

Penyuluhan Untuk Meningkatkan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Kerajinan Anyaman

Ni Putu Aryani*, Baiq Ricca Afrida, Susilia Idyawati, Sri Hawari Jannati

Program Studi Kebidanan Jenjang D.3, STIKES Yarsi Mataram, Mataram, Indonesia

Email: ^{1,*}ary.jegeg99@gmail.com, ²afridabaiq@email.com, ³idyawatisusilia004@gmail.com, ⁴s.hawarijannati@gmail.com, ⁵annalayasalfarina@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: ary.jegeg99@gmail.com

Abstrak–Kebutuhan muncul sebagai upaya manusia untuk mempertahankan hidupnya. Di Indonesia belum ditemukan data epidemiologi mengenai NPB. Duduk dalam waktu yang lama tanpa ada istirahat bisa berdampak pada struktur tulang belakang akibat proses biomekanika yang terjadi pada tulang belakang. Observasi yang dilakukan pada beberapa ibu hamil yang bekerja sebagai penganyam di Desa Batu Mekar didapatkan bahwa mereka duduk dalam waktu yang lama sehingga kebutuhan dasar mereka tidak terpenuhi. Hal ini mengakibatkan rasa nyeri pada punggung, yang dilakukan menekankan pada sebuah informasi melalui edukasi kepada seseorang dengan penyakit kronis agar memiliki pikiran dan sugesti yang positif terhadap kondisi kesehatannya agar kualitas hidup seseorang menjadi baik serta hasil yang diharapkan juga optimal. Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah STIKES Yarsi Mataram (dosen, mahasiswa), aparat desa (kepala desa, sekretaris desa), kader dan masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan dilakukan ditempat yang telah disepakati dengan sasaran pesertanya adalah ibu hamil sebanyak 30 orang. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil serta upaya pencegahan penyakit nyeri punggung, dengan peningkatan skor sebantak 30 (dari 50 menjadi 80).

Kata Kunci: Penyuluhan; Kebutuhan Dasar; Ibu Hamil; Nyeri Punggung

Abstract–The need arises as a human effort to survive. In Indonesia, there is no epidemiological data regarding LBP. Sitting for a long time without rest can have an impact on the spinal structure due to the biomechanical processes that occur in the spine. Observations made on several pregnant women who worked as weavers in Batu Mekar Village found that they sat for a long time so that their basic needs were not met. This causes pain in the back. The emphasis is on information through education for someone with a chronic illness so that they have positive thoughts and suggestions about their health condition so that a person's quality of life is good and the expected results are also optimal. The parties involved in this activity were STIKES Yarsi Mataram (lecturers, students), village officials (village head, village secretary), cadres and the community. The method used in this activity is counseling and followed by discussion. Counseling is expected to increase the knowledge of pregnant women to meet the basic needs of pregnant women. Implementation of activities carried out in places that have been agreed with the target participants are pregnant women as many as 30 people. The counseling material provided includes material on meeting the basic needs of pregnant women. The discussion was carried out after the presentation of the material was completed. Participants asked about material that they had not understood about meeting the basic needs of pregnant women. Counseling has proven to be effective in increasing understanding of meeting the basic needs of pregnant women and efforts to prevent back pain, with an increase in score of as much as 30 (from 50 to 80).

Keywords: Counseling; Basic Needs; Pregnant Women; Back Pain

1. PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia adalah hal-hal seperti makanan, air, keamanan dan cinta yang merupakan hal yang penting untuk bertahan hidup dan kesehatan. Hierarki kebutuhan manusia menurut Maslow adalah sebuah teori yang dapat digunakan untuk memahami hubungan antara kebutuhan dasar manusia pada saat memberikan perawatan. Hierarki kebutuhan manusia mengatur kebutuhan dasar dalam lima tingkatan prioritas. Tingkatan yang paling dasar, atau yang pertama meliputi kebutuhan fisiologis seperti: udara, air dan makanan. Tingkatan yang kedua meliputi kebutuhan keselamatan dan keamanan, yang melibatkan keamanan fisik dan psikologis. Tingkatan yang ketiga mencakup kebutuhan cinta dan rasa memiliki, termasuk persahabatan, hubungan sosial dan cinta seksual. Tingkatan yang keempat meliputi kebutuhan rasa berharga dan harga diri, yang melibatkan percaya diri, merasa berguna, penerimaan dan kepuasan diri. Tingkatan yang terakhir adalah kebutuhan aktualisasi diri (Ersila et al., 2019).

