

PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL

Oleh:

Rosmainun

Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral
email: rosmainun88@gmail.com

Abstrak

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Latihan fisik atau senam hamil dan kebugaran selama hamil dan sesudahnya patut mendapat perhatian khusus. Karena tubuh berkembang dan berat badan pun akan bertambah, latihan yang teratur membantu memelihara kesehatan dan kebugaran bahkan melakukan program kebugaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang Senam Hamil di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen One Group Pretest-Posttest Only Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Analisa yang digunakan adalah uji beda dua mean (uji t) yaitu *paired t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Diharapkan bagi responden penelitian ini dapat menambah wawasan responden dan mengaplikasikan Senam Hamil saat Kehamilan. Bagi bidan diharapkan dapat menerapkan dan melakukan edukasi ataupun promosi kesehatan yang dapat diberikan kepada ibu hamil dalam mengurangi keluhan fisik maupun psikologis selama masa kehamilan.

Kata Kunci : Edukasi, Pengetahuan, Senam Hamil.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang sangat menyenangkan bagi banyak ibu dan keluarga. Pada umumnya, kehamilan cenderung diasumsikan pada pemenuhan sesuatu yang diharapkan dan diinginkan, serta menjadi peristiwa positif pada kehidupan seorang ibu (Helen Baston dan Jennifer Hall, 2012). Kehamilan dan kelahiran adalah suatu proses yang normal, alami dan sehat. Segala perubahan Fisik dialami wanita selama hamil berhubungan dengan beberapa sistem yang disebabkan oleh efek khusus dari hormon (Dwi Ratna, 2010). Periode antenatal adalah suatu kondisi yang dipersiapkan secara fisik dan psikologis untuk kelahiran dan menjadi orang tua. Masa ini juga menjadi suatu periode krisis yang memantapkan dan dapat menimbulkan stres yang akan membawa wanita hamil memasuki suatu fase baru untuk bertanggung jawab siap menjadi orang tua (Dwi Ratna, 2010).

Asuhan kehamilan yang berkesinambungan mampu mengurangi resiko fisik dan psikologis pada ibu, sehingga diharapkan menurunkan Angka Kesakitan dan Angka Kematian Ibu. Kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 295.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada 2017. Sebagian besar kematian ini (94%) terjadi di rangkaian sumber daya rendah, dan sebagian besar bisa dicegah. Antara tahun 2000 dan 2017, rasio kematian ibu turun sekitar 38% di seluruh dunia (WHO, 2019).

Angka Kematian Ibu di beberapa Negara pada Tahun 2017 dalam 100.000 Kelahiran Hidup, seperti Argentina 39, China 29, Brunei Darusalam 31, Burundi 548, Malaysia 29, Indonesia 177, Nepal 186,

dan Nigeria 917 (The World Bank, 2019). Menghadapi kehamilan dan persalinan dengan sehat dan nyaman diharapkan menekan angka kesakitan dan kematian ibu. Salah satu cara untuk menghindari kecemasan dan ketakutan ibu menjelang persalinan yaitu dengan melakukan senam hamil. Salah satu pelayanan ANC adalah dengan cara melakukan senam hamil dimana senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan dan juga memberikan suatu produk outcome persalinan yang lebih baik. Sejak lama kita ketahui bahwa hal penting dalam membina ibu hamil ialah memberikan pengetahuan mengenai kehamilannya, salah satunya memberikan pengetahuan mengenai program senam hamil. Hal ini berarti mempersiapkan ibu hamil dengan sebaik-baiknya dengan menanamkan kepercayaan pada diri sendiri dalam menyongsong kelahiran anaknya secara fisiologis anatomis maupun secara psikososial dengan melakukan latihan senam hamil dengan teratur (Syarifudin, 2011).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Latihan fisika atau senam hamil dan kebugaran selama hamil dan sesudahnya patut mendapat perhatian khusus. Karena tubuh berkembang dan berat badan pun akan bertambah, latihan yang teratur membantu memelihara kesehatan dan kebugaran bahkan melakukan program kebugaran pada pertengahan usia kehamilan biasa memberikan manfaat yang baik (Mufdilah, 2009).

