

ADAPTASI FISILOGI PADA MASA KEHAMILAN



DISUSUN OLEH:

1. Rahmi Maisarah : 2110101109
2. Cici Liara Septi :2110101110
3. Mariana Ulfa :2110101111
4. Mufidah :2110101112
5. Tiara Maharani :2110101113
6. Salsa Alima Az Zahra Dewati Kais : 2110101114
7. Shofiyatul Azizah :2110101115
8. Rohmah Ida Fitria :2110101116
9. Sani Ulfa Widiyana :2110101117
10. Suci Ramadhinna :2110101118
11. Khusnul Hotimah:2110101119
12. Eva Novita :2110101120
13. Adinda Helminiya Putri :2110101121
14. Novia Indri Lestari :2110101122

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN
PENDIDIKAN PROFESI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
AISYIAH YOGYAKARTA 2021/2022**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Taa'ala yang telah memberikan segala limpahan Rahmat, dan Hidayahnya, sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan makalah ini dalam bentuk maupun isinya yang sangat sederhana. Sebelumnya juga kami mengucapkan terimakasih kepada dosen pengampu . Semoga makalah ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca. Dan bermanfaat untuk kita semua. Harapan saya, semoga makalah ini dapat membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca, sehingga kami dapat memperbaiki bentuk maupun isi dari makalah ini.

Makalah ini kami akui masih banyak kekurangan, karena pengalaman yang kami miliki sangat kurang. Oleh karena itu, kami harapkan kepada para pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan makalah ini. Demi kelancarannya tugas ini kami ucapkan terimakasih kepada orang tua kami yang telah memberikan dukungan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunianya bagi para pembaca pada umumnya .Aamiin ya rabbalalamin

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	1
C. Tujuan	1
BAB II PEMBAHASAN	
A. Pemeriksaan menggunakan pp test	2
B. Menghitung Usia Janin Pada Ibu Hamil	4
C. Perubahan dan Gejala-gejala yang Akan Timbul Pada Ibu Hamil	5
D. Ibu hamil Sering Membuang Air Kecil dan Muntah	8
E. Konseling Yang Diberikan Oleh Bidan Kepada Ibu Hamil	9
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	11
B. Saran	11
C. Lampiran	11
DAFTAR PUSTAKA	12

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu hal yang paling menyenangkan bagi seorang wanita pada umumnya. Kehamilan juga merupakan salah satu cara untuk mencapai kesempurnaan seorang ibu. Selama proses pertumbuhan dan perkembangan kehamilan, seorang ibu harus mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologisnya. Proses perubahan yang terjadi akan menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang ada di dalam tubuh ibu selama kehamilan (Mandriwati, 2008)

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara melakukan pemeriksaan menggunakan pp test?
2. Bagaimana cara menghitung usia janin pada ibu hamil?
3. Apa saja perubahan dan gejala-gejala yang akan timbul pada ibu hamil?
4. Apa yang menyebabkan ibu hamil sering membuang air kecil dan muntah?
5. Apa konseling yang bisa diberikan oleh bidan kepada ibu hamil mengenai kehamilannya?

C. Tujuan

1. Mengetahui tata cara pemeriksaan menggunakan pp test
2. Mengetahui cara menghitung usia pada janin
3. Mengetahui perubahan pada ibu hamil serta gejala-gejala yang akan timbul
4. Mengetahui penyebab ibu hamil sering buang air kecil dan muntah
5. Mengetahui konseling yang dapat diberikan oleh bidan tentang kehamilan

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pemeriksaan Menggunakan PP Test

1. Pengertian pp test.

Plano test adalah pemeriksaan yang untuk mengonfirmasi kehamilan dengan cara mendeteksi ada atau tidaknya hormon kehamilan (hCG)

2. Jenis-jenis dan cara pemeriksaan menggunakan pp test

a. Pengambilan sampel darah

Tujuan plano test adalah untuk mengetahui kadar beta-hCG di dalam tubuh Anda. Lewat plano test ini, level hCG di dalam tubuh Anda akan terlihat secara detail dan dinyatakan dalam mili-unit internasional hormon hCG per mililiter darah (mIU/mL). tes ini dilakukan dengan mengambil darah pada pembuluh darah vena, kemudian dilakukan tes kadar hCG di laboratorium. Kadar hCG itu bisa memperlihatkan usia kehamilan Anda, dengan acuan berikut ini:

- 4 minggu: 0-750 mIU/mL
- 5 minggu: 200-7.000 mIU/mL
- 6 minggu: 200-32.000 mIU/mL
- 7 minggu: 3.000-160.000 mIU/mL
- 8-12 minggu: 32.000-210.000 mIU/mL
- 13-16 minggu: 9.000-210.000 mIU/mL
- 16-29 minggu: 1.400-53.000 mIU/mL

Jika Anda tidak hamil, kadar hCG seharusnya di bawah 10 mIU/mL.

b. Pemeriksaan urine

1) Test Pack Strip

Test pack strip adalah alat tes kehamilan berupa strip plastik. Berukuran kecil yang sangat ringan. Cara menggunakan test pack strip yaitu:

- Siapkan wadah kecil untuk menampung urine. Bila Anda kesulitan untuk menemukan wadah yang tepat, bisa dengan langsung mengguyur urine ke tespek, tapi harus hati-hati ya supaya tidak melebihi garis batas.

- Setelah urine ditampung, celupkan test pack strips ke wadah dengan bagian putihnya.
- Celupkan sampai dibawah garis batas MAX.
- Tunggulah kurang lebih 5-10 detik, lalu angkat test pack.
- Sebaiknya jangan terlalu terburu-buru menyimpulkan garis merah yang ditunjukkan oleh alat.
- Tunggulah sekitar 10 menit sampai warna garis benar-benar tidak berubah lagi.
- Bila muncul dua garis merah, menunjukkan bahwa Anda hamil. Sedangkan satu garis atau tidak ada garis sama sekali, menunjukkan kalau tidak ada tanda kehamilan.

2) Test Pack Digital

Cara menggunakan test pack digital sama seperti test pack strip. Kelebihannya, pemakaian test pack ini bisa berulang dengan cara mengganti strip di dalamnya.

3) Pregnancy Cassette Test

Yaitu alat tes kehamilan berupa stick yang digunakan dengan cara meneteskan urin pada alat tersebut. Contohnya adalah test pack Sensitif Compact Unit.

Berikut cara menggunakan tespek akurat:

- Buka kemasan Sensitif Compact, lalu pegang ke arah kucuran urine saat buang air kecil.
- Pegang Sensitif Compact dengan posisi ujung resapan menghadap ke bawah selama minimal 10 detik hingga kondisi ujung resapan basah karena urine.
- Jangan sampai membasahi jendela/tempat penunjuk hasil.
- Hasil akan keluar dalam waktu 3 menit. Jika dalam waktu 3 menit garis merah belum muncul juga, tunggu 1 menit lagi. Hasil *test pack* positif baru akan keluar 1 menit lebih lama tergantung dari banyaknya konsentrasi hormon hCG.
- Jika setelah 3 menit tidak ada hasil yang muncul, hal ini dapat disebabkan karena ujung resapan kurang dibasahi urin. Sesuai dengan petunjuk pemakaian, urin dikeluarkan minimal 10 detik langsung pada ujung resapan.

- Pada Sensitif Compact, hasil tespek positif ditandai dengan munculnya garis merah pada jendela kontrol (berbentuk bulat) dan jendela hasil (berbentuk persegi).

Setiap *test pack* memiliki indikator hasil yang berbeda-beda. Baik itu satu atau dua garis, simbol (+) atau (-), hingga kata “hamil” atau ” tidak hamil”. Apabila tidak muncul garis, tanda, atau tulisan apapun setelah melakukan tes, berarti ada kesalahan saat menggunakan test pack dan Anda perlu melakukan tes ulang.

B. Menghitung Usia Janin Pada Ibu Hamil

1. TFU (Tinggi Fundus Uteri)

Metode pengukuran TFU (Tinggi Fundus Uteri) dapat dilakukan dengan menggunakan pita ukur. Titik nol pita pengukur diletakkan pada tepi atas simfisis pubis dan pita pengukur ditarik melewati garis tengah abdomen sampai puncak. Hasil dibaca dalam skala cm, ukuran yang terukur sebaiknya diperkirakan sama dengan jumlah minggu kehamilan setelah 22-24 minggu kehamilan.

