

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI NINING PELAWATI

Fatwiany¹, Nailatun Nadrah^{2,*},

^{1,2}STIKes Sehat Medan, Medan, Indonesia.

Email: wie.ranaya@gmail.com

ABSTRAK

Masa kehamilan terjadi perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, sirkulasi darah serta perubahan fisiologis. Kehamilan berjalan dengan normal, walau terkadang tidak sesuai dengan yang diinginkan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilan. selama kehamilan ibu hamil butuh waktu untuk menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Perubahan yang terjadi selama masa hamil menyebabkan terjadinya ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Senam hamil yang dilakukan pada masa kehamilan minimal 3 kali seminggu membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil pada tahap trimester III di klinik Nining Pelawati.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Seluruh Ibu hamil trimester III yang senam hamil di Klinik Nining Pelawati sebanyak 38 responden merupakan populasi. Teknik sampling adalah Total sampling teknik pengumpulan data kuesioner. data diolah dengan chi square.

Hasil penelitian dari 38 orang responden terdapat 22 responden (57,9%) sering melakukan senam hamil dan 16 responden (42,1%) kadang-kadang melakukan senam hamil. dari 38 orang responden sebagian besar responden merasakan kenyamanan sebanyak 29 responden (76,3%) dan sebanyak 9 responden (23,7%) merasakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Terdapat hubungan yang bernilai signifikan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan pada masa Trimester III di Klinik Nining pelawati ($p=0,021$). Simpulan menunjukkan bahwa ada hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III dengan nilai p value= 0,021 ($p<0,05$).

Kata Kunci : Senam Hamil, ketidaknyamanan, Trimester III

ABSTRACT

Changes that occur in pregnancy are physiological, including physical changes, changes in the digestive system, respiratory system, urinary tract system, blood circulation and physiological changes. Pregnancy is going on normally, although sometimes not as desired, it is difficult to predict whether pregnant women will experience problems during pregnancy. Women need time to adjust to the changes that occur in them. The changes that occur during pregnancy are a discovery and a miracle for most expectant mothers. Pregnancy exercise at least 3 times a week provides relaxation for the third trimester of pregnancy. The aim was to determine the relationship between pregnancy exercise and third trimester pregnant women at the Nining Pelawati clinic.

The research design was descriptive analytic with a cross sectional approach. Third trimester pregnant women who do pregnancy exercise at the Nining Pelawati Clinic as many as 38 respondents are the population. Sampling technique is a total sampling of questionnaire data collection techniques. the data is processed using chi square.

The results of the study from 38 respondents there were 22 respondents (57.9%) often doing pregnancy exercise and 16 respondents (42.1%) sometimes doing pregnancy exercise. of 38 respondents, most of the respondents felt comfortable as many as 29 respondents (76.3%) and as many as 9 respondents (23.7%) felt pleasure. There was a significant relationship between pregnancy exercise and found in third trimester mothers at the Pelawati Nining Clinic ($p = 0.021$). The conclusion shows that there is a relationship between the implementation of pregnancy exercise with the third trimester pregnant women with p value = 0.021 (<0.05)

Keywords: *Pregnancy Gymnastics, discomfort , Trimester III*

Pendahuluan

Kehamilan mengalami berbagai perubahan fisiologis di antaranya adalah perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem traktus urinarius, sirkulasi darah dan perubahan fisiologis. Kehamilan umum terjadi, namun kadang tidak sesuai dengan yang direncanakan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilan ataupun baik-baik saja (Sarwono, 2006).

Kehamilan merupakan periode yang unik dalam kehidupan yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang ibu hamil, perubahan yang terjadi yaitu perubahan fisik maupun psikis, perubahan fisik yang terjadi kadang memberikan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, gangguan sistem perkemihan, keputihan, varises, dan hemoroid, namun ketidaknyamanan yang paling sering ibu rasakan yaitu sakit punggung dimana ibu akan mengalami sakit punggung yang timbul akibat peregangan yang berlebihan atau kelelahan serta berjalan berlebihan, nyeri punggung meningkat seiring usia kehamilan. Pada sebagian wanita dapat dibuktikan adanya gerakan simfisis pubis dan sendi lumbosakral, serta relaksasi umum ligamentum-ligamentum panggul (Cunningham, 2013).

