PENDAMPINGAN IBU HAMIL RESIKO TINGGI MELALUI KELAS HAMIL DI DESA KARANGMANGU KECAMATAN PURWOJATI KABUPATEN BANYUMAS

ACCOMPANY OF PREGNANT WOMEN HIGH RISK THROUGH PREGNANT CLASS IN KARANGMANGU VILLAGE PURWOJATI DISTRCT BANYUMAS REGENCY

Surtiningsih[1], Linda Yanti[1]
[1]Dosen Program Studi Kebidanan D3 Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa
Email: surtiningsihasrof@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan hal yang fisiologis namun membutuhkan persiapan dan pendampingan yang baik dari keluarga dan tenaga kesehatan untuk meminimalisasi risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Dari Hasil wawancara dengan Koordinator Kesehatan Ibu dan Anak di Puskesmas Purwojati beberapa permasalahan yang cukup banyak terjadi antara lain kehamilan dibawah umur atau diatas usia 35 tahun, kehamilan diluar nikah, kehamilan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan anemia dalam kehamilan. Ketidaknyamanan kehamilan trimester III banyak juga didapati seperti nyeri punggung, konstipasi, sering kencing dan bengkak pada kaki

Tujuan kegiatan ini adalah pembentukan dan penggiatan kelas ibu hamil yang dilengkapi dengan asuhan asuhan komplementer dan mensinergikan antara asuhan standar dengan inovasi-inovasi yang diharapkan dapat memaksimalkan pelayanan baik dalam tingkat Posyandu ataupun Puskesmas. Pendampingan ibu resiko tinggi dilaksanakan dengan deteksi dini, pemeriksaan fisik, pemeriksaan laboraturium, pendidikan kesehatan, dan juga beberapa kegiatan seperti *pelvic rocking exercise*.

Dari hasil deteksi dini yang dilakukan di Desa Karangmangu didapatkan kasus ibu hamil yang mengalami Kekurangan energy kronis sebanyak 16,2%, Anemia 21,1%, kehamilan dengan risiko diabetes militus 8,1%, protein urine posistif 5,4% dan ada pula kehamilan disertai dengan penyakit menular 5,4%. Selain temuan masalah tersebut ada pula keluhan-keluahan yang banyak dirasakan oleh ibu hamil antara lain konstipasi, keram, sering kencing dan nyeri punggung. Kesimpulan dari kegiatan ini adaalah terbentuknya kelas ibu hamil di Posyandu 2 karangmangu yang pelaksanaannya di Poli Klinik Desa Karangmangu sehingga kelas hamil tidak terfokus di Puskesmas Purwojati, terdeteksinya masalah –masalah kehamilan sehingga bisa dilakukan pendampingan khususnya pada ibu hamil risiko tinggi, terjadinya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dan keluhan nyeri punggung, keram, konstipasi dapat diminimalisasi dengan pelvic rocking exercise

Kata kunci: *ibu hamil, reskio tinggi, kelas hamil*

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth are physiological but require good preparation and assistance from family and health professionals to minimize the risk of pregnancy and childbirth complications. From the results of interviews with the Coordinator of Maternal and Child Health at the Purwojati Community Health Center, there were quite a number of problems, including underage or over 35 years of pregnancy, pregnancy outside marriage, pregnancy with Chronic Energy Deficiency (KEK) and anemia in pregnancy. Discomfort of many trimester III pregnancies are also found such as back pain, constipation, frequent urination and swelling in the legs.

The purpose of this activity is the formation and activation of classes of pregnant women who are equipped with complementary care and synergize between standard care with innovations that are expected to maximize services at both the Posyandu or Puskesmas levels. Assistance of high risk mothers is carried out with early detection, physical examination, laboratory examination, health education, and also some activities such as pelvic rocking exercise.