Latihan yang benar melembutkan dan memperkuat otot-otot. Perubahan terjadi karena dipengaruhi oleh kehamilan. Latihan-latihan dasar

berguna untuk tulang panggul, perut dan punggung bawah. Latihan juga membantu memelihara pernapasan, sirkulasi darah dan gerakan tubuh yang baik. Latihan senam kebugaran pra lahir meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, dan membantu menyiapkan tubuh saat melahirkan serta meningkatkan kesegaran emosi (Fitriani, 2011). Senam hamil bukan merupakan keharusan, namun dengan melakukan senam hamil akan dapat memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan. Seperti dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengejan yang benar (Dwi Ratna, 2010). Senam hamil hendaknya dimulai pada umur kehamilan setelah 22 minggu. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan dan penyulit dalam kehamilan yaitu perdarahan, kelainan letak dan kehamilan yang disertai dengan anemia (Yuni Kusmiyati, 2009).

Senam hamil pada kehamilan normal atas nasihat bidan/dokter. Ibu hamil dapat mengikuti kelas senam hamil yang disediakan fasilitas kesehatan. Latihan senam hamil ini bukanlah suatu hal yang aneh, tetapi tidak berarti semuanya mengerti dan menyadari bahwa latihan senamhamil ini berguna bagi wanita hamil. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umurkehamilan 24 minggu. Melaksanakan senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal.

Menurut penelitian Hatch, mengungkapkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil sekitar 3-5 jam setiap minggunya mempunyai peluang lebih kecil untuk melahirkan dini (prematuur) dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil (Kurnia, 2009). Studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 4 orang ibu hamil ditemukan ibu tidak mengetahui tentang Senam Hamil dan Manfaat nya pada masa kehamilan maupun saat persalinan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang Senam Hamil di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang senam Hamil di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini dengan menggunakan quasy eksperimen. Rancangan desain quasy eksperimen yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Only Design. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari- Maret Tahun 2021.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil yang di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muara Tais Kabupaten Tapanuli Selatan pada Januari sampai Maret Tahun 2021 sebanyak 20 orang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara purposive sampling yaitu seluruh populasi yang memenuhi criteria inklusi dijadikan sampel (Polit & Beck, 2012). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yaitu 20 orang.

Prosedur penelitian dimulai dari pengajuan permohonan penelitian, pengumpulan data yang disesuaikan dengan data Bidan dan Kepala Desa Muara Purba Nauli, kemudian melakukan identifikasi sampel penelitian sesuai kriteria, kemudian meminta izin untuk melakukan penelitian kepada responden dimana terlebih dahulu menjelaskan tujuan atas pelaksanaan penelitian ini serta meminta persetujuan responden.

Memberikan angket penelitian kepada ibu untuk diisi sesuai yang responden pahami, setelah kuesioner di isi lalu diberikan intervensi yakni edukasi menyeluruh tentang Senam Hamil. Lalu menilai kembali pengetahuan responden tentang senam Hamil setelah diberikan intervensi berupa edukasi tentang Senam Hamil.

3. HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Desa Muara Purba Nauli Tahun 2021

Karakteristik Responden	n	Persentase (%)
Umur		
21-25	8	40,0
26-30	11	55,0
31-35	1	5,0
Jumlah	20	100,0
Pendidikan		
SMP	6	30,0
SMA	10	50,0
Perguruan Tinggi	4	20,0
Jumlah	20	100,0
Pekerjaan		
IRT	4	20,0
Petani	6	30,0
Pedagang	8	40,0
Wiraswasta	2	10,0
Jumlah	20	100,0

Pengetahuan Ibu tentang Senam Hamil

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Senam Hamil

Responden	Q1	Q2
1	8	12
2	12	14
3	18	18
4	16	18
5	8	10
6	8	12
7	12	12
8	14	16
9	10	12
10	8	10
11	6	10

12	8	12
13	8	8
14	6	8
15	6	10
16	10	12
17	10	12
18	8	14
19	10	12
20	12	12

Tabel 3 Distribusi Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi tentang Senam Hamil

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pengetahuan Sebelum Intervensi	20	9,20	3,275	6	18
Pengetahuan Sesudah Intervensi	20	12,20	2,745	8	18

Analisa Bivariat

Tabel 4 Pengaruh Edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang Senam Hamil

Variabel	n	Mean	SD	Signifikan
Sebelum Intervensi	20	9,20	3,275	0,000
Setelah Intervensi	20	12,20	2,745	

4. PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Muara Purba Nauli menunjukkan bahwa responden berada pada kelompok umur 21-25 tahun sebanyak 8 orang (40%), 26-30 tahunnya itu sebanyak 11 responden (55,0%) dan kelompok umur 31-35 tahunnya itu sebanyak 1 responden (5,0%).

