

## APLIKASI CIRI BAPER (*CHECK LIST* PERAWATAN DIRI IBU HAMIL) TERHADAP POLA HIDUP IBU HAMIL

Indah Dewi Ridawati<sup>1\*</sup>, Imawan Eko Setiyono<sup>2</sup>, Eko Supriyanto<sup>3</sup>

Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : indahdewi@poltekkespalembang.ac.id

### ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan (HDK) merupakan penyebab kedua kematian ibu di Kabupaten Musi Rawas. Ketidaksiplinan ibu hamil dalam menjalankan pola hidup sehat menjadi salah satu pencetus hipertensi dalam kehamilan bahkan kematian. Aplikasi smartphone berbasis android membantu memberikan pengetahuan dan monitoring pada ibu hamil. Ibu hamil di Kelurahan Pasar Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas belum pernah diberikan aplikasi android untuk monitoring pola hidup sehat. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aplikasi CIRI BAPER (*check list* perawatan diri ibu hamil) terhadap pola hidup ibu hamil di Kelurahan Pasar Muara Beliti. Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan *pre post without control group design*. Sampel yang digunakan berjumlah 33 ibu hamil dengan cara *accidental sampling*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan tidak ada perbedaan nilai rerata pola hidup ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aplikasi CIRI BAPER ( $p=0,097$ ). Ada perbedaan pada sub bagian kontrol kehamilan secara rutin ( $p=0,014$ ) dan melakukan aktivitas ringan ( $p=0,025$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terjadi peningkatan pola hidup ibu hamil di Kelurahan Pasar Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas sebelum dan sesudah diberikan aplikasi CIRI BAPER namun tidak bermakna. Pola hidup yang tidak meningkat secara signifikan ditemukan pada bagian tidak mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi, asin dan berkafein, selalu mengonsumsi sayuran berwarna hijau dalam kondisi matang, melakukan senam hamil, istirahat yang cukup dan menghindari stres.

**Kata kunci** : aplikasi CIRI BAPER, ibu hamil, pola hidup

### ABSTRACT

*Hypertension in pregnancy (HDK) is the second cause of maternal death in Musi Rawas Regency. Indiscipline of pregnant women in adopting a healthy lifestyle is one of the causes of hypertension in pregnancy and even death. Android-based smartphone applications help provide knowledge and monitoring to pregnant women. Pregnant women in Pasar Muara Beliti Village, Musi Rawas Regency have never been given an Android application for monitoring healthy lifestyles. The aim of the research was to determine the effect of the CIRI BAPER application (self-care checklist for pregnant women) on the lifestyle of pregnant women in Pasar Muara Beliti Village. This type of research is quasi-experimental research with a pre-post without control group design. The sample used was 33 pregnant women using accidental sampling. The Wilcoxon test results showed that there was no difference in the mean value of pregnant women's lifestyle before and after being given the CIRI BAPER application ( $p=0.097$ ). There was a difference in the subsections of routinely controlling pregnancy ( $p=0.014$ ) and doing light activities ( $p=0.025$ ). The conclusion of this research is that there was an improvement in the lifestyle of pregnant women in Pasar Muara Beliti Village, Musi Rawas Regency before and after being given the CIRI BAPER application but it was not significant. Life patterns that did not increase significantly were found in the section not consuming foods containing high cholesterol, salty and caffeinated, always consuming green vegetables when cooked, carrying out pregnancy during pregnancy, getting enough rest and avoiding stress.*

**Keywords** : CIRI BAPER application, lifestyle, pregnant women

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dengan pertemuan antara sel telur atau ovum pada perempuan dengan sel sperma yang dimiliki laki-laki kemudian dilanjutkan dengan

perubahan berupa fisiologis dan psikologis (Mityani dalam ridawati 2020). Jumlah ibu hamil yang mengalami hipertensi semakin bertambah. Hipertensi dalam kehamilan (HDK) merupakan penyebab kedua terbanyak kematian ibu di Kabupaten Musi Rawas (Dinas Kesehatan Pemerintah Kabupaten Musi Rawas, 2018; Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2020). Hipertensi dalam kehamilan jika tidak dikendalikan akan menjadi pre eklampsia bahkan eklampsia (Radjamuda & Montolalu, 2014). Dampak terburuk dari eklampsia adalah kematian ibu dan janin (Setyawati et al., 2015). Lebih dari 30 % ibu yang meninggal karena eklampsia pada tahun 2020 di Kabupaten Musi Rawas Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2020. Salah satu usaha untuk mengendalikan tekanan darah pada ibu hamil adalah pola hidup yang sehat (Radjamuda & Montolalu, 2014).