From the results of early detection conducted in Karangmangu Village, there were cases of pregnant women experiencing chronic energy deficiency of 16.2%, Anemia of 21.1%, pregnancy with diabetes risk of diabetes 8.1%, positive urine protein 5.4% and others pregnancy is accompanied by an infectious disease of 5.4%. In addition to the findings of the problem there are also complaints that are felt by many pregnant women, including constipation, cramps, frequent urination and back pain. The conclusion of this activity is the formation of a class of pregnant women in Karangmangu Posyandu 2 which is implemented in Karangmangu Village Polyclinic so that the pregnant class is not focused in Purwojati Puskesmas, the detection of pregnancy problems so that assistance can be made especially to high risk pregnant women, the increase in knowledge of mothers pregnancy and back pain, cramps, constipation can be minimized with pelvic rocking exercise

Keywords: *pregnant women, high risk, pregnant class*

PENDAHULUAN

Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak di Indonesia masih menjadi fokus utama mengingat masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Provinsi Jawa Tengah menjadi rangking ke dua setelah Provinsi Jawa Barat sebagai Provinsi dengan AKI tertinggi. Pada tahun 2013 terdapat 668 kematian ibu dan pada tahun 2014 terdapat 644 kematian (Sugiantono, 2015). Selain AKI yang masih tinggi adalah angka kejadian seksio sesaria di Indonesia, kurun waktu 5 tahun kasus persalinan dengan seksio sesaria melebihi batas maksimal yang ditentukan oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu 5-15% sebanyak 15,3% dari 20.591 persalinan. Ibu yang bersalin dengan seksio sesaria sebanyak 38 % merupakan ibu primipara dan 75% diantaranya bukan pada usia berisiko.

Kabupaten Banyumas termasuk kabupaten yang mendapatkan program program *Expanding Maternal and Neonatal Survival* (EMAS) karena kabupaten banyumas menjadi penyumbang AKI dan AKB cukup tinggi di Jawa Tengah. Setelah lima tahun berjalan di 6 provinsi dan 30 kabupaten kota program ini dinilai cukup berhasil menurunkan AKI dan AKB. Namun demikian di Kabupaten Banyumas masih cukup banyak terjadi kematian Ibu pada tahun 2016 terdapat 22 kematian dan tahun 2017 terjadi 14 Kasus kematian Ibu (DINKES Banyumas, 2017)

Dari Hasil wawancara dengan Koordinator Kesehatan Ibu dan Anak di Puskesmas Purwojati angka kehamilan dibawah umur, kehamilan diluar nikah, kehamilan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK), Anemia dan kasus persalinan lama cukup banyak terjadi bahkan kejadiannya nampak makin meningkat setiap tahunnya, ketidaknyamanan kehamilan trimester III seperti nyeri punggung, konstipasi, sering kencing dan bengkak

pada kaki. Masih banyaknya masalah terkait kehamilan puskesmas mengaktifkan program kelas ibu hamil namun isi kegiatan masih standar program itupun dilakukan 1 kali 1 bulan disetiap Desa karena terbatasnya anggaran. Peserta yang hadir setiap pertemuan tidak lebih dari 20 orang padahal jumlah ibu hamil jauh lebih banyak karena Puskesmas Purwojati mencakup 10 Desa. Alasan mayoritas ketidak hadiran karena isi dari kelas hamil tidak jauh berbeda saat melakukan pemeriksaan kehamilan juga sudah mendapatkannya selain itu jarak yang cukup jauh untuk beberapa desa salah satunya Desa Karangmangu. Pemanfaatan kelas ibu hamil di Posyandu juga belum aktif mengingat terbatasnya tenaga kesehatan yang ada dan belum adanya peran serta aktif dari kader terkait kelas ibu hamil di Desa Karangmangu.

Masalah yang ada di Desa Karangmangu menjadi prioritas untuk segera ditangani adalah minat kunjungan dikelas ibu hamil yang kurang di Puskesmas Purwojati dikarenakan lokasi puskesmas dengan desa karangmangu cukup jauh, ditemukannya kehamilan dibawah usia 20 tahun atau hamil diatas usia 35 tahun di Desa Karangmangu, Adanya ibu hamil dengan status Gizi Kekurangan Energi Kronis (KEK). Dengan adanya masalah tersebut maka dibutuhkan pendampingan ibu hamil resiko tinggi melalui kelas hamil di desa karangmangu agar tidak menimbulkan resiko lebih lanjut khususnya pada saat proses persalinan, nifas dan bayi yang akan dilahirkan.

