Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 13, Nomor 1. Juni 2025
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v13i1.754

Penerapan Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga

Application Of Pregnancy Exercises To Improve The Sleep Quality Of Pregnant Women In The Thrid Trimester

Rosmiarti[1*], Kriskayanti[2**]

[*]Prodi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespodensi Email: rosmiarti_5474@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan tidur pada trimester ketiga kehamilan merupakan keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil. Gangguan tidur dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti hipertensi gestasional, preeklampsia, diabetes gestasional, kelahiran prematur, serta depresi postpartum, sehingga diperlukan intervensi untuk mengatasi masalah ini. Salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah senam hamil.**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan senam hamil dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada satu subjek yaitu Ny."R", ibu hamil trimester ketiga. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Intervensi berupa senam hamil dilakukan dua kali seminggu selama empat minggu dengan durasi 30 menit per sesi. Penilaian kualitas tidur dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur pada subjek setelah intervensi, dengan skor PSQI menurun dari 7 (kualitas tidur buruk) menjadi 4 (kualitas tidur baik). **Diskusi:** Temuan ini mengindikasikan bahwa senam hamil efektif meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga. Efek relaksasi dari senam hamil mengurangi stres, meningkatkan kenyamanan fisik, serta menstabilkan kondisi psikologis, yang secara kolektif berkontribusi dalam peningkatan kualitas tidur.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kualitas Tidur, Trimester III, Kehamilan, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

ABSTRACT

Introduction: Sleep disturbances in the third trimester of pregnancy are common complaints often experienced by pregnant women. Sleep disturbances can increase the risk of pregnancy complications such as gestational hypertension, preeclampsia, gestational diabetes, premature birth, and postpartum depression, so intervention is needed to overcome this problem. One of the effective non-pharmacological methods to improve sleep quality is pregnancy exercise. Purpose: This study aims to determine the effectiveness of implementing pregnancy exercise in improving sleep quality in pregnant women in the third trimester. Method: This study used a case study design on one subject, namely Mrs. "R", a third trimester pregnant woman. Data collection was carried out through interviews, observations, and physical examinations. The intervention in the form of pregnancy exercise was carried out twice a week for four weeks with a duration of 30 minutes per session. Sleep quality assessment was carried out before and after the intervention using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument. Results: The results showed an increase in sleep quality in subjects after the intervention, with the PSQI score decreasing from 7 (poor sleep quality) to 4 (good sleep quality). Discussion: These findings indicate that pregnancy exercise is effective in improving sleep quality in pregnant women in the third trimester. The relaxing effect of prenatal exercise reduces stress, increases physical comfort, and stabilizes psychological conditions, which collectively contribute to improving sleep quality.

Keywords: Prenatal Exercise, Sleep Quality, Trimester III, Pregnancy, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 13, Nomor 1. Juni 2025
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v13i1.754

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan masyarakat dapat dilihat dari beberapa indikator yaitu mortalitas (kematian), status gizi, dan morbiditas (kesakitan). Secara statistics diperkirakan sekitar 830 wanita hamil meninggal setiap harinya karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Secara global, diseluruh dunia angka kematian ibu (AKI) adalah 216 per
100.000 kelahiran hidup dan diharapkan pada tahun 2030 menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2018). Angka Kematian Ibu di Indonesia dari tahun 2015 sebanyak 4.999 menjadi 4912 di tahun 2016 dan di tahun 2017 sebanyak 1712 kasus. Demikian pula jumlah kasus kematian Bayi turun dari 33.278 di tahun 2015 menjadi 32.007 pada tahun 2016, dan di tahun 2017 sebanyak 10.294 kasus (Kementrian, 2020). Jumlah Kematian Ibu di provinsi Sumatera Selatan Pada Tahun 2017 sebanyak 155 ibu, naik menjadi 164 ibu Kematian pada tahun 2018, turun menjadi 142 ibu pada tahun 2016, dan turun lagi menjadi 107 ibu pada tahun 2019, dan naik menjadi 119 ibu pada tahun 2020, berdasarkan data laporan program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) jumlah Kematian bayi di provinsi Sumatra Selatan tahun 2018 sebanyak 51 bayi dari total 161.210 kelahiran hidup, jumlah ini lebih rendah dibandingkan target 2018 sebanyak 100 bayi, jumlah ini mengalami penurunan dibanding tahun 2017 sebanyak 98 bayi (Dinkes Palembang, 2020)

