

Bookish Play sebagai Metode Pengelolaan Mental Ibu Hamil dan Stimulasi Anak di Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember

Riskha Dora Candra Dewi^{*1}, Rinda Nurul Karimah²,
Dhyani Ayu Perwirnaingrum³, Deltaningtyas Tri Cahyaningrum⁴

^{1,2,3}Health Department, Politeknik Negeri Jember

⁴Department of Management Agribusiness, Politeknik Negeri Jember

e-mail: riskhadora@polije.ac.id¹, rindank6@gmail.com², dhyani@polije.ac.id³, deltaningtyas@polije.ac.id⁴

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
15.12.2024	29.12.2024	15.01.2025	25.01.2025

Abstract: *This service was conducted based on initial observations, which found that Rumah Rumpi Sehat Jember still lacks surveys or data related to the mental health of Rumah Rumpi members. Such data could assist healthcare workers in providing sensitive intervention referrals to prevent stunting. After preliminary observations, it was found that some counselors and members of Rumah Rumpi still believe that the only risk of babies being born stunted is due to malnutrition. However, there are many factors that can influence this, one of which is the mental health of the mother during pregnancy. Mental health stimulation has never been conducted at Rumah Rumpi, and there is also a lack of promotional media at Rumah Rumpi, which affects the socialization process of every policy and service offered to members and the community. This community service is conducted at Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember in partnership with the Rumah Rumpi Sehat Community of Kabupaten Jember by the health team of Politeknik Negeri Jember, with a series of service activities from April to November 2024. This community service activity is conceptualized through methods of counseling, workshops, technical guidance, as well as mentoring for counselors and the development of promotional media at the Healthy Rumpi House in Jember Regency. The counseling was conducted based on the needs at Rumah Rumpi Sehat after an analysis of the existing issues there. The counseling began with an introduction phase between participants and the team, making it easier to build communication. This was followed by the utilization of Bookish Play as an effort to enhance interaction and build connections between pregnant women and counselors. The counselors demonstrated the use of Bookish Play. Participants collectively followed practical sessions for each material provided, and afterward, they were invited to discuss their experiences after analyzing and using Bookish Play. It can be concluded that the implementation of this service went smoothly according to the planned agenda. Participants are also active in listening to and following the demonstrations conducted by the team and counselors. From this service, new knowledge was gained about the management of mental health for pregnant women, that indications of stunting in children are not only triggered by maternal malnutrition during pregnancy but can also be caused by the mother's unhealthy mental condition.*

Keywords: *Mental Health of Pregnant Women, Bookish Play, Child Intelligence Stimulation, Healthy Rumpi House Jember Regency*

Abstrak: Pengabdian ini dilakukan berdasarkan hasil pengamatan awal, ditemukan bahwa di Rumah Rumpi Sehat Jember masih belum memiliki survie ataupun data terkait yang berkaitan dengan kesehatan mental anggota Rumah Rumpi, padahal data tersebut dapat membantu para tenaga kesehatan mengenai rujukan intervensi sensitif dalam pencegahan stunting. Setelah dilakukan pengamatan sementara ternyata sebagian konselor dan anggota Rumah Rumpi masih memiliki anggapan terhadap satu-satunya kerawanan bayi lahir dalam keadaan stunting adalah karena kekurangan gizi, padahal tentu ada banyak faktor yang dapat memengaruhinya, salah satunya dari kesehatan mental ibu sewaktu mengandung dan stimulasi kesehatan mental tersebut masih belum pernah dilakukan di Rumah Rumpi, serta belum adanya media promosi di Rumah Rumpi sehingga memengaruhi terhadap proses sosialisasi terhadap setiap kebijakan dan pelayanan yang ditawarkan kepada anggota dan masyarakat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember dengan mitra Komunitas Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember oleh tim kesehatan Politeknik Negeri Jember dengan rangkaian kegiatan pengabdian dari bulan April sampai November 2024. Kegiatan pengabdian ini dikonsep melalui metode penyuluhan, workshop, bimbingan teknis serta pendampingan terhadap konselor dan pengembangan media promosi di Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember. Penyuluhan dalam pelaksanaannya dilakukan berdasarkan kebutuhan di Rumah Rumpi Sehat setelah sebelumnya dilakukan analisis terhadap masalah yang ada di sana. Penyuluhan dimulai dengan tahapan pengenalan antar peserta dengan tim, sehingga lebih memudahkan dalam membangun komunikasi, selanjutnya mengenai pemanfaatan Bookish Play sebagai upaya meningkatkan interaksi dan membangun koneksi antara ibu hamil dengan konselor. Konselor melakukan domentration mengenai penggunaan Bookish Play. Peserta bersama-sama mengikuti sesi praktik di setiap materi yang diberikan dan kemudian setelah itu, peserta diajak untuk berdiskusi mengenai pengalamannya setelah mengenal dan menggunakan Bookish Play. Pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaannya berjalan dengan lancar sesuai dengan alur acara yang sudah direncanakan. Peserta juga aktif dalam mendengarkan dan mengikuti demonstrasi yang dilakukan oleh tim dan konselor. Dari pengabdian ini didapatkan pengetahuan baru tentang pengelolaan kesehatan mental ibu hamil, bahwa indikasi stunting pada anak tidak hanya dipicu oleh kekurangan gizi ibu selama kehamilan tetapi juga dapat disebabkan oleh kondisi mental ibu yang tidak sehat.

