

TUTORIAL ASKEB KEHAMILAN A5

STEP 1

1. G2P1A0Ah1
2. Terasa panas saat BAK
3. HB 9mg/dl
4. Palpasi
5. Letak melintang
6. Protein urine positif 1(+)
7. Usia kehamilan 34 minggu
8. Periksa ke pmb
9. Hasil pemeriksaan VS: TD 140/90 mmhg
10. RR: 20x/menit
11. Demam sejak 3 hari yang lalu
12. Sh: 38,5 C
13. Kepala di bagian kanan ibu
14. Kepala pusing
15. Nyeri
16. N: 90x/menit

STEP 2

1. Ibu sudah hamil ke dua sudah pernah melahirkan 1 kali tidak pernah mengalami abortus dan anak hidup 1
2. Salah satu gejala infeksi saluran kemih
3. Untuk ibu hamil kadar hb tsb termasuk rendah dan merupakan anemia
4. Palpasi adalah metode pemeriksaan dimana penguji merasakan ukuran atau kekuatan letak sesuatu
5. Didapatkan hasil perubahan letak janin10: frekuensi pernafasan 20x permenit
6. Terdeteksinya kadar protein (+1) dalam urine mengindikasikan adanya kebocoran protein dalam urine. Penyebabnya beragam, kerap kali berkaitan dengan gangguan ginjal.
7. Pada usia kehamilan minggu ke-34, janin kira-kira sudah berkurang sebesar buah melon dengan panjang sekitar 46 sentimeter. Selain itu, berat badan juga diperkirakan telah mencapai 2,15 kilogram. Tidak hanya sampai di situ saja, organ-organ internal pada bayi juga sudah terbentuk dengan begitu sempurna pada minggu ini., usia kehamilan 8 bulan
8. periksa ke praktek mandiri bidan, ibu hamil untuk mendapatkan asuhan dari bidan dengan cara anamnesa pemeriksaan fisik hingga Tindakan konseling
9. Pemeriksaan tekanan darah dengan hasil sistolik 140 dan diastolic 90, merupakan tekanan darah tinggi atau hipertensi bagi ibu hamil14: kepala pusing sensasi melayang berputar atau merasa akan pingsan

10. Frekuensi pernafasan 20x permenit
11. Demam adalah kondisi terjadinya peningkatan suhu tubuh di atas 38 derajat celcius dimana merupakan respon tubuh untuk melawan virus dan infeksi dan pada kasus ibu ini sudah terjadi selama 3 hari yang lalu²: salah satu gejala infeksi saluran kemih
12. Suhu tubuh tinggi yang dikategorikan demam berada di atas 38 derajat Celcius dan tidak mutlak berbahaya.³: untuk ibu hamil kadar hb tsb termasuk rendah dan merupakan anemia
13. Letak kepala dari janin ibu yang berada di bagian kanan perut

STEP 3

1. Apakah gejala tersebut bahaya bagi ibu dan janin dengan usia kehamilan sudah tua?
2. Apa kewenangan bidan dalam menangani ibu hamil dengan hipertensi?
3. Apa yang terjadi bagi ibu hamil jika mengalami hipertensi?
4. Bagaimana cara penanganan untuk ibu hamil dengan posisi bayi letak melintang? Apa tindakannya?
5. Berapa normal respirasi ibu hamil?
6. Bagaimana cara pencegahan hipertensi pada ibu hamil?
7. Factor apa yang mempengaruhi posisi janin letak melintang?
8. Apa yang dirasakan oleh ibu hamil Ketika posisi bayi yang dikandung melintang?
9. Apakah ibu dengan anemia bisa terkena hipertensi?
10. Apakah ibu yang hamil dengan posisi melintang bisa melahirkan dengan normal?
11. Apa yang menyebabkan nyeri dan rasa panas saat BAK pada ibu hamil?
12. Dampak pada yang akan terjadi pada janin jika ibu mengalami hipertensi?
13. Apa yang menjadi factor hasil pemeriksaan urine positif pada ibu hamil tsb?
14. Bagaimana penatalaksanaan ibu hamil yang mengalami hipertensi serta posisi bayi letak melintang?
15. Apa factor pemeriksaan kadar HB 9mg/dl?
16. Apa perbedaan spesifik antara ibu hamil yang mengalami posisi bayi yang dikandungnya melintang dengan ibu hamil yang tidak mengalami posisi bayi melintang?

