

## EDUKASI PERAWATAN KEHAMILAN MELALUI MEDIA ONLINE (*WHATSAPP GROUP*) DI MASA PANDEMIC COVID -19

Sri Wahyuni<sup>1)</sup>, Sinta Nuryati<sup>1)</sup>, Fuadah Ashri Nurfurqoni<sup>1)</sup>, Maya Astuti<sup>1)</sup>, Fauzia<sup>1)</sup>, Fauzia Djamiloes<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi Kebidanan Bogor, Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung dan Center of Excellence on Utilization of Local Material for Health Improvement, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Sri Wahyuni

E-mail : wahyuyuni755@gmail.com

Diterima 21 Maret 2022, Direvisi 18 April 2022, Disetujui 19 April 2022

### ABSTRAK

Penurunan angka kematian ibu (AKI) diupayakan melalui program pembangunan *SDGs (Sustainable Development Goals)* pada poin ketiga yaitu untuk menurunkan AKI sebanyak  $\frac{3}{4}$  jumlah perempuan yang meninggal selama hamil dan melahirkan. Hasil survei penduduk antar sensus (SUPAS) di Indonesia tahun 2015 menunjukkan AKI sebesar 305/100.000 kelahiran hidup, artinya AKI masih jauh dari target *SDGs* tahun 2016 yaitu sebesar 70/100.000 kelahiran hidup. Salah satu upaya untuk mewujudkan target di atas maka perlu adanya edukasi pada ibu hamil yang komprehensif. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan kehamilan dan pencegahan penularan Covid-19. Metode kegiatan menggunakan *virtual class* berupa group *WhatsApps* dengan metode ceramah, tanya jawab, *voice note*, *video learning*, *brainstorming* pada 2 mitra yaitu Desa Jampang dan Tegal, Kecamatan Jampang, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat dengan 20 orang sasaran ibu hamil. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan *pretest*. Selanjutnya *post test* dan *monitoring* perilaku pemeriksaan kehamilan. Hasil yang didapatkan berupa 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.

**Kata kunci:** edukasi; ibu hamil; perawatan kehamilan; covid-19.

### ABSTRACT

The reduction in the maternal mortality rate (MMR) is pursued through the *SDGs (Sustainable Development Goals)* development program on the third point, namely to reduce the MMR by the number of women who die during pregnancy and childbirth. The results of the intercensus population survey (SUPAS) in Indonesia in 2015 showed an MMR of 305/100,000 live births, meaning that the AKI was still far from the 2016 *SDGs* target of 70/100,000 live births. One of the efforts to achieve the above target is the need for comprehensive education for pregnant women. The purpose of the activity is to increase the knowledge of pregnant women about pregnancy care and prevention of Covid-19 transmission. The activity method uses virtual classes in the form of WhatsApp groups with lecture methods/techniques, question and answer, voice notes, video learning, brainstorming on 2 partners, namely Jampang and Tegal Villages, Jampang District, Bogor Regency, West Java Province with 20 pregnant women targeted. Prior to educational activities, a pretest was conducted. Furthermore, post test and monitoring of pregnancy examination behavior. The results obtained are an increase in the average knowledge of 2.9 points in the village of Tegal and 3.4 points in the village of Jampang. The results of monitoring for one month showed that the average visit to health workers was once a month.

**Keywords:** education; pregnant mother; pregnancy care; covid-19

### PENDAHULUAN

Derajat kesehatan ibu masih merupakan masalah besar di Indonesia karena masalah tersebut merupakan salah satu indikator kesejahteraan suatu bangsa. Salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan ibu yaitu dengan melihat jumlah Angka Kematian ibu (AKI). Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) penurunan AKI

per 100.000 kelahiran hidup akan dicapai dengan program pembangunan *SDGs (Sustainable Development Goals)* yaitu pada poin ketiga dari 17 poin utama untuk menurunkan AKI sebanyak  $\frac{3}{4}$  jumlah perempuan yang meninggal selama hamil dan melahirkan pada tahun 2016. Hasil survey penduduk antar sensus (SUPAS) di Indonesia tahun 2015 menunjukkan AKI sebesar

305/100.000 kelahiran hidup, artinya AKI masih jauh dari target SDGs 2016. SDGs 2016 menargetkan AKI di Indonesia dapat diturunkan menjadi 70/100.000 kelahiran hidup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2015). Angka kematian Ibu di Jawa Barat tahun 2017 yang dilaporkan pada tabel profil kesehatan 2017 sebesar 76,03 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan menurut SDKI 2012 AKI Jawa Barat sebesar 359 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2017).

