

EDUKASI TENTANG PERAWATAN KEHAMILAN DI POSYANDU SUKA SEHAT WILAYAH KERJA PUSKESMAS WASIOR TELUK WONDAMA

Yayuk Nuryanti¹, Melicha K. Simanjuntak², Sestu Iriami Mintaningtyas³, Hardianti⁴,
Lisa Marina Rumbewas⁵, Rosita Anggraeni⁶, Muhamad Kasih Rizki⁷

^{1,4,5,6,7} Prodi D III Keperawatan Manokwari, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia

^{2,5} Prodi D III Kebidanan Manokwari, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia

Email corresponden author : yayuk.nuryanti@yahoo.com

DOI

Abstrak

Pelayanan antenatal merupakan pelayanan kesehatan oleh tenaga profesional yang diberikan kepada ibu selama masa kehamilan yang dilaksanakan sesuai dengan standar pelayanan. Salah satu pelayanan kesehatan di masyarakat dengan memberikan edukasi. Hasil survei di kampung Iriati didapatkan data bahwa sudah jarang ada penyuluhan untuk kesehatan ibu dan anak. Dari data ini maka tim pengabdian menginisiasi kegiatan edukasi tentang perawatan kehamilan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang perawatan kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan bersama mitra Puskesmas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan memberikan edukasi dan informasi tentang perawatan kehamilan, skrining anemia dengan pemeriksaan Hb, dan melatih senam hamil. Kegiatan ini melibatkan 5 kader Posyandu dan 2 bidan dari Puskesmas. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, sebagian besar ibu hamil tidak anemia, dan dapat melaksanakan senam hamil.

Abstract

Antenatal care is a health service provided by professionals to mothers during pregnancy, implemented in accordance with service standards. One form of health care in the community is providing education. A survey in Iriati village revealed that health education from the Community Health Center is rare, especially for maternal and child health. Based on this data, the community service team initiated educational activities on pregnancy care. The goal of this community service is to increase the knowledge and understanding of pregnancy care among pregnant women. This activity was carried out in collaboration with partner Puskesmas. The methods used in this activity included providing education and information on pregnancy care, screening for anemia with Hb tests, and training in pregnancy exercises. This activity involved five Posyandu cadres and two midwives from the Puskesmas. The results of the activity showed an increase in knowledge before and after the education, the majority of pregnant women were not anemic, and were able to perform pregnancy exercises.

Informasi Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 25 05 2025

Disetujui: 17 10 2025

Publikasi online: 25 10 2025

Kata Kunci :

Edukasi; ibu hamil; perawatan kehamilan; skrining HB; senam hamil

BARCODE

Article Info

Article history :

Received : May 25, 2025

Approved : October 17, 2025

Published online : October 25, 2025

Keyword:

Education; pregnant women; pregnancy care; HB screening; pregnancy exercises

CC ARTIKEL

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan yang normal adalah keadaan ibu hamil yang sehat, tidak ada riwayat obstetrik buruk, ukuran uterus sesuai dengan usia kehamilan, pemeriksaan fisik dan laboratorium normal. Lamanya hamil normal selama 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir. (Manuaba, 2012). Pelayanan antenatal merupakan pelayanan kesehatan oleh tenaga profesional yang diberikan kepada ibu selama masa kehamilan yang dilaksanakan sesuai dengan standar pelayanan antenatal. Merawat kehamilan bertujuan agar anak yang berada di dalam kandungan bisa memiliki kondisi yang baik. Selain itu, kondisi ibu ketika hamil juga menjadi hal yang harus diperhatikan (Kemenkes RI, 2016). Untuk menjaga agar kesehatan ibu hamil tetap sehat selama kehamilan dan menghadapi persalinan, maka perlu adanya perawatan kehamilan. Perawatan kehamilan sehari-hari meliputi makan makanan beragam dan bergizi, istirahat cukup setidaknya 6-8 jam sehari, kebersihan diri, dan aktifitas fisik (NN RSIA, 2021). Dengan perawatan ibu hamil yang baik, diharapkan ibu tetap sehat dan dapat menekan angka kematian ibu.