STEP 4

1. Gejala tekanan darah tinggi atau hipertensi serta demam tinggi pada ibu hamil dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ penting. contohnya pada organ jantung, otak, paru-paru, ginjal, dan hati, serta dapat berdampak buruk pada janin yang dikandung
2. Wewenang bidan adalah dengan memberikan serta meningkatkan akses dan kualitas pemeriksaan kehamilan terhadap ibu hipertensi, memberikan KIE, konsultasi, serta pemantauan yang mendukung ibu hamil akan hipertensi yang dialaminya, karena dapat membahayakan bagi ibu hamil dan janin

3. Pada ibu hamil hipertensi beresiko mengalami kerusakan otak, paru paru, ginjal dan penyakit kardiovaskular di lain hari. Untuk janin bila ibu hamil mengalami hipertensi dapat menyebabkan kelahiran premature, dimana kelahiran premature memiliki berat badan di bawah rata-rata atau lebih kecil, mempengaruhi tekanan darah ibu, serta dapat mengurangi aliran nutrisi pada plasenta
4. Ibu hamil dapat memeriksakan ke dokter dan mendapatkan metode pemeriksaan dengan ECV (external cephalic version) pada dokter, metode ini dapat dilakukan pada usia kehamilan 37 minggu dan hanya dapat dilakukan di rumah sakit dalam kondisi darurat. Untuk cara penanganannya dokter akan menempatkan tangan di atas perut ibu dan melakukan tekanan agar kepala janin memutar dan turun saat berada di dalam Rahim, dimana metode ini memiliki keberhasilan sebesar 65%
5. Respirasi normal pada ibu hamil itu bisa meningkat bisa meningkat 10-20x denyut permenit. Respirasi normal pada ibu hamil berkisar 80-90 denyut/menit
6. Mengetahui tingkat tekanan darah sebelum hamil, kurangi asupan garam, olahraga secara rutin, hindari rokok dan alcohol, perhatikan obat obatan yang dikonsumsi, dan jalani pemeriksaan prenatal secara rutin
7. Karena ukuran Rahim ibu yangterlalu kecil, adanya fibroid Rahim, adanya ketuban yang yang terlalu sedikit atau banyak, dan terjadinya plasenta previa. Bisa jadi karena adanya rendahnya cairan ketuban yang bisa menyebabkan bayi sedikit bergerak melintang
8. Yang dirasakan ibu akan merasakan kurang nyaman dibagian panggul sampai tulang rusuk, dan pada saat janin menendang akan tersa nyeri pada bagian atas Rahim, dan ibu dapat beresiko mengalami cedera Rahim
9. Resiko hipertensi memang sangat rendah dialami orang dengan anemia lantaran produksi oksigen dan kadar zat besi amat minim. Ini mengakibatkan jumlah sel darah merah pada pembuluh berkurang.
10. Ibu hamil dengan bayi sungsang tidak dapat melahirkan normal, harus melakukan tindakan Caesar. Untuk bayi posisi melintang memiliki kemungkinan dan bisa melahirkan normal, biasanya terjadi di usia kehamilan di atas 37 minggu, dan diketahui apabila ibu hamil rajin melakukan control ke dokter ataupun bidan sehingga dapat melakukan Tindakan ECV yang dapat mengubah posisi bayi yang awalnya melintang menjadi posisi normal
11. Rasa nyeri saat buang air kecil dan sensasi panas saat BAK terjadi karena adanya perubahan hormone dan posisi janin dalam kandungan
12. Meningkatkan resiko premature, BBLR dan kematian bayi
13. Disebabkan oleh dehidrasi, infeksi saluran kemih, sakit ginjal dan tanda preeklampsia
14. Bayi yang mengalami posisi melintang atau sungsang adalah dengan rutin memeriksakan kehamilan pada bidan atau dokter, kemudian memperhatikan posisi tidur pada ibu hamil, melakukan Tindakan ECV yang dapat membantu mengubah posisi bayi yang awalnya melintang menjadi normal serta dpat melakukan yoga mandiri di rumah untuk meminimalisir bahaya pada janin yang posisinya melintang