2. HPHT/metode neagle

Metode Rumus Neagle digunakan untuk menghitung usia kehamilan berdasarkan hari pertama haid terakhir (HPHT) hingga tanggal saat anamnesis dilakukan. Rumus Neagle memperhitungkan usia kehamilan berlangsung selama 280 hari (40 minggu). Usia kehamilan ditentukan dalam satuan minggu. Selain umur kehamilan, dengan rumus Neagle dapat diperkirakan pula hari perkiraan persalinan/lahir (HPL). Namun rumus ini hanya bisa digunakan untuk ibu yang siklus haidnya teratur.

3. USG (Ultrasonografi)

Ultrasonografi (USG) merupakan salah satu imaging diagnostic (pencitraan diagnostik) untuk pemeriksaan bagian-bagian dalam tubuh manusia, dimana dapat mempelajari bentuk, ukuran anatomis, gerakan serta hubungan dengan jaringan sekitarnya. Penentuan usia kehamilan dengan USG menggunakan 3 cara yaitu: 1. Mengukur diameter kantong kehamilan pada kehamilan 6-12 minggu. 2. Mengukur jarak kepala bokong pada kehamilan 7-14 minggu. 3. Mengukur diameter biparietal (BPD) pada kehamilan lebih 12 minggu

C. Perubahan dan Gejala-gejala yang Akan Timbul Pada Ibu Hamil

1. Mual muntah pada pagi hari

Mual dan muntah sering kali terjadi di pagi hari, namun dapat juga terjadi pada siang atau sore hari. Mual dan muntah terjadi pada pagi hari dikarenakan Mual muntah ini lebih sering terjadi pada saat lambung dalam keadaan kosong sehingga lebih sering terjadi pada pagi hari.

Penyebab mual dan muntah :

- 1) Perubahan hormonal
- 2) Adaptasi psikologia/faktor emosional
- 3) Faktor neurologis
- 4) Gula darah rendah mungkin tidak makan dalam beberapa jam
- 5) Kelebihan asam lambung
- 6) Peristaltik lambat

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan meringankan mual dan muntah ialah pada pagi hari sebelum bangun dari tempat tidur, makan biskuit atau crackers dan minum segelas air. Ibu hamil juga harus menghindari makanan pedas dan berbau tajam. Ibu hamil dianjurkan untuk makan sedikit tapi sering, cara ini dapat mempertahankan kadar gula darah. Upayakan mengurangi diet lemak, diet tinggi lemak dapat memperparah mual muntah, hindari makanan yang digoreng. Saat bangun pagi atau sore hari secara perlahan bangun dari tempat tidur, dan hindari gerakan mendadak.

2. Sering BAK

Faktor Penyebab :

- 1) Uterus membesar sehingga menekan kandung kemih.
- 2) Ekskresi sodium (Natrium) yang meningkat.
- 3) Perubahan fisiologis ginjal sehingga produksi urine meningkat.

Cara meringankan atau mencegah, upayakan untuk tidak menahan BAK, kosongkan kandung kencing pada saat terasa ingin BAK. Perbanyak minum pada siang hari untuk menjaga keseimbangan hidrasi. Batasi konsumsi minuman yang mengandung

diuretik, seperti kopi, kola, dan kaffein, posisi tidur lebih baik berbaring dengan miring ke kiri dan kaki ditinggikan.

3. Gatal dan kaku pada jari

Faktor penyebab :

- 1) Penyebab gatal-gatal ini belum diketahui secara pasti, kemungkinan penyebabnya adalah hypersensitive terhadap antigen placenta.
- 2) Perubahan gaya berat yang disebabkan karena pembesaran rahim membuat berubahnya postur wanita dimana posisi bahu dan kepala lebih ke belakang. Hal ini untuk menyeimbangkan lengkungan punggung dan berat tubuh yang cenderung condong ke depan. Hal ini dapat menekan syaraf di lengan sehingga mengakibatkan rasa gatal dan kaku pada jari.

Cara untuk meringankan atau mencegahnya ialah dengan mengompres jari dengan air dingin, memposisikan tubuh dengan baik ketika berdiri maupun ketika mengambil sesuatu yaitu dengan tidak membungkuk tetapi tulang belakang tetap diusahakan dalam posisi yang tegak.