Perawatan kehamilan merupakan salah satu faktor yang amat perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya komplikasi dan kematian ketika persalinan, di samping itu juga untuk pertumbuhan dan kesehatan janin (Gamelia, Sistiarni, and Masfiah 2013). Sebagian besar responden memiliki perilaku yang kurang tepat dalam perawatan kehamilan (Isdianty and Ungsianik 2013). Penelitian dengan responden 206 remaja primigravida di Thailand di dapatkan masih banyak responden yang memiliki perilaku kurang tepat dalam merawat kehamilan (Panthumas et al. 2012). Praktik perawatan kehamilan sangat penting dilakukan karena praktik perawatan kehamilan yang tidak adekuat meningkatkan risiko 2,3 kali kematian perinatal (Sulistiyowati, N., Ronoatmodjo, S., & Tarigan 2001). Hasil penelitian di dapatkan hasil OR sebesar 2,048, artinya ibu hamil yang memiliki pengetahuan tinggi memiliki peluang 2,048 kali untuk berperilaku dengan tepat dalam merawat kehamilan. Perawatan kehamilan ini menjadi penting karena di dalam perawatan kehamilan di ajarkan cara menjaga kehamilan agar tetap sehat dan dimonitoring agar kondisi kehamilan tetap beresiko rendah (Isdianty and Ungsianik 2013).

Ibu hamil tetap perlu mendapatkan informasi dan edukasi tentang kehamilan walaupun kondisi sedang pandemic dan adanya social distancing oleh karena itu pengabdian masyarakat ini di lakukan secara virtual khususnya WhatApps group agar tujuan edukasi tersampaikan dengan mengurangi resiko penularan covid-19.

Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu >38°C), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, fatigue, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat. Ibu hamil memiliki risiko lebih tinggi untuk terjadinya penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum (Ginekologi 2020).

Mitra pengabdian masyarakat berada di wilayah Puskesmas Jampang dimana mempunyai visi terwujudnya masyarakat wilayah Puskesmas Jampang yang mandiri untuk hidup sehat, dengan salah satu misinya adalah mendorong kemandirian individu, keluarga dan masyarakat untuk hidup sehat. Kebijakan mutu yang ditetapkan salah satunya adalah upaya perbaikan mutu/kinerja dan keselamatan melibatkan/memberdayakan masyarakat sebagai pengguna pelayanan. Salah satu masalah prioritas yang harus ditangani adalah masalah kesehatan KIA dan penanganan, pencegahan penularan Covid 19.

Hasil penelitian penulis pada tahun 2020 di dapatkan bahwa edukasi dengan media *online* efektif dalam penyampaian informasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa kedua desa protokol kesehatan di era adaptasi kebiasaan baru ini belum dijalankan secara maksimal. Ditunjang lagi dengan kegiatan posyandu yang memberikan pelayanan pada ibu hamil di masa adaptasi kebiasaan baru juga belum dijalankan kembali.

Melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jampang tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk pencegahan penularan covid-19.

Memperhatikan hal tersebut di atas maka penting kiranya untuk melakukan pencegahan AKI dengan melakukan pengabdian masyarakat dengan tema Implementasi Media *Online* Tentang Perawatan Kehamilan Pada Ibu Hamil termasuk edukasi tentang Covid-19 dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan kehamilan dan pengetahuan tentang pencegahan penularan Covid-19.