15. Pada hb 9mg/dl termasuk kadar hb rendah, disebabkan karena tubuh kekurangan asupan vitamin dan mineral, dan juga pada kehamilan dapat menyebabkan kehilangan darah atau kelainan darah
16. Perbedaan spesifik ibu hamil yang posisi janinnya melintang tidak bisa melahirkan normal (dengan Caesar), ibu yang kandungannya tidak melintang bisa melahirkan dengan normal. Salah satu perbedaannya adalah terjadinya prolaps tali pusar yang memiliki potensi menghambat supply oksigen dan darah sehingga dapat menyebabkan kematian pada janin dibandingkan dengan posisi janin yang normal atau tidak sungsang

STEP 5

1. Kelainan letak, kehamilan dengan anemia, penyakit infeksi, preeklampsia
2. Screening dari penyulit dalam kehamilan
3. Factor resiko dari penyulit dalam kehamilan
4. Komplikasi dari penyulit dalam kehamilan
5. Pencegahan dari penyulit dalam kehamilan
6. Peran bidan dalam menangani penyulit kehamilan
7. Peran keluarga dalam support penyulit kehamilan
8. Alur rujukan dalam penyulit kehamilan
9. Memahami stabilitas pasien sebelum dilakukan rujukan

STEP 6 & 7

1. **Kelainan letak, kehamilan dengan anemia, penyakit infeksi, preeklampsia**

Kelainan Letak

Kelainan letak merupakan suatu penyulit persalinan yang sering terjadi karena keadaan atau posisi janin dalam rahim yang tidak sesuai dengan jalan lahir yang menyebabkan terjadinya ketidakteraturan bagian terendah janin untuk menutupi atau menahan Pintu Atas Panggul (PAP), serta mengurangi tekanan terhadap membran.

Salah Satu penyebab bayi mengalami kelainan Letak bisa terjadi karena jumlah air ketuban, mungkin terlalu banyak ataupun terlalu sedikit. Jika air ketuban terlalu banyak, bayi jadi terlalu sering berubah posisi, sedangkan air ketuban yang terlalu sedikit juga bisa membuat bayi sulit bergerak di dalam kandungan

Kehamilan Dengan Anemia

Anemia yang terjadi pada masa kehamilan bisa berdampak buruk pada janin. Anemia pada masa kehamilan juga bisa menyebabkan ibu mengalami depresi setelah melahirkan. Selain berisiko menyebabkan depresi pada ibu setelah melahirkan, anemia saat kehamilan juga bisa berdampak buruk pada janin, seperti lahir prematur, berat bayi rendah, hingga cacat lahir atau bahkan kematian.

Penyakit Infeksi

Saat hamil, terjadi perubahan-perubahan fisiologis seperti hormon dan sistem imun di dalam tubuh. Ini menyebabkan ibu hamil berisiko mengalami infeksi yang disebabkan paparan jamur, parasit, virus atau pun bakteri.

Perubahan hormon dan fungsi sistem kekebalan tubuh pada masa kehamilan bisa membuat ibu hamil lebih mudah sakit, termasuk sakit yang disebabkan oleh infeksi. Bahkan, infeksi ringan pun bisa menyebabkan penyakit yang serius pada kehamilan dan janin. Infeksi itu sendiri dapat membahayakan Janin. Beberapa infeksi dapat ditularkan ibu hamil ke bayinya melalui plasenta atau pada saat proses persalinan. Tanpa penanganan yang tepat, infeksi pada kehamilan bisa menyebabkan komplikasi, seperti persalinan prematur, keguguran, atau bayi cacat lahir.