4. Hidung tersumbat atau berdarah

faktor penyebab hidung tersumbat pada ibu hamil adalah, peningkatan kadar hormon estrogen pada kehamilan yang mengakibatkan kongesti mukosa hidung, hidung mengeluarkan cairan berlebihan. Edema mukosa menyebabkan hidung tersumbat, mengeluarkan cairan dan terjadi obstruksi. Hiperemia yang terjadi pada kapiler hidung, ditambah seringnya membuang cairan hidung dapat menyebabkan epistaksis/mimisan/perdarahan hidung. Untuk meringankan atau mencegah dapat dilakukan dengan meneteskan cairan salin pada hidung, dan tidak boleh lebih dari 3 hari. Dapat juga dilakukan penguapan atau pengembunan udara dingin, hal ini dapat mengurangi sumbatan pada hidung.

5. Pica atau ngidam

Faktor Penyebab :

- 1) Mengidam berkaitan dengan persepsi atau anggapan individu wanita hamil tentang sesuatu yang menurutnya bisa mengurangi rasa mual dan muntah. Jadi keinginan ibu hamil yang satu dengan yang lain bisa berbeda – beda.

- 2) Pada ibu hamil indra pengecap menjadi lebih tumpul atau kurang perasa sehingga selalu mencari – cari makanan yang merangsang

Cara meringankan atau mencegah :

Menjelaskan tentang bahaya makan makanan yang tidak sehat. Mengatakan pada ibu hamil, tidak perlu khawatir apabila makanan yang diinginkan adalah makanan yang bergizi.

6. Kelelahan atau fatigue

Kelelahan ini diduga berkaitan dengan faktor metabolisme yang rata-rata menurun pada ibu hamil. Sangat dianjurkan makan makanan yang seimbang, tidur dan istirahat yang cukup, lakukan tidur siang. Ibu hamil harus mengatur aktifitas sehari-hari untuk mendapatkan istirahat ekstra. Ibu hamil juga dianjurkan untuk melakukan olahraga atau senam secara teratur. Menyediakan waktu untuk istirahat pada saat tubuh membutuhkan. Pada saat duduk posisi dengan kaki diangkat setiap saat ketika ada kesempatan. Hindari istirahat yang berlebihan.

7. Keputihan/leukorrea

Penyebab utama adalah meningkatnya kadar hormon estrogen pada ibu hamil trimester I dapat menimbulkan produksi lendir servix meningkat. Pada ibu hamil terjadi hiperplasia pada mukosa vagina.

Cara meringankan dan mencegahnya ialah dengan menjaga kebersihan dengan mandi setiap hari, membersihkan alat kelamin dan keringkan setiap habis BAK atau BAB, membersihkan alat kelamin dengan arah dari depan ke belakang, ganti celana dalam apabila lembab, gunakan celana dalam yang terbuat dari katun sehingga dapat menyerap keringat dan membuat sirkulasi udara dengan baik.

8. Keringat bertambah

Penyebab terjadinya keringat yang berlebih ialah karena adanya perubahan hormone pada kehamilan sehingga meningkatkan aktifitas kelenjar keringat, aktifitas kelenjar sebacea (kelenjar minyak) dan folikel rambut meningkat. 3. Penambahan Berat Badan dan meningkatnya metabolisme pada ibu hamil.

Cara meringankan dan mencegahnya ialah dengan mandi secara teratur, memakai pakaian yang longgar dan tipis, memperbanyak minum agar terjaga hidrasinya.

9. Paltpitasi

Faktor yang menjadi penyebab adalah, terjadinya peningkatan curah jantung pada ibu hamil, dan adanya gangguan pada sistem syaraf simpati. Pada ibu hamil yang tidak mempunyai keluhan jantung, hal ini tidak perlu dikawatirkan., bidan harus dapat menjelaskan bahwa hal ini normal terjadi pada kehamilan, dan akan menghilang pada akhir kehamilan

10. Ptyalism (air ludah/saliva berlebihan)

keasaman mulut atau meningkatnya asupan pati sehingga menstimulasi (merangsang) kelenjar saliva (kelenjar ludah) untuk meningkatkan sekresi. Ada kalanya juga disebabkan karena ibu hamil mengurangi makan dengan maksud untuk mengurangi mual, hal ini dapat menyebabkan peningkatan jumlah saliva di mulut.