Semakin tua umur seseorang maka semakin terbuka pula sikapnya dalam menerima pengetahuan. Dimana dalam hal ini dapat dipengaruhi dari berbagai faktor, seperti lingkungan. Umur sangat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fitriani Tahun 2011 tentang Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Senam Hamil dimana berdasarkan analisis penelitian deskriptif analitik dari 54 responden berdasarkan umur, responden yang berumur 16-21 tahun sebanyak 10 orang (18%), umur 22-26 tahun sebanyak 18 orang (33%), umur 27-31 tahun sebanyak 17 orang (32%), umur 32-36 tahun sebanyak 8 orang (15%), umur 37-41 tahun sebanyak 1 orang (2%). Menurut asumsi peneliti, umur sangatlah berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, dan biasa lebih terbuka dan mudah mengadopsi edukasi yang disampaikan.

Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Muara Purba Nauli menunjukkan bahwa responden berpendidikan SMP sebanyak 6 orang (30%), berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (50%), dan berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 4 orang (20%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fitriani Tahun 2011 tentang Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Senam hamil berdasarkan analisis dapat diketahui bahwa dari 54 responden terdapat 5 orang

(9%) yang berpendidikan SD, 13 orang (24%) yang berpendidikan SMP, 24 orang (44%) yang berpendidikan SMA, 3 orang (6%) yang berpendidikan Diploma, 9 orang (17%) yang berpendidikan Sarjana.

Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia mulai upaya pengajaran dan pelatihan, maka jelas jika dikerucutkan sebuah visi pendidikan yaitu mencerdaskan manusia (Meliono, 2007). Tingkat pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan stok modal semakin meningkat. Pendidikan memiliki peranan yang penting dalam kualitas. Lewat pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan (Soekidjo, 2010).

Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Muara Purba Nauli menunjukkan bahwa responden yang Ibu rumah tangga sebanyak 4 orang (20%), bekerja sebagai petani 6 orang (30%), bekerja sebagai pedagang 8 orang (40%), dan bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 2 orang (10%). Pekerjaan adalah aktivitas utama yang dilakukan oleh manusia. Dalam arti sempit, istilah Pekerjaan adalah sesuatu yang dilakukan oleh manusia untuk tujuan tertentu yang dilakukan dengan cara yang baik dan benar. Manusia perlu bekerja untuk mempertahankan hidupnya. Dengan bekerja seseorang akan mendapatkan uang. Uang yang diperoleh dari hasil bekerja tersebut digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup (Samhis Setiawan, 2021).

Menurut asumsi peneliti, dengan bekerja seseorang lebih banyak mempengaruhi pengetahuan seseorang, karena dengan bekerja seseorang lebih banyak bersosialisasi dengan lingkungan di luar rumah, responden yang bekerja berpengetahuan lebih baik tentang senam hamil.

Pengaruh Edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian bahwa rata-rata (*mean*) pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang senam hamil adalah 9,20 dengan nilai minimal adalah 6 dan nilai maksimal adalah 18 dan rata-rata (*mean*) pengetahuan ibu sesudah dilakukan edukasi tentang senam hamil adalah 12,20 dengan nilai minimal adalah 8 dan nilai maksimal adalah 18.

Edukasi adalah proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu (Steve, 2020) Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Soekidjo, 2007).

Pengetahuan diperoleh dari hasil tahu manusia setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek penginderaan terjadi melalui panca indra, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba, sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Soekidjo, 2007). Kehamilan adalah saat yang menakutkan bagi kehidupan seorang wanita. Hal itu juga merupakan saat yang menegangkan ketika sebuah kehidupan baru yang misterius tumbuh dan berkembang di dalam rahim. Ketika kehamilan terjadi, berbagai macam efek terjadi dalam tubuh wanita, baik efek karena perubahan hormon, bentuk tubuh, maupun kondisi emosional wanita yang mengalami kehamilan (Asrinah, 2010)

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2008). Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2001).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wina Fitriani Tahun 2017 menunjukkan sebagian besar ibu hamil di Puskesmas sawa Kabupaten Konawe Utara memiliki tingkat pengetahuan yang Cukuperhadap senam hamil, serta sebagian besar ibu hamil memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara ($p=0,023$; $X^2=7,588$).

Peneliti lain dengan hasil yang sama yaitu penelitian Rizki Muji Sari dkk Tahun 2016 berjudul Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Di tempat Praktik dr. Rully P. Adhie, Msi., Med., Sp. OG Palangka Raya. Hasil menunjukkan bahwa pengaruh pendidikan kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden dengan P value hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dengan p value $0,000 < 0,05$.