Ketika kehamilan semakin membesar, berat janin akan menekan kandung kemih, sehingga bakteri terjebak dan berkembang biak di dalamnya. Karena, risiko terjadinya infeksi saluran kemih tidak dapat dihindari. Semakin besar rahim dan saluran kemih, maka pertumbuhan bakteri di dalamnya akan semakin banyak. ISK merupakan salah satu infeksi yang sering terjadi pada Ibu hamil.

Preeklamsia

Preeklamsia adalah kondisi yang terjadi akibat dari tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol pada ibu hamil. Kondisi preeklamsia pada ibu hamil harus segera ditangani. Jika tidak cepat untuk ditangani kondisi preeklamsia dapat berubah menjadi eklampsia dan memiliki komplikasi yang fatal baik bagi ibu maupun bagi janinnya.

Dampak Utama preeklamsia pada janin ialah keterlambatan pertumbuhan bayi dalam kandungan, kelahiran prematur, hingga bayi lahir mati.

Menurut para Ahli Penyebab preeklampsia berasal dari plasenta yang tidak berkembang dengan baik akibat gangguan pada pembuluh darah.

2. Screening dari penyulit dalam kehamilan

Tes skrining saat hamil adalah prosedur yang dilakukan selama kehamilan untuk menentukan apakah bayi cenderung memiliki kelainan atau cacat lahir tertentu. Skrining genetik perlu ibu lakukan untuk melihat kondisi janin memiliki risiko kelainan genetik atau tidak. Biasanya, tes skrining ini ibu lakukan saat awal kehamilan di usia 10-13 minggu. Namun, bisa juga saat trimester kedua kehamilan. Tujuan dari tes skrining adalah deteksi dini untuk mengurangi risiko penyakit atau memutuskan metode pengobatan yang paling efektif. Tes skrining tidak masuk dalam kategori diagnostik, tetapi digunakan untuk mengidentifikasi populasi yang diharuskan untuk menjalani tes tambahan untuk menentukan ada atau tidaknya penyakit.

3. Factor resiko dari penyulit dalam kehamilan

Faktor yang Mempengaruhi Kehamilan Risiko Tinggi dan Rendah :

- Tinggi badan Ibu kurang dari 140 cm.
- Hamil pada usia lebih dari 35 tahun atau kurang dari 16 tahun.
- Berat badan kurang dari 45 kg atau kelebihan berat badan.
- Riwayat merokok dan konsumsi alkohol berlebih

4. Komplikasi dari penyulit dalam kehamilan

Penyulit atau komplikasi kehamilan adalah kegawat daruratan obstetri yang dapat menyebabkan kematian pada ibu maupun bayi.

Komplikasi kehamilan yang umum terjadi seperti :

- 1.Hiperemesis gravidarum.
- 2.Keguguran.
3. Anemia.
- 4.Perdarahan.
- 5.Kurang cairan ketuban.

Komplikasi kehamilan yang paling umum adalah tekanan darah tinggi, pre-eklamsia, kelahiran prematur, keguguran, diabetes gestasional, anemia, dan infeksi saluran kemih.

5. Pencegahan dari penyulit dalam kehamilan

Cara Mencegah Komplikasi Saat Hamil :

- Berhati-hati terhadap virus.
- Mengonsumsi makanan segar.
- Menjaga nutrisi.
- Berhenti minum alkohol dan merokok. .
- Olahraga.
- Hindari obat-obatan.

-Jangan merawat hewan peliharaan selama masa kehamilan.

-Hindari stres.