Pola hidup sehat merupakan gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan. Pada wanita hamil pola hidup sehat penting diterapkan untuk menjaga kesehatan ibu hamil dan janinnya (Indyah & Mega, 2016). Salah satu faktor keberhasilan pola hidup yang sehat adalah disiplin patuh terhadap pola hidup sehat (Radjamuda & Montolalu, 2014). Pola hidup sehat ini dijalankan melalui perawatan diri (Self Care) (Adillah Nurazizah., et al, 2023).

Penggunaan akses internet dengan smartphone berbasis android yang meningkat dapat digunakan untuk upaya peningkatan pengetahuan kesehatan secara online, diantaranya pada ibu hamil(Hadiati et al., 2022). Dalam era teknologi saat ini masyarakat sudah sangat paham dengan penggunaan smartphone.Terlebih lagi dengan adanya kebutuhan akan internet dalam beraktifitas menjadikan smartphone menjadi barang yang sangat diperlukan. Hasil penelitian Pambudi, Nurchim & Srirahayu (2020), menunjukkan bahwa aplikasi berbasis android dapat dijadikan layanan kesehatan digital yang dapat mempermudah akses informasi dan layanan kesehatan masyarakat terutama berkaitan dan kehamilan (Ardianto Pambudi et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Wu et al. (2020) menyatakan bahwa perawatan dan edukasi antenatal secara online dapat menjadi alternatif karena dapat mengurangi potensi risiko pada ibu hamil yang termasuk dalam kelompok rentan dan juga lebih efisien dalam segi waktu, biaya, dan tenaga (Wu et al., 2020).

Peneliti mengembangkan aplikasi berbasis android yang diberi nama CIRI BAPER. Aplikasi CIRI BAPER (Check List Perawatan Diri Ibu Hamil) membantu para ibu hamil untuk disiplin menjalankan perawatan diri agar tetap sehat. Aplikasi ini sekaligus sebagai alat bantu monitoring petugas KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) terhadap pelaksanaan pola hidup sehat pada ibu hamil agar tetap sehat sampai melahirkan dan nifas. Aplikasi ini bisa dimonitor oleh petugas kesehatan kapan dan dimana saja. Petugas kesehatan bisa segera memberikan feedback dan pertolongan jika ditemui masalah dalam menjalankan perawatan diri pada ibu hamil (Ardianto Pambudi et al., 2020). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aplikasi CIRI BAPER (*check list* perawatan diri ibu hamil) terhadap pola hidup ibu hamil di Kelurahan Pasar Muara Beliti.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Model Penelitian yang digunakan adalah metode quasi eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest posttest without control group design. Perubahan yang diamati/ diukur adalah nilai pola hidup sebelum dan sesudah diberikan aplikasi. Populasi penelitian sebanyak 50 ibu hamil. Jumlah sampel penelitian sebanyak 33 ibu hamil yang diambil secara accidental sampling. Kriteria inklusi: bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, bersedia menandatangani lembar persetujuan penelitian (informed consent), mampu berkomunikasi dengan baik, mempunyai pendengaran yang baik, dan memiliki handphone. Kriteria eksklusi: tidak mendapatkan dukungan dari keluarga. Lokasi penelitian adalah Kelurahan Pasar Muara Beliti Kabupaten

Musi Rawas. Penelitian dilakukan mulai bulan Agustus sampai dengan September 2023. Analisa data yang digunakan berupa analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon. Penelitian ini telah lulus uji etik dengan nomor 0788/KEPK/Adm2/X/2023

