

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CIPARAY

Yulia Rais¹

¹ Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia Wirautama

*Email Korespondensi: bundayulia0204@gmail.com.

ABSTRAK

Kehamilan merupakan serangkaian proses yang diawali dari konsepsi atau pertemuan antara ovum dengan sperma sehat dan dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi dan implantasi, Perubahan fisiologis pada sistem hormonal yang terjadi selama kehamilan akan memicu *mood swing*, yaitu kondisi emosi yang cenderung berubah-ubah. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di puskesmas ciparay. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan metode pendekatan *Cross Sectional*. Deskriptif analitik yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan.. Pengumpulan data dengan kuesioner dan analisa data dengan uji *Chi-square*. Hasil: uji *chi square* antara variabel dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan didapatkan hasil *p value* 0,000 dengan taraf signifikan α 5% (0,05). Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Ciparay. Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara dukungan keluarga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Saran: Untuk keluarga harus lebih meningkatkan kesadaran setiap anggota keluarga akan pentingnya psikologi ibu hamil khususnya trimester III, serta dapat memberikan dukungan dan perhatian yang lebih baik pada ibu hamil.

Kata kunci: Ibu Hamil; Kecemasan; Dukungan Keluarga

ABSTRACT

Pregnancy is a series of processes that begin with conception or the meeting between the ovum and healthy sperm and continued with fertilization, nidation and implantation, Physiological changes in the hormonal system that occur during pregnancy will trigger mood swings, namely emotional conditions that tend to change. Purpose: This study aims to determine the relationship between family support and anxiety in third trimester pregnant women at the Ciparay Community Health Center. Method: The type of research used is descriptive analytic with a Cross Sectional approach method. Descriptive analytic is a study that aims to find out whether there is a relationship. Data collection with questionnaires and

data analysis with the Chi-square test. Results: The chi square test between the family support variable and the anxiety level of third trimester pregnant women and obtained a p value of 0.000 with a significance level of α 5% (0.05). This means that there is a significant relationship between family support and the anxiety level of third trimester pregnant women at the Ciparay Community Health Center. Conclusion: There is a significant relationship between family support and anxiety of third trimester pregnant women. Suggestion: Families should increase awareness among each family member regarding the importance of maternal psychology, especially in the third trimester, and provide better support and attention to pregnant women.

Keywords: Pregnant women; anxiety; family support

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan serangkaian proses yang diawali dari konsepsi atau pertemuan antara ovum dengan sperma sehat dan dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi dan implantasi. Manuaba dkk, memberikan definisi kehamilan adalah suatu mata rantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) terjadilah pembuahan dan pertumbuhan. Zigot kemudian bernidasi (penanaman) pada uterus dan pembentukan plasenta dan tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (E Afrilia, 2022).

Perubahan fisiologis pada sistem hormonal yang terjadi selama kehamilan akan memicu *mood swing*, yaitu kondisi emosi yang cenderung berubah-ubah. selama kehamilan, ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan dan ketidaknyamanan tersebut berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologi. ketidaknyamanan tersebut diantaranya merasakan mual dan muntah, mengidam, pingsan, perubahan kulit, mamma menjadi tegang dan membesar, anoreksia (tidak ada nafsu makan), sering kencing. (Prawirohardjo, 2009).

Ibu hamil memiliki kondisi yang sangat rapuh, selama kehamilan berlangsung sering dianggap sebagai periode penyesuaian terhadap kenyataan bahwa ibu sedang mengandung. Keluhan-keluhan yang lain yang dirasakan oleh ibu hamil adalah kram pada kaki, rasa sakit atau pegal-pegal pada urat-urat pada sampai ujung kaki, sakit pada pinggang hingga otot sekitar paha. Semua keluhan rasa sakit ini saling terkait satu sama lain yakni bahwa semua muncul sebagai hasil dari perubahan- perubahan bentuk fisik yang terjadi pada tubuh wanita (Lamadha, 2007).

Dan pengetahuan tentang kondisi fisiologis pada awal kehamilan sangat penting dimiliki untuk memahami tanda dugaan dan tanda kemungkinan kehamilan. Pengetahuan ini juga penting untuk mengetahui adanya kelainan pada kehamilan. (Erviani Mail, 2020).

