



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 7685-7694

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil TM I Menghadapi Persalinan di Klinik Temu Waras Arjasa Jember

Raudatul Jannah^{1✉}, Anik Purwati²

Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Email: jraudatul757@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pendahuluan: Kesiapan persalinan atau kesiapan peningkatan proses kehamilan sampai melahirkan merupakan suatu bentuk persiapan dan mempertahankan kehamilan, proses kelahiran bayi dan perawatan bayi baru lahir yang sehat untuk menjamin Tingkat kesejahteraan. Kurangnya kesiapan menghadapi persalinan akan berdampak pada saat persalinan yaitu kontraksi tidak teratur dan melemahnya kekuatan mengedan ibu (power), sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan dan dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan adalah memperhatikan faktor ketidaksiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, diperlukan Upaya yang dapat mengurangi Tingkat ketidaksiapan fisik dan psikologis pada ibu hamil salah satunya adalah dengan prenatal yoga. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mengurangi kecemasan ibu hamil pada trimester I di Klinik Temu Waras Arjasa Jember. Metode Penelitian: Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan kuesioner EPDS dengan desain one group pretest posttest. Jumlah Ibu hamil yang berkunjung di Klinik Temu Waras di Bulan Februari ada 50 ibu hamil trimester I. Jumlah sampel 30 ibu hamil. Tehnik sampling yang digunakan yaitu Non-Probability sampling (pengambilan sampel tidak acak). Sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu ibu hamil trimester I yang mengikuti kelas yoga prenatal. Hasil: Data uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon di SPSS dengan hasil p-value= <,001 (sig, < 0,05) yang menunjukkan hasil lebih kecil. Kesimpulan: Kesimpulan pada penelitian ini Ada Pengaruh Yoga Prenatal terhadap persiapan psikologis ibu hamil trimester I menghadapi persalinan di Klinik Temu Waras Arjasa Jember.

Kata Kunci: *Ibu Hamil Trimester I, Kesiapan, Senam Yoga Prenatal*

Abstract

Introduction: Childbirth readiness or readiness to improve the pregnancy process until delivery is a form of preparation and maintaining pregnancy, the birth process and healthy newborn care to ensure the level of well-being. Lack of readiness to face childbirth will have an impact during childbirth, namely irregular contractions and weakening of the mother's pushing power (power), so that it can hinder the progress of labor and can cause prolonged labor. Efforts made to increase awareness of the importance of health during pregnancy are paying attention to the factors of unpreparedness of pregnant women in facing childbirth, efforts are needed that can reduce the level of physical and psychological unpreparedness in pregnant women, one of which is prenatal yoga. Objective: The purpose of this study is to determine the effect of reducing anxiety of pregnant women in the third trimester at the Temu Waras Arjasa Jember Clinic. Research Method: The method used is a quantitative method with an EPDS questionnaire approach with a one-group pretest posttest design. The number of pregnant women who visited the Temu Waras Clinic in February was 50 pregnant women in the third trimester. The number of samples was 30 pregnant women. The sampling technique used was non-probability sampling (non-random sampling). The sample was selected based on certain criteria, namely third-trimester pregnant women who participated in prenatal yoga classes. Results: Statistical test data using the Wilcoxon test in SPSS with a p-value = $<.001$ (sig, <0.05), indicating a smaller result. Conclusion: The conclusion of this study is that there is an effect of prenatal yoga on the psychological preparation of third-trimester pregnant women for childbirth at the Temu Waras Arjasa Jember Clinic.