Ibu hamil Trimester III, akan mengalami gangguan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan ibu hamil trimester III diantaranya nyeri punggung dan gangguan berkemih. Selama proses kehamilan terjadi perubahan pada fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada saat trimester III yaitu sering buang air kecil, sesak napas, nyeri pada bagian punggung, nyeri di bagian ulu hati, konstipasi, susah tidur malam, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil, bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%, dan 21% ibu hamil memiliki gejala klinis kecemasan dan 64% akan berlanjut pada masa nifas (Puji dan Hana, 2018)

Salah satu asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu latihan fisik dengan cara melakukan beberapa gerakan khusus tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2008). Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan. Melakukan senam hamil selama periode kehamilan dapat membantu ibu hamil melatih pernafasan dan merasa lebih relaks sehingga memudahkan ibu hamil beradaptasi terhadap perubahan fisik selama kehamilan (Ayodya, 2015). Tujuan dari senam hamil yaitu untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot supaya dapat berfungsi dengan dalam proses persalinan normal. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Puji dan Hana, 2018).

Senam hamil merupakan salah satu program pelayanan kesehatan selama kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Gerakan dalam senam hamil memberikan efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Pada senam hamil ibu hamil akan diberikan penjelasan tentang cara mengurangi kecemasan melalui relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Palifiana dkk, 2020).

Fauziah dkk (2020) dalam penelitian yang berjudul pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III memperoleh hasil ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skala nyeri punggung setelah prenatal yoga di klinik Krakatau Bandar Lampung. Rahmawati dkk (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III dengan nilai p value= 0,004 ($p < 0,05$). Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi masyarakat terutama Ibu hamil, sehingga ibu hamil menjadi antusias dalam melaksanakan senam hamil minimal 3X seminggu agar dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Februari 2021 didapatkan hasil dari wawancara dengan bidan terdapat 25 ibu hamil dari trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil yang meliputi pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan latihan senam hamil di praktek bidan tersebut. Sejumlah 70% dari 10 ibu hamil yang diwawancarai saat studi pendahuluan mengatakan bahwa masih merasakan ketidaknyamanan seperti seperti sakit punggung, kram dan bengkak pada kaki dan 3 dari 10 ibu yang diwawancarai mengatakan bahwa nyeri pinggang berkurang setelah melakukan senam hamil 2-3 kali dalam seminggu. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengangkat judul penelitian.

Metode Penelitian

Jenis atau rancangan penelitian adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cros sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek dengan cara pendekatan, observasi, dan pengumpulan data pada saat itu (point time approach) (Notoatmodjo, 2014). Populasi dalam penelitian ini semua Ibu hamil yang melakukan senam hamil dari bulan Januari sampai Juni di Bidan Praktek Mandiri sejumlah 38 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2012). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2012).

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat adalah analisa yang untuk meringkas, mengklasifikasikan, dan menyajikan data yang merupakan langkah awal dari analisis lebih lanjut dalam penggunaan uji statistic. Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu Hamil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Klinik Nining Pelawati

Variabel	frekuensi	%
Pekerjaan		
Bekerja	17	44,7
IRT	21	55,3
	38	100
Paritas		
Primi Garavida	27	71,1
Multi Gravida	11	28,9
	38	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat berdasarkan karakteristik penelitian diketahui bahwa dari 38 orang responden ada 21 orang responden (55,3%) yang Ibu rumah Tangga (IRT) dan sebesar 27 orang responden (71,1%) merupakan primigravida.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Senam Hamil dan Ketidaknyamanan di Klinik Nining Pelawati

Senam Hamil	Frekuensi	%
Sering	22	57,9
Kadang-Kadang	16	42,1
	38	100
Ketidaknyamanan	Frekuensi	%
Nyaman	29	76,3
Tidak Nyaman	9	23,7
	38	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa dari 38 orang responden terdapat 22 responden (57,9%) sering melakukan senam hamil dan sisanya 16 responden (42,1%) kadang-kadang melakukan senam hamil. dari 38 orang responden sebagian besar responden merasakan kenyamanan sebanyak 29 responden (76,3%) dan sebanyak 9 responden (23,7%) merasakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

Tabel 3 Hubungan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan di Klinik Nining Pelawati