## METODE

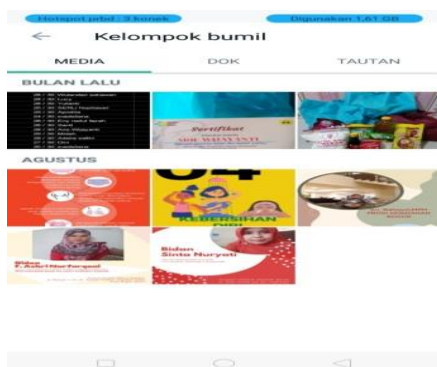
Kegiatan pendidikan kesehatan/penyuluhan dilaksanakan dalam kurun waktu 8 bulan yaitu bulan April sampai dengan November 2021 yang dimulai dengan mengurus perijinan, pelaksanaan sampai dengan monitoring hasil kegiatan. Metode kegiatan menggunakan *virtual class* berupa group *WhatsApps* dengan metode ceramah, tanya jawab, *voice note*, *video learning*, *brainstorming* pada 2 mitra yaitu Desa Jampang dan Tegal, Kecamatan Jampang, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat dengan 20 orang sasaran ibu hamil. Jumlah kegiatan sebanyak 7 kali kegiatan

pada masing-masing mitra dimana setiap kegiatan dilaksanakan selama 3 jam. Semua kegiatan dilakukan dalam media group *WhatsApp*. Materi pendidikan kesehatan/penyuluhan meliputi : 1) Nutrisi Ibu hamil, 2) Istirahat bagi ibu hamil, 3) Kebersihan diri pada ibu hamil, 4) Hubungan Seksual selama kehamilan, 5) Aktifitas fisik selama kehamilan, 6) Upaya pencegahan penularan virus Covid-19. Kegiatan pendidikan kesehatan diberikan melalui serangkaian kegiatan yaitu 1) Pembentukan group *WhatsApp* yang dilanjutkan dengan menyampaikan tujuan dan silabus / rencana tahapan pendidikan kesehatan yang akan dilaksanakan. 2) *Pre test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang perawatan kehamilan dan pencegahan covid-19 melalui *Google Form*. 3) Pemberian materi perawatan kehamilan: nutrisi, istirahat, kebersihan diri, hubungn seksual dan aktifitas fiisik. 4) Pemberian materi pencegahan penularan Covid-19. 5) Evaluasi kegiatan pendidikan kesehatan/penyuluhan dengan melakukan *post test* tentang pemahaman perawatan kehamilan dan pencegahan covid-19.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui beberapa program dengan berbagai hasilnya yang meliputi:

1. Program pertama  
Terbentuk group *WhatsApp* sebagai saran/media komunikasi. Group *WhatsApp* dari kedua mitra yang berhasil dibentuk dapat dilihat pada gambar 1 dan 2 di bawah ini :



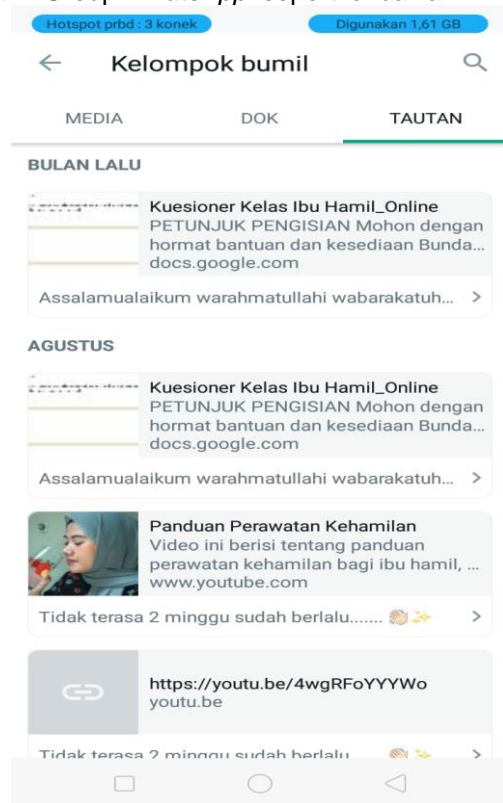
Gambar 1. Group *WhatsApp* Mitra I



Gambar 2. Group *WhatsApp* Mitra II

### 2. Program kedua

Kegiatan *pre test* untuk mengetahui karakteristik sasaran kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan umur, usia kehamilan, tingkat pendidikan, gravida, jumlah kunjungan serta pengetahuan tentang perawatan kehamilan. Link kegiatan *pre test* juga di share dalam Group *WhatsApp* seperti di bawah ini:



Gambar 3. Share Link *Google Form* dan Materi

Gambaran karakteristik dari sasaran kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan umur, usia kehamilan, tingkat pendidikan, gravida dapat di lihat ini pada tabel 1 di bawah ini :

**Tabel 1.** Karakteristik Sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat Berdasarkan Umur, Usia Kehamilan, Tingkat Pendidikan, Gravida.

Karakteristik	Jumlah (n=20)	Prosentase (%)
<b>Umur</b>		
Reproduksi sehat (20-35 tahun)	18	90
Reproduksi tidak sehat (< 20 tahun atau >35 tahun)	2	10
<b>Usia kehamilan</b>		
Trimester I (1-12 minggu)	0	0
Trimester II (13-24 minggu)	7	35
Trimester III (25-40 minggu)	13	65
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan dasar 9 tahun	5	25
Pendidikan menengah	13	65
Pendidikan Tinggi	2	10
<b>Gravida</b>		
1	1	5
2	5	25
3	12	60
4	2	10

### 3. Program ketiga

Pelaksanaan edukasi tentang perawatan kehamilan dan covid -19. Hasil pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan sebesar 2,9 point di mitra I dan 3,4 point di mitra II. Secara rinci hasil Hasil Perbedaan Rata-rata Pengetahuan *Pre Test* dan *Post Test* dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

**Tabel 2:** Hasil Perbedaan Rata-rata Pengetahuan *Pre Test* dan *Post Test*

Nama Mitra	Rata-Rata Pengetahuan		Kenaikan
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
Mitra I	25,6	28,5	2,9
Mitra II	26,1	29,5	3,4

Pengetahuan yang diberikan kepada sasaran (ibu hamil) meliputi nutrisi pada ibu hamil, istirahat bagi ibu hamil, kebersihan diri pada ibu hamil, hubungan seksual selama kehamilan, aktifitas fisik selama kehamilan. Materi yang diberikan tersebut diatas mengacu pada materi dalam buku kesehatan ibu dan anak (Kementrian Kesehatan RI 2020).

Gizi dan nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Hasil penelitiannya mengatakan bahwa seorang ibu hamil dalam masa pandemi ini membutuhkan nutrisi tambahan karna di masa pandemi ini ibu harus lebih menjaga imunitas tubuh maupun janin yang ada dalam kandungannya, bila biasanya seorang ibu hamil memerlukan 80.000 kalori selama kehamilan, maka kebutuhan pada masa pandemi harus lebih ditingkatkan dan diperhatikan lagi. Gizi lebih yang harus ditambahkan lagi pada ibu hamil masa pandemi adalah kebutuhan gizi harian, suplemen, zat besi, vitamin C dan kebutuhan makronutrien yang mengandung karbohidrat, protein dan lemak. Kehamilan juga dapat berdampak pada masalah makanan, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil pada saat pandemi, ibu hamil dianjurkan untuk makan pagi setiap hari, makan makanan berserat tinggi dan perbanyak asupan cairan, terapkan pola makan sehat dan rajin berolahraga (Anggraini and Anjani 2021).

Kondisi ibu hamil bisa mengalami tidur yang abnormal dan dihubungkan dengan perubahan fisik yang sedang terjadi dan perubahan ukuran tubuh. Tidak sedikit dari pengalaman wanita yang sedang hamil sering terbangun saat di malam hari, insomnia, sulit mempertahankan tidur dan gelisah pada kehamilan tua (Hollenbach et al. 2013). Istirahat yang cukup diperlukan bagi ibu hamil. Diperlukan tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan diusahakan tidur/berbaringkan ring di siang hari sebanyak 1-2 jam. Posisi yang dianjurkan pada ibu hamil adalah miring ke kiri, disarankan bersama suami lakukan stimulasi pada janin dengan mengelus-elus perut ibu dan mengajak bicara sejak kehamilan 4 bulan (Kementrian Kesehatan RI 2020).