Hasil survey awal di kampung Iriyati wilayah kerja Puskesmas Wasior didapatkan data hasil wawancara dengan kader dan masyarakat, bahwa sudah lama tidak ada penyegaran atau informasi kesehatan yang disampaikan kepada masyarakat, termasuk perawatan ibu hamil. Data didapatkan selama 3 tahun terakhir terjadi kasus kematian neonatal dan bayi, kasus terbanyak terdapat sebanyak 6 kasus kematian pada tahun 2023 dan mengalami penurunan kasus di tahun 2024 sebanyak 2 kasus (NN Puskesmas Wasior, 2025). Dari data ini dapat kita ketahui bahwa ada permasalahan tentang layanan kesehatan di masyarakat wilayah kerja Puskesmas Wasior. Dari data ini pula yang menginisiasi tim pengabdian untuk melakukan kegiatan dengan memberikan edukasi Kesehatan tentang perawatan kehamilan untuk meningkatkan kesehatan pada ibu dan anak.

Data secara umum kematian ibu dan bayi masih tinggi, yang disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang terjadi mulai dari fase sebelum hamil yaitu kondisi wanita usia subur yang anemia, kurang energi kalori, obesitas, mempunyai penyakit penyerta seperti tuberculosis dan lain-lain. Pada saat hamil ibu juga mengalami berbagai penyulit seperti hipertensi, perdarahan, anemia, diabetes, infeksi, penyakit jantung, kurang gizi (Rokom, 2021). Salah satu usaha percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka kematian Bayi (AKB) adalah dengan meningkatkan kualitas tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA). Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) juga didorong agar mampu melakukan deteksi dini terhadap adanya potensi gangguan atau kelainan pada kesehatan ibu hamil, memperkuat upaya promotif preventif, dan turut memberdayakan masyarakat (ADM PLK Unair, 2023).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat serupa dari (Ramli et al., 2021) didapatkan data kader meningkat pengetahuannya tentang perawatan kehamilan, tanda bahaya selama hamil, dan kebutuhan gizi selama hamil. Kegiatan lain dari (Wahyuni et al., 2022a),



dengan metode Brainstorming didapatkan adanya peningkatan rerata pengetahuan 2,9 point, di desa Tegal dan 3,4 point di desa Jampang. Hasil monitoring selama satu bulan didapatkan rata-rata kunjungan ke tenaga kesehatan adalah satu kali dalam satu bulan. Kegiatan serupa juga dilakukan (Kuswardani, 2022), tentang pendampingan bagi kader posyandu dan ibu hamil tentang sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester 2 dan 3, didapatkan hasil bahwa sosialisasi dan pelatihan didapatkan hasil yang signifikan yaitu kader posyandu dapat memandu senam hamil dengan benar dan ibu hamil memahami manfaat dari senam hamil.

Hasil survey awal dengan melakukan wawancara pada masyarakat di kampung Iriyati, didapatkan data dalam beberapa waktu terakhir ini jarang ada penyegaran atau informasi kesehatan yang disampaikan kepada masyarakat, termasuk perawatan ibu hamil. Dari data ini maka perlu adanya penyegaran kesehatan untuk mencegah gangguan kesehatan ibu dan anak.

