

**PENGARUH MOTHER SPA DALAM MENGURANGI KELUHAN
SELAMA KEHAMILAN TRIMESTER III (STUDI DI PRAKTIK BIDAN
MANDIRI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAYANGAN
KABUPATEN JOMBANG)**

**NINING MUSTIKA NINGRUM
STIKES Insan Cendekia Medika Jombang**

ABSTRAK

Kehamilan sering mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis yang menimbulkan berbagai keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual, muntah pada awal kehamilan, kontipasi, gangguan berkemih, pembekakan pada tungkai dan kaki, kram kaki serta nyeri punggung (Varney, 2007). Keluhan selama kehamilan ini adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah mengalaminya dikehamilan yang lalu. Keluhan selama kehamilan ini sangat sering terjadi dalam kehamilan atau bahkan dapat dikatakan selalu terjadi selama kehamilan terutama pada kehamilan trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mother spa dalam mengurangi keluhan selama kehamilan Trimester III.

Jenis Penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan *pretest and post-test design* dengan melakukan perlakuan pada subjek penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil Trimester III yang mengalami keluhan selama kehamilan yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu mother spa dan keluhan selama kehamilan Trimester III. Data dikumpulkan dengan menggunakan *checklist* dan Kuesioner. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji statistik "*Wilcoxon*" dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Keluhan ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan Massage/spa sebagian besar adalah keluhan tingkat sedang yaitu sebesar 60% dan Keluhan ibu hamil Trimester III setelah dilakukan massage/spa adalah hampir seluruhnya memiliki keluhan tingkat ringan yaitu sebesar 80%. Hasil uji, $p = 0,001$. Diperoleh $p < \alpha$ atau $0,001 < 0,05$ artinya ada pengaruh mother spa dalam mengurangi keluhan selama kehamilan trimester III.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan melakukan mother spa dalam mengurangi keluhan selama kehamilan trimester III. Disarankan kepada bidan untuk memasukkan materi dan praktek mother spa pada saat kelas ibu hamil untuk mengurangi keluhan selama kehamilan Trimester III serta menganjurkan ibu hamil yang memiliki keluhan selama kehamilan untuk melakukan *massage/spa*.

Kata Kunci : Mother Spa, Keluhan selama kehamilan, Trimester III

**EFFECTS OF MOTHER SPA IN REDUCING COMPLAINTS
DURING TRIMESTER III PREGNANCY (STUDY AT INDEPENDENT
MIDWIFE PRACTICE WORKING AREA OF PUSKESMAS MAYANGAN
JOMBANG DISTRICT)**

ABSTRACT

Pregnancy is often a change that makes a complaint for pregnant women such as nausea, vomiting in early pregnancy, constipation, urinary disorders, leg and foot cleansing, leg cramps and back pain (Varney, 2007). Complaints during pregnancy are a common disorder, and pregnant women may have experienced it in the past. Complaints during pregnancy are very common in pregnancy or even can be said to always occur during pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy. This study aims to determine the effect of mother spa in reducing complaints during pregnancy Trimester III.

This type of research is quasi experiment using pretest and post-test design by doing treatment on research subject. Sample in this research is partially pregnant woman of Trimester III who have complaint during pregnancy which amounted to 20 people. The sampling technique using simple random sampling. The variable in this research is mother spa and complaint during pregnancy Trimester III. Data were collected using checklist and Questionnaire. Data processing is done by using statistical test "Wilcoxon" with level of significance 0,05

The results of this study indicate that pregnancy Trimester III complaints prior to the Massage / spa is mostly a moderate complaint of 60% and pregnancy Trimester III after the massage / spa is almost all have a mild complaint that is equal to 80%. Test results, $p = 0.001$. Obtained $p < \alpha$ or $0.001 < 0.05$ means there is influence of mother spa in reducing complaints during third trimester pregnancy.

The conclusion of this study is that there is a significant effect of doing mother spa in reducing complaints during third trimester pregnancy. It is advisable to midwives to include materials and practice of the mother spa during pregnancy classes to reduce complaints during pregnancy Trimester III and encourage pregnant women who have complaints during pregnancy to do massage / spa.