Kebersihan harus dijaga pada masa hamil, mandi dianjurkan sedikitnya dua kali sehari karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat, menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genitalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan. Kebersihan gigi dan mulut perlu mendapat perhatian karena seringkali mudah terjadi gigi berlubang (Ambarita and Sitepu 2020). Kehamilan memiliki efek penting pada kebersihan diri (Personal Hygiene). Wanita hamil menjadi sangat rentan terhadap penyakit. Kondisi kesehatan dan kebersihan gigi dan mulut, kebersihan vagina, kebersihan kuku, dan kebersihan rambut pada ibu hamil yang buruk dapat memberikan dampak pada kesehatan ibu hamil (Ambarita

and Sitepu 2020). Menjaga kebersihan diri juga harus di edukasikan kepada ibu hamil. Menjaga kebersihan 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 payudaradan daerah kemaluan, mengganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari, serta memeriksakan keadaan gigi ke fasilitas kesehatan pada saat periksa kehamilan (Kementerian Kesehatan RI 2020).

Pendidikan kesehatan tentang hubungan seksual selama hamil penting di lakukan mengingat hasil komunikasi interpersonal yang dilakukan tentang hubungan seksual selama hamil sangat beragam yaitu sebagian besar ibu hamil menjawab enggan melakukan hubungan seksual karena khawatir bahwa hubungan seksual selama kehamilan dapat menyebabkan keguguran atau lahir sebelum waktunya, sebagian kecil mengatakan ibu hamil melakukan hubungan seksual dengan frekuensi yang tidak tetap. Hubungan seksual selama hamil tetap diperlukan walaupun aktivitas seksual tentunya sangat berbeda dengan di luar kehamilan. Selama hamil, ibu banyak mengalami perubahan fisik dan psikologis (Jiwa and Nuryani 2021).

Terkadang ibu merasa tidak nyaman dengan perubahan itu. Dalam hal ini suami mempunyai peran yang besar. Memberikan dukungan, pengertian dan perhatian pada istri akan membantu ibu dalam beradaptasi dengan perubahan perubahan yang dialami selama kehamilan. Istri dan suami dapat berdiskusi tentang ketidaknyaman atau keluhan – keluhan lain yang dirasakan dan secara bersama - sama mencari solusi yang tepat. Diskusi dengan pasangan diperlukan untuk menumbuhkan rasa simpatik. Apabila hubungan seksual tidak bisa dilakukan, pasangan dapat melakukan hal-hal berikut: menciptakan suasana romantis mungkin bisa dengan makan malam berdua, dan mandi bersama, tidur bersama dan saling memijat atau mengurut punggung dan pinggang ibu hamil.

Pendidikan kesehatan tentang aktifitas selama hamil penting dilakukan karena kurangnya latihan fisik (olahraga) dapat menjadi faktor pencetus timbulnya kecemasan dan ketidaksiapan menjalani kehamilan dan persalinan, tidak dapat beradaptasi terhadap nyeri persalinan serta meningkatkan kesulitan dalam proses persalinan dan kelahiran bayi Seorang ibu hamil yang mengikuti senam hamil akan lebih bugar dan kuat sehingga

mempermudah proses persalinan dan kelahiran bayi. (Yanuarita et al. 2017). Semua wanita hamil yang sehat dapat aktif secara fisik untuk mencapai manfaat kesehatan. Aktivitas fisik dan olahraga selama kehamilan tidak meningkatkan risiko kehamilan atau merugikan bayi yang dikandung. Semua ibu hamil yang sehat dapat tetap aktif secara fisik (Kader and Naim Shuchana 2014).

