



## **PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI PMB NANIK S PARE KEDIRI**

**Dewi Taurisiawati Rahayu<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri

\*Email Korespondensi: deetaurisia@gmail.com

---

### **ABSTRAK**

Perubahan yang terjadi selama kehamilan menyebabkan ketidaknyamanan yang membuat kondisi psikis dan emosi menjadi tidak stabil serta dapat menimbulkan kekhawatiran, gelisah, cemas, depresi dan murung yang dapat terjadi hingga akhir kehamilan. Prenatal yoga akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi ibu hamil menuju masa persalinan. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga di PMB Nanik S., Pare Kediri. Desain penelitian deskriptif. Variabel penelitian adalah variabel tunggal yaitu gambaran pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga di PMB Nanik S., Pare Kediri. Populasi penelitian semua ibu hamil di PMB Nanik S., Pare Kediri rata-rata tiap bulan sejumlah 35 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* sejumlah 25 responden. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Penelitian dilaksanakan tanggal 10 Juli-10 Agustus 2022. Data diolah dengan diprosentase dan dideskripsikan berdasarkan skala kuantitatif. Hasil penelitian didapatkan pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga didapatkan dari total 25 responden sebagian besar dari responden, yaitu 14 (56%) responden mempunyai pengetahuan tentang prenatal yoga dalam kategori baik. Pengetahuan responden tentang prenatal yoga dalam kategori baik dapat dilatarbelakangi oleh umur, pendidikan, pekerjaan dan informasi serta sumber informasi responden. Informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan sebagai orang yang dianggap ahli dalam bidang kesehatan akan lebih mudah dipercaya dan diyakini oleh masyarakat.

**Kata kunci :** Jenis, Tempat persalinan, ibu bersalin

---

### **ABSTRACT**

*Changes that occur during pregnancy cause psychological and emotional conditions to become unstable and can cause anxiety, anxiety, depression and moodiness that can occur until the end of pregnancy. Prenatal yoga will help prepare mothers-to-be physically, mentally, and spiritually to face pregnant women heading into labor. The purpose of the study was to describe the knowledge of pregnant women on prenatal yoga at PMB Nanik S Kediri City. Descriptive research design. The research variable is a single variable, namely the description of pregnant women's knowledge of prenatal yoga at PMB Nanik S, Kediri City. The research population of all pregnant women in PMB Nanik S, Kediri City, is an average of 35 people every month. Samples were taken by purposive sampling technique of 25 respondents. The instrument of data*

*collection was in the form of a questionnaire. The research was conducted on 10 July-10 August 2022. The data was processed by percentage and described based on a quantitative scale. The results of the study showed that the knowledge of pregnant women on prenatal yoga was obtained from a total of 25 respondents, most of the respondents, namely 14 (56%) respondents had knowledge about prenatal yoga in the good category. Respondents' knowledge about prenatal yoga in the good category can be motivated by age, education, occupation and information as well as respondents' sources of information. Information submitted by health workers as people who are considered experts in the health sector will be more easily trusted and believed by the public.*

**Keywords:** *Type, Place of delivery, Mother giving birth*

## PENDAHULUAN

Kehamilan terjadi karena adanya proses bertemunya sel telur dan sperma. Hal ini menyebabkan tumbuh dan berkembang sperma di dalam uterus selama 37 minggu atau sampai 42 minggu. (Prawirohardjo, 2016) Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi. Pada kehamilannya, wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya (Rahayu & Askabulaikhah, 2020). Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Selain itu, proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh system tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem kardiovaskular, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal maupun *musculoskeletal*. (Walyani, 2015)

Perubahan yang terjadi selama kehamilan yang sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, gangguan berkemih, pusing, nyeri punggung, dan kram pada kaki. Perubahan tersebut menyebabkan ketidaknyamanan yang membuat kondisi psikis dan emosi menjadi tidak stabil serta dapat menimbulkan kekhawatiran, gelisah, cemas, depresi dan murung yang dapat terjadi hingga akhir kehamilan (Rahayu & Sagita, 2019). Tidak hanya berdampak pada ibu, keadaan ibu yang tidak stabil baik fisik maupun psikologis juga mempengaruhi kesejahteraan janin dalam kandungan. Kenyamanan pada kehamilan dapat ditingkatkan salah satunya dengan cara olahraga karena ibu hamil sangat memerlukan tubuh yang sehat dan bugar (Hayati & Widayati, 2021).