Merujuk pada data diatas, maka kami tim pengabdian menawarkan solusi dengan melakukan memberikan edukasi tentang perawatan kesehatan sehari-hari untuk kesehatan ibu hamil. Edukasi ini perlu diberikan kepada ibu hamil, karena perawatan kesehatan ibu hamil memiliki banyak manfaat penting, baik bagi ibu maupun bayi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, mempersiapkan persalinan, mencegah komplikasi, dan memberikan dukungan emosional. Karena, dengan perawatan yang baik dapat membantu ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya dan mempersiapkan diri untuk peran baru sebagai ibu.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan secara umum untuk memberdayakan masyarakat khususnya kader Posyandu di kampung Iriyati dalam membantu perawatan sehari-hari ibu hamil. Sedangkan tujuan khusus untuk meningkatkan pengetahuan kader Posyandu tentang perawatan sehari-hari ibu hamil, meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan sehari-hari ibu hamil, dan mengajarkan cara perawatan sehari-hari ibu hamil dengan pemeriksaan fisik tanda anemia, makan beragam, istirahat cukup, dan aktivitas fisik selama kehamilan.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode pemberian edukasi tentang perawatan sehari-hari ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan dengan mahasiswa, kader, dan bidan Puskesmas. Pelaksanaan kegiatan edukasi dilakukan bersamaan dengan kegiatan Posyandu di Posyandu Suka Sehat Kampung Iriyati wilayah kerja Puskesmas Wasior, dengan menggunakan media leaflet.

Puskesmas Wasior beralamat di Jalan Brigjen O. Atururi, Kabupaten Teluk Wondama, Papua Barat, yang bertanggung jawab atas pelayanan kesehatan masyarakat di wilayah Kecamatan Wasior. Puskesmas Wasior dalam melaksanakan fungsinya mempunyai, Visi

“Garda Terdepan Dalam Penyelenggaraan Kesehatan Masyarakat Untuk Mencapai Derajat Kesehatan yang Setinggi-tingginya”. Puskesmas Wasior merupakan fasilitas kesehatan tingkat pertama yang memberikan berbagai layanan kesehatan bagi masyarakat setempat. Pelayanan di Puskesmas meliputi berbagai jenis tindakan medis, pengobatan umum, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan ibu hamil dan KB, kesehatan bayi dan anak, serta imunisasi. Selain itu, Puskesmas Wasior juga memberikan pelayanan kesehatan lansia, IMS, dan pelayanan kesehatan tradisional.

Untuk mendukung visi ini tim pengabdian. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan Langkah-langkah sebagai berikut;

1. Tahap pertama

Tahap ini merupakan tahap perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi masalah di lapangan, identifikasi sumber daya yang ada baik di pendidikan, Puskesmas dan masyarakat; menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, serta menyusun organisasi kegiatan. Proses ini dikoordinir ketua pengabdian yang melibatkan petugas Puskesmas dan kader Posyandu.

Susunan organisasi kegiatan secara umum terdiri dari dosen, mahasiswa, dan petugas Puskesmas. Dosen ketua pengabdian sebagai ketua kegiatan dengan tugas berkoordinasi dengan Puskesmas, mengkoordinir kegiatan, menyiapkan materi, pemateri, menyiapkan soal pre dan post test, membagi tugas anggota tim, menyusun laporan, menyusun naskah publikasi. Dosen sebagai anggota dengan tugas mengkoordinir mahasiswa, menyiapkan berkas-berkas kegiatan, mengatur keuangan dan menggandakan materi. Tenaga pendidikan sebagai dengan tugas mengurus surat-surat, berkoordinasi dengan kader Posyandu dalam menyiapkan tempat, membagi undangan, dan dokumentasi. Mahasiswa sejumlah 3 orang dengan tugas sebagai pembantu umum yaitu membantu membagi undangan, menyiapkan tempat, mengurus daftar hadir, konsumsi dan dokumentasi. Kepala Puskesmas atau bidan koordinator bertugas memberi sambutan dan membuka kegiatan. Bidan koordinator juga bertugas sebagai koordinator lapangan yang berkoordinasi dengan kader Posyandu untuk persiapan tempat dan peserta ibu hamil dan sebagai pemateri.