Berbagai aktifitas fisik pada ibu hamil dapat dilakukan dengan memperhatikan kondisi ibu dan keadaan janin yang dikandungnya. Bahkan disarankan suami bisa membantu istrinya untuk melakukan pekerjaan sehari-hari. Salah satu aktif fisik yang dapat di lakukan adalah dengan mengikuti senam ibu hamil sesuai dengan anjuran petugas kesehatan (Kementerian Kesehatan RI 2020).

Pendidikan kesehatan tentang covid - 19 penting bagi ibu hamil. Kelompok ibu hamil menjadi kelompok yang rentan terhadap infeksi Covid-19. Hal ini disebabkan oleh karena dalam keadaan hamil hamil, tubuh berada pada keadaan immunosupresif dan mengalami perubahan fisiologis kehamilan, seperti peningkatan diafragma, peningkatan konsumsi oksigen, dan edema mukosa saluran pernafasan yang dapat membuat rentan terhadap hipoksia. Gejala dan tanda yang timbul akibat infeksi COVID-19 dapat berbeda pada masing-masing individu. Gejala yang timbul pada ibu hamil tidak memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan gejala yang terjadi pada populasi umum dengan infeksi COVID-19 (Herbawani 2020).

Edukasi tentang covid-19 sangat penting pada ibu hamil karena selama pandemi COVID - 19 ibu hamil merasa cemas untuk memeriksakan kehamilannya ke fasilitas kesehatan. Dengan adanya edukasi ini dapat memberikan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya memperhatikan kesehatan selama kehamilan walaupun dalam kondisi pandemik (Septiyaningsih, Yunadi, and Kusumawati 2021). Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa covid-19 meningkatkan kejadian persalinan prematur dan komplikasi persalinan lainnya (POGI 2021). Wanita hamil perlu dibekali dengan pemberian informasi yang diharapkan dapat dijadikan perilaku rutin agar terhindar dari penyakit COVID-19 (Diny, Irvani, and Sri 2021).

#### 4. Program keempat

Hasil kegiatan pada tahap ini berupa monitoring dengan dilakukan monitoring kunjungan ibu hamil ke pelayanan kesehatan setelah dilakukan edukasi selama satu bulan. Hasil monitoring kunjungan ke tenaga

kesehatan setelah edukasi dapat dilihat dalam tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3:** Kunjungan ke Tenaga Kesehatan Setelah Edukasi

Jumlah kunjungan (satu bulan terakhir)	Jumlah (n=20)	Prosentase (%)
Satu kali	16	80
Dua kali	4	20

Kunjungan ulang perlu dilakukan secara teratur oleh ibu hamil. Kunjungan ulang antenatal adalah kunjungan yang selanjutnya dilakukan wanita setelah ia melakukan pemeriksaan antenatal pertamanya (Aminah 2017). Perlu nya meningkatkan jumlah kontak antara ibu dan penyedia layanan kesehatan dalam upaya penilaian kesejahteraan ibu dan bayi yang di kandung dan memberikan intervensi / solusi jika ditemukan adanya masalah (World Health Organization 2016).

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada kegiatan pengabdian di Desa Tegal dan Jampang dapat disimpulkan bahwa: 1). Terdapat peningkatan pengetahuan perawatan kehamilan yang meliputi nutrisi pada ibu hamil, istirahat bagi ibu hamil, kebersihan diri pada ibu hamil, hubungan seksual selama kehamilan, aktifitas fisik selama kehamilan, Upaya pencegahan penularan virus Covid-19; 2). Berdasarkan hasil monitoring selama satu bulan terakhir dari proses edukasi di dapatkan hasil rata-rata kunjungan ke tenaga kesehatan adalah satu kali dalam satu bulan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kementrian Bandung yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat tahun pembiayaan 2021, dan Puskesmas Jampang yang telah memberikan ijin dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### DAFTAR RUJUKAN

Ambarita, Bernadetta, and Aprilita Br Sitepu. 2020. "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Personal Hygiene Selama Kehamilan Di Klinik Romauli." *Elisabeth Health Jurnal* 5(1): 113–28.