Keywords: Mother Spa, Complaint during pregnancy, Trimester III.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita dalam siklus reproduksi. Kehamilan dimulai dari konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan. Dalam kehamilan sering terjadi Perubahan yang menjadikan keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual, muntah pada awal kehamilan, kontipasi, gangguan berkemih, pembekakan pada tungkai dan kaki, kram kaki serta nyeri punggung

(Varney, 2007). Keluhan selama kehamilan ini adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah mengalaminyan dikehamilan yang lalu. Keluhan selama kehamilan ini sangat sering terjadi dalam kehamilan atau bahkan dapat dikatakan selalu terjadi selama kehamilan terutama pada kehamilan trimester III sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Keluhan selama

kehamilan ini bukanlah hal serius pada ibu hamil karena hal ini wajar terjadi pada masa kehamilan namun apabila keluhan-keluhan ini tidak diatasi akan menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktifitas ibu hamil (Elizabeth, 2012).

Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 70 – 85% orang yang mengalami keluhan-keluhan selama kehamilan pada kehamilannya (seperti : mual, muntah pada awal kehamilan, kontipasi, gangguan berkemih, pembekakan pada tungkai dan kaki, kram kaki serta nyeri punggung). Di Provinsi Jawa Timur di perkirakan sekitar 80% dari 100% ibu hamil mengalami keluhan selama kehamilan (Ratih, 2013). Berdasarkan survey yang dilakukan penulis di Puskesmas Mayangan ditemukan data kunjungan ANC (*Antenatal Care*) pada Trimester III selama tahun 2013 sebanyak 125 kehamilan terdapat 98 (85%) ibu hamil dengan keluhan selama kehamilan.

Salah satu keluhan yang terjadi selama kehamilan Trimester III adalah Nyeri punggung. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar,

membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban, terutama bila salah satu atau semua kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah. Aktivitas - aktivitas tersebut menambah peregangan pada punggung. Mekanik tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari pada peregangan otot. Nyeri punggung dapat berdampak pada aktivitas ibu hamil, masalah memburuk jika ternyata otot-otot abdomen wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang (Varney, 2007).

Keluhan lain yang terjadi selama kehamilan adalah kram pada kaki. Kram akan terjadi selama masa kehamilan karena peredaran darah di daerah kaki kurang lancar. Hal ini sering terjadi karena berhubungan dengan kekurangan zat kapur dan beberapa jenis vitamin. Selain kram pada kaki, wanita juga sering mengalami kram dalam rahim (Dwi Sunar Prasetyono, 2008). Kram kaki biasa terjadi pada malam hari, diakibatkan oleh pertumbuhan janin sekaligus perubahan hormonal. Perut yang terdorong ke depan (terutama jika kehamilan sudah besar), memindahkan titik gravitasi. Keadaan ini juga dimungkinkan karena kadar kalsium serum rendah sementara fosfat tinggi

sehingga sistem neuromuskular mudah terangsang (Arisman, MB, 2007). Kram kaki dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas ibu, jika kram terjadi pada malam hari bisa mengganggu tidur ibu (Susi Purwoko, 1996).

Banyaknya keluhan yang terjadi selama kehamilan tersebut membuat ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga sering mengganggu aktifitas dan istirahat pada ibu hamil. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah dengan melakukan pijat atau massage. Massage pada ibu hamil sangat berguna untuk membantu memberikan efek relaksasi terhadap tubuh dan bayi yang dikandungnya, selama perawatan itu dilakukan dengan benar dan tepat, serta ditangani oleh tenaga yang profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mother spa dalam mengurangi keluhan selama kehamilan Trimester III.

BAHAN DAN METODE

PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi eksperiment* dengan menggunakan "*Pre test - Post test Design*" cara memberikan intervensi kepada ibu hamil yaitu dengan dilakukan massage (mother spa) selama 3 bulan dan

dievaluasi intensitas/tingkat keluhannya dapat berkurang atau tidak. Dalam penelitian ini, pengaruh perlakuan dianalisis dengan uji statistik Wilcoxon. Jika keluhan selama kehamilan berkurang setelah dilakukan massage/pemijatan, maka perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan. Penelitian ini dilakukan di BPM wilayah Kerja Puskesmas Mayangan Kabupaten Jombang yang dimulai pada bulan Januari s/d Juli 2017.

