pertanyaan karena rasa ingin tahu dan semangat untuk sehat sehat tinggi.

Tabel.1
LAMPIRAN DAFTAR HADIR PESERTA

NO	NAMA	UMUR	ALAMAT
1	MILA ANITA	23 Tahun	Gurun Panjang
2	BELVI	25 Tahun	Pakan Kurai
3	DEVI MULIA	26 Tahun	Gurun Panjang
4	EVA YULIANIS	22 Tahun	Pakan Kurai
5	DILA MARDINI	30 Tahun	Gurun Panjang
6	SANTI YOSEVA	28 Tahun	Pakan Kurai
7	DONA NOVERA	22 Tahun	Pakan Kurai
8	ERMITA	29 Tahun	Guguk Panjang
9	YENIATI	32 Tahun	Pakan Kurai
10	FITRIATI	24 Tahun	Pakan Kurai
11	YENI OKTAVIA	22 Tahun	Guguk Panjang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, informasi kepada ibu hamil trimester III terkait dengan persiapan persalinan, sehingga diharapkan ibu hamil dapat mempersiapkan lebih dini serta untuk menghindari faktor risiko yang bisa terjadi.

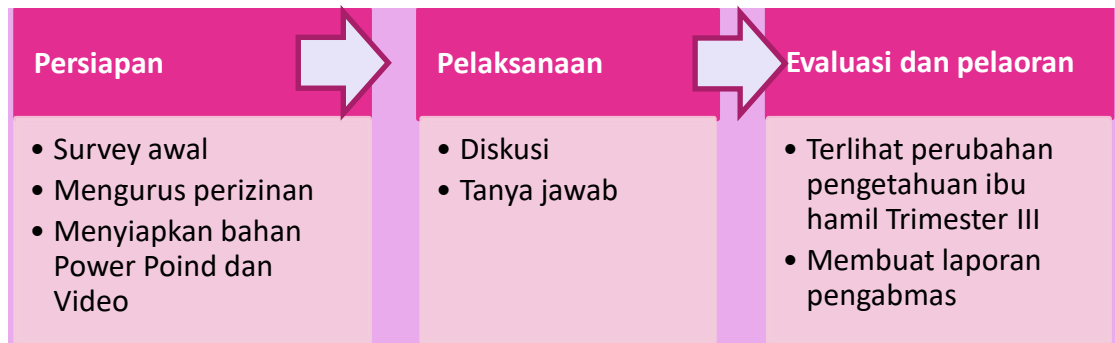
Hasil pengabdian masyarakat dijelaskan sebagai berikut:

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selama 1 hari yaitu pada hari Kamis tanggal 4 April 2024 pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 11 orang. dalam proses pelaksanaannya, pelaksanaan mendapatkan izin untuk menyampaikan materi materi persiapan persalinan .sebelumnya dilakukan apersepsi dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil mengenai persiapan persalinan dan didapatkan hasil sebagian besar ibu mengatakan bahwa persiapan persalinan lebih fokus ke persiapan untuk bayinya seperti : bedong bayi, baju bayi, popok bayi, kasur bayi dan perlengkapan lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi berupa pendidikan kesehatan dan kemudian diikuti dengan diskusi.

Edukasi merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi perilaku untuk lebih baik pada individu, kelompok, atau masyarakat Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, memberikan edukasi kepada ibu agar psikologi ibu terhadap kesiapan mental dan fisik dalam mempersiapkan persalinan sehingga tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada trimester ketiga kehamilan, sebagian ibu hamil sebagai momen-momen rentan serta mampu memicu perasaan takut sehingga peran suami serta keluarga memberikan perhatian penuh untuk dapat mengurangi ketakutan ibu.

Dengan adanya data dari survey awal, maka kami tertarik untuk melakukan tentang Edukasi Pentingnya Menghadapi Psikologi Ibu Terhadap Kesiapan Fisik Dan Mental Ibu Dalam Mempersiapkan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan kegiatan sebagai berikut :

Gambar .1



Kegiatan pengabdian masyarakat telah terdokumentasi dengan baik. Berikut di bawah ini merupakan dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan Poskeskel Pakan Kurai Bukittinggi:

Gambar. 2
Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar. 3
Suasana saat memberikan secara bertahap



Gambar. 4
Diskusi dan tanya jawab oleh Ibu Hamil



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa Koordinasi berjalan dengan baik antara tim pengabdi dengan ibu hamil di Poskeskel

Pakan Kurai Bukitinggi Sasaran pengabdian memberikan respon yang baik terhadap materi yang telah diberikan.