Keywords: *Third-Trimester Pregnant Women, Readiness, Prenatal Yoga Exercises*

PENDAHULUAN

Kesiapan persalinan atau kesiapan peningkatan proses kehamilan sampai melahirkan merupakan suatu bentuk persiapan dan mempertahankan kehamilan, proses kelahiran bayi dan perawatan bayi baru lahir yang sehat untuk menjamin Tingkat kesejahteraan (Noviyani et al., 2022). Kurangnya kesiapan menghadapi persalinan akan berdampak pada saat persalinan yaitu kontraksi tidak teratur dan melemahnya kekuatan mengedan ibu (power), sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan dan dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama (Noviyani et al., 2022)

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan adalah memperhatikan faktor ketidaksiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, diperlukan Upaya yang dapat mengurangi Tingkat ketidaksiapan fisik dan psikologis pada ibu hamil salah satunya adalah dengan prenatal yoga (Bangun, 2019).

Yoga merupakan system komprehensif yang menggunakan postur fisik (asana), Latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dyana). Berbeda

dengan senam fisik lainnya yang hanya dapat meningkatkan Kesehatan fisik saja tetapi prenatal yoga dapat meningkatkan Kesehatan fisik dan psikologi, dimana hipotalamus dan hipofise serta saraf simpatik dipicu untuk mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin (epineprin dan norepineprinat mengurangi efek stress) (Noviyani et al., 2022)

Yoga mempengaruhi hipotalamus untuk menekan sekresi (CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorphin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin. Akhirnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, Tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab kecemasan stress (Maharani & Hayati, 2020).

Menurut hasil penelitian (Sri Hadi Sulistyarningsih,2020) menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan ibu hamil trimester I sebelum melakukan prenatal yoga rata-rata mengalami kecemasan ringan sampai sedang. Faktor yang kemungkinan dapat mempengaruhi masalah psikologis ibu hamil adalah dari faktor usia kehamilan ibu yang rata-rata lebih dari 30 minggu dan semuanya termasuk dalam Trimester I. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusmita, Eli (2019) tentang pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik psikologis pada ibu hamil Trimester I. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa ibu hamil Trimester I yang melakukan senam hamil yoga memiliki kesiapan fisik dan psikologi sebanyak 3,04 kali dibandingkan dengan ibu hamil Trimester I yang tidak melakukan senam hamil yoga. Karena, dengan melakukan prenatal yoga ibu hamil dapat memberi kenyamanan untuk meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah dan supply oksigen. Hal ini menyebabkan ibu hamil merasa sehat secara fisik dan pada akhirnya sehat secara psikologis. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan mengeluarkan hormon relaksin lebih banyak sehingga membuat tubuh ibu merasa lebih nyaman yang akhirnya bisa memberikan kenyamanan.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Temu Waras Arjasa-Jember pada Bulan Februari 2025 diperoleh data 30 orang ibu hamil yang mengikuti senam ibu hamil dan 15 ibu hamil Trimester I mengalami masalah pada fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinannya terutama pada ibu hamil primigravida. Ada yang melaporkan mengalami sakit pinggang, sakit dari betis hingga kaki, insomnia, rasa takut dan kecemasan pada saat melakukan persalinan. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil trimester I menghadapi persalinan di Klinik Temu Waras Arjasa-Jember Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuesioner EPDS dengan desain one group pretest posttest. Jumlah Ibu hamil yang berkunjung di Klinik Temu Waras di Bulan Februari ada 50 ibu hamil trimester I. Jumlah sampel 30 ibu hamil. Teknik sampling yang digunakan yaitu Non Probability sampling (pengambilan sampel tidak acak). Sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu ibu hamil trimester I yang mengikuti kelas yoga prenatal dengan kriteria inklusi meliputi bersedia menjadi responden dan ibu yang dapat membaca dan menulis. Sedangkan kriteria eksklusi terdiri atas ibu yang kehamilannya bermasalah (seperti: preeklamsia, placenta previa, servik incompetent, dll), memiliki Riwayat hipertensi dan Riwayat keguguran. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Temu Waras Arjasa Jember pada tanggal 26 Januari 2025 sampai 23 Februari 2025. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian yaitu kuisisioner. Kuisisioner EPDS yang digunakan mengkaji tentang kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. EPDS terdiri dari 10 pertanyaan yang mengukur gejala depresi pasca persalinan. Setiap pertanyaan memiliki 4 pilihan jawaban, dan setiap jawaban diberi nilai dari 0 hingga 3, dengan 0 mewakili respons negatif, dan 3 mewakili respons positif. Skor total kemudian diinterpretasikan berdasarkan rentang nilai: 0-6: dianggap cemas normal atau tidak menunjukkan gejala cemas yang signifikan, 7-13: menunjukkan kemungkinan gejala cemas ringan dan memerlukan pemantauan lebih lanjut, skor 13-19: cemas sedang menunjukkan peningkatan risiko cemas, skor > 19: cemas berat menunjukkan peningkatan cemas dan memerlukan penilaian lebih lanjut oleh professional Kesehatan, serta mungkin memerlukan intervensi atau perawatan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon untuk membandingkan dua kelompok data yang berpasangan (data dependen) dan asumsi normalitas tidak terpenuhi untuk uji t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebanyak 30 ibu hamil pada I trimester I di Klinik Temu Waras Arjasa-Jember pada bulan Februari 2025.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan dan Paritas