TUJUAN

Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Pembentukan dan Penggiatan kelas ibu hamil yang dilengkapi dengan asuhan asuhan komplementer dan mensinergikan antara asuhan standar dengan inovasi-inovasi yang diharapkan dapat memaksimalkan pelayanan baik dalam tingkat Posyandu ataupun Puskesmas.
2. Pendekatan yang dilakukan dengan membentuk kelompok pendamping kelas ibu hamil dengan asuhan komplementer yaitu Bidan Desa Karangmangu dan Kader.
3. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan, gizi pada ibu hamil, tablet fe dan keaktifan mengikuti

PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan mengurus perijinan yang dilaksanakan pada tanggal 4 maret 2019. Kemudian dilanjutkan dengan koordinasi teknis pelaksaanaan pengabdian masyarakat dengan berbagai pihak terkait seperti puskesmas purwojati, bidan desa dan kader kelas ibu hamil. Melakukan skrining faktor resiko tinggi ibu hamil di desa karangmangu, dan didapatkan 37 ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara:

1. Ceramah, Tanya jawab dan diskusi
2. Deteksi dini meliputi pemeriksaan tekanan darah, *cold pressor test* (untuk mendeteksi adanya resiko hypertensi)
3. Pemeriksaan laboraturium meliputi pemeriksaan hemoglobin, pemeriksaan protein urine, pemeriksaan glukosa urine.

4. Kegiatan pelaksanaan pelvic rocking exercise untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester III seperti nyeri punggung, konstipasi.

Berikut adalah rincian kegiatan pengabdian masyarakat:

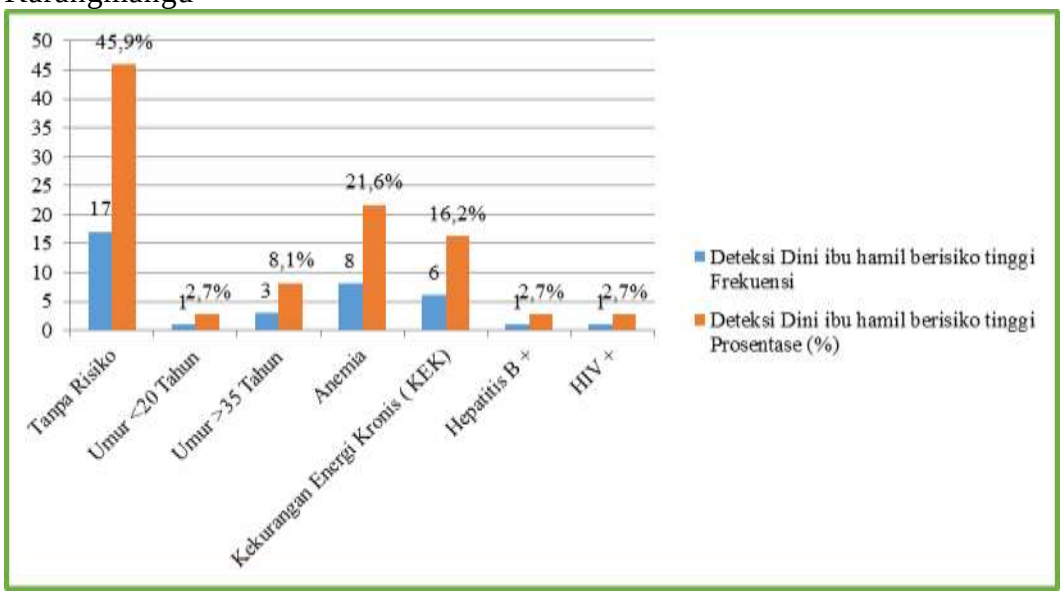
1. Pada hari senin tanggal 20 mei 2019 kegiatan yang dilakukan adalah koordinasi dan pelaksanaan kelas ibu hamil, deteksi dini dan pemeriksaan kesehatan serta pemeriksaan laboratorium kadar hemoglobin, protein urin glukosa urin (urin analisis) dan pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan trimester I, II, III
2. Pada hari kamis tanggal 13 Juni 2019 kegiatan yang dilakukan adalah pemeriksaan deteksi dini hypertensi dengen cold pressor test dan pendidikan kesehatan tentang gizi ibu hamil dan tablet FE serta pemberian susu ibu hamil
3. Pada hari sabtu tanggal 13 juli 2019 kegiatan yang dilakukan adalah dan senam pelvic rocking exercises dan penkes persiapan persalinan
4. Pada hari senin tanggal 1 agustus 2019 kegiatan yang dilakukan adalah monitoring dan evaluasi kelas ibu hamil resiko tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu hamil di desa karangmangu yang berjumlah 37 peserta.:

1. Deteksi adanya faktor resiko komplikasi pada ibu hamil di desa Karangmangu

Diagram.1 Distribusi Frekuensi faktor risiko komplikasi pada ibu hamil di Desa Karangmangu

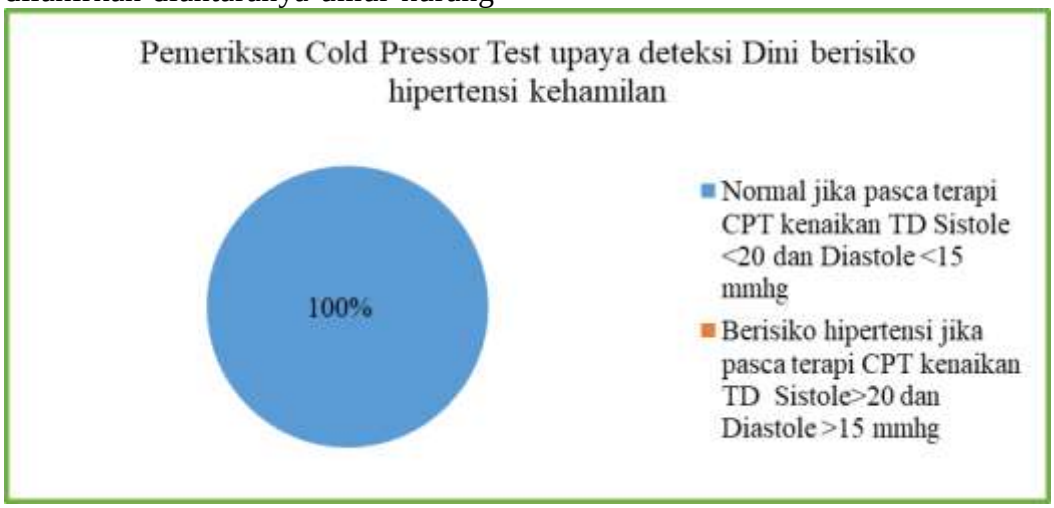


Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui jumlah total Ibu hamil didesa karangmangu terdapat 37 ibu hamil yang mana dari diagram diatas nampak 45,9% adalah ibu hamil risiko rendah/

tanpa faktor risiko sedangkan 44,1% diantaranya memiliki faktor risiko diantaranya risiko umur, status gizi dan penyaktit lainnya bahkan terdapat 2 ibu hamil dengan penyakit menular yaitu hepatitis B dan HIV. Ibu yang memiliki Faktor risiko tinggi ini perlu mendapatkan perhatian khususnya oleh tenaga medis dan tim kesehatan lainnya termasuk kader. Risiko tinggi kehamilan dapat berdampak pada proses persalinan dan bayi yang dilahirkan diantaranya umur kurang dari 20 th dan paritas tinggi meningkatkan risiko terhadap persalinan lama (surtiningsih, 2017). Begitu pula anemia meiliki risiko unguk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah

2. Pemeriksaan Cold Pressor Test pada ibu hamil di desa karangmangu

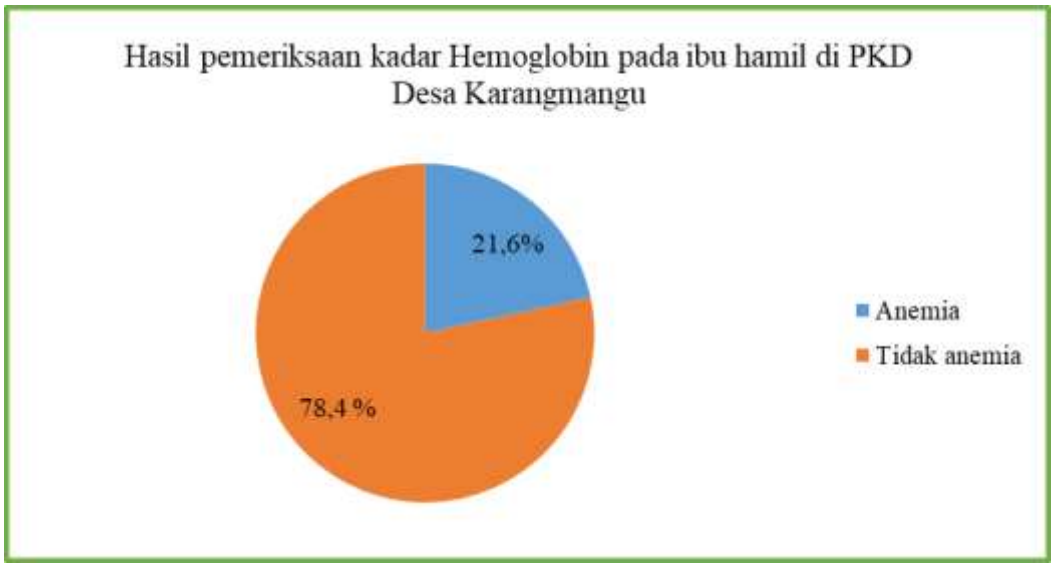
Diagram.2 Distribusi Frekuensi Pemeriksaan Cold Pressor Test pada ibu hamil di desa karangmangu



Cold Pressor Test adalah pemeriksaan yang berguna untuk deteksi dini hipertensi dalam kehamilan. Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pemeriksaan cold pressor test pada ibu hamil semua ibu hamil tidak beresiko mengalami hypertensi pada kehamilan dengan didapat hasil tekanan sistole<20mmHg dan tekanan diastole <15mmHg. Uji ini digunakan untuk mendeteksi penyakit hipertensi sejak dini. Respon hiperreaksi selama CPT dapat memprediksi risiko terhadap penyakit hipertensi di masa depan Silverthorn DU, 2013).

3. Pemeriksaan Anemia (Kadar hemoglobin) pada ibu hamil di Desa Karangmangu

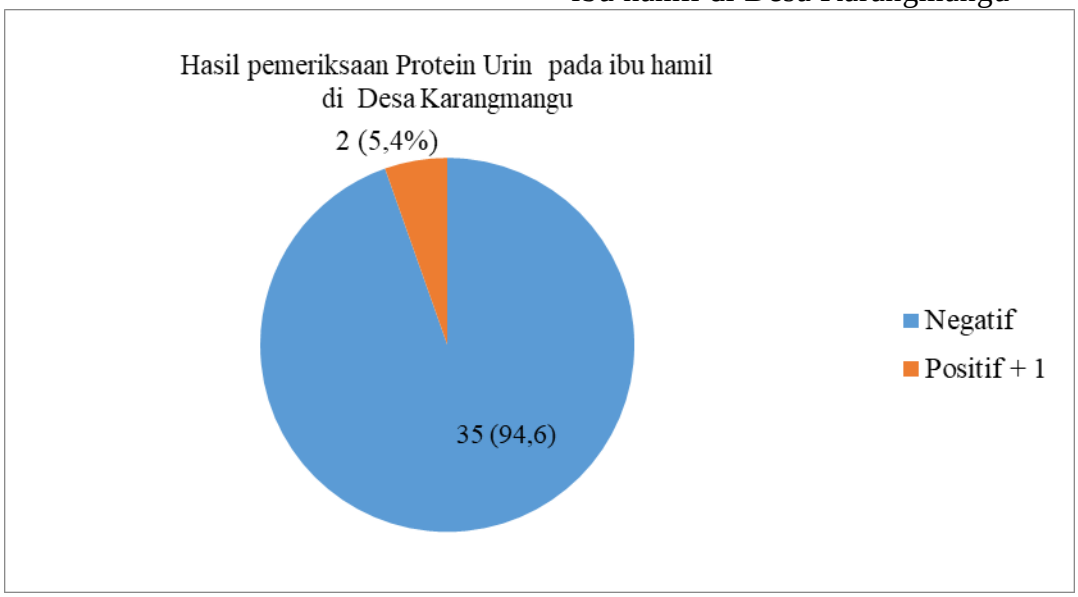
Diagram.2 Distribusi Frekuensi Pemeriksaan Anemia (Kadar hemoglobin) pada ibu hamil di Desa Karangmangu



Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil 78,4% tidak mengalami anemia sedangkan 21,6% mengalami anemia yang terbagi dalam anemia ringan dan anemia sedang.

4. Pemeriksaan Protein Urine pada ibu hamil di Desa Karangmangu

Diagram.2 Distribusi Frekuensi Pemeriksaan protein urine pada ibu hamil di Desa Karangmangu



Berdasarkan diagram diatas bahwa setelah dilakukan pemeriksaan protein urine pad ibu hamil didapatkan sebanyak 94,6% menunjukkan hasil negative (-) dan sebanyak 5,4% menunjukkan hasil positif 1 (+). Hasil tersebut kami sampaikan ke bidan desa sebagai upaya kolaborasi agar ibu hasil protein urine + dapat di lakukan pemeriksaan secara rutin dan pemeriksaan lanjutan. Karena protein urine yang positif dapat membahayakan kondisi ibu dan bayinya yang nantinya akan mengarah ke pre ekslampsi dan ekslampsi.

5. Frekuensi Pemeriksaan glukosa urine pada ibu hamil didesa karangmangu

Diagram.2 Distribusi Frekuensi Pemeriksaan glukosa urine pada ibu hamil didesa karangmangu

Berdasarkan diagram diatas bahwa setelah dilakukan pemeriksaan glukosa urine pada ibu hamil didapatkan sebanyak 91,9% menunjukkan hasil negative (-), sebanyak 5,4% menunjukkan hasil positif 1 (+) dan sebanyak 2,7% menunjukkan hasil positif 2 (++). Untuk hasil glukosa urine yang positif juga kami informasikan ke bidan desa dan pihak puskesmas untuk pemantauan lebih intensif.

ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan trimester I, II, III, gizi ibu hamil dan tablet FE serta persiapan persalinan dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan pre test dan pos test setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan kategori baik jika jawaban benar 76-100 %, cukup jika jawaban benar 56-75% dan kurang jika jawaban benar <55%.

Tabel.1 Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat

Pendidikan Kesehatan	Tingkat Pengetahuan									
	Pre Tes	Pos Tes	Pre Tes	Pos Tes	Pre Tes	Pos Tes	Pre Tes	Pos Tes	Pre Tes	Pos Tes

	Baik				Cukup				Kurang				Tidak Baik				TOTAL			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tanda Bahaya Kehamilan	9	24	21	57	19	51	16	43	8	22	0	0	1	2,7	0	0	37	100	37	100
Persiapan Persalinan	6	16	23	62	22	59	14	38	9	24	0	0	0	0	0	0	37	100	37	100
Tablet Tambah Darah	11	30	22	59	21	57	15	41	5	14	0	0	0	0	0	0	37	100	37	100
Gizi Ibu hamil	11	30	26	70	20	54	11	30	6	16	0	0	0	0	0	0	37	100	37	100