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Pasar Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas. Pengambilan data penelitian mulai tanggal 21 Agustus sampai 18 September 2023. Pengambilan data pre test dan post test dilaksanakan pada hari itu juga. Kriteria inklusi adalah bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, bersedia menandatangani lembar persetujuan penelitian (informed consent), mampu berkomunikasi dengan baik, mempunyai pendengaran yang baik, dan memiliki handphone. Kriteria eksklusi: tidak mendapatkan dukungan dari keluarga. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah baku dengan nilai uji validitas 0,632 dan uji reabilitas 0,9821. Jumlah responden penelitian sebanyak 33 orang.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
Remaja Awal	1	3.0
Remaja Akhir	14	42.4
Dewasa Awal	14	42.4
Dewasa Akhir	4	12.1
<b>Pendidikan</b>		
SD	6	18.2
SMP	7	21.2
SMA	17	51.5
SARJANA	3	9.1
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	29	87.9
Wiraswasta	4	12.1
<b>Status Obstetri</b>		
G1P0A0	6	18.2
G2P1A0	18	54.5
G3P2A0	6	18.2
G4P3A0	2	6.1
G5P4A1	1	3.0
<b>Kehamilan</b>		
Primipara	6	18.2
Multipara	27	81.8
<b>Riwayat Hipertensi</b>		
Ada	3	9.1
Tidak ada	30	90.9
<b>Usia Kehamilan Pre Test</b>		
Trimester 1(0-12 minggu)	3	9.1
Trimester 2 (13-24 minggu)	16	48.5
Trimester 3 (25-36 minggu)	14	42.4
<b>Usia Kehamilan Post Test</b>		
Trimester 1(0-12 minggu)	1	3.0
Trimester 2 (13-24 minggu)	12	36.4
Trimester 3 (25-36 minggu)	20	60.6

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 14 orang (42,4 %) merupakan kelompok umur remaja akhir dan dewasa awal. Dan sebagian kecil

responden sebanyak 1 orang (3%) yang termasuk kelompok usia remaja awal. Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden hamil anak kedua 18 orang (54,5%), sedangkan sebagian kecil responden sebanyak 1 orang (3 %) yang hamil anak kelima. Pada tabel 1 diatas dapat kita temukan bahwa sebagian responden pada saat pre test sebanyak 16 orang (48,5%) hamil di trimester pertama dan sebagian kecil responden hamil di trimester 1 yaitu 3 orang (9,1 %). Sebagian besar responden sebanyak 30 orang (90,9%) tidak memiliki riwayat hipertensi dan sebagian kecil responden yaitu 3 orang (9,1%) memiliki riwayat hipertensi.

### **Pola Hidup Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Aplikasi CIRI BAPER**

**Tabel 2. Pola Hidup Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Aplikasi CIRI BAPER**

Pola Hidup	Pre Test		Post Test		P Value
	F	%	F	%	
Memeriksa kehamilan secara rutin minimal enam kali selama kehamilan	27	81,8	33	100	0,01
Tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti daging merah, gorengan, jeroan berlebihan	14	42,4	15	45,5	1,00
Tidak mengkonsumsi makan-makanan asin seperti ikan asin dan udang kering	16	48,5	17	51,5	0,74
Selalu mengkonsumsi sayuran berwarna hijau dalam kondisi matang	33	100	33	100	1,00
Melakukan senam hamil selama kehamilan sekali seminggu	14	42,4	17	51,5	0,08
Tidak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein contoh : kopi, teh, dan cokelat	14	42,4	15	45,5	0,74
Istirahat yang cukup selama 6-7 jam pada malam hari	33	100	33	100	1,00
Melakukan olah raga ringan seperti jalan santai	25	75,8	30	90,9	0,03
Menghindari stress dengan melakukan relaksasi (mendengarkan musik, nafas dalam, membaca komik, dan lain-lain yang membuat bahagia) ketika merasa tertekan	31	93,9	31	93,9	1,00

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden selalu mengkonsumsi sayuran berwarna hijau dalam kondisi matang dan Istirahat yang cukup selama 6-7 jam pada malam hari sebanyak 33 orang (100 %). Dan sebagian kecil responden sebanyak 14 orang (42,4%) yang Tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti daging merah, gorengan, jeroan berlebihan, Melakukan senam hamil selama kehamilan sekali seminggu, dan Tidak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein contoh : kopi, teh, dan cokelat.