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
20-25 tahun	9	30
26-30 tahun	11	37
31-35 tahun	6	20
>35 tahun	4	13
Status pekerjaan		
Tidak bekerja	19	37
Bekerja	11	63
Paritas		
Primigravida	20	67
Multigravida	10	33
Total	30	100

Dari tabel 1. Memperlihatkan bahwa dari 30 responden, Sebagian kecil responden berusia >35 tahun sebanyak 4 orang (13%), dan Sebagian kecil reponden berusia 31-35 tahun sebanyak 6 orang (20%), berusia 26-30 sebanyak 11 orang (37%), berusia 20-25 tahun 9 orang (30%); bekerja sebanyak 11 orang (37%) dan hampir Sebagian responden tidak bekerja sebanyak 19 responden (63%), Primigravida sebanyak 20 responden (67%), Multigravida sebanyak 10 responden (33%).

Tabel 2. Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester I Menghadapi Persalinan di Klinik Temu Waras Arjasa-Jember

No	Kesiapan Psikologis	Senam Yoga			
		Sebelum	Presentase (%)	Sesudah	Presentase (%)
1	Cemas Normal (0-6)	3	10	18	60
2	Cemas Ringan (7-13)	12	40	10	33
3	Cemas Sedang (14-19)	15	50	2	7

Cemas berat (19-30)	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Keterangan:

Skala Depresi Pascanatal Edinburgh (EPDS) adalah alat skrining untuk mengidentifikasi ibu yang mungkin mengalami depresi. Skor total berkisar 0 sampai 30.

1. Skor 0-6 adalah cemas normal
2. Skor 7-13 adalah cemas ringan
3. Skor 14-19 adalah cemas sedang
4. Skor 20-30 adalah cemas berat

Sebelum dilakukan prenatal yoga ibu hamil tidak mengalami depresi atau normal sebanyak 3 (10%) responden, depresi ringan sebanyak 12 (40%) responden, Sebagian besar ibu hamil mengalami depresi sedang sebanyak 15 (50%) responden. Setelah dilakukan prenatal yoga, mengalami penurunan skor depresi berdasarkan skor penilaian EPDS yaitu terdapat ibu hamil yang tidak mengalami depresi atau normal sebanyak 18 (60%) responden, depresi ringan sebanyak 10 (33%) responden, depresi sedang 2responden (7%).i

Uji Nonparametrik Wilcoxon

Tabel 1. Wilcoxon Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sun of Ranks
Post Test-Pre Test	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
Total		30		
a. Post Test < Pre Test				
b. Post Test > Pre Test				
c. Post Test = Pre Test				

Berdasarkan *Output Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa Negative Ranks atau selisih (Negatif) antara Depresi Sebelum Prenatal Yoga terhadap Depresi Setelah Prenatal Yoga. Terlihat bahwa terdapat 30 data negatif (N) yang artinya ke 30 sampel mengalami penurunan depresi dari sebelum Prenatal Yoga ke Setelah Prenatal Yoga. Mean

Ranks atau rata-rata penurunan tersebut adalah sebesar 15.50 poin sedangkan jumlah ranking negative atau sum of Ranks adalah sebesar 465.00 poin.