Dari tabel 1 diatas dapat disimpulkan tingkat pengetahuan ibu tentang tanda bahaya kehamilan sebelum dilakukan penyuluhan/pendidikan kesehatan mayoritas pengetahuan cukup 51% dan setelah diberikan penyuluhan mayoritas pengetahuan meningkat menjadi kategori baik sebanyak 57%. Tingkat pengetahuan ibu tentang persiapan persalinan sebelum diadakan pendidikan kesehatan mayoritas cukup 59% dan setelah diadakan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu mayoritas dalam kategori baik sebanyak 62%. Pengetahuan ibu tentang tablet tambah darah sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas cukup 57% dan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu meningkat mayoritas baik sebanyak 59%. Pengetahuan ibu tentang gizi ibu hamil sebelum diberikan pendidikan keshatan mayoritas cukup 54% dan setelah diberikan pendidikan kesehatan meningkat mayoritas menjadi baik 70%. Sementara itu untuk ibu hamil yang terdiagnosa hepatitis B dan HIV dari hasil koordinasi dengan Puskesmas persalinan ibu dengan HIV akan dilakukan rujukan ke Rumah Sakit sedangkan untuk kasus hepatitis bersalin direncanakan tetap dipuskesmas dengan meningkatkan perlindungan diri bagi tenaga kesehatan yang menolong. Bagi ibu hamil yang mengalami KEK dan Anemia diberikan susu ibu hamil untuk membantu pemenuhan dan perbaikan nutrisinya.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Soekanto (2010) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah informasi. Seseorang yang mendapatkan informasi yang lebih banyak maka akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Hasil tersebut juga didukung oleh teori Notoatmodjo (2012) bahwa pengetahuan adalah hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah seorang melakukan pengideraan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan

manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Conscious pregnancy artinya ibun hamil hasrus sadar sepenuhnya secara hati dan fikiran tentang kehamilannya karena dengan ini akan menambah minat ingin tahu seseoarang (Aprilia,2014). Seseorang yang diberikan sesuatu yang baru bagi dirinya apalagi bila sesuatu yang baru tersebut sangat penting bagi dirinya maka seseorang tersebut akan mencoba mencari tahu secara mendalam tentang sesuatu tersebut dengan cara mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dengan cara melakukan pengindraan. Perserta mendapatkan informasi tentang anda bahaya kehamilan trimester I, II, III, gizi ibu hamil dan tablet FE serta persiapan persalinan dengan cara mendengarkan materi, membaca leaflet, sehingga semakin banyak informasi yang didapatkan maka peserta mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Hal itu dapat terjadi mengingat sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan tidak hanya diperoleh dari penyuluhan saja.

6. Keefektifan *pelvic rocking exercises* dalam mengurangi keluhan nyeri pinggang, konstipasi

Keefektifan *pelvic rocking exercises* dalam mengurangi keluhan nyeri pinggang, konstipasi dapat terevaluasi setelah beberapa kali melakukan kegiatan tersebut. Dari total ibu hamil trimester III berjumlah 20. 15 ibu hamil mengeluhkan nyering pada punggung dan sebanyak 5 mengelukan konstipasi. Setelah melakukan selama 8 kali didapatkan maka keluhan konstripasi hilang semua sedangkan nyeri pada pungung ibu hamil menjadi berkurang.

Seperti hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami back pain (nyeri punggung) pada kehamilannya (Mafikasari, 2015). Keluhan lain yang sering dirasakan oleh ibu hamil adalah perubahan pola makan dan tidur adalah gangguan perut (mual-mual), ngidam, sakit diperut dan diantara payudara, selalu mengantuk, sulit tidur, Perubahan-perubahan tubuh dan rasa tidak nyaman adalah pembesaran payudara, pembesaran kaki, pembesaran pembuluh darah, konstipasi, hemorhoid, selalu merasa ingin kencing, lelahan (vagina yang selalu basah), kesulitan untuk berbaring dan bangun, tarikan nafas yang pendek, selalu merasa gerah atau banyak berkeringat, topeng kehamilan, bintik-bintik abu-abu dikulit, rasa nyeri dan sakit dipersendian, rasa sakit tiba-tiba di sisi perut bagian bawah, kram di awal kehamilan, tendangan janin yang menyakiti ibu, rasa sakit punggung, kram pada kaki, sakit kepala, Perubahan perasaan dan emosi adalah sering lupa, rasa khawatir dan takud, mimpi yang aneh-aneh dan mimpi buruk, perasaan-perasaan tentang seks (Klein, 2010).