Manusia dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yaitu manusia sebagai makhluk holistik dan manusia sebagai sistem. Manusia sebagai makhluk holistik merupakan makhluk yang utuh atau paduan dari unsur biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Sebagai makhluk biologis manusia tersusun atas sistem organ tubuh yang digunakan untuk mempertahankan hidupnya mulai dari lahir, tumbuh kembang hingga meninggal. Sebagai makhluk psikologis manusia memiliki struktur kepribadian, tingkah laku sebagai manifestasi kejiwaan dan

kemampuan berpikir serta kecerdasan. Sebagai makhluk sosial manusia perlu hidup bersama orang lain, saling bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup, mudah dipengaruhi kebudayaan serta dituntut untuk bertingkah laku sesuai dengan harapan dan norma yang ada. Sebagai makhluk spiritual manusia memiliki keyakinan, pandangan hidup dan dorongan hidup yang sejalan dengan keyakinan yang dituntunya (Apriani et al., 2020).

Kebutuhan muncul sebagai upaya manusia untuk mempertahankan hidupnya. Abraham Maslow sendiri merupakan tokoh psikologi asal Amerika Serikat. Menurut Maslow, kebutuhan manusia tersusun dalam suatu hierarki. Disebut hierarki karena memang manusia memenuhi kebutuhannya secara berjenjang. Ibu hamil yang bekerja sebagai penganyam kerajinan akan duduk dalam jangka waktu yang lama. Tentunya kebutuhan dasar ibu hamil ini harus terpenuhi agar tidak timbul adanya keluhan pada punggung. Penyebab umum nyeri punggung adalah adanya jaringan tulang belakang yang terkilir atau tegang (strain) (Falaach et al., 2020).

Di Indonesia belum ditemukan data epidemiologi mengenai back pain. Duduk dalam waktu yang lama tanpa ada istirahat bisa berdampak pada struktur tulang belakang akibat proses biomekanika yang terjadi pada tulang belakang. Observasi yang dilakukan pada beberapa ibu hamil yang bekerja sebagai penganyam di Desa Batu Mekar didapatkan bahwa mereka duduk dalam waktu yang lama sehingga kebutuhan dasar mereka tidak terpenuhi. Hal ini mengakibatkan rasa nyeri pada punggung (Junita, 2020).

Kegiatan yang dilakukan (Kartikasari & Nuryanti, 2016) dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil TM III tentang cara mengatasi keluhan nyeri punggung dengan pregnancy massage punggung. Metode pelaksanaan dengan ceramah dan demonstrasi. Media yang digunakan yaitu booklet. Kegiatan dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta, dengan jumlah peserta 10 ibu hamil TM III. Kegiatan dilakukan dua kali pertemuan pada bulan Mei dan Juni 2022, yaitu peningkatan pengetahuan dan evaluasi. Hasil evaluasi dengan melakukan wawancara dan post test kepada ibu hamil menunjukkan hasil sekitar 95% ibu hamil menjawab dengan benar dan termotivasi melakukan Pregnancy Massage Punggung untuk mengatasi ketidaknyamanan. Kesimpulan, kegiatan terlaksana dengan lancar dan mendapatkan respon baik oleh peserta. Peserta dapat mengetahui dan termotivasi dalam melakukan Pregnancy Massage Punggung.

Kegiatan yang dilakukan (Azizah et al., 2021), yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang pentingnya senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat dilaksanakan pada kelas ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo. Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa ibu hamil telah dijelaskan materi tentang senam hamil, mensimulasikan gerakan senam bersama ibu hamil, ibu hamil telah mengerti manfaat senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung selama kehamilan, serta tanya jawab tentang materi senam hamil. Ibu hamil memahami tentang pentingnya senam hamil.