Selain itu, terdapat 0 data positif (N) yang artinya ke 0 sampel mengalami kenaikan Depresi dari Sebelum Prenatal Yoga ke Setelah Prenatal Yoga. Dan terdapat 0 data Ties (N) yang artinya ke 0 sampel mengalami kesamaan nilai antara Depresi Sebelum Prenatal Yoga ke Setelah Prenatal Yoga.

Z	-4,788 ^b
Asymp. Sig (2-tailed)	<,001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on Positive Ranks

Hipotesis untuk kasus ini adalah:

H₀: Tidak ada perbedaan data sebelum dan Setelah Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil I Menghadapi Persalinan

H_a: Ada perbedaan data pretest dan posttest Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil I Menghadapi Persalinan

Pengambilan Keputusan Dasar pengambilan Keputusan berdasarkan Tingkat signifikansi

- Jika Probabilitas/tingkat signifikansi > 0,05 ; maka H₀ diterima
- Jika Probabilitas/Tingkat signifikansi < 0,05 ; maka H₀ ditolak

Berdasarkan tabel diatas merupakan hasil uji bivariat menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai sig. sebesar <,001 (sig, < 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil I Menghadapi Persalinan.

Hasil Penelitian ini didukung oleh penelitian Tria Nopi et, al 2023 tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida di dapatkan hasil dengan uji Wilcoxon di dapat nilai Z= -5,196 dengan p-value =0,000<0,05 signifikan, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti dapat diambil Kesimpulan ada Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida menghadapi persalinan di Praktik Bidan Bersama (PBB) 'V' Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang

Hal ini sejalan dengan penelitian (Kurniyati et al, 2023) yang menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam yoga para ibu mengalami cemas sedang dan sesudah senam yoga maka kecemasan ringan yang mendominasi. Nilai *p* sebesar 0,000 yang berarti bahwa senam mampu menekan rasa cemas ibu hamil primigravida trimester I di klinik pratama. Hal ini sesuai dengan penelitian Yulianti, et al (2023) yang membuktikan yoga bermanfaat dalam

menurunkan kecemasan ibu hamil. Elysustiana (2023) juga menunjukkan bahwa ada efek signifikan senam yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester I di polindes Sukaraja.

Prenatal Yoga merupakan salah satu cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan yang dilakukan di kelas prenatal, karena dalam kelas ini Latihan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan berbagai pendekatan Latihan seperti peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernapasan yang memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan janinnya seperti mengurangi stress dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan yang diperlukan untuk persalinan, penurunan akibat sakit punggung bagian bawah, mual, sakit kepala dan sesak nafas serta penurunan resiko persalinan premature, hipertensi pada kehamilan, dan gangguan pertumbuhan janin (Wiadyana, dikutip dalam Rahma, 2014)

Senam yoga merupakan suatu kegiatan yang mengkombinasikan tubuh, jiwa dan pikiran. Yoga berisi Gerakan relaksasi nafas dalam, peregangan tubuh dan meditasi (Salat, et al 2019). Relaksasi yoga dapat melancarkan peredaran darah sehingga hormon relaksin akan naik dan otot menjadi lebih rileks pada ibu hamil. Selain itu prenatal yoga berguna dalam meningkatkan imunitas dan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Apabila ibu hamil merasa rileks berarti ibu dalam kondisi sehat fisik dan mental sehingga rasa cemas dapat diatasi (Nurhidayati,2020)