Prenatal yoga adalah program yoga yang di khususkan untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang di sesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya, prenatal yoga sendiri menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik - teknik visualisasi dan meditasi (Yoga, 2019). Prenatal yoga akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi ibu hamil menuju masa persalinan . Kelebihan dari prenatal yoga dapat menekankan tingkat keguguran yang terjadi, karena umumnya keguguran terjadi akibat kondisi kesehatan sang ibu. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Rafika, 2018)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB Dwi Atmawati Kota Kediri, peneliti melakukan wawancara kepada 8 ibu hamil. Dari hasil wawancara diketahui bahwa 8 ibu hamil mengalami keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti mual, sakit pinggang, pusing, dan kesemutan. Saat diwawancara, terdapat 3 ibu hamil menjawab tidak tahu tentang pengertian, manfaat, prinsip, indikasi maupun kontraindikasi, persiapan, dan teknik prenatal yoga. Selanjutnya, terdapat 5 ibu hamil yang mengetahui tentang pengertian dan manfaat, kemudian terdapat 1 orang yang mengetahui indikasi prenatal yoga, 2

orang yang mengetahui kontraindikasi prenatal yoga dan terdapat 1 orang yang mengetahui prinsip prenatal yoga. Sebanyak 5 Ibu hamil berusia 20-35 tahun serta berpendidikan SMA. Pada 5 ibu hamil tersebut, 2 orang sedang berada pada TM I, 2 orang pada TM II dan 1 orang pada TM III. Mereka mengatakan pernah mendengar informasi tentang prenatal yoga melalui social media.

Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan membuat ibu menjadi lebih rileks. Olahraga membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya endorphin yang memberikan efek menenangkan. Jenis olah raga yang dianjurkan pada ibu hamil yaitu berenang, bersepeda, berjalan, pilates dan yoga. Yoga ibu hamil bisa disebut dengan prenatal yoga yaitu merupakan modifikasi senam yoga dasar dengan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.(Arlym & D, 2019) *Prenatal yoga* adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga ini dilakukan dengan intensitas lebih lembut, perlahan serta dengan memadukan gerakan yang menghubungkan pernafasan dan relaksasi sehingga ibu hamil merasa sehat, segar, nyaman, tenang, rileks, damai, dan bahagia serta siap menuju persalinan mudah, lembut (*gentle birth*), minim trauma dan fase pemulihan diri yang lebih cepat.(Islami & Ariyanti, 2019)

Pengetahuan tentang prenatal yoga harus diketahui ibu dan keluarga sehingga apabila ibu hamil mengalami perubahan fisiologis pada ibu hamil dapat segera diantisipasi dengan melakukan prenatal yoga. Bidan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang perubahan fisiologis selama masa kehamilan serta prenatal yoga dalam kehamilan. Hal ini dikarenakan ibu hamil memerlukan nasehat, konseling dan saran khusus tentang perubahan fisiologis dan prenatal yoga selama masa kehamilan, sehingga ibu mengetahui dan menerima perubahan fisiologis yang dialaminya tersebut serta dapat melakukan antisipasi dengan melakukan prenatal yoga. Beberapa cara dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan adalah dengan menerapkan konseling saat pemeriksaan kehamilan (ANC), kelas ibu hamil, serta melakukan asuhan kebidanan yang tepat untuk ibu hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta kesehatan ibu selama masakehamilan(Icesmi, 2015).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Nanik S., Pare Kediri pada tanggal 10 Juli sampai dengan 10 Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di PMB Nanik S. sebanyak 35 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian ibu hamil sebanyak 25 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Pengumpulan data menggunakan data rekam medik berupa kohort dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

## HASIL PENELITIAN

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti adalah menentukan responden penelitian selama sebulan sejumlah 25 orang. Pengambilan data dilakukan secara individual saat pasien datang ke PMB. Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden, selanjutnya melakukan pendataan tentang gambaran pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga. Pelaksanaan penelitian menggunakan protokol kesehatan dengan menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak. Hasil penelitian mencakup data umum dan data khusus. Data umum meliputi umur, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, informasi dan sumber informasi. Data khusus berisi gambaran pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga. Data disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil di PMB Nanik S Pare Kediri