Perubahan psikologi yang terlihat mengambil peranan dalam tiap kehamilan. adaptasi psikologi kehamilan trimester I pada saat ini sebagai calon ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya, selain itu karena peningkatan hormone estrogen dan progesterone pada tubuh ibu hamil akan mempengaruhi perubahan fisik sehingga banyak ibu hamil merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. perubahan pada trimester ke II sering disebut pancaran kesehatan, ibu merasa sehat dan jauh lebih baik dari keadaan sebelumnya. Hal ini disebabkan ibu hamil sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada trimester ke III disebut periode penantian. Trimester ke III adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak tahu kapan dia melahirkan rasa tidak nyaman timbul kembali karena

perubahan Body image yaitu merasa dirinya aneh dan jelak, ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Widaryanti & Febriati, 2020). Pentingnya dukungan keluarga dan suami sangat berpengaruh untuk ibu hamil karena terkadang ibu hamil akan dihadapkan

pada situasi ketakutan dan kesendirian, sehingga keluarga dan suami diharapkan untuk selalu memotivasi dan menemani ibu hamil. Selain itu dukungan yang diberikan keluarga suami selama ibu hamil juga dapat mengurangi kecemasan serta mengembalikan kepercayaan diri calon ibu dalam mengalami proses kehamilannya (Kusmiyati, 2008).

Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat beberapa hasil penelitian yang berhubungan dengan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Menurut Taniya *et al* (2021) di dapatkan hasil bahwa ada hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalijaga Kota Cirebon. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Karimatul (2024) bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan dukungan keluarga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Selain itu berdasarkan penelitian Diani (2021) hasil penelitian menunjukan adanya hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. dukungan keluarga yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sedangkan menurut penelitian Ida Kartika (2021) menyebutkan bahwa tidak adanya hubungan dukungan keluarga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan metode pendekatan *Cross Sectional*. Deskriptif analitik yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan.. Pengumpulan data dengan kuesioner dan analisa data dengan uji *Chi-square*. pengambilan sampel secara purposive didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Penelitian ini yaitu pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dengan memenuhi kriteria dengan jumlah 71 ibu hamil.

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan judul Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Ciparay. Responden yang diteliti dalam penelitian berjumlah 71 responden, penelitian dilakukan pada tanggal 20-27 September 2024 diolah menggunakan *Microsoft excel* dan SPSS dengan hasil

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Hasil distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut :

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Ciparay

Kecemasan	Frekuensi	Presentase
	F	%
Tidak ada kecemasan	2	2,8
Kecemasan Ringan	18	25,4
Kecemasan Sedang	32	45,1
Kecemasan Berat	19	26,8
Panik	0	0
Total	71	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa ibu hamil trimester III yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (2,8%), kecemasan ringan 18 responden (25,4%), kecemasan sedang 32 responden (45,1%), kecemasan berat 19 responden (26,8%) dan panik 0 responden (0%).

Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Pada Ibu Hamil

Hasil distribusi frekuensi dukungan keluarga pada ibu hamil trimester III yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut :

Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Ciparay

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Presentase
	F	%
Dukungan Keluarga Baik	12	16,9
Dukungan Keluarga Sedang	34	47,9
Dukungan Keluarga Kurang	25	35,2
Total	71	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa ibu hamil dengan dukungan keluarga baik sebanyak 12 responden (16,9%), dukungan keluarga sedang 34 responden (47,9%) dan dukungan keluarga kurang 25 responden (35,2%).

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Hasil uji *chi square* antara variabel dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, didapatkan hasil sebagai berikut:

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Ciparay

Dukungan	Tingkat Kecemasan					<i>P Value</i> 0,000
	Tidak ada	Ringan	Sedang	Berat	Panik	
Dukungan Keluarga baik	2	10	0	0	0	<i>P Value</i> 0,000
Dukungan Keluarga Sedang	0	5	21	8	0	
Dukungan Keluarga Kurang	0	3	11	11	0	
Total	2	18	32	19	0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa ibu hamil dengan dukungan keluarga baik yang tidak ada kecemasan sebanyak 2 reponden, kecemasan ringan 10 responden, tidak ada responden yang mengalami kecemasan sedang, berat dan panik. Ibu hamil dengan dukungan keluarga sedang yang tidak ada kecemasan sebanyak 0 responden, kecemasan ringan 5 responden, kecemasan sedang 21 responden, kecemasan berat 8 responden dan tidak ada reponden yang mengalami kepanikan. Sedangkan, ibu hamil dengan dukungan keluarga kurang yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 0 responden, kecemasan ringan 3

responden, kecemasan sedang 11 responden, kecemasan berat 11 responden dan tidak ada responden yang mengalami kepanikan. Selanjutnya dilakukan uji *chi square* antara variabel dukungan keluarga dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan didapatkan hasil *p value* 0,000 dengan taraf signifikan α 5% (0,05). Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Ciparay.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimeser III