### **Perbedaan Nilai Rerata Pola Hidup Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Aplikasi CIRI BAPER**

**Tabel 3. Hasil Analisis Perbedaan Nilai Rerata Pola Hidup Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Aplikasi CIRI BAPER**

Pre Test	Post Test	P Value
6,3	6,8	0,10

Berdasarkan Tabel 3 diketahui rerata nilai pola hidup ibu hamil sebelum pemberian aplikasi CIRI BAPER adalah 6,3 dan meningkat nilainya menjadi 6,8 setelah pemberian aplikasi CIRI BAPER. Dilihat dari p Value = 0,10 dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara aplikasi CIRI BAPER dengan pola hidup ibu hamil. Aplikasi CIRI BAPER meningkatkan pola hidup ibu hamil tapi tidak berpengaruh secara bermakna dalam meningkatkan pola hidup ibu hamil.

## PEMBAHASAN

Kehamilan pada seorang ibu merupakan proses yang menjadi perhatian khusus bagi keluarga yang menanti-nantikan kehadiran putra atau putri yang dicintai. Merawat kehamilan ibu sangatlah penting demi menjaga kesehatan ibu dan buah hati (Wibowo et al., 2018). Setiap ibu hamil perlu menjaga pola hidup sehat (Maulana & Kuswanto, 2019). Pola hidup merupakan dasar gaya hidup seseorang sebagai faktor tertentu dan dapat mempengaruhi kesehatan ibu yang menjalani masa kehamilan. Faktor-faktor tertentu tersebut meliputi makanan, gaya hidup, olahraga dan kunjungan pemeriksaan kehamilan (Santi & Riana, 2016).

Penerapan teknologi komputer dalam bidang kesehatan sampai pada saat ini sudah sangat banyak (Dwi Ratnasari & Sutariyani, 2015) (Mohamad, 2021). Mobile Health (M-Health) merupakan suatu bentuk inovasi dan kemajuan dari teknologi e-health yang dimanfaatkan dalam dunia kesehatan, inovasi ini diharapkan dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat dengan menggunakan piranti online atau sistem pra bayar dengan menggunakan device/media komunikasi yang sangat dekat dengan manusia seperti handphone, tablet dan internet (Suparni et al., 2021) (WHO, 2011). Teknologi mobile membantu petugas kesehatan masyarakat dalam pengumpulan data, pesan pengingat, memfasilitasi pendidikan kesehatan dan sebagai media komunikasi dalam masyarakat (Braun et al., 2013)(Suparni et al., 2021).

Salah satu teknologi mobile yang digunakan adalah android. Android termasuk dalam salah satu sistem operasi yang dipergunakan pada telepon seluler dan pada komputer tablet layar sentuh (*touch screen*) dengan berbasis Linux (Kasman, 2015) (Mohamad, 2021). Android merupakan salah satu sistem operasi dalam smartphone yang banyak digunakan. Hal ini dikarenakan smartphone berbasis android memiliki beberapa kelebihan dibandingkan sistem operasi yang lain, diantaranya harga yang relatif lebih terjangkau, memiliki berbagai macam perangkat dan fitur yang hanya tersedia di android, dan memungkinkan pengguna untuk memilih tingkat kostumisasi sendiri terkait aplikasi-aplikasi yang tersedia didalamnya (Sahani, 2017).

Penggunaan aplikasi berbasis android memiliki kelebihan dan manfaat, diantaranya mudah dalam pengumpulan data skrining dengan jarak yang jauh, mampu mengakses berbagai informasi dengan mudah dan cepat, dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, memiliki tampilan yang menarik, mempermudah akses informasi dan menambah wawasan termasuk mengenai informasi kesehatan (Zhang et al., 2022) . Aplikasi CIRI BAPER yang berbasis android tidak hanya memuat skrining pola hidup ibu hamil tetapi juga memuat pengetahuan tentang pola hidup yang sehat pada ibu hamil.