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia			
1	<20 tahun	0	0
2	20-35 tahun	25	100
Usia Kehamilan			
1	<i>Trimester II</i>	3	12
2	<i>Trimester III</i>	22	88
Pekerjaan Ibu			
1	Tidak Bekerja	15	60
2	ASN	0	0
3	Pedagang	2	8
4	Karyawan swasta	8	32
Informasi			
1	Pernah	21	84
2	Tidak Pernah	4	16
Sumber Informasi			
1	Media Massa	0	0
2	Media Elektronik	3	14,3
3	Teman, saudara	5	23,8
4	Tenaga Kesehatan	13	61,9
Jumlah		25	100

Hasil penelitian didapatkan dari total 25 responden seluruh responden, yaitu 26 (100%) responden berumur 20-35 tahun. hampir seluruh responden, yaitu 22 (88%) responden adalah ibu hamil trimester II. Hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden, yaitu 24 (96%) responden berpendidikan SMA, sebagian besar responden, yaitu 15 (60%) responden adalah ibu rumah tangga. Dari hasil penelitian didapatkan didapatkan dari total 25 responden, responden hampir seluruhnya, yaitu 21 (80%) responden pernah mendapatkan informasi tentang prenatal yoga, dan 13 (61,9%) responden mendapatkan informasi tentang prenatal yoga dari tenaga kesehatan.

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi gambaran pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga di PMB Nanik S Pare Kediri

No	Pengetahuan Ibu tentang Prenatal Yoga	Jumlah	Persentase
1	Kurang	3	12
2	Cukup	8	32
3	Baik	14	56
Jumlah		25	100

Pada tabel 2 didapatkan dari total 25 responden sebagian besar dari responden, yaitu 14 (56%) responden mempunyai pengetahuan tentang prenatal yoga dalam kategori baik.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari total 25 responden sebagian besar dari responden, yaitu 14 (56%) responden mempunyai pengetahuan tentang prenatal yoga dalam kategori baik. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari “Tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan & Dewi, 2016).

Pengetahuan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III mencakup penyebab dan penanganan tentang sesak nafas, sering kencing, edema dependen, kram kaki, sakit pinggang dan merasa kepanasan (Nisa et al., 2018). Pengetahuan tersebut didapatkan melalui proses penginderaan dengan panca indra manusia, yaitu: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri (Gustina, 2020). Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan & Dewi, 2016).

Salah satu faktor yang dapat melatar belakangi pengetahuan responden adalah umur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur di PMB Nanik S., Pare Kediri, didapatkan seluruh responden, yaitu 26 (100%) responden berumur 20-35 tahun. Umur individu yang berhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Nursalam, 2015). Pada masa dewasa ditandai oleh perubahan jasmani dan mental, kemahiran dan ketrampilan yang dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Tingkat kedewasaan berdasarkan usia yaitu 20-25 tahun, 32-40 tahun dan 41-50 tahun. Semakin tinggi tingkat kedewasaan maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir.

Responden dengan umur 20-35 tahun merupakan rentang umur dewasa yang biasanya dengan diikuti pendidikan yang cukup sehingga akan memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan responden dengan usia yang lebih muda. Dengan usia dewasa tersebut responden akan lebih banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman hidup termasuk tentang prenatal yoga (Amorita & Syahriarti, 2021). Hal ini sebagaimana di tempat penelitian sebagian besar pengetahuan responden adalah baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang prenatal yoga sudah detail atau kurang mendalam.

Pendidikan juga dapat melatar belakangi pengetahuan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan di PMB Nanik S Pare Kediri Kediri, didapatkan hampir seluruh responden, yaitu 24 (96%) responden berpendidikan SMA. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu (Rahayu et al., n.d.). Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Wawan & Dewi, 2016).

Responden dengan pendidikan SMA telah menempuh pendidikan dasar dan menengah pertama selama 12 tahun sehingga akan memiliki tingkat pengetahuan yang baik serta memiliki pemahaman yang baik Sebagaimana di tempat penelitian responden memiliki pengetahuan

yang baik tentang prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang prenatal yoga sudah baik, namun ada beberapa pengetahuan responden yang masih cukup dan kurang, sehingga perlu lebih ditingkatkan lagi.

Pekerjaan juga dapat melatar belakangi pengetahuan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan di PMB Nanik S., Pare Kediri, didapatkan sebagian besar responden, yaitu 15 (60%) responden adalah ibu rumah tangga. Pekerjaan adalah sesuatu usaha yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan pribadi dan keluarga. Pekerjaan bukan sumber kesenangan, tetapi cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan (Wawan & Dewi, 2016).

