

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Tuti Meihartati¹, Ira Iswara²

Prodi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda

Email : tuti@itkeswhs.ac.id, lraiswara.b19@student.stikeswhs.ac.id

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama hamil serta memberikan kesehatan ibu dengan memberikan cukup energi saat persalinan. Hal ini berdampak bagi perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus, ketidaknyamanan fisik dan peningkatan hormone progesterone. Solusi untuk memperbaiki kualitas tidur ibu dengan memberikan aromaterapi lavender. Penelitian ini untuk membuktikan pengaruh aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester III. Desain penelitian adalah quasi eksperimen, pendekatan pretest-posttest one group design. Populasi seluruh ibu hamil trimester III yang datang memeriksakan diri ke klinik aminah rianta 1 samarinda. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden 32. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi lavender tertinggi sebesar 12 dan hasil kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender terendah sebesar 6. Hasil kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi lavender tertinggi sebesar 9 dan hasil kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan aroma terapi terendah sebesar 2. Nilai sebelum dan sesudah pemberian berdasarkan nilai PSQI. Sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Samarinda tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan aromaterapi lavender dapat dijadikan pilihan aman bagi ibu hamil dalam memperbaiki kualitas tidur.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Ibu hamil Trimester III

ABSTRACT

Good sleep quality will maintain maternal health during pregnancy and provide maternal health by providing enough energy during childbirth. This has an impact on normal physiological changes during pregnancy such as an increase in uterine size, physical discomfort and an increase in the hormone progesterone. The solution to improve the quality of mother's sleep is to provide lavender aromatherapy. This study was to prove the effect of lavender aromatherapy on pregnant women in the third trimester. The research design was a quasi-experimental, pretest-posttest one group design approach. The population of all third trimester pregnant women who came to check up at the clinic Aminah Rianta 1 samarinda. Sampling was carried out using purposive sampling technique with 32 respondents. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon test. The results of sleep quality before being given lavender aromatherapy were the highest of 12 and the results of sleep quality of pregnant women before being given lavender aromatherapy was the lowest of 6. The results of sleep quality after being given lavender aromatherapy were the highest of 9 and the results of sleep quality of pregnant women after being given aromatherapy was the lowest of 2. The value before and after administration is based on the PSQI value. So that the hypothesis in this study is accepted, namely that there is an effect of lavender aromatherapy on sleep quality in third trimester pregnant women in Samarinda 2020. Based on the results of the study, the use of lavender aromatherapy can be a safe choice for pregnant women in improving sleep quality.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses adaptasi yang panjang, apalagi ketika ibu berada pada trimester akhir. Berbagai kekhawatiran dialami ibu, terkait proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari, takut sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, khawatir bayi dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu (Laura et al, 2015).

Menurut *World Health Organization (WHO2017)* secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%.

Menurut *National Sleep Foundation (2017)* dalam Rezaei (2015), perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari. Umumnya kebutuhan tidur orang dewasa yakni selama 7–8 jam, namun untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam. Hal ini tergantung pada umur saat ibu hamil dan stamina yang dirasakan ibu.

Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama hamil

serta memberikan cukup energi saat persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Andari (2013), di Medan juga menunjukkan bahwa 63% dari 41 ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika hamil.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juli 2020 di Klinik Aminah Rianta 1 pada 6 ibu hamil trimester III dengan cara wawancara menunjukkan 6 (100%) orang ibu mengalami gangguan tidur diantaranya yaitu tidak bisa memulai tidur lebih awal, 3 (50%) orang ibu mengatakan sulit tidur karena merasa pergerakan janinnya yang terlalu aktif sehingga sering terbangun saat janin yang dikandungnya bergerak, 2 (33%) orang ibu mengatakan bahwa ibu merasa takut dan cemas dalam menghadapi persalinannya, 1 (17%) orang ibu hamil mengatakan sering terbangun malam karena sering buang air kecil, selain penyampaian ibu hamil yang dilakukan pada saat wawancara, hal lain juga dapat dilihat ketika ibu dilakukan wawancara ibu cenderung lebih sering menguap dan tampak hitam disekitar kantong mata.

Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang

buruk pada ibu hamil trimester III. Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot termasuk kandung kemih (*Jordan et al, 2018*).

Beberapa jenis aromaterapi yang dapat digunakan pada gangguan tidur adalah langon kleri, eukaliptus, geranium, dan bunga lavender karena dapat membantu seseorang untuk tidur lebih nyenyak karena aroma dari minyak esensial dapat membantu meringankan pikiran dan merelaksasikan otot tubuh yang tegang sehingga bisa mengurangi stress kecemasan, dan rasa sakit yang sering mengganggu tidur (*National Academy Of Sciences, 2005*).

Salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi bunga lavender karena bunga lavender ini mengandung linalool yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor *silia saraf olfactorius* yang berada di *epitel olfactory* untuk meneruskan aroma tersebut ke *bulbus olfactorius* melalui *saraf olfactorius*. *Bulbus olfactorius* berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah *amygdala* dan *hippocampus*. *Amygdala* merupakan pusat emosi dan

hippocampus yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut dibawa ke dalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu *nukleus raphe*. Efek dari *nukleus raphe* yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan *neurotransmitter* yang mengatur permulaan untuk tidur (*Ramadhan & Zettira, 2017*).

Berdasarkan uraian di atas masalah yang dapat menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di klinik Aminah Rianta I Samarinda pada tahun 2020.

METODOLOGI

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang akan datang memeriksakan diri ke klinik Aminah Rianti 1 Samarinda berdasarkan perkiraan dari kantong persalinan pada bulan September-Oktober 2020 yang berjumlah 32 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan cara *total sampling*. Dengan menggunakan instrument penelitian kuisioner *PSQI 9*. Prosedur dalam penelitian ini melakukan pendekatan pada calon responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, Setelah ibu

setuju untuk menjadi responden memastikan legalitas persetujuan dengan tanda tangan persetujuan *informed consent*, peneliti menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dengan meneteskan 5 tetes esensial oil lavender kedalam diffuser dinyalakan selama 15 menit, intervensi diberikan selama 7 hari menilai kualitas tidur pada responden sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi menggunakan kuisioner *PSQI* dan mencatat semua hasil pada observasi.

Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon, serta diolah dengan menggunakan *SPSS 20.0 for windows*.

HASIL PENELITIAN

1) Karakteristik Responden

| Karakteristik | Frekuensi | % |
|-----------------|-----------|------|
| Usia Responden | | |
| 20 – 35 tahun | 29 | 100 |
| Pekerjaan | | |
| PNS | 3 | 9,4 |
| Wiraswasta | 12 | 37,5 |
| IRT | 17 | 53,1 |
| Pendidikan | | |
| SMP | 6 | 18,8 |
| SMA | 20 | 62,5 |
| D3 | 3 | 9,4 |
| S1 | 3 | 9,4 |
| Paritas | | |
| Primipara | 8 | 2,5 |
| Multipara | 23 | 71,9 |
| Gravidamultipar | 1 | 3,1 |

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa karakteristik usia responden seluruhnya berusia 20-35 tahun sebanyak 100%, karakteristik pekerjaan responden sebagian besar adalah IRT yaitu sebanyak 53,1%, karakteristik pendidikan

responden sebagian besar SMA yaitu sebanyak 62,5%, karakteristik jumlah kehamilan responden multigravida yaitu sebanyak 71,9%.

DATA KHUSUS

a) Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender dari 32 Responden

Tabel 4.5 Kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi lavender

| Sebelum | | |
|-----------|-----------|---------|
| Skor PSQI | Frequency | Percent |
| 6 | 2 | 6.3 |
| 7 | 5 | 15.6 |
| 8 | 5 | 15.6 |
| 9 | 8 | 25.0 |
| 10 | 9 | 28.1 |
| 11 | 1 | 3.1 |
| 12 | 2 | 6.3 |
| Total | 32 | 100.0 |

Sumber : data primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa nilai normal dari kualitas tidur ≤ 5 , nilai tertinggi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebesar 12 dan nilai terendah ibu hamil trimester III sebesar 6.

b) Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Dari 32 Responden

Tabel 4.6 Kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi lavender

| Sesudah | | |
|-----------|-----------|---------|
| Skor PSQI | Frequency | Percent |
| 2 | 1 | 3.1 |
| 3 | 5 | 15.6 |
| 4 | 10 | 31.3 |
| 5 | 13 | 40.6 |
| 7 | 2 | 6.3 |
| 9 | 1 | 3.1 |
| Total | 32 | 100.0 |

Sumber: data primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa nilai normal dari kualitas tidur ≤ 5 , nilai tertinggi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebesar 9 dan nilai terendah ibu hamil trimester III sebesar 2.

c) Hasil Uji Wilcoxon Terhadap Kualitas Tidur Berdasarkan Indikator Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Test Statistics^a

| | |
|------------------------|---------------------|
| | Sesudah – Sebelum |
| Z | -4.980 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber data: data primer, 2020

Berdasarkan *Uji wilcoxon ranks test* pada tabel 4.8 diatas diperoleh bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* atau *p-value* 0,000 yang berarti $<0,05$. sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur sebelum diberikan aroma terapi lavender

Mengalami kualitas tidur yang buruk pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi lavender menggunakan kuisioner kualitas tidur *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang terdiri dari 7 aspek parameter tidur, yaitu total

jam tidur malam, waktu memulai tidur, frekuensi terbangun, perasaan segar saat bangun pagi, kedalaman tidur, kepuasan tidur, perasaan lelah/mengantuk disiang hari.