6. Peran bidan dalam menangani penyulit kehamilan

Peran bidan dalam pelaksanaan yaitu melakukan pendataan ibu hamil untuk mengetahui jumlah ibu hamil dan untuk merencanakan persalinan yang aman, persiapan menghadapi komplikasi dan tanda bahaya kebidanan bagi ibu sehingga melahirkan bayi yang sehat dan ibu selamat dengan mengikut sertakan suami dan keluarga.

Bidan Juga berperan Melakukan asuhan kebidanan untuk proses kehamilan normal, kehamilan dengan. Kasus patologis tertentu, dan kehamilan dengan risiko tinggi. Menolong persalinan normal dan kasus persalinan patologis tertentu. Merawat bayi segera setelah lahir normal dan bayi dengan risiko tinggi.

7. Peran keluarga dalam support penyulit kehamilan

Dukung Sosial terutama Dukungan Keluarga memegang peran penting bagi perilaku ibu . Dalam menjaga dan merawat Kehamilan karena keluarga merupakan support yang paling kuat dalam hal ini. Ibu Hamil terutama ibu yang mengalami penyulit dalam kehamilan membutuhkan dukungan fisik dan Psikologis yang Harus Terpenuhi. Ibu hamil juga membutuhkan kebutuhan pengobatan, istirahat dan akan merasa bahagia mendapatkan pertolongan praktis. Dukungan yang diberikan oleh keluarga sebagai sumber terdekat yang memiliki responden akan menimbulkan respon seperti merasa diterima, merasa diperhatikan, merasa dihargai , mendapatkan rasa kenyamanan, rasa nyaman dan mendapatkan kemudahan menyelesaikan kesulitan, sehingga dapat menghadapi kehamilan dengan Lancar.

8. Alur rujukan dalam penyulit kehamilan

1. Ibu hamil datang ANC ke sarana pelayanan kesehatan
2. Sarana pelayanan kesehatan mengidentifikasi jenis ibu hamil
3. Sarana pelayanan kesehatan Melaporkan ibu hamil ke Dinkes desa / kota
4. Dinkes Desa / kota menerima laporan dan berkoordinasi dengan RS
5. Dinkes Desa / kota berkoordinir cara transportasi / Rujukan
6. Dinkes Desa / Kota memastikan ketersediaan dana untuk ibu hamil dan keluarga nya
7. Sarana pelayanan kesehatan mengirim ibu hamil ke RS rujukan pada waktu yang tepat sesuai kasus kehamilan
8. RS rujukan memberikan ruang tunggu apabila diperlukan ibu hamil
9. RS rujukan memberikan pelayanan ANC dan persalinan sesuai kasus kehamilan

10.RS rujukan memulangkan ibu dan bayi

11. Sarana pelayanan kesehatan memberikan pelayanan kesehatan

12.sarana pelayanan kesehatan melaporkan hasil penanganan ibu hamil ke dinkes Desa / kota

13. Dinkes Desa / kota menerima laporan hasil penanganan ibu hamil

9. Memahami stabilitas pasien sebelum dilakukan rujukan

Jenis Rujukan :

Rujukan Medis

Rujukan kesehatan

Rujukan manajemen

Hal yang harus diperhatikan dalam Rujukan medis :

Stabilitas pra rujukan (Pernafasan), (hemodinamik), (kesadaran).

Mind mapping

Alur rujukan dalam penyulit kehamilan

1. Ibu hamil datang ANC ke sarana pelayanan kesehatan.
2. Sarana pelayanan kesehatan mengidentifikasi jenis ibu hamil.
3. Sarana pelayanan kesehatan melaporkan ibu hamil ke Dinkes / desa / kota.
4. Dinkes Desa / kota menerima laporan dan berkoordinasi dengan RS.
5. Dinkes Desa / kota berkoordinasi cara transportasi / Rujukan.
6. Dinkes Desa / Kota memastikan ketersediaan dana untuk ibu hamil dan keluarganya.
7. Sarana pelayanan kesehatan mengirim ibu hamil ke RS rujukan pada waktu yang tepat sesuai kasus kehamilan.
8. RS rujukan memberikan ruang tunggu apabila diperlukan ibu hamil.
9. RS rujukan memberikan pelayanan ANC dan persalinan sesuai kasus kehamilan.
10. RS rujukan memulangkan ibu dan bayi.
11. Sarana pelayanan kesehatan memberikan pelayanan kesehatan.
12. Sarana pelayanan kesehatan melaporkan hasil penanganan ibu hamil ke Dinkes Desa / kota.
13. Dinkes Desa / kota menerima laporan hasil penanganan ibu hamil.