Variabel dalam penelitian ini, variabel bebas adalah Mother Spa dan variabel terikat adalah Mengurangi keluhan selama kehamilan Trimester III. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yang memiliki keluhan selama kehamilan yang berjumlah 25 orang di BPM wilayah kerja Puskesmas Mayangan Kabupaten Jombang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil Trimester III yang mengalami keluhan selama kehamilan yang berjumlah 20 orang. Dengan menggunakan tehnik *simpel random sampling*. Semua ibu hamil yang mengalami keluhan selama kehamilan diberikan massage/ pemijatan (mother spa) setiap 2 minggu sekali dan dilakukan evaluasi kembali setelah 3 bulan. Bahan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah VCO (*Virgin Coconout Oil*) atau

minyak kelapa. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Ceklist*.

HASIL

1. Data Umum

a. Usia

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia yang dikelompokkan menjadi 3 kelompok, tertera pada tabel 5.1.

Tabel.5.1. Distribusi Responden berdasarkan usia ibu hamil di BPM wilayah kerja Puskesmas Mayangan Kabupaten Jombang pada bulan Maret 2017

No.	Usia (bulan)	f	Presentase (%)
1.	< 20 tahun	2	10
2.	20-35 tahun	14	70
3.	> 35 tahun	4	20
Jumlah		20	100

Sumber : Data Primer 2017

Dari tabel 5.1. diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar 14 (70%) responden berusia 20 – 35 tahun.

b. Paritas

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan paritas yang dikelompokkan menjadi 3 kelompok, tertera pada tabel 5.2.

Tabel.5.2. Distribusi Responden berdasarkan paritas ibu hamil di BPM wilayah kerja Puskesmas Mayangan Kabupaten Jombang pada bulan Maret 2017

No.	Paritas	f	Presentase (%)
1.	Primigravida	8	40
2.	Multigravida	7	35
3.	Grande multigravida	5	25
Jumlah		20	100

Jurnal Kebidanan STIKes 40 Me Jombang

Sumber : Data Primer 2017

Dari tabel 5.2. diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan paritas ibu hamil didapatkan bahwa hampir setengahnya yaitu 8 (40%) responden adalah primigravida.

2. Data Khusus

a. Keluhan Ibu Hamil Sebelum dilakukan Mother Spa

Distribusi frekuensi berdasarkan keluhan ibu hamil sebelum dilakukan mother spa dikelompokkan menjadi 3 kelompok tertera pada tabel 5.3.

Tabel.5.3. Distribusi Responden berdasarkan tingkat keluhan sebelum dilakukan Mother Spa di BPM wilayah kerja Puskesmas Mayangan Kabupaten Jombang pada bulan Maret 2017

No	Keluhan Sebelum dilakukan Mother Spa	f	Presentase (%)
1.	Keluhan Tingkat Berat	3	15
2.	Keluhan Tingkat Sedang	12	60
3.	Keluhan Tingkat Ringan	5	25
Jumlah		20	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5.3. sebagian besar responden memiliki keluhan sedang sebelum dilakukan mother spa yaitu sebanyak 12 responden (60%).

b. Keluhan Ibu Hamil setelah dilakukan Mother Spa

Distribusi frekuensi berdasarkan keluhan ibu hamil setelah dilakukan mother spa dikelompokkan menjadi 3 kelompok tertera pada tabel 5.4.

Tabel.5.4. Distribusi Responden berdasarkan keluhan setelah dilakukan Mother Spa di BPM wilayah kerja Puskesmas Mayangan Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2017

No.	Keluhan Setelah dilakukan Mother Spa	f	Presentase (%)
1.	Keluhan Tingkat Berat	0	0
2.	Keluhan Tingkat Sedang	4	20
3.	Keluhan Tingkat Ringan	16	80
Jumlah		20	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5.4. sebagian besar responden memiliki keluhan ringan setelah dilakukan mother spa yaitu sebanyak 16 responden (80%).

c. Perbedaan keluhan ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah dilakukan mother spa

Perbedaan keluhan ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah dan sesudah dapat dilihat pada tabel 5.5.