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori. Bahwa dari hasil penelitian didapat mayoritas ibu berpengetahuan baik dan pada teori dikatakan bahwa pengetahuan didapat dari hasil pengalaman pribadi seseorang berarti semakin banyak pengalaman pribadi seseorang maka akan semakin baik pengetahuannya. Terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan responden Pengetahuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur,

pendidikan dan sumber informasi serta hasil berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- Karakteristik responden mayoritas responden berada pada kelompok umur 26-30 tahun sebanyak 11 responden (55%), mayoritas pendidikan adalah SMA sebanyak 10 responden (50%), mayoritas pekerjaan responden adalah pedagang sebanyak 8 orang (40%), dan usia kehamilan seluruh responden berada dalam kategori trimester I.
- Rata-rata (*mean*) pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi senam hamil adalah 9,20 dengan nilai minimal adalah 6 dan nilai maksimal adalah 18.
- Rata-rata (*mean*) pengetahuan ibu sesudah dilakukan edukasi tentang senam hamil adalah 12,20 dengan nilai minimal adalah 8 dan nilai maksimal adalah 18.
- Ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil dengan nilai $p > 0,000$.

Saran

- Bagi responden diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan responden dan mengaplikasikan Senam Hamil saat Kehamilan.
- Bagi bidan diharapkan dapat menerapkan dan melakukan edukasi ataupun promosi kesehatan yang dapat diberikan kepada ibu hamil dalam mengurangi keluhan fisik maupun psikologis selama masa kehamilan.
- Bagi Institusi Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka dan mengembangkan ilmu mengenai Senam Hamil.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Asrina, dkk, 2010. Asuhan kebidanan Pada Masa Kehamilan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2008. Profil Kesehatan Propinsi Sumatera Utara 2007. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- Dwi, Ratna. 2009. Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta: Panji Pustaka
- Fitriani. 2011. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Senam hamil di RSIA Siti Ftimah Makassar.
<http://repository.uin-alauddin.ac.id/3335/1/Fitriani.pdf>
- Helen Baston, Jennifer Hall. 2012. Midwifery Essentials Antenatal Jakarta: EGC
- Hidayat, Alimul Azis. 2010. Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika
- Huliana, Mellyna. 2006. Panduan Menjalani Kehamilan Sehat. Jakarta: PuspaSwara.
- Kementerian Kesehatan R.I. 2018. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta.

- Kurnia, S. Nova. 2009. Menghindari Gangguan Saat Melahirkan dan Panduan Lengkap mengurus Bayi. Yogyakarta :Paji Pustaka.
- Mandriawati, G.A. 2008. Panduan Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. EGC. Jakarta
- Mansjoer, Arief 2010, Kapita Selekta Kedokteran, edisi 4, Jakarta : Media Aesculapius.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2014. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB. Jakarta: EGC
- Meliono, I. 2007. MPKT Modul I. (<http://id.wikipedia.org/wiki/pengetahuan>)
- Mufdilah, 2009. Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Muhimah, N dan Safe'i. 2010. Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil. Jakarta: Power Book.
- Polit & Beck. (2012). Resource Manual for Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice. Ninth Edition. USA : Lippincott.
- Rizki Muji Lestari, Eva Priskila, Takesi Arisandy. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Di tempat Praktik dr. Rully P. Adhie, Msi., Med., Sp. OG Palangka Raya.
<https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/128>
- Saifuddin, AB. 2011. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan, Maternal, dan Neonatal. Jakarta : YBPSP
- Samhis, Setiawan. 2021. Pekerjaan – Pengertian, Jenis, Tujuan, Kebutuhan, Kemampuan, Contoh, Kebebasan
<https://www.gurupendidikan.co.id/pekerjaan/>
- Soekidjo Notoatmodjo, 2007. Promosi Kesehatan Ilmu Perilaku Jakarta: Rineka Cipta
- Soekidjo Notoadmojo, 2010. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Steve Jobs. 2020. Pengertian Edukasi, Macam-Macam dan Manfaatnya.
<https://tarrantcountyaggies.org/pengertian-edukasi-macam-macam-dan-manfaatnya/>
- The World Bank.
<https://data.worldbank.org/indicator/SH.STA.MMRT?locations=ID>
- World Health Organization. 2019. Maternal mortality
<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>
- Yuni Kusmiyati. 2008. Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil). Yogyakarta: Fitramaya