Terdapat sembilan pola hidup ibu hamil yang ditanyakan di aplikasi android bernama CIRI BAPER. Kesembilan pola hidup yang ditanyakan di skrining aplikasi CIRI BAPER antara lain: memeriksa kehamilan secara rutin minimal enam kali selama kehamilan, tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti daging merah, gorengan, jeroan berlebihan, tidak mengkonsumsi makan-makanan asin seperti ikan asin dan udang kering, Selalu mengkonsumsi sayuran berwarna hijau dalam kondisi matang, melakukan senam hamil selama kehamilan sekali seminggu, tidak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein contoh : kopi, teh, dan cokelat, istirahat yang cukup selama 6-7 jam pada malam hari, melakukan olah raga ringan seperti jalan santai, menghindari stress dengan melakukan relaksasi (mendengarkan musik, nafas dalam, membaca komik, dan lain-lain yang membuat bahagia) ketika merasa tertekan.

Dari kesembilan pola hidup tersebut hanya dua pola hidup yang meningkat secara signifikan yaitu memeriksa kehamilan secara rutin dan melakukan aktivitas ringan. Aplikasi CIRI BAPER dapat meningkatkan kunjungan ibu hamil untuk kontrol kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Widi Lestari (2022) bahwa monitoring ANC Ibu Hamil

dengan perangkat mobile meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk rutin memeriksakan kehamilan (Lestari et al., 2022). Penelitian oleh Tainayah, dkk dalam Gonzalez-Plaza et al menyebutkan android sangat membantudalam memonitor aktivitas ibu hamil setiap hari (Gonzalez-Plaza et al., 2022).

Terdapat tujuh nilai pola hidup yang meningkat namun tidak meningkat secara signifikan yaitu tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti daging merah, gorengan, jeroan berlebihan, tidak mengkonsumsi makan-makanan asin seperti ikan asin dan udang kering, Selalu mengkonsumsi sayuran berwarna hijau dalam kondisi matang, melakukan senam hamil selama kehamilan sekali seminggu, tidak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein contoh : kopi, teh, dancokelat, istirahat yang cukup selama 6-7 jam pada malam hari, dan menghindari stress dengan melakukan relaksasi (mendengarkan musik, nafas dalam, membacakomik, dan lain-lain yang membuat bahagia) ketika merasa tertekan. Hal ini dimungkinkan karena tidak semua responden memiliki hp android, terkendala sinyal, aktivitas yang banyak, dan factor budaya setempat.

Menurut Tainayah Thomas penggunaan aplikasi android untuk mengendalikan kegiatan ibu hamil akan lebih efektif jika ditunjang dengan penguatan oleh petugas kesehatan yang profesional (Thomas et al., 2022). Pola konsumsi ibu hamil yang sehat tidak cukup jika hanya mengandalkan pengetahuan tetapi juga dilengkapi dengan factor lain seperti tingkat pendidikan, status pekerjaan dan tingkat pendapatan(Mulyani & Kebidanan, 2022).

## KESIMPULAN

Penggunaan aplikasi berbasis android memiliki kelebihan diantaranya mampu melakukan skrining kesehatan kapan dan dimana saja. Aplikasi CIRI BAPER (Check List Perawatan Diri Ibu Hamil) adalah suatu aplikasi android yang berisi tentang pengetahuan dan skrining pola hidup ibu hamil.