Senam hamil	Ketidaknyamanan				Jumlah		p (Value)
	Nyaman		Tidak Nyaman				
	n	%	n	%	n	%	
Sering	20	90,9	2	5,2	22	57,9	0,021
Kadang-kadang	9	56,2	7	43,8	16	42,1	
Total	29	76,3	9	23,7	38	100	

Berdasarkan data tabel 3 dapat dilihat bahwa Ibu hamil yang sering senam hamil yaitu 22 responden (57,9%) mengalami kenyamanan pada trimester III sebanyak 20 responden (90,9%) dan mengalami ketidaknyamanan pada trimester III ada 2 responden (5,2%). Responden yang kadang-kadang melakukan senam hamil sebanyak 16 reponden (42,1%) dengan Ibu hamil yang mengalami kenyamanan pada trimester III 9 responden (56,2%) dan Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan pada trimester III 7 responden

(43,8%). Berdasarkan uji statistik dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III .

Berdasarkan uji statistik dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III dengan $p= 0,021$ ($p<0,05$). Disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, jadi ada hubungan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III Di Klinik Nining Pelawati.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan Ibu hamil mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 21 ibu hamil (55,3 %) dan ibu bekerja minoritas dengan sebanyak 17 ibu hamil (44,7%). Pembagian berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa kebanyakan ibu hamil berprofesi sebagai IRT yaitu sebesar 55,3%. efektivitas senam hamil dengan pengurangan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III kebanyakan respondennya adalah ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai IRT sebesar 62,5% (Rafika,2018).

Jenis pekerjaan dengan persentase tertinggi adalah ibu hamil yang bekerja sebagai IRT. Effendi (2011) menjelaskan bahwa pekerjaan ibu dapat mempengaruhi ketidaknyamanan pada kehamilan karena adanya tekanan dan berbagai stresor. kemampuan fisik yang terlalu lemah dan tidak sebanding dengan beban kerja yang terlalu berat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan. Ibu hamil mayoritas dengan paritas primigravida sebanyak 27 orang (71,1%) dan minoritas ibu hamil dengan paritas grandemultigravida sebanyak 11 orang (28,9%). Penelitian ini sama dengan hasil yang diperoleh Rusmita (2015).

mayoritas responden tidak memiliki riwayat paritas (nullipara) sebesar 60,4%. Paritas dapat mempengaruhi ketidaknyamanan pada masa kehamilan dimana paritas merupakan faktor yang bisa dikaitkan dengan aspek psikologis. Ibu multipara mempunyai risiko bagi kesehatannya dan bayinya karena pada ibu timbul kerusakan-kerusakan pembuluh darah dinding uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi ke janin, dimana jumlah nutrisi akan berkurang sehingga dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin yang kelak akan lahir dengan BBLR.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian responden dengan senam hamil dalam kategori melaksanakan senam sering sebanyak 22 responden (57,9%). Hal ini dikarenakan responden dapat melaksanakan senam hamil minimal 3X dalam seminggu dan 16 responden (42,1%) jarang melaksanakan senam hamil hal ini dikarenakan responden tidak dapat melaksanakan senam hamil atau kurang dari 3x dalam seminggu. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan senam hamil telah diikuti oleh sebagian besar Ibu hamil, Ibu hamil telah mengetahui manfaat dari senam hamil yang salah satunya adalah memperbaiki sirkulasi, meningkatkan keseimbangan otot, mengurangi bengkak-bengkak, mengurangi resiko gangguan gastro intestinal, dan menguatkan otot perut (Hanton, 2011). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, dkk (2016) tentang hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III bahwa pelaksanaan senam hamil dapat dilakukan oleh sebagian besar Ibu hamil.

Ibu dengan melaksanakan senam hamil dari 38 responden dengan Ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada trimester III adalah 9 responden (23,7%). Keluhan ketidaknyamanan ini menggunakan pernyataan dimana ibu nyaman jika skor 18-27, ketidaknyamanan jika mengalami <16 ketidaknyamanan. Keluhan

ketidaknyamanan Ibu hamil sesuai dengan kuesioner penelitian diantaranya adalah Ibu sering mengalami kram pada kaki, Ibu sering mengalami bengkak pada kaki, Ibu sering mengalami pusing dan Ibu sering buang air kecil. Ketidaknyamanan kehamilan adalah perubahan yang terjadi sistem dalam tubuh Ibu yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis Ibu. Dalam proses tersebut tidak jarang Ibu yang mengalami ketidaknyamanan meskipun hal itu fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan (Sulistiyawati, 2009).