Sedangkan menurut Fraser (2009) aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan, karena

banyak tugas rumah tangga contohnya menyetrika dengan berdiri terlalu lama padahal dapat dilakukan dengan duduk, menyiapkan makanan dengan berdiri terlalu lama, dan mengangkat objek yang berat. Menurut Tiran (2007) mengajarkan *pelvic rocking exercise* merupakan upaya yang tepat untuk mengurang keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti untuk mengurangi neyeri punggung dan juga konstipasi selain hal tersebut *pelvic rocking exercise* terbukti efektif meperpendek lama waktu persalinan kala I dan Lama waktu persalinan kala II (Surtiningsih, 2018).

KESIMPULAN

1. Terbentuknya kelas ibu hamil di Desa Krangmangu dan adanya monitoring pendampingan pada ibu hamil dengan risiko tinggi kehamilan
2. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan trimester I, II dan III, gizi pada ibu hamil, tablet fe dan persiapan persalinan pada ibu hamil.
3. Terjadi penurunan nyeri pada punggung ibu setelah mengikuti kegiatan pelvic rocking exercise
4. Keluhan konstipasi pada ibu hamil tidak ada lagi setelah mengikuti kegiatan pelvic rocking exercise

SARAN

1. Hasil dari pemeriksaan protein urine, glukosa urine, kadar hemoglobin dapat dijadikan data pihak terkait seperti bidan desa dan puskesmas untuk memberikan pengawasan dan pendampingan lebih lanjut lagi.
2. Perlu adanya kelas ibu hamil dengan intensitas yang rutin agar terpantau setiap pekembangan ibu hamil baik yang fisiologi dan patologi. Begitu juga dengan kegiatan exercise dapat dilaksanakan secara intensif sehingga dapat mengurangi keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tercapainya kegiatan PKM ini tidak lepas dari bantuan yang diberikan olah DRPM Ditjen Penguatan Risbang RISKTEKDIKTI yang memberikan bantuan dana untuk pelaksanaan kegiatan dan Universitas Harapan Bangsa yang memberikan kesempatan dan ijin dalam melaksanakan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia Y. 2014. *Gentle Birth Balance*: persalinan holistik mind , body and soul. Bandung. Qanita.

Klein, S., Thomson, F, 2010, Panduan Lengkap Kebidanan. Yogyakarta: Palmall Yogyakarta Mafikasari, A.,

Kartikasari, R. I, 2015, Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. JurnalKebidanan, Vol. 07, No. 02.

Yanti, L., Surtinigsih., 2016. Regresi Linier Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Hamil Terhadap Berat Bayi Lahir. Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid Ylpp Purwokerto, 7(2).

Notoatmodjo, S, 2012. *Ilmu Kesehatan Masyarakat.* Rineka Cipta, Jakarta

Silverthorn DU, Michael J, 2013, Cold stress and the cold pressor test. *Adv Physiol Educ*. 2013;37(1):93-96. doi:10.1152/advan.00002

Soekanto S, 2010, Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Sugiantono A, 2015, Pencapaian MDGS Dan Analisa Kematian Ibu Dan Bayi Di Indonesia; Seminar Ilmiah Nasional dan Regional Kedokteran-Kesehatan 2015. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA Kementrian Kesehatan

Surtiningsih, S., 2018. Efektifitas Pelvic Rocking Exercises terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. Jurnal Keperawatan Soedirman, 11(2), pp.117-129.

Surtiningsih.,2017.Faktor-faktor yang mempengaruhi lama waktu persalinan di Puskesmas Klampok I Kabupaten Banjarnegara. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 8 No. 2 Edisi Desember 2017, hlm. 101-115

Tiran, D, 2007, Mengatasi Mual-Muntah Dan Gangguan Lain Selama Kehamilan, Diglossia, Yogyakarta