Tujuan aplikasi ini untuk mendeteksi pola hidup ibu hamil dan meningkatkan pola hidup sehat pada ibu hamil agar terhindar dari kejadian hipertensi dalam kehamilan. Aplikasi CIRI BAPER mampu meningkatkan angka kunjungan dan aktivitas ringan pada ibu hamil tapi tidak meningkatkan secara signifikan pada pola hidup ibu hamil lainnya. Hal ini dikarenakan aplikasi android akan lebih efektif jika didukung juga oleh penguatan dari petugas professional, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan dan pekerjaan ibu hamil yang memadai.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Puskesmas Muara Beliti dan Kelurahan Pasar Muara Beliti yang telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Palembang atas bantuan dana yang diberikan terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gonzalez-Plaza, Elena. (2022). Effectiveness of a Step Counter Smartband and Midwife Counseling Intervention on Gestational Weight Gain and Physical Activity in Pregnant Women With Obesity (Pas and Pes Study):Randomized Controlled Trial. *JMIR MHealth and Uhealth*, 10 (2), 1-20.
- Hadiati, Linda Nurul; Latifah, Lutfatul; Anggraeni, Mekar Dwi. (2022). Pengaruh Aplikasi Android untuk Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Ibu Hamil dan Menyusui: Literature Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6 (3), 1119-1128.

- Krismawati, Endang; Widjanarko, Bagoes; Rahfiludin, M. Zen. (2022). Pengaruh Aplikasi Sahabat Ibu Hamil (ASIH) terhadap Kepatuhan Minum Tablet FE dan Kadar HB IBU Hamil. *Jurnal Keperawatan*, 14 (1), 121-128.
- Lestari, W. (2022). Aplikasi Monitoring Antenatal Care Ibu Hamil dengan Perangkat Mobile di Pelayanan Kesehatan: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10 (1), 45-50.
- Maulana, Randitya Egi; Kuswanto, Herman. (2019). Aplikasi Pengetahuan Kehamilan Berbasis Android. *Jurnal Sistem Informasi*, 6 (2), 98-102.
- Mohamad, R. W. (2021). Pemanfaatan Sistem Informasi Mobile Bagi Kesehatan Ibu Hamil dan Anak. *Jambura Noursing Journal*, 3 (1), 32-38.
- Mulyani, E. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1 (2), 1-6.
- Nurazizah, Adillah., et al. (2023). Pemanfaatan Aplikasi Self-Care Ibu Hamil Selama Pandemi di Negara Maju dan Berkembang : Sebuah Tinjauan Pustaka. *Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat* Vol.1, No.1(2023), 42-51
- Radjamuda, Nelawati; Montolalu, Agnes. (2014, Juni). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Poli Klinik Obs-Gin Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbuang Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan* , 33-40.
- Rawas, D. K. (2021). *Rencana Strategis ( R E N S T R A ) Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas*. Musi Rawas: Pemerintah Kabupaten Musi Rawas.
- Ridawati, Indah Dewi & Fajarsari, Noviani. (2020). Penerapan Warm Compress dan Backrub pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* 4 (2), 90-95
- Santi, Indyah Hartami; Riana, Mega. (2016). Pola Hidup Sehat bagi Wanita Hamil Menggunakan Sistem Pakar (Klinik ANISSA Wlingi Kabupaten Blitar). *Antivirus: Jurnal Ilmiah dan Teknik Informatika*, 10 (2), 91-103.
- Setyawati, Budi; Fuada, Noviati; Salimar; Rosha, Bunga Christitha . (2015). Faktor Risiko Hipertensi pada Wanita Hamil di Indonesia (Analisis Data RISKESDAS 2013). 77-87.
- Sumatera Selatan, D. K. (2020). *Laporan Kinerja Bidang Kesehatan Masyarakat Tahun 2020*. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Suparni; Fatkhudin, Aslam; Zuhana, Nina. (2021). Efektivitas SIBUMIL (Aplikasi Deteksi Risiko Kehamilan Mandiri) Berbasis Android di Kota Pekalongan Tahun 2021. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 19 (2), 80-86.
- Thomas, Tainayah;et al. (2022). A Web-Based mHealth Intervention With Telephone Support to Increase Physical Activity Among Pregnant Patients With Overweight or Obesity: Feasibility Randomized Controlled Trial. *JMIR Formative Research*, 6 (6), 1-16.
- Wibowo, A. (2018). Perancangan Aplikasi Konsultasi Ibu Hamil Berbasis Cloud. *Jurnal Matrik* Vol. 17 No. 2, Mei 2018 hal 68-79