2. Tahap kedua

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Kegiatan dilaksanakan bersama-sama oleh Dosen, mahasiswa, Petugas Puskesmas, dengan peserta kader Posyandu dan ibu hamil. Kegiatan akan dilakukan selama 1 hari dalam 2 tahap yaitu edukasi yang diuraikan sebagai berikut:

a. Tahap pertama

Tahap pertama kegiatan edukasi yang dilakukan di Posyandu Suka Sehat dengan langkah-langkah :

1) Koordinasi dengan petugas Puskesmas dan kader Posyandu



- 2) Persiapan tempat dan peserta
 - 3) Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan pada kader dan ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan lembar pertanyaan sejumlah 10 pertanyaan pengetahuan terkait materi yang akan disampaikan, dan 5 pernyataan sikap terhadap perawatan kesehatan sehari-hari ibu hamil. Jenis soal pilihan ganda, dengan waktu 15 menit.
 - 4) Penyampaian materi tentang kehamilan. Materi pertama disampaikan oleh Bidan koordinator, materi kedua disampaikan oleh ketua pengabdian. Selesai pemberian materi selanjutnya dilakukan tanya jawab.
 - 5) Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang telah disampaikan.
- b. Tahap kedua
- Tahap kedua dalam pelaksanaan ini ibu hamil dilakukan skrining anemia kemudian dilanjutkan latihan senam hamil yang dikoordinir oleh mahasiswa didampingi dosen. Dalam latihan ini sebagai peserta kader dan ibu hamil trimester III. Jika ada ibu hamil trimester I dan II diharapkan untuk melihat saja. Karena latihan ini dikhususkan untuk kehamilan trimester III yang sudah mendekati persalinan.
3. Tahap ketiga
- Tahap ketiga merupakan kegiatan monitoring dan evaluasi. Kegiatan ini dilakukan oleh bidan koordinator ruang KIA Puskesmas Wasior. Proses evaluasi dilakukan secara online melalui WA grup. Beberapa perawatan yang dimonitor yaitu asupan makanan bergizi, kecukupan istirahat, kebersihan diri dan aktivitas fisik senam hamil. Monitoring akan dilakukan dua kali seminggu pada hari Senin dan Kamis bersamaan dengan hari pemeriksaan kehamilan di Puskesmas.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pemberian edukasi tentang perawatan kesehatan sehari-hari ibu hamil telah dilaksanakan di Posyandu Suka Sehat pada 20 Februari 2025. Kegiatan ini dihadiri 8 ibu hamil dan 5 kader Posyandu. Kegiatan dimulai dengan tahap pengenalan, menjelaskan tujuan dan proses kegiatan yang akan berlangsung. Dalam proses kegiatan ini kami jelaskan bahwa kami melakukan edukasi atau pemberian informasi kesehatan tentang perawatan kesehatan sehari-hari ibu hamil. Setelah pemberian edukasi selanjutnya dilakukan skrining anemia dengan melakukan pemeriksaan haemoglobin pada ibu hamil, selanjutnya tim melatih senam hamil pada ibu hamil trimester 3.

Kegiatan diawali dengan pre test yang diberikan pada ibu hamil dan kader. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan tentang perawatan kesehatan sehari-hari ibu hamil. Hasil pre test dijelaskan pada tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre Test Pengetahuan Kader dan Ibu Hamil
Di Posyandu Suka Sehat Teluk Wondama**

Pengetahuan	F	%
Baik	4	30,8
Cukup	2	15,4
Kurang	7	53,8
TOTAL	13	100

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta dengan pengetahuan kurang sejumlah 7 orang (53,8%). Sedang yang berpengetahuan baik 4 orang (30,8%), sisanya 15,4% berpengetahuan cukup.

Setelah tim pengabdian memberikan edukasi selanjutnya dilakukan post test dengan memberikan pertanyaan yang sama sesuai soal pre test. Hasil post test dijelaskan pada tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post Test Pengetahuan Kader dan Ibu Hamil
Di Posyandu Suka Sehat Teluk Wondama**

Pengetahuan	f	%
Baik	8	61,5
Cukup	4	30,8
Kurang	1	7,7
TOTAL	13	100

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi didapatkan sebagian besar peserta dengan pengetahuan dalam kategori baik sejumlah 8 orang (61,5%), berpengetahuan cukup 4 orang (30,8%), dan hanya 1 orang (7,7%) yang berpengetahuan kurang.



