

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Vistra Vefisia¹, Yulia Nur Khayati², Ari Widayaningsih³, Hapsari Windayanti,³ Titik Nor Hidayah⁴, Meisya Tiara Herlina⁵
^{1,2,4,3}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi : vistravef@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu transisi antara kehidupan sebelum dan sesudah kelahiran anak. Perubahan ini dipertimbangkan sebagai periode menjalani proses persiapan baik secara fisik maupun secara fisiologi. Keluhan yang diakibatkan pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak pada kaki. Ketidaknyamanan tersebut menyebabkan gangguan tidur dan berpengaruh terhadap janin yang dikandungnya. Upaya untuk mengatasi tersebut antara lain dengan olahraga dan latihan relaksasi yang sesuai untuk ibu hamil yaitu prenatal care yoga. Dengan dilakukannya diharapkan dengan adanya program ini ada peningkatan yang diperoleh ibu hamil dengan prenatal care yoga untuk menangani ketidaknyamanan yang dirasakan kegiatan pengabdian dilaksanakan juni 2021 terdiri dari Tahap pertama adalah kajian pengetahuan ibu hamil masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang masalah ketidaknyamanan ibu hamil trimester 3. Tahap kedua melaksanakan penyuluhan kepada ibu hamil terkait ketidaknyamanan pada trimester 3 dan melakukan pelatihan pada ibu hamil secara online. Tahap ketiga melaksanakan pendampingan secara online kepada ibu hamil dalam melakukan praktik prenatal yoga. Dikarenakan kondisi pandemi covid 19, kegiatan ini dilakukan secara online sehingga mampu mengurangi kerumunan. Didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III dan ketrampilan cara mengatasinya. Sehingga pemberian informasi tentang ketidaknyamanan Trimester III perlu diberikan pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III dan ketrampilan cara mengatasinya.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ketrampilan, Nyeri Punggung

ABSTRACT

Pregnancy is a transition between life before and after the birth of a child. This change is considered as a period of undergoing a process of preparation both physically and physiologically. Complaints caused by abdominal enlargement, anatomical changes and hormonal changes will cause complaints in pregnant women such as low back pain, back pain, swelling in the legs. This discomfort causes sleep disturbances and affects the fetus it contains. Efforts to overcome this include exercise and relaxation exercises that are suitable for pregnant women, namely prenatal care yoga. With this program, it is hoped that with this program there will be an increase in what pregnant women get with prenatal care yoga to deal with the discomfort they feel. The service activities will be carried out in June 2021 consisting of the first stage is a study of the knowledge of pregnant women, there is still a lack of knowledge of pregnant women about the problem of discomfort for pregnant women in the third trimester. the second is conducting counseling to pregnant women regarding discomfort in the 3rd trimester and conducting online training for pregnant women. The third stage is to provide online assistance to pregnant women in practicing prenatal yoga. Due to the COVID-19 pandemic, this activity was carried out online so as to reduce crowds. It was found that there was an increase in the knowledge of pregnant women about the discomfort of pregnant women in TM III and skills on how to overcome them.

Keywords: Knowledge, Skills, Back Pain

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan dibagi menjadi 3 (tiga) trimester yaitu trimester I (minggu ke-1-14), trimester II (minggu ke 14-18), trimester III (minggu ke 28-40). Trimester tersebut dibagi berdasarkan perkembangan fetus (janin) didalam rahim juga berdasarkan perubahan fisik dan psikis yang dialami calon ibu (Sindhu, 2014). Perubahan yang dialami oleh ibu hamil pada setiap trimester

tentunya berbeda khususnya pada kehamilan trimester akhir. Hal tersebut disebabkan beban kandungan mencapai bobot maksimal sehingga muncul ketidaknyamanan pada ibu hamil (Sindhu, 2014).

Banyak sekali perubahan yang terjadi selama proses kehamilan. Seringkali seorang ibu mengabaikan hal ini sehingga ketika tubuh melakukan perubahan maka yang terjadi adalah muncul keluhan-keluhan yang mungkin sebenarnya bisa di cegah jika tubuh seimbang dan mengerti serta siap akan perubahan tersebut (Aprilia Y, 2017)

Pada masa kehamilan ibu hamil secara fisiologis akan mengalami ketidaknyamanan selama hamil baik pada trimester I, II, maupun trimester III. Dari penelitian tentang ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III diantaranya adalah kualitas tidur yang buruk dengan persentase 96,7%, pegal-pegal dengan persentase 77,8%, gangguan nafas 50%, oedema 75%, dan salah satunya diantaranya adalah sering buang air kecil dengan persentase 96,7% (Sulistiyawati. A, 2013).