Ibu hamil yang merupakan ibu rumah tangga biasanya sering berada di rumah dan memiliki banyak waktu luang untuk mencari informasi termasuk tentang prenatal yoga. Dengan demikian ibu hamil akan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang prenatal yoga. Kondisi di tempat penelitian juga demikian bahwa responden memiliki pengetahuan baik tentang prenatal yoga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang prenatal yoga sudah baik dan mendalam. Namun demikian ada beberapa responden yang masih memiliki pengetahuan dalam kategori cukup dan kurang sehingga perlu ditingkatkan lagi pengetahuannya tentang prenatal yoga.

Informasi juga dapat melatar belakangi pengetahuan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan sumber informasi di PMB Nanik S., Pare Kediri, didapatkan sebagian besar responden, yaitu 13 (61,9%) responden mendapatkan informasi tentang prenatal yoga dari tenaga kesehatan. Dalam penelitian ini pengetahuan responden tentang prenatal yoga dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan sebagai orang yang dianggap ahli dalam bidang kesehatan akan lebih mudah dipercaya dan diyakini oleh masyarakat.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan tentang "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Prenatal Yoga di PMB Nanik S., Pare Kediri" yang dilaksanakan pada tanggal 10 Juli-10 Agustus 2022 dapat disimpulkan sebagai berikut: Pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga di PMB Nanik S., Pare Kediri didapatkan dari total 25 responden sebagian besar dari responden, yaitu 14 (56%) responden mempunyai pengetahuan tentang prenatal yoga dalam kategori baik. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah dengan adanya karya tulis ini, diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi mahasiswa untuk meneruskan penelitian ini dengan menambah materi-materi penelitian yang lebih lengkap dan terbaru sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan yang semakin lama semakin berkembang serta metode penelitian yang berbeda tingkat kesulitannya dibandingkan dengan apa yang sudah dilakukan oleh peneliti, misalnya dengan melakukan wawancara dan observasi langsung kepada responden.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada 1) Pihak-pihak yang memberikan bantuan dana dan dukungan, 2) STIKES Karya Husada Kediri dan PMB Nanik S., Pare Kediri, 3) para profesional yang memberikan kontribusi dalam penyusunan laporan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amorita, N. A., & Syahriarti, I. (2021). Karakteristik Ibu Hamil dengan Covid-19 dan Luaran Persalinannya di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.22146/jkr.63936>
- Arlym, L. T., & D, S. P. (2019). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Bidan Jeanne*

*Depok.*

- Gustina, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Pada Ibu Hamil Tentang Mempersiapkan Kehamilan Dan Persalinan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 45–54.
- Hayati, N., & Widayati. (2021). *PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA Artikel berjudul : PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA.*
- Icesmi, S. (2015). Kehamilan, Persalinan, dan Nifas. In *Nuha Medika*.
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- Nisa, H., Melina, F., & Kuswanti, I. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Antenatal Care Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal Care Di Puskesmas Banguntapan Ii Bantul. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Nursalam. (2015). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2. In *Salemba Medika*.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. *Edisi Ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.*
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rahayu, D. T., & Askabulaikhah, A. (2020). Private Community Assistance in Antenatal Care at High Risk Pregnant Women in Public Health Center of Jelakombo Jombang. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 6(1), 14–20.
- Rahayu, D. T., & Sagita, Y. D. (2019). POLA MAKAN DAN PENDAPATAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL TRIMESTER II. *HOLISTIK JURNAL KESEHATAN*. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i1.847>
- Rahayu, D. T., Yuliawati, D., Raidanti, D., Purwandari, E. S., Maringga, E. G., Pembayun, E. L., Mardiana, H. R., Ratnawati, L., Widhi, M., Darmapatni, G., Larasati, M. D., Damayanti, M., Zakaria, M., Ike, N., Sari, Y., Maulina, R., Pakpahan, S., Nuraisya, W., & Malang, K. (n.d.). *Adaptasi Kebiasaan Baru dalam Kebidanan di Era Pandemi Covid-19.*
- Walyani. (2015). panduan materi kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. In *Pustaka Baru Press*.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2016). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. In *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*.
- Yoga, S. (2019). Perubahan Sosial Budaya Masyarakat Indonesia Dan Perkembangan Teknologi Komunikasi. *Jurnal Al-Bayan*, 24(1), 29–46. <https://doi.org/10.22373/albayan.v24i1.3175>