Cara meringankan atau mencegah mengurangi makan yang banyak mengandung karbohidrat, mengunyah permen karet atau permen keras. menjaga kebersihan mulut

D. Ibu hamil Sering Membuang Air Kecil dan Muntah

1. Sering Membuang Air Kecil

Ibu hamil sering buang air kecil disebabkan karena ginjal bekerja lebih berat dari biasanya karena ginjal harus mencari volume darah lebih banyak dibandingkan sebelum hamil. proses penyaringan tersebut kemudian menghasilkan lebih banyak urine, kemudian janin dan plasenta yang membesar juga memberikan tekanan pada kandung kemih sehingga menjadikan ibu hamil harus sering ke kamar kecil untuk buang air kecil (Dewi dan Sunarsih T, 2012). Ketidaknyamanan sering buang air kecil selain dapat mengganggu istirahat ibu dapat memberikan efek samping pada organ reproduksi dan juga dapat berpengaruh pada kesehatan bayi ketika sudah lahir. Asuhan yang dapat diberikan kepada ibu hamil dengan keluhan sering buang air kecil yaitu ibu harus tetap menjaga kebersihan diri serta mengganti celana dalam setiap selesai buang air kecil atau menyediakan handuk bersih dan kering untuk membersihkan serta mengeringkan area kewanitaan setiap selesai buang air kecil agar tidak menyebabkan kelembaban yang dapat menimbulkan masalah seperti jamur gatal dan lain sebagainya.

2. Sering Muntah

Mual muntah ini lebih sering terjadi pada saat lambung dalam keadaan kosong sehingga lebih sering terjadi pada pagi hari. Sampai saat ini penyebab secara pasti belum dapat dijelaskan namun ada beberapa anggapan bahwa mual muntah dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya :

- Perubahan hormonal
- Adaptasi psikologia/faktor emosional
- Faktor neurologis
- Gula darah rendah mungkin tidak makan dalam beberapa jam
- Kelebihan asam lambung
- Peristaltik lambat

Upaya yang dilakukan untuk meringankan atau mencegah dengan melakukan beberapa hal yaitu dengan makan biskuit atau crackers dan minum segelas air sebelum bangun dari tempat tidur. Ibu hamil juga harus menghindari makanan pedas dan berbau tajam. Ibu hamil dianjurkan untuk makan sedikit tapi sering, cara ini dapat mempertahankan kadar gula darah. Makan 2 jam sekali sedikit-sedikit lebih baik daripada makan tiga kali sehari dalam jumlah banyak. Saat makan jangan lupa minum air, atau diantara waktu makan dapat membantu mempertahankan hidrasi tubuh. Ibu hamil sangat dianjurkan makan permen atau minum manis (minum jus buah) atau minum susu sebelum tidur atau pada saat bangun tidur dapat mencegah hipoglikemi. Upayakan mengurangi diet lemak, diet tinggi lemak dapat memperparah mual muntah, hindari makanan yang digoreng. Saat bangun pagi atau sore hari secara perlahan bangun dari tempat tidur, dan hindari gerakan mendadak.

E. Konseling Yang Diberikan Oleh Bidan Kepada Ibu Hamil

Dalam peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2017 dijelaskan tentang petugas kesehatan dapat memberikan konseling dan informasi kepada ibu hamil mengenai kehamilan. menurut Hutahen tahun 2009 ,Salah satu cara yang dapat diberikan petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan kepada ibu hamil untuk meningkatkan

informasi dan juga pengetahuan mengenai kehamilan yaitu dengan pelaksanaan konseling. pelaksanaan konseling pada ibu hamil adalah salah satu program dari pelaksanaan antenatal bagi wanita hamil untuk Melihat kondisi mereka oleh petugas kesehatan sehingga harus diperhatikan bahwa petugas kesehatan perlu menyediakan pelayanan yang berkualitas baik sesuai dengan standar(Darmawati et al.,2018).

Dalam pelaksanaan konseling ada beberapa standar yang harus diterapkan oleh petugas kesehatan yaitu pelaksanaan konseling yang dilakukan melalui tiga tahap yaitu tahap awal ,inti dan tahap akhir(Mundakir 2016).Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astuti dan sari pada tahun 2017 bahwa terdapat beberapa ibu hamil yang tidak mendapatkan informasi mengenai kehamilan pada saat melakukan pemeriksaan kehamilannya. pelaksanaan konseling juga kurang Untuk itu perlu adanya sikap positif dari petugas kesehatan dan informasi yang lengkap dari petugas mengenai konseling kehamilan serta melihat evaluasi konseling yang telah diberikan sehingga pelaksanaan konseling akan lebih efektif(mundakir 2016).