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diketahui bahwa ibu hamil trimester III yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (2,8%), kecemasan ringan 18 responden (25,4%), kecemasan sedang 32 responden (45,1%), kecemasan berat 19 responden (26,8%) dan panik 0 responden (0%). Kekhawatiran dan kecemasan yang teramat sangat bisa membuat otot-otot, termasuk otot di jalan lahir, bekerja berlawanan arah, karena dilawan oleh ibu yang kesakitan. Akibatnya, jalan lahir menyempit dan proses persalinan berjalan lebih lama dan sangat menyakitkan. Bahkan biasanya sampai terhenti. Dengan kondisi psikologi yang positif proses persalinan akan berjalan lebih mudah. kecemasan antenatal adalah masalah umum dan memiliki dampak serius pada kesejahteraan ibu. Temuan tersebut juga berkontribusi pada pemahaman kecemasan ibu dan memiliki implikasi untuk desain identifikasi yang efektif, pencegahan dan pengobatan masalah klinis yang signifikan (Ira Kartika dkk, 2021).

Kecemasan ringan cenderung terjadi pada ibu hamil yang didukung oleh keluarganya, selain itu juga karena faktor umur yang optimal untuk terjadi kehamilan dan persalinan, sehingga resiko yang mungkin dialami oleh ibu bersalin akan lebih sedikit, sehingga kecemasan yang dialami oleh ibu cenderung lebih ringan. Kecemasan sedang dan berat banyak dialami oleh ibu yang tidak didukung oleh keluarganya dan juga dipengaruhi oleh faktor umur yang dibawah 20 tahun, di mana usia tersebut sangat beresiko terjadi komplikasi selama persalinan, sehingga menimbulkan ketakutan tertentu dalam diri ibu. Responden yang mengalami kecemasan padahal telah mendapat dukungan keluarga disebabkan karena sifat ibu yang berbeda-beda dalam menanggapi perhatian dari keluarga (Ira Kartika dkk, 2021).

Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat di pengaruhi dengan adanya dukungan keluarga atau suami. Karena dengan memberikan dukungan secara terus-menerus terhadap ibu hamil trimester III menjelang persalinan, dapat memberikan rasa aman dan nyaman. Sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III (Jannah 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diani Octaviyanti Handajanti (2021) setelah dilakukan distribusi frekuensi pada variabel kecemasan menunjukkan bahwa terdapat 30 ibu sebagian besar 30.0 % yaitu 9 ibu tidak mengalami kecemasan, 9 ibu 30.0 % mengalami kecemasan ringan, 8 ibu 26.7 % mengalami kecemasan sedang, dan ibu dengan kecemasan berat terdapat 4 ibu 13.3 %. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ira Kartika dkk (2021) bahwa setelah dilakukan distribusi frekuensi dapat diketahui bahwa dari keseluruhan responden yang berjumlah 35 Ibu hamil trimester III, mayoritas tidak mengalami kecemasan terdapat 20 responden (57,1%), 13 responden (37,1%) mengalami kecemasan ringan, 2 responden (5,7%) mengalami kecemasan sedang, tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Evi Noviani (2023) berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan pada reponden sangat bervariasi. Sebanyak 30 (53,6%) respoden tidak mengalami kecemasan, 14 (25%) responden mengalami kecemasan ringan, 7 (12,5%) responden mengalami kecemasan sedang dan 5 (8,9%) responden mengalami kecemasan berat.

Dukungan Keluarga Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dapat diketahui bahwa ibu hamil dengan dukungan keluarga baik sebanyak 12 responden (16,9%), dukungan keluarga sedang 34 responden (47,9%) dan dukungan keluarga kurang 25 responden (35,2%).

Dukungan keluarga adalah semua bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga sehingga akan memberikan rasa nyaman secara fisik dan psikologis pada individu yang sedang merasa tertekan atau stress. Dukungan keluarga juga merupakan suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosialnya yang dapat diakses oleh keluarga yang dapat bersifat mendukung dan memberikan pertolongan kepada anggota keluarga (Friedman, 2010).

Pentingnya dukungan keluarga dan suami sangat berpengaruh untuk ibu hamil karena terkadang ibu hamil akan dihadapkan pada situasi ketakutan dan kesendirian, sehingga keluarga dan suami diharapkan untuk selalu memotivasi dan menemani ibu hamil. Selain itu dukungan yang diberikan keluarga suami selama ibu hamil juga dapat mengurangi kecemasan serta mengembalikan kepercayaan diri calon ibu dalam mengalami proses kehamilannya (Kusmiyati, 2008).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ira Kartika dkk (2021) berdasarkan hasil distribusi frekuensi dapat diketahui bahwa dari keseluruhan responden berjumlah 35 ibu hamil trimester III, mayoritas tidak mendapat dukungan dari keluarga yaitu 19 responden (54,3%), sedangkan 16 responden mendapat dukungan keluarga (45,7%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Diani Octaviyanti Handajanti (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat 30 ibu sebagian besar mempunyai dukungan cukup 15 ibu (50.0%), dukungan keluarga baik 11 ibu (36.6%), dukungan keluarga kurang 4 ibu (13.4%).