Gambar 1. Tim Pengabdian Memberikan Edukasi

Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan dalam kegiatan ini mengacu pada (Kementerian Kesehatan RI, 2020), meliputi menjaga kebersihan diri ibu hamil dengan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil, menyikat gigi secara benar dan teratur minimal setelah sarapan dan sebelum tidur, mandi minimal 2 kali sehari, mencuci rambut minimal 2-3 kali dalam satu

minggu, membersihkan payudara dan daerah kemaluan, mengganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari, serta memeriksakan keadaan gigi ke fasilitas kesehatan pada saat pemeriksaan kehamilan, dan aktivitas fisik masa kehamilan.

Dari hasil evaluasi kegiatan ini, berdasarkan hasil pre test dan post test dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum edukasi sebagian besar berpengetahuan kurang dengan prosentase 53,8%. Setelah dilakukan edukasi didapatkan Sebagian besar berpengetahuan baik dengan prosentase 61,5%. Dari data ini terdapat kenaikan sebesar 7,7 %.

Hasil kegiatan ini sesuai dengan (Wahyuni et al., 2022b), dimana ibu hamil setelah diberikan edukasi perawatan kehamilan pengetahuannya meningkat. Pelaksanaan kegiatan ini sesuai dengan (Islamiyati, 2024), yang menjelaskan bahwa prinsip pengelolaan program kesehatan ibu dan anak berfokus pada sejumlah aspek kunci untuk memastikan kesehatan serta kesejahteraan ibu dan anak. Salah satu prinsip penting dalam pengelolaan program kesehatan ibu dan anak dengan menyediakan pendidikan serta penyuluhan kesehatan kepada ibu dan keluarga mengenai perawatan kehamilan, persalinan, pascapersalinan, serta perawatan anak yang benar.

Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan skrining anemia ibu hamil dengan pemeriksaan kadar haemoglobin. Skrining anemia pada ibu hamil menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dilakukan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) secara rutin selama masa kehamilan. Ibu hamil dinyatakan anemia jika kadar Hb-nya kurang dari 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, atau kurang dari 10,5 g/dL pada trimester kedua. Pemeriksaan Hb ini umumnya dilakukan minimal dua kali selama kehamilan, yaitu pada trimester pertama dan ketiga. Anemia pada ibu hamil berdasarkan kadar Hemoglobin menurut WHO ringan sekali bila Hb 10 g/dl = batas normal, ringan Hb 8 g/dl - 9,9 g/dl, sedang Hb 6 g/dl- 7,9 g/dl, berat Hb , 6 g/dl (Murti Utaminingsih, 2023) .

Kadar haemoglobin ibu hamil harus dipantau supaya dalam kondisi yang normal. Karena jika ibu hamil mengalami anemia, maka akan berdampak tidak baik pada ibu dan bayi. Dampak anemia seperti yang dijelaskan (Kementerian Kesehatan RI, 2023), dampak jangka pendek seperti menurunnya produktifitas, kebugaran dan daya tahan tubuh sedangkan jangka panjang menyebabkan risiko perdarahan, melahirkan bayi BBLR dan prematur yang selanjutnya meningkatkan risiko terjadinya stunting, AKI dan AKB.



Gambar 2. Skrining Anemia

Hasil skrining anemia pada 8 ibu hamil dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Skrining Anemia Ibu Hamil Di Posyandu Suka Sehat Teluk Wondama

Kategori Anemia	f	%
Normal	7	87,5
Ringan	1	12,5
Sedang	0	0
Berat	0	0
TOTAL	8	100

Data pada tabel 3 tentang hasil skrining anemia pada ibu hamil, didapatkan hampir semua ibu hamil dengan kategori normal yaitu 7 orang (87,5%) dari 8 orang. Hanya 1 orang (12,5%) yang mengalami anemia ringan. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi kesehatan ibu hamil dalam kondisi baik. Jika kondisi ini dapat terjaga sampai melahirkan, maka akan terhindar dari resiko dampak anemia.