Penanganan yang dilakukan oleh masyarakat untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut yaitu semua ibu hamil rata-rata dalam mengatasi sakit pinggang dan punggung ibu hanya melakukan peminjatan menggunakan minyak urut, dan untuk mengatasi bengkak pada kaki ibu hanya menaruh bantal pada kaki. Prenatal Care Yoga diharapkan akan membantu dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan terutama kehamilan trimester III. Membawa Ibu hamil ke dalam suasana kehamilan yang lebih tenang serta mempersiapkan tubuh fisik ibu hamil dengan lebih baik. Prenatal Gentle Yoga membantu ibu kembali menyadari dan mengenali tubuh fisiknya yang berubah selama kehamilan, dan membuat komunikasi dan bonding dengan bayi jauh lebih dekat (Aprilia Y, 2017). Sesuai dengan penelitian Rafika, bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. sebesar 3.75; ($p=0,000 < \alpha=0,05$).

2. PERMASALAHAN MITRA

Pada analisa diatas kami telah melakukan pengkajian menggunakan 15 ibu hamil dari setiap wilayah dari 15 ibu hamil tersebut kami melakukan pendekatan dengan wawancara dan mendapatkan hasil yang mengalami sakit pinggang disertai bengkak pada kaki sebanyak 7 ibu hamil, yang mengalami sakit punggung sebanyak 8 ibu hamil. Selain itu, kami juga mewawancarai bagaimana cara ibu dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan, dan dari semua ibu hamil rata-rata dalam mengatasi sakit pinggang dan punggung ibu hanya melakukan peminjatan menggunakan minyak urut, dan untuk mengatasi bengkak pada kaki ibu hanya menaruh bantal pada kaki. Dengan adanya program pengabdian masyarakat ini akan membantu ibu hamil untuk lebih nyaman berdiskusi mengenai preventif mengenai bagaimana cara menangani ketidaknyamanan yang ibu rasakan dan tidak adanya tindakan preventif tentang prenatal care yoga kami memberikan edukasi tentang prenatal care yoga dengan memberikan materi dan video prenatal care yoga. Diharapkan dengan adanya program ini ada peningkatan yang diperoleh ibu hamil dengan prenatal care yoga untuk menangani ketidaknyamanan yang dirasakan

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan pertemuan dan melakukan informed consent kepada lintas sector (RT) mengenai kegiatan Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal sabtu 21 Juni 2021 pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode pemberian pendidikan kesehatan. Diawali dengan melakukan pengumpulan data melalui whatsapp grup bahwa terdapat 13 peserta yang mengikuti acara penyuluhan. Karena situasi pandemic saat ini, sehingga kami melakukan acara penyuluhan ini via whatsapp grup di wilayah masing-masing. Kegiatan penyuluhan diadakan pada hari Sabtu 21 Juni 2021 pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami melakukan pengkajian terlebih dahulu mengenai pengetahuan ketidaknyamanan Trimester III kepada para peserta penyuluhan dengan metode pre test. Kemudian tahap berikutnya kami memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan Trimester III dan Prenatal Yoga berupa video penjelasan yang kami buat. Kemudian setelah peserta menyimak video penjelasan yang kami berikan, lalu kami melakukan evaluasi berupa Tanya jawab dengan peserta agar saling terjalin hubungan yang dekat antara mahasiswa dengan peserta. Setelah itu kami memberikan evaluasi dengan metode post test.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester III, nyeri punggung dan prenatal yoga dilakukan pada tanggal 19 Juni 2021, yang diikuti oleh 13 ibu

hamil trimester 3. Kegiatan diawali dengan pemberian pertanyaan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil, dilanjutkan dengan pemberian materi berupa audio visual tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester 3 dan prenatal yoga yang dilakukan secara daring menggunakan WhatsApp grup. Dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 sehingga kegiatan ini dilakukan secara daring untuk mengurangi kerumunan, lalu evaluasi yaitu tanya jawab antara ibu hamil dengan kelompok mengenai materi yang telah disampaikan selama kegiatan dan diakhiri dengan pertanyaan post test. Materi disampaikan untuk menambah pengetahuan ibu hamil sehingga diharapkan nanti dapat menambah pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan trimester 3 dan cara mengatasinya dengan prenatal yoga.

Penyampaian materi dilakukan secara daring. Sebagaimana surat edaran yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tanggal 24 maret 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini kami lakukan dengan metode diskusi kelompok. Diskusi kami lakukan melalui grup WhatsApp yang kami buat, ibu hamil yang sudah memberikan izin dan bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini kami masukkan kedalam grup WhatsApp.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, kami membuat platform berupa media audio visual yang berisikan informasi terkait materi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester 3 dan prenatal yoga yang disampaikan dengan tampilan yang menarik, sesuai dengan tema, disertai gambar dan video gerakan yang kami berikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada ibu hamil dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 Pelatihan pengabdian masyarakat tentang Pendidikan Kesehatan Ketidaknyamanan Trimester III dan Prenatal Yoga dalam upaya mengatasi nyeri punggung

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan Pendidikan kesehatan secara online.