Menurut peneliti dari hasil penelitian yang di dapat yaitu tabel 2 di atas menunjukkan Sebelum dilakukan prenatal yoga ibu hamil tidak mengalami depresi atau normal sebanyak 3 (10%) responden, depresi ringan sebanyak 12 (40%) responden, Sebagian besar ibu hamil mengalami depresi sedang sebanyak 15 (50%) responden. Setelah dilakukan prenatal yoga, mengalami penurunan skor depresi berdasarkan skor penilaian EPDS yaitu terdapat ibu hamil yang tidak mengalami depresi atau normal sebanyak 18 (60%) responden, depresi ringan sebanyak 10 (33,3%) responden, depresi sedang 2responden (6,7%). Masih ada ibu hamil yang belum siap menghadapi persalinan hal tersebut dikarenakan kurangnya dukungan suami dan faktor kecemasan atau belum siap mental ibu dalam menghapu persalinan hal tersebut dilihat dari hasil kuesioner masih ada yang mendapatkan hasil dari skor epds yang masih mengalami depresi sedang.

SIMPULAN

Hasil penelitian dari 30 responden diperoleh kesimpulan yaitu

1. Ibu hamil Sebelum dilakukan prenatal yoga ibu hamil tidak mengalami depresi atau normal sebanyak 3 (10%) responden, depresi ringan sebanyak 12 (40%) responden, Sebagian besar ibu hamil mengalami depresi sedang sebanyak 15 (50%) responden. Setelah dilakukan prenatal yoga
2. Ibu hamil Setelah dilakukan Prenatal Yoga mengalami penurunan skor depresi berdasarkan skor penilaian EPDS yaitu terdapat ibu hamil yang tidak mengalami depresi atau normal sebanyak 18 (60%) responden, depresi ringan sebanyak 10 (33,3%) responden, depresi sedang 2 responden (6,7%).
3. Hasil uji bivariat menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai sig. sebesar $<,001$ (sig, $< 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil I Menghadapi Persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Noviyani, F., Khayati, Y. N., Putri, A. N. S., & Pratiwi, R (2022). Prenatal Gentle Yoga untuk mempersiapkan Persalinan yang Lancar, Nyaman, dan Minim Trauma di Puskesmas Jetak. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1 (11), 79-83
- Nopi Tria H Dan Siska., V (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida di PMB Puskesmas Pasar Kepahiang. *Jurnal Ilmiah Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu*
- Bangun, P. (2019). Hubungan antara senam yoga dengan Tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10 (2), 291-296
- Rusmita, E. (2019) Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati, Politeknik Kesehatan TNI AU, Bandung
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020) Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1),161
- Wiadnyana MS. *The Power Of Yoga For Pregnancy and Post-Pregnancy*. Jakarta: Taruna Grafika; 2011.
- Rusmita E. Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Pada ibu Hamil Trimester I di Rumah Sakit Ibu dan Anak Limijati Bandung. Universitas Indonesia; 2015.

- Kurniyati, E.M., Wardita, Y., Suprayitno, E. (2023). Pengaruh Frekuensi Senam Hamil (Prenatal Yoga) terhadap Penurunan Anxiety pada Primigravida Usia Kehamilan >28 Minggu di Puskesmas Manding. *Healt Media*, Volume 4 Issue 2 (Juni) 2023.
- Yulianti, E., Ayudita, Patimah, S. (2023) . Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester I. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)* Vol.2, No 1, Juni 2023, pp. 1-5
- Elysustiana, Erma. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester I di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur. Skripsi. Nusa Tenggara Barat: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar
- Salat, Sri Yunita Suraida, dan Suprayitn, Emdat. (2019). Hubungan Kecemasan Ibu Menyusui dengan Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep:Relationship between mother's Anxiety with the swiftness of breast milk in BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabu. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional* 5(2):14-16
- Nurhidayati, Eva, dan Suprayitno, Emdat. (2020) Dukungan Suami Meningkatkan Pemeriksaan K4 Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* 5(2):14-16.