Hubungan antara pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III $p = 0,021$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima jadi ada hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III. Senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul saat kehamilan (Widianti dan Proverawati 2010).

Menurut manuaba (2010), Pertemuan kelas senam hamil dilakukan sebanyak 3 kali selama kehamilan atau sesuai dengan hasil kesepakatan fasilitator dengan peserta. Pada setiap pertemuan, dilakukan selama kehamilan berusia lebih dari 22 minggu selama 15-20 menit yang pada akhirnya mereka dapat melakukan senam hamil di rumah masing-masing minimal 3 kali dalam seminggu. Ibu hamil dapat memperoleh latihan senam hamil di pelayanan kesehatan terdekat seperti PKD, BPM, Puskesmas, Rumah Sakit maupun di klinik-klinik kesehatan lainnya. Pada penelitian ini senam hamil dilakukan pada Ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan >28 minggu dilakukan senam hamil minimal 3x dalam seminggu.

Berdasarkan hasil penelitian Mediarti (2014), pada ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur seluruhnya tidak mengalami nyeri punggung dan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil lebih dari sebagian mengalami nyeri punggung. Pada penelitian ini keluhan nyeri pinggang memiliki nilai signifikan menurut hasil analisis ($p=0,025$). Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan, tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan rasa pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Fatwiany dan Nadrah (2020) dalam penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan menjelaskan bahwa senam hamil tidak hanya untuk kenyamanan tetapi juga untuk kelancaran proses persalinan.

Peneliti berasumsi bahwa fisiologi ibu hamil mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan, di antaranya berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologi, senam hamil yang dilakukan oleh ibu hamil bermanfaat untuk mengurangi rasa tidaknyaman yg disebabkan oleh kehamilan, terutama bagi ibu primipara. keluhan ibu hamil yang mengalami pengurangan setelah melakukan senam hamil adalah nyeri punggung, posisi tidur sulit tidur, kontraksi, kram kaki dan cemas.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dari 38 orang responden terdapat 22 responden (57,9%) sering melakukan senam hamil dan 16 responden (42,1%) kadang-kadang melakukan senam hamil. dari 38 orang responden sebagian besar responden merasakan kenyamanan sebanyak 29 responden (76,3%) dan sebanyak 9 responden (23,7%) merasakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu Trimester III di Klinik Nining pelawati ($p=0,021$)

Referensi

- Anggraeni, Poppy. (2010) Serba-Serbi Senam Hamil. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Intan Medika.
- Cunningham FG, Gant NF, Leveno KJ, Gilstrap LC, Hauth JC, Wenstrom KD. (2013). Obstetri Williams. Edisi ke 23. Jakarta: EGC;
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH), 1(2), 134-140.
- Hanton. (2003). Senam Kesehatan dan Terapi Musik,
- Mandriwati, G.A. (2008). Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta: ECG.
- Manuaba. (2010) Buku Ajar Patologi Obstetri. Cetakan pertama. Jakarta: EGC
- Maryunani dan Sukarti. (2015). Senam Hamil dan Balita. Yogyakarta: Cemerlang Publising.
- Medforth, Janet, dkk. (2012). Kebidanan Oxford: EGC, Jakarta
- Mediarti D. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 1(1), 47-53
- Nadrah, N., & Fatwiany, F. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020. Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat, 5(2), 26-33. Retrieved from <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM/article/view/1616>
- Notoatmodjo. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rinela Cipta.
- Palifiana, D. A., Khasanah, N., & Jati, R. K. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilantrimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. Jurnal Kebidanan Indonesia, 11(1), 7-61.
- Pudji S dan Ina H. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester ketiga. Midwife J
- Rakernas. (2019). Agenda Rakernas Ristekdikti. Jakarta
- Rusmita. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. Publikasi Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat Universitas BSI Bandung
- Sugiyono,(2012). Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Sulityo A & Suharti. (2012). Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sulistiyawati. (2009). Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Jakarta ; Salemba Medika.
- Widatiningsih, S dan Dewi, C.H.T (2017). Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Trans Medika.
- WHO. (2018). Maternal Mortality: World Health Organization.