Di Indonesia sekitar 97% ibu hamil trimester tiga mengalami gangguan tidur saat hamil, perubahan hormon yang terjadi ketika hamil merupakan salah satu penyebab yang menimbulkan ketidak nyamanan sehingga akan menyebabkan berkurangnya jam tidur bagi ibu (Wahyuni, 2013). Dampak gangguan tidur pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kehamilan yang merugikan yaitu menyebabkan kelahiran prematur, depresi maternal, hipertensi gestasional dan intoleransi glukosa. Sedangkan dampak bagi bayi yang akan dilahirkan memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan syarafnya tidak seimbang, lahir premature, dan melemahnya system kekebalan tubuh bayi (Okun, 2020)
Perubahan hormon yang terjadi ketika hamil merupakan salah satu penyebab yang menimbulkan ketidaknyamanan sehingga akan menyebabkan berkurangnya jam tidur, upaya-upaya untuk mengatasi gangguan tidur ini, kita dapat memberikan beberapa metode untuk menstabilkan kualitas tidur yang baik dengan olahraga (yoga, jalan kaki pagi, pilates, dll), mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (*sleeping education*) dan latihan relaksasi dasar salah satunya dengan senam hamil (Wahyuni, 2013).

Senam hamil dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan kondisi tertentu. Peregangan yang lembut dapat membantu meringankan ketidaknyamanan otot-otot panggul dan ekstremitas sehingga memberikan efek relaksasi yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur yang baik dan senam hamil memiliki kelebihan yaitu mudah dilakukan sendiri dirumah dan biaya yang murah (Yulianti, 2017).

Pada penelitian Özkan, S. A., & Rathfisch, G. (2018) senam diawali dengan pemanasan 10 menit, kemudian latihan pernapasan dan dilanjutkan dengan gerakan inti sekitar 25-30 menit, diakhiri dengan gerakan pendinginan 10 menit dan dilakukan minimal dua kali dalam seminggu. Ibu hamil yang melakukan senam hamil yang baik sesuai dengan gerakan dan latihan yang maksimal sesuai yang diajarkan dari kualitas tidur yang buruk menjadi kualitas tidur yang baik.

Penelitian Aliyah (2016) menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. Penelitian dilakukan pada 22 ibu hamil trimester II dan III dengan jumlah pertemuan adalah 6 kali pertemuan, 2 kali dalam seminggu. Penelitian ini juga menyatakan bahwa senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap durasi tidur bagi ibu hamil.

Hasil penelitian Mardalena dan Lilis Susanti (2022) menunjukkan ada pengaruh

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 13, Nomor 1. Juni 2025
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v13i1.754

senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Husniyati Palembang. Salah satu alternatif latihan fisik selama kehamilan adalah senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu mencapai kualitas tidur yang baik.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode kasus *(Case Study).* Sample dalam penelitian
ini adalah Ny.”R” ibu hamil trimester III. Penelitian ini akan dilaksanakan di Praktik Mandiri
Bidan Husniyati. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober 2023 hingga Januari 2024. Teknik pengumpulan data dalam studi kasus ini yaitu melalui wawancara (anamnesis), pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Senam hamil dilakukan 1 minggu 2 kali selama 8 kali dalam 4 minggu pada trimester III kehamilan dengan durasi selama 30 menit. Penilaian kualitas tidur ibu dilakukan dengan menggunakan kuisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebelum dan setelah selesai melakukan senam hamil terakhir. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini berupa format pengkajian,tempat, kondisi ruangan, alat-alat pemeriksaan kehamilan, persalinan, nifas dan bayi lahir serta alat-alat yang menunjang Asuhan Holistik Care yang diterapkan.

HASIL

Setelah dilakukan pemberi asuhan kebidanan secara komprehensif dan melakukan penerapan senam hamil pada Ny. “R" tidak ditemukan kendala dalam melakukan senam hamil, Ny.”R” telah bisa melakukan senam hamil secara mandiri. Hasil skor kualitas tidur yang didapat sebelum melakukan senam hamil yaitu 7 yang termasuk kategori kualitas tidur buruk menurun menjadi skor 4 setelah dilakukan senam hamil yaitu kualitas tidur baik. Maka skor kualitas tidur Ny “R” mengalami penurunan, mulanya dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa dengan melakukan penerapan senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Tabel.1 Observasi Hasil Penilaian PSQI

No.	Penerapan Intervensi Senam Hamil	Hasil
1.	Sebelum	7
2.	Sesudah	4

PEMBAHASAN

Senam hamil (prenatal) adalah terapi latihan berupa aktivitas atau gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan diri, baik persiapan fisik maupun psikologis untuk menjaga keadaan ibu dan bayi tetap sehat (Widianti, 2019). Gerakan senam hamil berefek membuat relaksasi yang dapat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi salama persalinan dan kelahiran, sehingga ibu hamil menjadi lebih relaks selama masa kehamilan yang membuat ibu hamil dapat tidur dan istirahat lebih nyaman sehingga meningkatkan kualitas dan durasi tidur pada ibu hamil (Larasati, 2018).