Tabel.5.5. Distribusi perbedaan keluhan ibu hamil Trimester III sebelum dan setelah dilakukan Mother Spa di BPM wilayah kerja Puskesmas Mayangan Kabupaten Jombang pada bulan Maret s/d Juni 2017

No	Keluhan Ibu Hamil Trimester III	Perubahan Keluhan Ibu hamil			
		Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
1.	Keluhan Berat	3	15	0	0
2.	Keluhan Sedang	12	60	4	20
3.	Keluhan Ringan	5	25	16	80
Jumlah		20	100	20	100

Uji wilcoxon p : 0,01

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 5.5. memberikan gambaran bahwa hasil uji diperoleh nilai $p = 0,01$ artinya nilai ini jelas lebih rendah dari nilai kemaknaan 0,05. Hal ini dibuktikan setelah dilakukan massage pada ibu hamil Trimester III, keluhan berkurang dari keluhan berat 15% menjadi 0% dan keluhan sedang dari 60% menjadi 20% serta keluhan ringan meningkat dari

sebelum dilakukan massage ibu hamil 25% setelah dilakukan massage keluhan berkurang menjadi 80 %.

PEMBAHASAN

1. Data Umum

a. Usia

Faktor pertama yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan hal yang baru (Mother spa) adalah umur ibu. Berdasarkan tabel 5.1. diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar 14 responden (70%) berusia 20 – 35 tahun. Menurut peneliti, bahwa umur 20 sampai dengan 35 tahun adalah umur yang dewasa atau produktif, hal ini tentu akan mempengaruhi pandangannya terhadap suatu hal baru yang datang dari luar sehingga pengetahuan yang dimiliki bertambah. Semakin bertambahnya umur seseorang maka orang tersebut semakin matang dalam berfikir secara rasional tentang kelas ibu hamil. Dan semakin bertambahnya umur maka pengetahuan dan pengalaman seseorang semakin baik dan juga sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya, umur juga sangat mempengaruhi seseorang untuk berfikir.

Menurut Notoadmodjo (2010), usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola

pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia dini.

b. Paritas

Faktor kedua yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan hal yang baru adalah Paritas. Berdasarkan tabel 5.2. diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan paritas ibu hamil didapatkan bahwa hampir setengahnya yaitu 8 responden (40%) adalah primigravida.

Menurut peneliti ibu yang hamil pertama memiliki rasa ingin tahu yang lebih dibandingkan dengan ibu yang hamil kedua atau ketiga. Mereka cenderung akan melakukan segala sesuatu yang baru mengenai kehamilannya. Usia ibu yang dewasa ini membuat ibu hamil lebih mudah memahami tentang kehamilannya dapat menerima keadaannya bahwa ibu sedang hamil, dan mempunyai pengetahuan yang lebih banyak tentang kehamilan. Dengan semakin

meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi responden dapat mencari dan juga mengakses berbagai macam informasi yang berkaitan dengan proses kehamilan terutama adalah keluhan-keluhan yang sering terjadi selama kehamilan serta bagaimana cara untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut.

Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2009) jumlah anak merupakan sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran dan pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi dimasa lalu.

2. Data Khusus

a. Keluhan ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan Mother Spa

Dari hasil penelitian didapatkan keluhan ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan Mother Spa adalah 3 responden (15%) memiliki keluhan yang berat selama kehamilan, 12 responden (60%) memiliki keluhan sedang selama kehamilan dan 5 responden (25%) memiliki keluhan ringan selama kehamilan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki keluhan dengan intensitas berat dan sedang sebelum dilakukan massage/ mother spa pada ibu hamil.