Kegiatan selanjutnya yaitu mengajarkan aktivitas fisik ibu hamil dengan mengajarkan senam hamil pada ibu hamil trimester 3. Media yang dipakai dalam senam ini yaitu video dan leaflet. Senam hamil di trimester 3 bermanfaat untuk mempersiapkan tubuh ibu hamil menghadapi persalinan. Manfaat lainnya meliputi meningkatkan keseimbangan tubuh, mengurangi ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, meningkatkan stamina, dan membantu mengurangi stres serta kecemasan. Dalam kegiatan ini ibu hamil menyatakan bahwa merasa senang dan mendapat pengalaman serta keterampilan khusus dalam perawatan aktivitas fisik dengan diajarkan senam hamil. Demikian juga dengan pernyataan kader Posyandu, merasa senang nanti bisa mendampingi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.



Gambar 3. Latihan Senam Hamil Trimester 3

Hasil selaras dengan (Kuswardani, 2022) yang mendapat hasil bahwa setelah dilatih senam hamil, ibu hamil memahami manfaat dari senam hamil, dan kader posyandu dapat memandu senam hamil dengan benar.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi perawatan Kesehatan sehari-hari ibunhamil, telah dilakukan dan berjalan dengan baik pada tanggal 20 Februari 2025. Dalam kegiatan ini didapatkan nilai pre-test dan post test menunjukkan ada peningkatan pengetahuan sejumlah 7,7%, Dimana sebelum edukasi sebagian besar berpengetahuan kurang dengan prosentase 53,8%. Setelah dilakukan edukasi didapatkan sebagian besar berpengetahuan baik dengan prosentase 61,5%. Sebagian besar ibu hamil tidak mengalami anemia. Selain itu ibu hamil dan kader mempunyai keterampilan dalam perawatan aktivitas fisik senam hamil.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas terlaksananya kegiatan ini, kami ucapkan kepada seluruh tim pengabdian dosen keperawatan, dosen kebidanan, mahasiswa, kader Posyandu, Bidan Puskesmas Wasior, atas dukungan dan partisipasinya dalam kegiatan pengabdian Masyarakat.

F. DAFTAR RUJUKAN

- ADM PLK Unair. (2023). Cara Penurunan Angka Kematian Ibu dan Bayi. <https://plk.unair.ac.id/cara-penurunan-angka-kematian-ibu-dan-bayi/>
- Islamiyati. (2024). Kesehatan Ibu dan Anak. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kemendes RI. (2016). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA tentang SPM Bidang Kesehatan Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Buku Kesehatan Ibu Dan Anak Edisi Revisi. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kuswardani, Z. A. D. N. A. (2022). sosialisasi senam hamil. Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK), 4(1), 15–18.
- Manuaba. (2012). Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. EGC.
- Murti Utaminingsih. (2023). Kategori anemia Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2918/anemia-pada-kehamilan
- NN Puskesmas Wasior. (2025). Profil-Kesehatan-Puskesmas Wasior 2025.
- NN RSIA. (2021). Perawatan Sehari Hari Ibu Hamil.
- Ramli, N., Purwita, E., & Rahmi, R. (2021). Sosialisasi tentang perawatan kehamilan pada kader di Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi, 3(1), 16. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i1.700>
- Rokom. (2021). Kemenkes Perkuat Upaya Penyelamatan Ibu dan Bayi – Sehat Negeriku.
- Wahyuni, S., Nuryati, S., Ashri Nurfurqoni, F., Astuti, M., Djamiloes, F., Kebidanan Bogor, P., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung dan Center, P. (2022a). EDUKASI PERAWATAN KEHAMILAN MELALUI MEDIA ONLINE (WHATSAPP GROUP) DI MASA PANDEMIC COVID-19. 6(2).