Sikap petugas kesehatan dalam memberikan konseling pada ibu hamil adalah memperlakukan ibu hamil dengan baik, memberiInformasi kepada ibu hamil dengan baik dan benar tentang kehamilan dan juga membantu ibu hamil untuk Mengerti dan dan mengingat informasi yang diberikan.

BAB III

PENUTUP

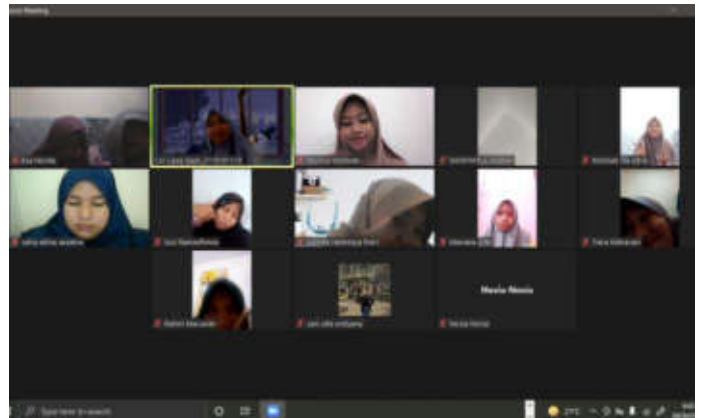
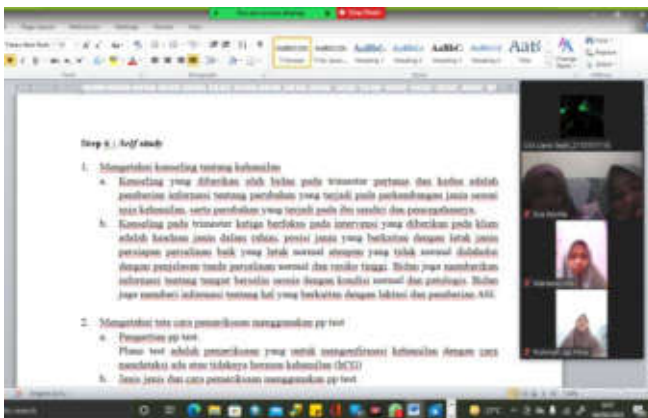
A. Kesimpulan

Akan terjadi banyak perubahan dalam masa kehamilan baik psikologis maupun fisiologis, untuk itu penting adanya Konseling dan komunikasi terapeutik pada masa kehamilan, dimana hal itu merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh bidan. Konseling yang diberikan kepada ibu hamil maupun keluarga meliputi proses kehamilan gejala kehamilan' tanda tanda kehamilan,taksiran usia kehamilan,perkiraan persalinan,status kesehatan ibu dan janin, keluhan umum, tanda tanda komplikasi kehamilan dan lain lain

B. Saran

Kita sebagai mahasiswa yang nantinya akan menjadi seorang tenaga kesehatan, harusnya lebih memelajari dan memahami bagaimana perubahan fisiologis dan psikologis selama masa kehamilan. Oleh karena itu peran bidan sangatlah penting dalam memberikan konseling pada ibu hamil mengenai perubahan perubahan yang terjadi selama masa kehamilan. Sehingga, ibu hamil bisa mengatasi perubahan perubahan tersebut tanpa ada rasa cemas, khawatir, takut dan sebagainya. Sehingga ibu bisa menjalani proses kehamilannya dengan normal dan bahagia

C. Lampiran



DAFTAR PUSTAKA

- Desi Ariska & Darmawati (2019), *Pelaksanaan Konseling Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Banda Aceh*, Idea Nursing Jurnal, Kuala Banda Aceh Vol.X No.3
- Renowati & Sri Suharlina(2018),*Uji Kesesuaian Pemeriksaan Kehamilan Metode strip Test Dengan Metode Aglutinasi*, STIKes Perintis Padang, Vol.1 No. 1 tahun 2018
- Tyastusi, Siti dan Heni Puji Wahyuningsih. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Permata sari, Dyah. (2018). *Perhitungan Usia Kehamilan Berdasarkan Pengukuran Tinggi Fundus Uteri dengan Hari Pertama Haid Terakhir di BPS Farida Yuliani Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*. STIKes Majapahit Mojokerto Jawa Timur. Vol.11 No.02 tahun 2018