Kondisi yang dialami oleh ibu sulit untuk diatasi karena menghadapi kehamilan yang diantaranya sering kencing di malam hari akan membuat ibu terbangun, pembesaran uterus akan membuat ibu kesulitan menentukan posisi yang nyaman untuk tidur, gerakan janin membuat ibu terganggu saat tidur, dan nyeri punggung akibat pembesaran uterus pun akan membuat tidur ibu terganggu.

Hal ini sejalan dengan *Mindle et,al* (2015) yang dapat mempengaruhi tidur pada ibu hamil, di antaranya ialah keadaan perut yang semakin membesar sehingga sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, gerakan janin, tertekannya kandung kemih akibatnya sering berkemih sehingga wanita hamil sering terjaga di malam hari, serta kekhawatiran calon ibu untuk tidur dalam posisi tertentu karena takut janin di dalam kandungannya menjadi tidak nyaman.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Bat dkk pada ibu hamil dengan hasil 11% dari ibu yang kurang tidur (kurang dari 7 jam pada malam hari) pada trimester pertama,20,6% pada trimester kedua dan 40,5% pada

trimester kehamilan ketiga (*Bat- Pitault, dkk, 2015*).

Pada penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk dan didapatkan nilai yang tinggi sebesar 12 dan terendah sebesar 6 selama hamil tua ibu sering mengalami banyak faktor yang diantaranya sering berkemih, terbangun di malam hari, susah bernapas, merasakan pergerakan bayi di dalam perutnya

2. Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Setelah diberikan aromaterapi lavender dapat diketahui bahwa nilai tertinggi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebesar 9 dan nilai terendah ibu hamil trimester III sebesar 2. Beberapa responden mengalami perubahan peningkatan kualitas tidur yang dimana diantaranya tidak bermimpi buruk, merasa lebih rileks sebelum tidur, tidur lebih nyenyak, frekuensi bangun di malam hari berkurang, meskipun ada beberapa responden yang masih sering terbangun pada malam hari dan masih merasa susah untuk bernapas karena besarnya ukuran uterus yang menekan kandung kemih sehingga merangsang ibu untuk bangun ke kamar mandi.

Sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik disebabkan karena aromaterapi lavender yang bekerja langsung pada sistem otak sehingga menimbulkan kenyamanan pada ibu

hamil trimester III menjadikan kualitas tidur yang bagus dan merasakan tidurnya lebih lama dan tidak mudah terganggu.

Hal ini didukung oleh penelitian Afshar (2019) tentang *Lavender Fragrance Essential Oil and the Quality of Sleep* (Minyak Wangi Essensial Lavender dan Kualitas Tidur) menunjukkan bahwa setelah responden diberikan sebanyak 5 tetes oil aromaterapi pada *difusser ultrasonic aroma humidifier* dan air 130ml kemudian meletakkan wadah tersebut didalam ruangan selama 15 menit, terjadi peningkatan durasi dan kualitas tidur.

Responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan aromaterapi lavender, menyebabkan frekuensi untuk bangun ditengah malam, tidak bermimpi buruk, merasa tidur nyaman dan tenang, sehingga responden merasa lebih rileks sebelum tidur sehingga pada saat tidur tidak merasakan adanya gangguan dan tidur lebih nyenyak, meskipun ada beberapa responden yang masih terbangun di malam hari karena besarnya ukuran uterus yang menekan kandung kemih sehingga merangsang ibu untuk berkemih Maisaro et al, (2019).

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Tarsikah dalam Susilarini (2017) merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8% terpena dan 6% keton. Monoterpena merupakan

jenis senyawa terpena yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman. Pada aplikasi medis monoterpena digunakan sebagai sedatif. Minyak lavender juga mengandung 30-50% linalil asetat.

Menurut asumsi peneliti bahwa sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur disebabkan karena aromaterapi lavender yang dapat memberikan efek relaksasi dan tenang yang bekerja pada sistem limbic di otak sehingga menyebabkan kenyamanan pada ibu hamil dan menjadikan tidur lebih lama dan tidak mudah terganggu sehingga dapat tidur lebih nyenyak.