Kata kunci: Kesehatan Mental Ibu Hamil, Bookish Play, Stimulasi kecerdasan anak, Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang membawa perubahan besar, baik secara fisik maupun psikologis. Selama kehamilan, ibu hamil sering mengalami perubahan suasana hati, tingkat kecemasan, dan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi normal, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Stres yang berlebihan pada ibu hamil dapat berdampak negatif pada perkembangan janin serta menurunkan kualitas hubungan antara ibu dan anak setelah kelahiran (Aisyah & Prafitri, 2024).

Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental ibu hamil menjadi prioritas penting dalam upaya menjaga kesehatan secara holistik selama kehamilan. Salah satu aspek penting yang sering kali diabaikan dalam perawatan kehamilan adalah kesehatan mental (Dewi, 2023). Menurut penelitian, 10-20% ibu hamil mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Dennis CL, 2017). Hal ini dapat disebabkan oleh perubahan hormon, penjelasan tentang proses persalinan, serta kekhawatiran tentang peran baru sebagai ibu. Pengelolaan kesehatan mental yang baik pada ibu hamil dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan janin dan bayi setelah lahir (Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Selain itu, stimulasi kecerdasan anak sejak dini juga menjadi perhatian utama, terutama dalam konteks perkembangan otak yang sangat pesat selama masa kehamilan dan tahun-tahun pertama kehidupan (Dunkel Schetter C, 2012).

Kesehatan mental ibu hamil menjadi bagian vital dalam upaya yang harus ditingkatkan oleh tenaga kesehatan dalam menjaga kondisi janin yang dipengaruhi oleh faktor eksternal, baik pengaruhnya ketika dalam kandungan atau ketika sudah lahir nantinya (Lubis, 2016). Tugas mengelola kesehatan mental ibu hamil tersebut salah satunya adalah para konselor. Konselor dalam melaksanakan tata kelola konseling haruslah memerhatikan berbagai aspek, demi tercapainya kesehatan mental ibu hamil yang stabil (Marniati, 2022). Terlepas dari pengelolaan kesehatan mental ibu hamil, memberikan stimulasi terhadap perkembangan kecerdasan anak juga bagian dari tugas konselor untuk mengedukasi. Rangsangan terhadap kecerdasan anak tersebut harus secara alami disalurkan dan tidak dipaksakan (Emilia, O., & Prabandari, 2019).

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember berdasarkan temuan awal terhadap beberapa persoalan yang terjadi, sehingga diperlukan pendampingan untuk memberikan pemahaman dan penguatan terhadap pengetahuan, terutama dalam pengelolaan mental ibu hamil serta penanganannya dan pencegahan terhadap anak lahir dengan kondisi stunting.