Hal ini juga didukung penelitian oleh (Ni’mah., 2013) menyatakan bahwa senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur bagi ibu hamil trimester III.

Menurut peneliti, senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, agar persalinan cepat, aman, dan spontan. Dengan melakukan senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal. Hasil analisis penelitian bahwa dengan pemberian senam hamil dapat memberikan pengaruh yang positif terutama terhadap kualitas tidur ibu selama kehamilan. Hal ini juga sejalan dengan beberapa hasil penelitian.

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil diperoleh nilai p= 0,000 <

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v13i1.754
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

α (0,05) artinya terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. Senam hamil merupakan olah raga ringan yang bisa dilakukan oleh ibu hamil. Manfaat senam hamil dilakukan agar ibu hamil dapat mengusai teknik pernapasan, melatih otot-otot dinding perut, mempersiapkan ibu dalam menghadapi proses persalinan, berlatih untuk melakukan sikap tubuh yang baik selama hamil, berlatih melakukan relaksasi yang sempurna, memperbaiki sirkulasi dan meningkatkan daya tahan tubuh (Yuliani, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Susanti, 2022) (Musdalifah, 2017) dengan judul "pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III" dan diperoleh hasil rata-rata sebelum dilakukan intervensi senam hamil rata-rata kualitas tidur responden yaitu 12,39 dan setelah dilakukan intervensi yaitu 5,44 dan p-value 0,000 yang bearti ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Menurut (Musdalifah, 2017) senam hamil diawali dengan gerakan pemanasan dalam latihan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah dan mengurangi adanya cedera atau luka. Menurut (Herdiani, T. N. and Simatupang, 2017) ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan gerakan dan latihan yang sesuai dengan apa yang diajarkan, maka kualitas tidur yang semula buruk menjadi lebih baik.

Gerakan senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Salah satu gerakan senam hamil adalah gerakan relaksasi. Secara fisiologis latihan relaksasi pada senam hamil akan menimbulkan relaks yang melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat. Dimana salah satu fungsi saraf parasimpatis ini adalah menekan hormon adrenaline dan epinefrin hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenaline atau norepinefrine (hormon rileks), sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks (Wulandari, 2017).

Penelitian yang dilakukan (Alita, 2020) diperoleh hasil bahwa rata-rata durasi tidur sebelum dilakukan senam hamil adalah 4,3 dan setelah dilakukan senam menjadi 5,7 dengan nilai p= 0,004 < α=0,05, artinya ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. Peneliti lain yang dilakukan oleh (Dewi dan Nur, 2018) diperoleh hasil bahwa penurunan skor nilai untuk penilaian kualitas tidur dimana dalam kuesioner PSQI apabila skor semakin rendah makakualitas tidur semakin baik.

Selama hamil, tubuh ibu merasakan ketidaknyamanan fisik yang sering kali mengganggu istirahat ibu. Secara psikologis pada trimester ketiga ini biasanya ibu mengalami rasa takut dan cemas menghadapi persalinan (Astuti, 2017). Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang mendapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang itu dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah pola tidur pada ibu hamil salah satunya adalah dengan melakukan latihan gerak tubuh, relaksasi, dan mengatur pola nafas ibu yang di sebabkan pembesaran uterus yang mendesak dinding diafragma. Latihan gerak bisa dilakukan dengan menggunakan metoda senam hamil. Senam hamil dapat bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot dan jaringan tubuh, serta memperlancar peredaran darah, adapun tujuan senam hamil untuk pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik dan mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil (Faletehan, 2018).

Gangguan tidur selama kehamilan trimester ketiga tidak hanya menurunkan kualitas hidup ibu, tetapi juga secara signifikan meningkatkan risiko berbagai

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

komplikasi medis, seperti hipertensi gestasional, preeklampsia, diabetes gestasional, kelahiran prematur, serta depresi postpartum. Kondisi kurang tidur yang berkepanjangan akan memicu perubahan fisiologis seperti peningkatan hormon stres (kortisol), gangguan metabolisme glukosa, serta penurunan imunitas tubuh, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan risiko komplikasi tersebut. Oleh karena itu, intervensi untuk memperbaiki pola tidur sangat penting dilakukan guna mencegah dampak negatif pada ibu dan janin selama masa kehamilan.

Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil terjadi karena adanya relaksasi, kurangnya tekanan di tubuh dan pikiran serta mental yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu serta rasa percaya diri menjelang proses persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Setelah dilakukan Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny "R" selama masa kehamilan, bersalin, nifas, bayi baru lahir normal berjalan dengan baik, dan hasil penerapan senam hamil di PMB Husniyati didapatkan skor kualitas tidur Ny "R" mengalami penurunan, mulanya dari skor 7 yaitu kualitas tidur buruk menjadi skor 4 yang berarti kualitas tidur baik). Maka dengan melakukan penerapan senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Untuk penelitian selanjutnya, penerapan senam hamil dapat diperluas pada berbagai kondisi klinis ibu hamil lainnya, misalnya pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional, preeklampsia ringan, atau diabetes gestasional. Senam hamil juga dapat diaplikasikan pada ibu hamil dengan tingkat stres atau kecemasan tinggi, atau pada populasi ibu hamil yang menjalani kehamilan dengan komplikasi ringan hingga sedang untuk melihat efektivitasnya secara lebih luas. Selain itu, senam hamil dapat diterapkan dalam setting klinis lain seperti rumah sakit, klinik bersalin, atau komunitas secara kelompok, sehingga memungkinkan evaluasi efektivitasnya dalam konteks sosial yang lebih beragam.

SARAN

Penelitian lebih lanjut disarankan menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel yang lebih besar dan pengukuran variabel tambahan seperti tingkat kecematan, kadar hormon stres, serta kondisi fisiologis lain untuk memperkuat generalisasi temuan

FUNDING

Penelitian ini didanai secara mandiri oleh peneliti sebagai bagian dari kegiatan pengembangan praktik mandiri bidan. Tidak ada dukungan pendanaan eksternal yang diterima dari lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi non-profit. Seluruh biaya yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian, termasuk alat, instrumen, dan fasilitas, ditanggung oleh peneliti.

KONFLIK KEPENTINGAN

Peneliti menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan dan penulisan artikel ini. Seluruh proses penelitian dilakukan secara independen tanpa pengaruh dari pihak manapun yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bidan Husniyati atas izin dan dukungannya selama pelaksanaan penelitian di praktik mandiri. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ny. "R" selaku responden yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan informasi yang diperlukan dengan baik. Dukungan dan kerja sama semua pihak sangat membantu dalam kelancaran proses penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

Alita. (2020). Hubungan senam hamil dengan rasa nyaman tidur pada ibu.

Astuti. (2017). Asuhan ibu dalam masa kehamilan. Jakarta erlangga.

Dewi, D. (2013). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.

Faletehan. (2018). Faletehan Heart

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Journal.

Herdiani, T. N. and Simatupang, A. (2017). Pengaruh Senam Hamil terhadap KualitasTidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu', Journal for Quality in Women's Health, 2(1), pp. 26-35. doi: 10.30994/jqwh.v2i1.23.

Kemenkes. (2017). . Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kemenkes RI.

Kementrian, R. (2020). Kesehatan ibu dan anak.

Larasati, W. dan. (2018). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Volume 1 Nomor 1, Agustus 2018 : 26-32.

Musdalifah. (2017). Buku Ajar Aplikasi Kebidanan.

Ni'mah., W. &. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 113-120.

Okun, M. . S. (2020). Poor Sleep Quality is Associated with Preterm Birth. Sleep; 34:1493e8.

(https://academic.oup.com).

Palembang, D. (2020). Website: http://www.dinkes.palembang.go.id di akses pada 24Oktober 2020.

Palembang, P. D. K. K. (2021). Website : https://promkes.kemkes.go.id/hari-bidan- peran- bidan-dalam-penurunan-angka-kematian-ibu-dan-bayi diakses tanggal 24 Oktober 2021.

Susanti, M. dan L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu HamilTrimester III.

Wahyuni. (2013). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta : TransMedika.

WHO. (2016). Website : https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality diakses tanggal 23 Oktober 2021.

Widianti. (2019). . Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.

Wulandari. (2017). Asuhan Kebidanan Nifas.

Yuliani. (2017). Buku Ajar Aplikasi asuhan kebidanan ter update.Jakarta TIM

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)