Setelah mendapatkan edukasi mengenai persiapan menjelang persalinan ibu hamil trimester III, pengetahuan dan pemahaman ibu hamil trimester III semakin bertambah dan berkurang kecemasan yang di alami selama ini. Ibu hamil trimester III semakin memahami seperti apa pertolongan persalinan. Memberikan motivasi kepada ibu hamil trimester III untuk senantiasa menjaga pola hidup bersih dan sehat. Dan Ibu hamil trimester III agar dapat mencari informasi sebanyak mungkin tentang persiapan menjelang persalinan dari berbagai sumber baik dari buku KIA, Bidan Desa

Bidan desa atau pelayanan kebidanan agar memberikan informasi terkait dengan persiapan persalinan pada Ibu hamil trimester III baik melalui komunikasi, informasi kesehatan, edukasi, penyuluhan, dan pelatihan persiapan menjelang persalinan pada Ibu hamil trimester III sehingga terciptanya persalinan yang menyenangkan, aman dan tanpa trauma.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020. Badan Pusat Statistik Kementerian Dalam Negeri. 2020. Pedoman Umum Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen.
- Depkes (Departement Kesehatan), 2018. Kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan.
- Eneng Yolanda Agustin, - (2023) *Studi Kasus: Health Education Persiapan Fisik Dan Mental Pada Ibu Hamil Trimester Iii*. D3 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/105227>.
- Eneng yolanda agustin, 2023. Health Education Persiapan Fisik Dan Mental Pada Ibu Hamil Trimester III, Official URL: <http://repository.upi.edu> <http://repository.upi.edu/id/eprint/105227>
- Hermansyah, S., M, U., & R Kasau, M. N. . (2023). Workshop Penerapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Berbasis Lesson Study Di SD Negeri 10 Rappang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/255/5/juramas>
- Hidayah Afnas, N., & Septiana Arpen, R. (2023). Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/213/5/juramas>
- Info datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia
- Jusmani. (2011). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Keuangan di Tingkat UMKM Kota Tegal. *Jurnal Wahana Media Ekonomika*, 8(1), 39–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/jmwe.v8i1.4272>
- Kartika Sari, 2023. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persalinan Dengan

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Analisis Kebijakan Mewujudkan Lanjut Usia Sehat Menuju Lanjut Usia Aktif.
- Kemendes RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020).
- Kemendes RI. Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru dan Alur 13 Jurnal KESMAS, Vol. 11, No. 4 Juli 2022.
- Novria Hesti, (2022). Edukasi Persiapan Fisik dan Mental Serta Pendamping Persalinan pada Kelompok Ibu Hamil, *Jurnal Pustaka Mitra* Vol . 2 No. 2 (2022) 154 – 159.
- Novria Hesti, 2022. Edukasi Persiapan Fisik dan Mental Serta Pendamping Persalinan pada Kelompok Ibu Hamil. *Jurnal Pustaka Mitra*, Vol . 2 No. 2 (2022) 154 – 159, E ISSN : 2808-2885. <https://media.neliti.com/media/publications/482173-none-ad3aa42c.pdf>
- Novita Sari, N. (2023). Penyuluhan Dan Penyegaran Pengetahuan Pasangan Suami Istri Tentang Metode Kontrasepsi Di Kelurahan Cimparuah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 13–19. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/240/5/juramas>
- Noviyani, R., & Octarina, R. (2023). Pendampingan Membaca Al-Qur'an Dengan Tema Sehari Mengenal Lebih Dekat Bersama Al-Qur'an. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 37–52. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/271/5/juramas>
- Riza Amalia, 2023. Hubungan Lama Membaca Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) dengan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Kehamilan. Volume 6 Nomor 2, September 2023 ISSN 2615-5095 (Online) ISSN 2656-1506 (Cetak). <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/2485/2065>.
- Siti Khotijah Ningsih, 2023. Edukasi Pentingnya Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Balai Desa Samiran Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan. *Community Development Journal*, Vol.4 No. 6 Tahun 2023, Hal. 11472-11474. P-ISSN 2721-5008| E-ISSN 2721-4990, <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i6.21523>
- Saputra, E., Amanah, F., Rahmadinur, W., & Yanti, N. (2022). Pelatihan Pola Asuh Anak Dalam Keluarga Diera Digital Pada Masyarakat Nagari Punggung Kasiak. Wahana Dedikasi: Jurnal PKM Ilmu Kependidikan. Vol.5, No. 2 2022.<https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i2.9499>
- Saputra, E., Aryanti, Y., & Yemardotillah, M. (2023). Peningkatan Soft Skill Penulisan Artikel Ilmiah Dan Publikasi Bagi Mahasiswa Stit Ahlussunnah Bukittinggi. Wahana Dedikasi: Jurnal PKM Ilmu Kependidikan. Vol.6, No 1 2023. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/10874>