Hasil pengamatan awal, ditemukan bahwa di Rumah Rumpi Sehat Jember masih belum memiliki survie ataupun data terkait yang berkaitan dengan kesehatan mental anggota Rumah Rumpi, padahal data tersebut dapat membantu para tenaga kesehatan mengenai rujukan intervensi sensitif dalam pencegahan stunting. Setelah dilakukan pengamatan sementara ternyata sebagian konselor dan anggota Rumah Rumpi masih memiliki anggapan terhadap satu-satunya kerawanan bayi lahir dalam keadaan stunting adalah karena kekurangan gizi, padahal tentu ada banyak faktor yang dapat memengaruhinya, salah satunya dari kesehatan mental ibu sewaktu mengandung dan stimulasi kesehatan mental tersebut masih belum pernah dilakukan di Rumah Rumpi, serta belum adanya media promosi di Rumah Rumpi sehingga memengaruhi terhadap proses sosialisasi terhadap setiap kebijakan dan pelayanan yang ditawarkan kepada anggota dan masyarakat.

Kegiatan ini memberikan kontribusi positif sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental ibu hamil selama perawatan kehamilan hingga masa kelahiran, yang bertujuan untuk menurunkan potensi bayi lahir dengan kondisi BBLR (berat bayi lahir rendah) dengan kerawanan stunting. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan kebutuhan riil di lapangan yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat, edukasi, pendampingan dan promosi kesehatan. Strategi Program dengan Bookish Play sebagai stimulasi kesehatan mental dilakukan sebagai bentuk *rekreasi* ibu hamil guna mendukung kehamilan yang berkualitas dan pencegahan stunting sejak dini di Komunitas Rumah Rumpi. Kegiatan ini sebagai *pilot project* yang dapat diterapkan di komunitas ibu lainnya dalam upaya

utama pencegahan stunting di Kabupaten Jember. Promosi Kesehatan atas pengabdian ini akan menciptakan pemahaman yang utuh terkait kesehatan mental pengaruhiapada stunting.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember dengan mitra Komunitas Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember oleh tim kesehatan Politeknik Negeri Jember dengan rangkaian kegiatan pengabdian dari bulan April sampai November 2024. Kegiatan pengabdian ini dikonsepsi melalui metode penyuluhan, workshop, bimbingan teknis serta pendampingan terhadap konselor dan pengembangan media promosi di Rumah Rumpi Sehat Kabupaten Jember. Penyuluhan dalam pelaksanaannya dilakukan berdasarkan kebutuhan di Rumah Rumpi Sehat setelah sebelumnya dilakukan analisis terhadap masalah yang ada di sana.

Kegiatan diikuti sekitar 80 peserta yang terdiri dari 60 ibu hamil, 10 konselor kehamilan dan 10 orang dari masyarakat umum. Ketiga jenis peserta yang hadir pada saat itu berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda-beda, namun didominasi oleh petani, buruh, pegawai, guru dan ibu rumah tangga. Peserta yang hadir dari batasan usia pun beragam, namun mayoritas di usia 27-35 tahun.

Penyuluhan dimulai dengan tahapan pengenalan antar peserta dengan tim, sehingga lebih memudahkan dalam membangun komunikasi, selanjutnya mengenai pemanfaatan Bookish Play sebagai upaya meningkatkan interaksi dan membangun koneksi antara ibu hamil dengan konselor. Konselor melakukan domentisasi mengenai penggunaan Bookish Play. Peserta bersama-sama mengikuti sesi praktik di setiap materi yang diberikan dan kemudian setelah itu, peserta diajak untuk berdiskusi mengenai pengalamannya setelah mengenal dan menggunakan Bookish Play.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengatasi atau setidaknya memberikan kontribusi keilmuan terhadap lokasi pengabdian mengenai beberapa masalah yang sebelumnya sudah ditemukan, sehingga melalui masalah-masalah tersebut dengan pengabdian tersebut diharapkan dapat memberikan sebuah solusi untuk mengatasi masalah yang ada atau membantu mengurangi tingkah masalah yang ada. Pada pengabdian ini mengenai penggunaan Bookish sebagai media untuk menguatkan atau membantu kesehatan mental ibu hamil serta memberikan stimulasi kecerdasan anak, diberikan beberapa penyuluhan melalui beberapa materi yang dianggap sesuai dengan tujuan dan masalah dalam pengabdian kali ini.