Aminah, Siti. 2017. "Hubungan Pemantauan Melekat Ibu Hamil Melalui Aplikasi Pesan Pintar Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Perawatan Kehamilan Dan Ketepatan Kunjungan Ulang Di Puskesmas Sentolo li Kulonprogo Tahun 2017." *Naskah Publikasi Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Potekkes Kemenkes*: 1–138.

Anggraini, Novita Nining, and Riris Dwi Anjani. 2021. "Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pangan dan Gizi* 11(1): 42–49. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPDG/article/view/7491>.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2017. "Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat." *Diskes Jabarprov*: 52.

Diny, R., D.Y Irvani, and U. Sri. 2021. "Gambaran Perilaku Wanita Hamil Dalam Melakukan Antenatal Care Saat Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo , Kota Pekanbaru Description of Behavior of Pregnant Women in Conducting Antenatal Care during the Covid-19 Pandemic in Puskesmas Rawat I." *Hijp* 13: 67–74. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/504/5042238004/index.html>.

Gamelia, Elviera, Colti Sistiarani, and Siti Masfiah. 2013. "Determinan Perilaku Perawatan Kehamilan." *Kesmas: National Public Health Journal* 8(3): 133.

Ginekologi, Pokja Infeksi Saluran Reproduksi Perkumpulan Obstetri Dan. 2020. "Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (Covid-19) Pada Maternal (Hamil, Bersalin Dan Nifas). Penanganan Infeksi Virus Corona Pada Maternal." *Maret*: 1–28. <https://pogi.or.id/publish/rekomendasi-penanganan-infeksi-virus-corona-covid-19-pada-maternal>.

Herbawani, Chahya Kharin. 2020. "Dampak COVID-19 Pada Kesehatan Ibu & Anak." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Journal* 13: 76–85.

Hollenbach, Dana, Riley Broker, Stacia Herlehy, and Kent Stuber. 2013. "Non-Pharmacological Interventions for Sleep Quality and Insomnia during Pregnancy: A Systematic Review." *The Journal of the Canadian Chiropractic Association* 57(3): 260–70. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23997252>.

Isdianty, Fandiar Nur, and Titin Ungsianik. 2013. "Pengetahuan Tanda Bahaya Kehamilan." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 16(1): 18–24.

Jiwa, Aziza Nia, and Nuryani. 2021. "Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Terhadap Aktivitas Seksualitas Selama Kehamilan." *Nusantara Hasana Journal* 1(1): 51–58.

Kader, Manzur and, and Saira Naim Shuchana. 2014. "Physical Activity and Exercise during Pregnancy." *European Journal*

- of Physiotherapy* 16(1): 2–9.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. "Kemenkes, 2015." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. Kementrian kesehatan RI *Buku KIA Kesehatan Ibu Dan Anak*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/061918-sosialisasi-buku-kia-edisi-revisi-tahun-2020>.
- Panthumas, Suphawadee, Wirin Kittipichai, Supachai Pitikultang, and Kaniittha Chamroonsawasdi. 2012. "Self-Care Behaviors among Thai Primigravida Teenagers." *Global journal of health science* 4(3): 139–47.
- POGI. 2021. "Rekomendadi POGI Terkait Melonjaknya Kasus Ibu Hamil Dengan Covid-19 Dan Perlindungan Terhadap Tenaga Kesehatan." 4247608(021): 5.
- Septianingsih, R., F.D. Yunadi, and D.D. Kusumawati. 2021. "Edukasi Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi COVID 19." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad* 3(1): 1–7. <http://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jpma/article/view/259/228>.
- Sulistiyowati, N., Ronoatmodjo, S., & Tarigan, L.H. 2001. "Sulistiyowati."
- World Health Organization. 2016. "WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience."
- Yanuarita, Sisilia P et al. 2017. "Penerapan Senam Selama Hamil Dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum Dan Hasil Luaran Bayi." *Jurnal Pendidikan dan Pelayanan Kebidanan Indonesia* 3(2): 56.