Tabel 1 Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Informasi

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre test	6.00	6.00	30	90
Post test	8.62	9.00	60	100

Hasil pre test 13 ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah 30 dan tertinggi adalah 90 sementara nilai rata ratanya adalah 60.00. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya informasi ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan trimester 3 dan cara mengatasinya. Kurangnya pengetahuan ibu hamil disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh pada ibu hamil, karena di waktu pandemi ini, waktu kelas hamil yang lebih singkat atau dibatasi, sehingga menyebabkan pengetahuan ibu menjadi berkurang.

Dalam hal ini, kurangnya pengetahuan ibu sesuai dengan teori menurut Kemenkes (2020), dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk

pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Seperti ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular, adanya anjuran menunda pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil, serta adanya ketidaksiapan layanan dari segi tenaga dan sarana prasarana termasuk Alat Pelindung Diri. Diharapkan ibu dan bayi tetap mendapatkan pelayanan esensial, faktor risiko dapat dikenali secara dini, serta mendapatkan akses pertolongan kegawatdaruratan dan tenaga kesehatan mendapatkan perlindungan dari tertular COVID-19. Kelas Ibu Hamil ditunda pelaksanaannya di masa pandemi COVID-19 atau dapat mengikuti kelas ibu hamil secara online. Dikarenakan ada beberapa dari ibu hamil yang tidak bisa mengikuti kelas online ibu hamil, sehingga menyebabkan kurangnya pengetahuan pada ibu hamil mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan dan juga prenatal yoga.

Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 60 dan nilai tertingginya adalah 100 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 8.62, hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan.

Teori Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan peningkatan pengetahuan individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tahu, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap. Maka dari itu harus memberikan kesan yang kuat.

Tabel 2 Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil trimester 3 sebelum diberikan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Apakah penyebab dari nyeri punggung?	10	3	100
2	Bagaimana cara mengatasi nyeri punggung?	12	1	100
3	Factor resiko yang dapat mempengaruhi ibu mengalami sakit pinggang?	4	9	100
4	Untuk mengurangi nyeri punggung ibu dapat tidur dengan posisi?	10	3	100
5	Penyebab terjadinya ibu sering pipis adalah	4	9	100
6	Manfaat yoga bagi ibu hamil Trimester III adalah	10	3	100
7	Sebelum melakukan yoga alangkah baiknya ibu menggunakan pakaian yang	10	3	100
8	Yoga sebaiknya dihentikan jika ibu merasa?	9	4	100
9	Sebelum melakukan yoga alangkah baiknya berkonsultasi kepada?	13	0	100
10	Sebelum melakukan yoga alangkah baiknya berkonsultasi kepada?	5	8	100

Faktor resiko nyeri punggung adalah Penambahan berat badan, Perubahan postur tubuh yang berlangsung dengan cepat, Nyeri punggung terdahulu, Peregangan berulang dan Peningkatan kadar hormon relaksin. Penyebab nyeri punggung adalah perubahan hormone, pertambahan berat badan, Pertumbuhan janin dan perubahan postur tubuh. Penyebab ibu mengalami sering BAK adalah perubahan hormone, kandung kemih tertekan, peningkatan volume darah dan janin sudah berada dibawah panggul.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no 3 "Faktor resiko yang dapat mempengaruhi ibu mengalami sakit pinggang", pertanyaan no 5 "Penyebab terjadinya ibu sering pipis". Sebagian besar ibu hamil (90%) menjawab salah yang dapat diartikan ibu hamil tidak mengetahui faktor resiko yang dapat mempengaruhi ibu mengalami sakit pinggang dan penyebab terjadinya ibu sering pipis.

Sangat penting bagi ibu untuk mengetahui faktor resiko yang mempengaruhi ibu mengalami sakit pinggang dan Sering BAK karena jika ibu tahu lebih awal maka akan segera melakukan penanganan lebih awal dan dapat mengurangi resiko masalah-masalah yang lebih berat.