a. Menjadi Ibu yang sehat dan Bahagia

Pada materi pertama, peserta dikenalkan dengan masa kehamilan dan menjaga kesehatan ibu di masa kehamilan tersebut. Pengenalan terhadap Trimester Pertama yang berlangsung dari minggu pertama sampai minggu ke-12, sebagai masa beradaptasi tubuh dengan kondisi kehamilan. Di masa Trimester Pertama dikenalkan bahwa akan muncul gejala mual, kelelahan dan perubahan suasana hati yang sering terjadi. Solusinya hanya cukup dengan menjaga pola istirahat yang cukup, makan dengan porsi sedikit tapi sering dan tetap terhidrasi. Di usia kandungan 13-26, ibu hamil masuk di fase Trimester Kedua, yang dikenal dengan masa pertumbuhan anak yang lebih cepat dari fase sebelumnya (Sukmayenti, 2024). Di fase tersebut ibu hamil juga mengalami masa yang lebih tenang dari gejala-gejala daripada masa sebelumnya. Aktivitasnya cukup dengan melakukan olahraga ringan, misal jalan dan yoga untuk menjaga kebugaran tubuh. Trimester Ketiga berlangsung di usia kandungan minggu 27-40. Masa ini akan menunjukkan kondisi perat yang semakin besar karena sudah masuk usia melahirkan, gejalanya terkadang merasa tidak nyaman saat tidur dan berjalan. Solusinya dengan mengikuti kelas persiapan kelahiran sehingga dapat membantu kelancaran dalam persalinan.

Materi pertama ini juga diberikan edukasi bahwa banyak faktor yang memengaruhi terhadap kondisi janin dan ibu hamil selama mengandung. Misalnya nutrisi yang seimbang, peran keluarga selama masa kehamilan, menjaga kesehatan mental selama kehamilan, rutin melakukan pemeriksaan, melakukan aktivitas fisik selama kehamilan dan memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan atau mengontrol kesehatan.

Setelah materi selesai disampaikan, peserta kemudian diajak untuk berdiskusi mengenai permasalahan atau ketidakpahaman terhadap materi yang disampaikan. Terhadap materi menjadi ibu sehat dan bahagia ini mayoritas peserta yang mengikuti telah banyak yang familiar dengan materi yang disampaikan karena memang basic pengenalan masa kehamilan namun memang bagian vital yang harus diperhatikan selama masa kehamilan. Didapatkan setelah materi disampaikan, peserta mengalami peningkatan pemahaman dan penguatan terhadap ilmu yang dimilikinya selama ini.



Gambar 1. Sesi menjadi ibu yang sehat dan bahagia. Meliputi pengenalan dan pengetahuan tentang kondisi janin selama di kandungan mengenai beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya.

b. Kesehatan Mental Ibu Hamil dapat Mencegah Stunting

Materi selanjutnya mengenai pengelolaan kesehatan mental ibu hamil yang menjadi bagian penting dalam meminimalisir terjadinya stunting pada anak setelah lahir. Kesehatan mental ibu hamil sangatlah penting untuk menghindari gangguan mental atau *emotional disorder* yang dapat dialami oleh ibu hamil dan setelah melahirkan dapat memicu stunting pada anak, bahkan kondisi *stress post partum* dan juga *baby blues* yang dialami oleh seorang ibu akan membuat anak yang lahir mengalami depresi panjang di masa depan, sehingga sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mental ibu hamil dan setelah melahirkan (Nurya Viandika, 2021).