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Ciparay

Berdasarkan hasil uji *chi square* antara variabel dukungan keluarga dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan didapatkan hasil *p value* 0,000 dengan taraf signifikan α 5% (0,05). Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Ciparay.

Kekhawatiran dan kecemasan yang teramat sangat bisa membuat otot-otot, termasuk otot di jalan lahir, bekerja berlawanan arah, karena dilawan oleh ibu yang kesakitan. Akibatnya, jalan lahir menyempit dan proses persalinan berjalan lebih lama dan sangat menyakitkan. Bahkan biasanya sampai terhenti. Dengan kondisi psikologi yang positif proses persalinan akan berjalan lebih mudah. kecemasan antenatal adalah masalah umum dan memiliki dampak serius pada kesejahteraan ibu. Temuan tersebut juga berkontribusi pada pemahaman kecemasan ibu dan memiliki implikasi untuk desain identifikasi yang efektif, pencegahan dan pengobatan masalah klinis yang signifikan (Chan, 2013: 330).

Dengan adanya dukungan keluarga yang baik akan mengurangi kecemasan pada ibu sehingga proses persalinan lebih lancar, cepat tanpa menimbulkan komplikasi dikemudian, meminimalkan terjadinya intervensi, dan dapat menghasilkan persalinan yang baik dan tidak terjadi hambatan (Joharia, 2012) (Sangkoy et al., 2020). Serta menurut Putri (2012) pentingnya ibu hamil yang akan menjelang persalinan memerlukan dukungan, dikarenakan dukungan keluarga yang diberikan berupa dukungan emosional ini, dapat membantu ibu menghadapi persalinan karena menjadikan ibu lebih tenang, memiliki rasa tanggung jawab terhadap dirinya serta bayi yang akan dilahirkannya (Sangkoy et al., 2020)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ira Kartika (2021) hasil uji *Chi Square* menunjukkan hasil *P Value* 0,004 dengan taraf signifikan α 5% (0,05). Berdasarkan hasil tersebut bahwa nilai *P Value* $0,40 > \alpha$ (0,05), hal ini berarti signifikan atau ada hubungan

antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di PMB Bd. C Kota Bandung

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kelengkapan Status Imunisasi Pada Usia 12-24 Bulan Di Wilayah RW 13 Kp. Sapan Desa Sumbersari Ciparay” dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diketahui bahwa ibu hamil trimester III yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (2,8%), kecemasan ringan 18 responden (25,4%), kecemasan sedang 32 responden (45,1%), kecemasan berat 19 responden (26,8%) dan panik 0 responden (0%). Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dapat diketahui bahwa ibu hamil dengan dukungan keluarga baik sebanyak 12 responden (16,9%), dukungan keluarga sedang 34 responden (47,9%) dan dukungan keluarga kurang 25 responden (35,2%). Berdasarkan hasil uji *chi square* antara variabel dukungan keluarga dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan didapatkan hasil *p value* 0,000 dengan taraf signifikan α 5% (0,05). Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Ciparay.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, E. (2022). *Kehamilan: Suatu Mata Rantai yang Berkesinambungan*. Jakarta: Pustaka Mitra.
- Bety, N. (2019). *Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Yogyakarta: Penerbit Y Damayanti, D., et al. (2012). *Dampak Kehadiran Pendamping dalam Persalinan*. Bandung: Alfabeta.
- Erviani, M. (2020). *Pengetahuan Tentang Kondisi Fisiologis pada Kehamilan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Fadila, H. (2022). *Kecemasan: Sebuah Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Friedman, M. (2010). *Dukungan Keluarga*. Bandung: Refika Aditama.
- Gultom, A., & Hutabarat, D. (2020). *Perubahan Fisiologis selama Kehamilan*. Medan: Penerbit Z.
- Halida, F., & Hidayani, M. A. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan*. Jurnal PQR, 3(4), 55-62.
- Hawari, H. (2013). *Ciri-Ciri Kecemasan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Jannah, F. (2015). *Dukungan Keluarga dan Kecemasan Ibu Hamil*. Malang: UMM Press.
- Jayanti, D. (2019). *Pengaruh Dukungan Suami dalam Persalinan*. Semarang: Universitas Diponegoro Press.
- Karimatul, K. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Kehamilan Trimester III di Puskesmas Tegalsiwalan*. Jurnal Ilmu Kesehatan Assyifa, 2(1), 15-22.
- Kemenkes RI. (2019). *Statistik Kecemasan pada Ibu Hamil di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Keswamas, W., & Silolonga, K. (2020). *Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III*. Bandung: Alfabeta.