Tabel 3 Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil trimester 3 setelah diberi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Apakah penyebab dari nyeri punggung?	12	1	100
2	Bagaimana cara mengatasi nyeri punggung?	11	2	100
3	Factor resiko yang dapat mempengaruhi ibu mengalami sakit pinggang?	10	3	100
4	Untuk mengurangi nyeri punggung ibu dapat tidur dengan posisi?	12	1	100
5	Penyebab terjadinya ibu sering pipis adalah	9	4	100
6	Manfaat yoga bagi ibu hamil Trimester III adalah	13	0	100
7	Sebelum melakukan yoga alangkah baiknya ibu menggunakan pakaian yang	13	0	100
8	Yoga sebaiknya dihentikan jika ibu merasa?	10	3	100
9	Sebelum melakukan yoga alangkah baiknya berkonsultasi kepada?	13	0	100
10	Sebelum melakukan yoga alangkah baiknya berkonsultasi kepada?	9	4	100

Manfaat yoga pada kehamilan trimester 3 yaitu : membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik, membentuk sikap tubuh, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, relaksasi dan mengatasi stress, memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi, menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri saat his, untuk meningkatkan sirkulasi darah menurut teori Mandriwati (2011) dan Suananda (2018).

Masalah hal yang perlu dilakukan sebelum yoga pada pertanyaan no 7 dan 9 para ibu hamil sudah (86%) tahu tentang hal yang perlu dilakukan sebelum yoga. Menurut teori Shindu Pujiastuti (2011), hal-hal yang perlu dilakukan sebelum yoga yaitu memakai pakaian yang cukup nyaman, sebelum senam dimulai sebaiknya minum air putih yang cukup agar tidak sampai mengalami dehidrasi, sebaiknya mengikuti senam yoga dengan instruktur yang lebih banyak pengalaman, konsultasikan terlebih dahulu ke dokter untuk mencegah terjadinya hal yang tidak diinginkan, segera hentikan senam jika mengalami keluhan seperti pusing, sakit pinggang atau kram, gerakan yoga yang terlalu banyak meregangkan bagian perut hendaknya dihindari.

Setelah ibu hamil diberikan informasi tentang ketidaknyamanan pada kehamilan trimester 3 dan prenatal yoga, peningkatan pengetahuan responden yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner pada pertanyaan no 6 “Manfaat yoga bagi ibu hamil Trimester III yaitu melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin”, 7, 9 “tentang hal yang dilakukan sebelum yoga” sebagian besar ibu hamil (86%) menjawab benar pada pertanyaan tersebut hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan.

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada trimester III dan cara mengatasi sakit punggung/pinggang. Melalui pendidikan kesehatan. Kegiatan diawali dengan pre-test dengan jumlah ibu hamil sebanyak 13 orang melalui metode dalam jaringan (daring) dan dilanjutkan dengan post test diakhir acara. Jadi program pengabdian Masyarakat tentang Ketidaknyamanan pada Ibu hamil trimester III, Nyeri punggung dan Prenatal Yoga dapat disimpulkan kegiatan yang dilaksanakan via daring menggunakan wa grup dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil. Dibuktikan dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil yang awalnya rata-rata adalah 06.00, setelah diberikan materi naik menjadi 8,62. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi secara individu oleh anggota kelompok terhadap ibu hamil yang terdiri dari 13 orang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan teruntuk Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada lintas sektor RT yang sudah memberikan izin kepada kami sehingga

pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada para peserta penyuluhan yang tak kalah luar biasanya dalam membantu kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. (2017). Hipnostetri, rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan. Jakarta. Gagas Media <https://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk19/article/view/36/32> diakses tanggal 16 Juni 2021
- <https://media.neliti.com/media/publications/234019-senam-hamil-dan-ketidaknyamanan-ibu-hami-0971d969.pdf> diakses tanggal 16 Juni 2021
- https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=jurnal+ketidaknyamanan+pada+ibu+hamil+trimester+3&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DG80JBekuHesJ diakses tanggal 16 Juni 2021
- https://scholar.google.co.id/scholar?start=10&q=jurnal+ketidaknyamanan+pada+ibu+hamil+trimester+3&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DZQC9xHktC-IJ diakses tanggal 16 Juni 2021
- Lambert, S.D. & Loisel, C.G. (2008). Combination individual interviews and focus groups to enhance data richness. *Journal of Advanced Nursing*, 62, 2, 228-237.
- Lehoux P., Blake P. & Daudelin, G. (2006). Focus group research and “the patient’s view”. *Social Science and Medicine*, 63, 2091-2104.
- Leung, C.M., Ho, G.K.H., Foong, M., Ho, C.F., Lee P.K.K. & Mak L.S.P. (2005). Small-group hypertension health education programme: A process and outcome evaluation. *Journal of Advanced Nursing*, 52, 6, 631-639.
- Mandriwati, G. A. (2011). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta : EGC
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sindhu, P. (2014). *Yoga untuk Kehamilan Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung : Qanita
- Speziale H.J. & Carpenter D. (2003). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative*. Philadelphia: Lippincott
- Suananda, Yhossie. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Sulistiyawati, A. (2013). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.