Materi ini juga memberikan solusi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dan melahirkan dalam mengatasi stres, misalnya punya lingkungan sosial yang baik, baik secara aktif ataupun secara pasif. Ibu hamil dan melahirkan perlu tempat berbagi cerita yang sehat. Saat sedang merasa stres dapat mengalihkan perhatiannya ke hal-hal yang lebih positif sehingga dapat lebih produktif dan kreatif. Mengistirahatkan pikiran dengan berkumpul dengan keluarga, liburan jika memungkinkan atau sekadar membaca buku untuk mengalihkan kepenatan. Menjaga jam tidur, pola makan dan berolahraga sesuai kebutuhan.

Salah satu cara yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah penggunaan Bookish Play. *Bookish play* merupakan istilah kegiatan untuk aktivitas permainan yang temanya berfokuskan kepada buku tertentu. Bisa dari buku cerita Anak, Kitab suci baik Alquran maupun Hadist, atau bahkan *reference book*. Aktivitas ini sendiri tidak hanya bisa dilakukan di dalam ruangan, tapi juga di luar ruangan. Konsepnya sendiri dapat dikembangkan dari ide orang tua ataupun anak. Dapat berupa suatu percobaan ilmiah semacam STEM yang nantinya menjadi *sensory play* seperti dari buku *Bartholomew and the Oobleck*. Tentunya sebelum memulai aktivitas *bookish play* jangan lupa *read aloud* dulu bukunya.

Melalui Bookish Play, peserta diajak lebih santai dalam mengenal kesehatan ibu hamil dan pasca melahirkan terutama untuk mencegah stunting anak serta dalam upaya memberikan stimulasi terhadap kecerdasan anak. Dengan media Bookish Play, diharapkan mampu menjadi salah satu media yang memudahkan anak dan orang tua untuk mengenal dan memahami kesehatan dengan gaya belajar yang lebih mudah, santai namun terfokus (Fajriyah, 2023).

Setelah materi selesai disampaikan, peserta diajak untuk berdiskusi karena memang materi ini merupakan materi inti untuk mengenalkan Bookish Play kepada peserta. Hasilnya, karena memang pertama kalinya mendapatkan materi tersebut, banyak peserta yang sangat berantusias, sehingga

dilakukan juga domontrasi mengenai penggunaan Bookish Play yang dipandu oleh tim dan diikuti oleh peserta lalu dilanjutkan oleh konselor.



Gambar 2. Sesi Kesehatan Ibu Hamil dapat Mencegah terjadinya Suntang. Sesi ini peserta diduksi untuk dapat dengan ketat menjaga kebugaran tubuhnya karena kesehatan ibu sangat mempengaruhi terhadap kesehatan janin



Gambar 3. Sesi Pengenalan Bookhis Play sebagai salah satu upaya dalam menstimulasi kecerdasan anak



Gambar 4. Sesi Simulasi dan Demonstrasi Bookhis Play sebagai bentuk tindaklanjut dalam pengenalan penggunaan dan cara kerja bookhis play, sehingga dapat aplikasikan secara mandiri

c. Kewirausahaan untuk Ibu Hamil

Peserta juga diajak berwirausaha untuk mengalihkan stresnya terhadap segala persoalan yang mungkin menggangukannya (Latifah, 2020), tentu kesibukan yang positif ini sangat cocok dengan ibu yang baru melahirkan atau dapat juga dilakukan saat masa kehamilan. Kegiatan usaha dapat dijalankan sebagai pengalihan stres tetapi juga dapat diseriisi untuk membantu mengelola emosi anak dan ibu. Pengenalan usaha terutama kepada ibu hamil dan melahirkan ini untuk memberikan kebiasaan baru yang positif atau pengalihan stres yang sangat positif, karena kegiatannya dapat menghasilkan uang dan ketenangan juga. Peserta diajak untuk memulai usaha dengan sesuatu yang sangat dekat diri kita, mudah dicoba dan tidak berisiko tinggi meski memang dibenarkan bahwa dalam memulai usaha harus siap dengan segala risiko, namun untuk skala pemula, peserta diajak untuk memulai dengan usaha rumaha, misal dengan kue, boneka atau produk lainnya yang tidak terlalu berat, sehingga usaha yang dijalankan tetap menjadi pengalihan stres selama masa kehamilan dan melahirkan, bukan justru menambah stres.