Dalam kehamilan sering terjadi Perubahan yang menjadikan keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual, muntah pada awal kehamilan, kontipasi, gangguan berkemih, pembekakan pada tungkai dan kaki, kram kaki serta nyeri punggung (Varney, 2007). Keluhan selama kehamilan ini adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah mengalaminya dikehamilan yang lalu. Keluhan selama kehamilan ini sangat sering terjadi dalam kehamilan atau bahkan dapat dikatakan selalu terjadi selama kehamilan terutama pada kehamilan trimester III sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Keluhan selama kehamilan ini bukanlah hal serius pada ibu hamil karena hal ini wajar terjadi pada masa kehamilan namun apabila keluhan-keluhan ini tidak diatasi akan menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktifitas ibu hamil (Elizabeth, 2012).

b. Keluhan ibu hamil Trimester III setelah dilakukan Mother Spa

Dari hasil penelitian didapatkan keluhan ibu hamil Trimester III setelah dilakukan Mother Spa adalah keluhan tingkat berat 0%, keluhan tingkat sedang 20%, dan keluhan tingkat ringan 80%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat keluhan ibu hamil Trimester III berkurang setelah dilakukan massage/spa

yaitu keluhan tingkat berat menurun menjadi keluhan sedang dan keluhan tingkat sedang menurun menjadi keluhan ringan.

Banyaknya keluhan yang terjadi selama kehamilan tersebut membuat ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga sering mengganggu aktifitas dan istirahat pada ibu hamil. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah dengan melakukan pijat atau massage. Massage pada ibu hamil sangat berguna untuk membantu memberikan efek relaksasi terhadap tubuh dan bayi yang dikandungnya, selama perawatan itu dilakukan dengan benar dan tepat, serta ditangani oleh tenaga yang profesional.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian selama 3 bulan di BPM wilayah kerja Puskesmas Mayangan Kabupaten Jombang dapat disimpulkan bahwa:

1. Keluhan ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan Massage/spa sebagian besar adalah keluhan tingkat sedang.
2. Keluhan ibu hamil Trimester III setelah dilakukan massage/spa adalah hampir seluruhnya memiliki keluhan tingkat ringan.

3. Terdapat pengaruh mother spa dalam mengurangi keluhan selama kehamilan Trimester III

Saran

Diharapkan bidan dapat memasukkan materi dan praktek mother spa pada saat kelas ibu hamil untuk mengurangi keluhan selama kehamilan Trimester III serta menganjurkan ibu hamil yang memiliki keluhan selama kehamilan untuk melakukan massage/spa.

KEPUSTAKAAN

BKKBN. 2011. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontraspsi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo

Elizabeth, Robson, Jason Wough. 2012. *Patologi Pada Kehamilan Managemen dan Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC

Kementrian Kesehatan. 2013. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Esensial*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI

Kementrian kesehatan. 2013. *Panduan ANC Terpadu*. <http://www.kesehatanibu.go.id>. Di akses tanggal 18 Febuari 2017.

Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta:EGC

Medforth, janet. 2012. *Kebidanan Oxford Dari Bidan Untuk Bidan*. Jakarta: EGC

Muslihatun, Wafi N. 2010. *Asuhan Neonatus Bayi Dan Balita*. Yogyakarta: Fitramaya

Padila. 2014. *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika

Ratih. 2013. *Asuhan Kebidanan dengan Nyeri Punggung*. (<http://www.stikesmuhla.ac.id>) pdf. di akses pada tanggal 20 Januari 2017.

Saminem. 2010. *Dokumentasi Asuhan Kebidanan Konsep & Praktek*. Jakarta: ECG

Sarwono, Prawiharjo. 2009. *Buku Acuan Neonatal Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo

Sulistiyawati, Ari. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika

Sulistiyawati, Ari. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika

Sulistiyawati, Ari. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Andi

Varney, Helen. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC

Walyani, Elisabeth. 2014. *Asuhan Kebidanan Kegawatan Daruratan Maternal dan Neonatal*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Yu , W.S. 2010. *Kesehatan fisik dalam mempersiapkan kehamilan* (<http://www.kompas.com>) di akses pada tanggal 20 Januari 2017.