Kegiatan (Zelharsandy et al., 2022) dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterlibatan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu menjalin hubungan, memberikan proposal dan menentukan jadwal kegiatan, kemudian, akan ada evaluasi proses dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sesi Tanya jawab. Penyuluhan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik, serta dilengkapi dengan media audio visual yang digunakan saat melakukan prenatal yoga. Hasil pengabdian mendapatkan ibu hamil memahami tentang manfaat yoga.

Kegiatan ini berbeda dengan kegiatan sebelumnya dimana kegiatan ini fokus memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar untuk mencegah nyeri pinggang. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan kegiatan yang dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil. Intervensi yang dilakukan menekankan pada sebuah informasi melalui edukasi kepada seseorang dengan penyakit kronis agar memiliki pikiran dan sugesti yang positif terhadap kondisi kesehatannya agar kualitas hidup seseorang menjadi baik serta hasil yang diharapkan juga optimal.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Persiapan

Proses perizinan ke pemerintah setempat terlebih dahulu kemudian melakukan koordinasi oordinasi dengan kepala desa untuk mengundang peserta kegiatan dan penentuan tempat pelaksanaan kegiatan. Persiapan selanjutnya adalah pembuatan leaflet, materi dan buku panduan

2.2 Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan ditempat yang telah disepakati dengan sasaran pesertanya adalah ibu hamil sebanyak 30 orang dengan menerapkan protokol kesehatan (mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak). Pelaksanaan diawali dengan pengenalan, pre-post test, penyuluhan kesehatan, pemberian materi dan diskusi.

2.3 Evaluasi

Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan pre-test kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan post-test kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada pre-test. Skor nilai post-test dibandingkan dengan skor nilai pre-test. Apabila nilai post-test lebih tinggi dari nilai pre-test maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta

2.4 Prosedur Kerja

Prosedur kerja yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan sasaran kegiatan yaitu ibu hamil sebanyak 30 orang.
- b. Mengidentifikasi sosiodemografi peserta kegiatan seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan. Hal ini untuk menyesuaikan dengan strategi pemberian materi.
- c. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan.
- d. Melakukan pre-test mengenai pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil.
- e. Mengidentifikasi pemahaman peserta tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil.
- f. Menyimpulkan hasil diskusi.
- g. Memberikan materi terkait pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil.
- h. Memberikan pemahaman tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil.
- i. Diskusi bersama peserta kegiatan.
- j. Melakukan post-test.

2.5 Pihak Yang Terlibat

Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah STIKES Yarsi Mataram (dosen, mahasiswa), aparat desa (kepala desa, sekretaris desa), kader dan masyarakat.

2.6 Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra dalam kegiatan ini adalah memfasilitasi kegiatan agar berjalan lancar meliputi pemberian izin, penyediaan tempat, penyediaan alat penunjang kegiatan (ruangan, kursi, meja, LCD) dan melakukan koordinasi dengan peserta kegiatan.

2.7 Rancangan Evaluasi dan Keberlangsungan Program

Sebagai evaluasi atas kegiatan pengabdian kepada masyarakat parameternya adalah ditunjukkan oleh kehadiran dan partisipasi aktif seluruh peserta yang diundang serta antusiasme yang tinggi ketika berdiskusi. Kendala yang ditemui antara lain cuaca yang tidak bisa diperkirakan seperti hujan, tetapi akan diantisipasi untuk tetap berjalan sesuai rencana. Selain itu, mungkin keterbatasan waktu dalam penyampaian materi dan diskusi dapat menjadi kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Sebagai apresiasi atas partisipasi peserta dalam kegiatan, tim pelaksana akan memberikan hadiah pulsa dan sertifikat elektronik untuk seluruh peserta. Sebagai bentuk keberlanjutan dari kegiatan ini, tim pelaksana telah merancang kegiatan baru yang ditujukan pada publik sasaran yang lebih luas. Selain itu, tim mengupayakan adanya pemantauan berkala dan tersedianya ruang konsultasi bagi peserta yang mengalami permasalahan terkait pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Persiapan

Persiapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

- a. Perizinan dari STIKES Yarsi Mataram berupa surat tugas.
- b. Perizinan lokasi pengabdian kepada masyarakat yaitu di desa Batu Mekar Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat.
- c. Survei lokasi dilaksanakan pada tanggal 12 Juli 2022, dengan menemui kepala desa Batu Mekar, dan dilakukan kesepakatan tanggal pelaksanaan kegiatan yaitu tanggal 19 Juli 2022.
- d. Persiapan alat dan bahan, serta persiapan tempat berlangsungnya kegiatan.

3.2 Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pada hari Sabtu, 19 Juli 2022 meliputi:

a. Pemberian materi

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil.

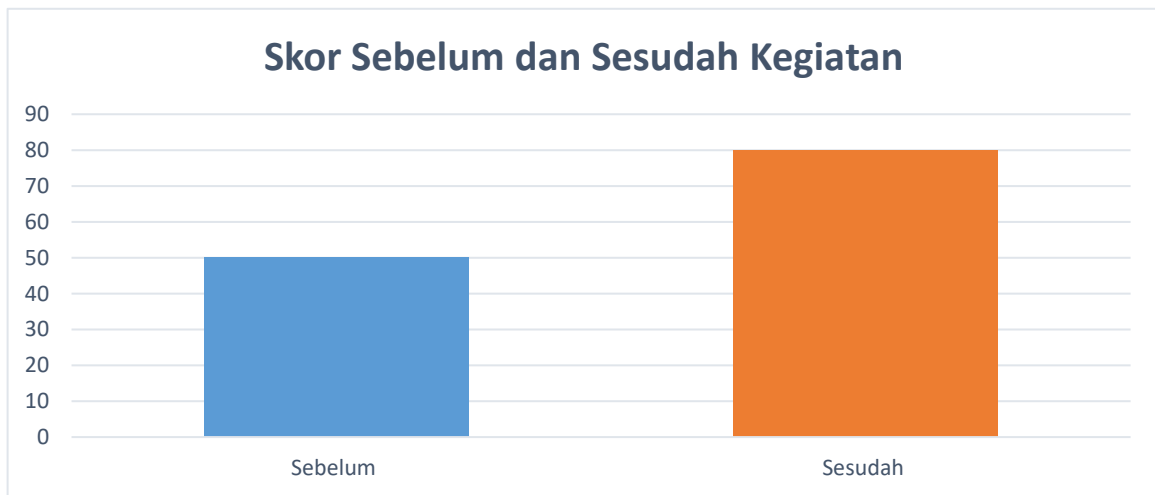
b. Diskusi

Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil.

3.3 Evaluasi

Khalayak sasaran yang cukup strategis dalam kegiatan ini adalah 20 ibu hamil. Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan pre-test kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan post-test kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada pre-test. Skor nilai post-test dibandingkan dengan skor nilai pre-test. Apabila nilai post-test lebih tinggi dari nilai pre-test maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

Hasil kegiatan mendapatkan bahwa pengukuran pre tes didapatkan skor rata-rata sebesar 50 sedangkan pada pos tes didapatkan skor rata-rata sebesar 80. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan skornya sebesar 30. Hal ini terbukti bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pemenuhan kebutuhan dasar. Hal ini didukung oleh kegiatan sebelumnya yang mendapatkan perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku setelah dilakukan penyuluhan (Retnaningtyas, Retnoningsih, et al., 2022), (Muskhafi & Isytiaroh, 2021), (Sabriana et al., 2022), (Tanjung Sari et al., 2019), (Puspita et al., 2022), (Sitorus et al., 2022), (Bahriah et al., 2022), (Retnaningtyas, Siwi, et al., 2022), (Rahadiyanti, 2022).



Gambar 1. Skor Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Berdasarkan grafik diatas dapat dijelaskan bahwa rata-rata skor sebelum penyuluhan didapatkan rata-rata skor sebesar 50. Sedangkan rata-rata skor sesudah penyuluhan didapatkan rata-rata skor sebesar 80. Sehingga peningkatan skor sebanyak 30.





Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

4. KESIMPULAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil serta upaya pencegahan penyakit nyeri punggung.

REFERENCES

- Apriani, A., Muftililah, M., & Daryanti, M. S. (2020). STUDI KUALITATIF : KEBUTUHAN IBU HAMIL DENGAN DIABETES MELITUS GESTASIONAL DI KABUPATEN KARANGANYAR JAWA TENGAH. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i1.476>
- Azizah, N. L., Lestari, G. I., Rahmawati, A., & Mutiara, A. (2021). Penyuluhan senam hamil peningkatan kualitas tidur dan pengurangan nyeri punggung di wilayah puskesmas yosomulyo. *Journal Pengab*, 1, 976–981. <http://prosiding.rcipublisher.org/index.php/prosiding/article/view/253/130>
- Bahriah, Y., Sari, N. M., Rukmawati, R., & Rispa, M. (2022). PENYULUHAN DAN KONSELING YOGA PADA KEHAMILAN. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3). <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2982>
- Ersila, W., Nina zuhana, & Suparni. (2019). PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR IBU HAMIL MELALUI “PEPES” (PENYULUHAN,

- PEMERIKSAAN DAN SENAM). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.33023/jpm.v5i2.459>
- Falaach, M. F., Ningtyas, F. W., Astuti, N. F. W., & Adi, D. I. (2020). Peningkatan Kesadaran Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Sebagai Tindakan Pencegahan Stunting Melalui Modul Emotional-Demonstration (Emo-Demo). *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 17(2). <https://doi.org/10.29406/br.v17i2.1860>
- Junita, P. S. (2020). Pengambilan Keputusan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *Jurnal Articiel*.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Rekernas Aipkema Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 297–304.
- Muskhafi, A. I., & Isytiaroh, I. (2021). Literature Review: Penerapan Penyuluhan Asi Eksklusif Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.788>
- Puspita, G., Suprihatin, S., & Indrayani, T. (2022). Pengaruh penyuluhan Media Audiovisual terhadap tingkat Pendidikan Ibu Hamil tentang Anemia di Rumah Sakit Izza Cikampek Jawa Barat. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1). <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.142>
- Rahadiyanti, A. (2022). Pemberdayaan Ibu pada 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk Generasi Lebih Baik. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1). <https://doi.org/10.30595/jppm.v6i1.7558>
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL MELALUI EDUKASI MENGENAI KEBUTUHAN NUTRISI IBU HAMIL. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.552>
- Retnaningtyas, E., Siwi, R. P. Y., Wulandari, A., Qoriah, H., Rizka, D., Qori, R., Sabdo, M., & Malo, S. (2022). UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL MELALUI EDUKASI MENGENAI TANDA BAHAYA KEHAMILAN LANJUT.. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.553>
- Sabriana, R., Riyandani, R., & Rosmiaty, R. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia. *Abdimas Polsaka*, 1(1). <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v1i1.4>
- Sitorus, S., Purba, J., Silalahi, R. H., & Kristianto, J. (2022). PENYULUHAN IBU HAMIL TENTANG ANTENATALCARE 10 T DI DESA WILAYAH PUSKESMAS BAHAL GAJAH KABUPATEN DAIRI SUMATERA UTARA INDONESIA. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.36082/gemakes.v2i2.596>
- Tanjung Sari, A. R., Nawang Palupi, D., & Widyastomo Widyastomo, J. (2019). EFEKTIFITAS MEDIA POSTER DENGAN FLANELGRAF TERHADAP PENGETAHUAN KESGILUT IBU HAMIL DESA KLAMPOK SINGOSARI MALANG. *E-Prodenta Journal of Dentistry*, 3(1). <https://doi.org/10.21776/ub.eprodenta.2019.003.01.2>
- Zelharsandy, V. T., Anggeriani, R., Bidan, P. P., & Palembang, K. (2022). Prenatal yoga implementation for pregnant women at pmb griya bunda ceria. 2(April), 181–184.