Di akhir penyampaian, seperti materi sebelumnya, banyak pertanyaan yang diajukan karena masalah wirausaha cukup menjadi materi yang menarik untuk peserta. Sehingga dengan materi tersebut menumbuhkan pengetahuan baru, pemahaman baru bahwa melalui wirausaha bisa menjadi pengendali stres.



Gambar 5. Sesi Pengenalan Kewirausahaan dan Contoh Produk dalam rangka membentuk kebiasaan baru ibu hamil dalam menghindari adanya stres yang memicu mental ibu hamil



Gambar 6. Sesi tanya jawab setelah penyampaian materi mengenai hal-hal yang masih perlu ditindaklanjuti



Gambar 7. Foto bersama Tim, Pengurus Komunitas Rumah Rumpi Sehat dan Peserta sebagai bentuk dokumentasi atas acara pengabdian yang telah sukses diselenggarakan

4. KESIMPULAN

Pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaannya berjalan dengan lancar sesuai dengan alur acara yang sudah direncanakan. Peserta juga aktif dalam mendengarkan dan mengikuti demonstrasi yang dilakukan oleh tim dan konselor. Dari pengabdian ini didapatkan pengetahuan baru tentang pengelolaan kesehatan mental ibu hamil, bahwa indikasi stunting pada anak tidak hanya dipicu oleh kekurangan gizi ibu selama kehamilan tetapi juga dapat disebabkan oleh kondisi mental ibu yang tidak sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada tim yang sudah berjuang keras dalam mensukseskan kegiatan pengabdian ini. Kepada mitra Komunitas Rumah Rumpi Sehat yang sudah secara profesional menjadi mitra dalam pengabdian ini. Kepada Politeknik Negeri Jember yang sudah memberikan fasilitas dan dukungan sehingga pengabdian ini sukses dilaksanakan. Kepada semua pihak yang juga terlibat secara langsung atau tidak langsung. Terima kasih juga kepada para peserta kegiatan yang sudah bekerjasama mengikuti pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Penerbit NEM.
- Dennis CL, Falah-Hassani K, Shiri R. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry*. 2017 May;210(5):315-323. doi: 10.1192/bjp.bp.116.187179. Epub 2017 Mar 16. PMID: 28302701.
- Dewi, R. D. C. (2023). MONITORING PENCEGAHAN STUNTING MELALUI E-POSYANDU DI YOGYAKARTA. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 3(1), 20-37.
- Dewi, R., Widowati, R., & Indrayani, T. (2020). Pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III terhadap pencegahan COVID-19. *Informasi Kesehatan: Jurnal Penelitian*, 12 (2), 131–141.
- Dunkel Schetter C, Tanner L. Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice. *Curr Opin Psychiatry*. 2012 Mar;25(2):141-8. doi: 10.1097/YCO.0b013e3283503680. PMID: 22262028; PMCID: PMC4447112.
- Emilia, O., & Prabandari, Y. S. (2019). *Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi*. Ugm Press.
- Fajriyah, AI, Toifur, T., Kasmiati, K., & Hafidz, N. (2023). Pola Asuh Islami Anak Usia Dini Dalam Kitab Bagaimana Rasulullah Saw Mendidik Anak. *TK: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Islam*, 5 (2), 251-260.
- Latifah, E., Sy, S. E., & Ak, M. (2020). *Pengantar Bisnis Islam*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksi: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana.
- Marniati, A. D. (2022). *Komunikasi Kesehatan Berbasis Terapeutik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Nurya Viandika, S. S. T., Kes, M., & Husada, S. C. (2021). Menyambut Buah Hati: Persiapan Ibu Hamil di Masa Pandemi. *Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Kebidanan di Era Pandemi Covid-19*, 1, 183.
- Sukmayenti, A., & KM, S. (2024). ILMU KEBIDANAN BAB. *Pengantar Ilmu Kebidanan*, 29.
- Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 16(1), 15-28.