3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan uji *Wilcoxon Ranks Test* bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0.000 dimana *p-value* <0,05 Sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu pemberian aromaterapi lavender mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Aminah Rianta 1 Samarinda Tahun 2020.

Menghirup aromaterapi lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang *alfayang* membuat rileks sehingga bisa mengobati insomnia dan bisa membantu keseimbangan tubuh yang sangat bermanfaat menghilangkan sakit kepala, stress, dan ketegangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian *Faradelos* (2015) menguatkan

bahwa aromaterapi lavender dapat memberikan berbagai keuntungan bagi responden seperti relaksasi, mengurangi kecemasan, depresi, kelelahan, perbaikan kualitas hidup melalui sistem saraf, endoktrin, kekebalan tubuh dan peredaran darah.

Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. *Essensial oil* merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk membantu meringankan depresi, ketegangan syaraf, sakit kepala, dan insomnia (*Karadag et, al*, 2015).

Penelitian tahap ketiga menggunakan data EEG pada saat sebelum dan setelah menggunakan aroma terapi, hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang mengalami peningkatan gelombang alpha pada daerah frontal secara signifikan adalah kelompok lavender dengan ditandai adanya peningkatan rasa kantuk (*Sayekti, et al* 2015).

Menurut asumsi peneliti adalah pada saat diberikan aromaterapi lavender terjadi perubahan kualitas tidur dari minyak esensial bunga lavender yang memberikan manfaat relaksasi sedative, mengurangi kecemasan, dan mampu memperbaiki mood seseorang.

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa:

Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000$ dimana $p\text{-value} < 0,05$ sehingga pada pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III ada pengaruh.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagi para mahasiswa kebidanan tentang keterkaitan pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., Astika, E. & Wardani, H.W. (2018) 'Primigravida Trimester III', *Kehamilan*, 6, pp. 1–10.
- Alimul, & Aziz. (2006) *Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan buku 2*. Jakarta: salemba medika.
- Buckle, J. (2015) *Literature review: Should nursing take aromatherapy more seriously*. *British Journal of Nursing*, 16(2), 116-120.
- Dewi, I.P. (2013) *Aromaterapi Lavender Sebagai media Relaksasi*. *Journal. Bagian Farmasi. FK. Universitas Udayana*.
- Fauziah, S. & Sutejo. (2012) *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hidayat, & Aziz. (2008) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hutahaean, S. (2013) *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jordan, R., Farley, C. & Grace, K. (2018) *Prenatal and Postnatal Care: A Woman Centered Approach*. New York: Wiley Blackwell.
- Lanywati, E. (2011) *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- Laura, D., Misrawati. & Woforst, R. (2015) 'Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum', 2(2).
- Marmi. (2015a) *Asuhan Neonatus, Bayi dan Balita, dan Anak Pra Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- McLain, DE. Inc (2009) *Chronic Health Effects Assessment of Spike Lavender Oil*. Walker Doney and Associates; 1-18.
- Meli, P. (2011) *Kualitas Tidur dan Faktor-faktor Gangguan Tidur pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor*. Tersedia dalam: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/27858> [Diakses tanggal 08 Februari 2015]
- National Sleep Foundation. (2007) *Most Common Sleep Problem in Women*.
- Salmah, et al. (2013a) *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2014a) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*,

Kualitatif Dan R&D. Bandung:
Alfabeta.

istirahat tidur), edisi 1. Yogyakarta :
Gosyen Publishing.

Sukarni, I &Margareth.(2013)*Kehamilan,
Persalinan, dan Nifas*.Yogyakarta:
Nuha Medika.

Zaky, N.H. (2015)*The Relationship
between Quality of Sleep during
Pregnancy and Birth Outcome
among Primiparae*, 4(5), 90–101.
Tersedia dalam:
[https://doi.org/10.9790/1959-
045190101](https://doi.org/10.9790/1959-045190101)

Sulistiyawati, A. (2013)*Pelayanan
Keluarga Berencana*. Jakarta:
Salemba Medika.

Tarwoto.& Wartonah. (2006)*Kebutuhan
dasar manusia dan proses
keperawatan*. Jakarta:Salemba
medika.

Walyani.(2015)*Asuhan Kebidanan pada
Kehamilan*.Yogyakarta:
Pustakabarupress.

Widuri, H. (2010)*Kebutuhan dasar
manusia (aspek mobilitas dan*