Jenis Rujukan:
 Rujukan Medis
 Rujukan kesehatan
 Rujukan manajemen

Hai yang harus diperhatikan dalam Rujukan medis:
 Stabilitas pra rujukan (Pematangan, /hidrodinamik, /keselamatan)

Kelainan Letak
 Kelainan letak merupakan suatu penyulit persalinan yang sering terjadi karena keadaan atau posisi janin dalam rahim yang tidak sesuai dengan jalan lahir yang menyebabkan terjadinya ketidasteraturan bagan terendah janin untuk menutupi atau menahan Pintu Atas Panggul (PAP), serta mengurangi tekanan terhadap membran.

Tes skening saat hamil adalah prosedur yang dilakukan selama kehamilan untuk menentukan apakah bayi cenderung memiliki kelainan atau cacat lahir tertentu. Skening genetik pada ibu dilakukan untuk melihat kondisi janin memiliki risiko kelainan genetik atau tidak. Biasanya, tes skening ini dilakukan saat awal kehamilan di usia 10-13 minggu. Namun, bisa juga saat trimester kedua kehamilan. Tujuan dari tes skening adalah deteksi dini untuk mengurangi risiko penyakit atau memuliskan metode pengobatan yang paling efektif. Tes skening tidak masuk dalam kategori diagnostik, tetapi digunakan untuk mengidentifikasi populasi yang dirisikokan untuk menjalani tes tambahan untuk menentukan ada atau tidaknya penyakit.

Preeklamsia adalah kondisi yang terjadi akibat dari tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol pada ibu hamil. Kondisi preeklamsia pada ibu hamil harus segera ditangani. Jika tidak cepat untuk ditangani kondisi preeklamsia dapat berubah menjadi eklamsia dan memiliki komplikasi yang fatal baik bagi ibu maupun bagi janinnya. Dampak Utama preeklamsia pada janin ialah keterlambatan pertumbuhan bayi dalam kandungan, kelahiran prematur, hingga bayi lahir mati.

Faktor yang Mempengaruhi Kehamilan Risiko Tinggi dan Rendah

- Tinggi badan ibu kurang dari 140 cm.
- Hamil pada usia lebih dari 35 tahun atau kurang dari 16 tahun.
- Berat badan kurang dari 45 kg atau kelebihan berat badan.
- Riwayat merokok dan konsumsi alkohol berlebih

Penyulit atau komplikasi kehamilan adalah keajawab anuratan obstetri yang dapat menyebabkan kematian pada ibu maupun bayi. komplikasi kehamilan yang umum terjadi seperti:

1. Hipertensi gravidarum
2. Keguguran ...
3. Anemia ...
4. Perdarahan ...
5. Kurang cairan ketuban.

Komplikasi kehamilan yang paling umum adalah tekanan darah tinggi, pre-eklamsia, kelahiran prematur, keguguran, diabetes gestasional, anemia, dan infeksi saluran kemih.

Cara Mengurangi Komplikasi Saat Hamil

- Berhati-hati terhadap virus
- Mengonsumsi makanan segar ...
- Merajaga rutinitas
- Berhenti minum alkohol dan merokok ...
- Olahraga ...
- Hindari obat-obatan ...
- Jangan merawat hewan peliharaan selama masa kehamilan ...
- Hindari stres

Kehamilan Dengan Anemia
 Anemia yang terjadi pada masa kehamilan bisa berdampak buruk pada janin. Anemia pada masa kehamilan juga bisa menyebabkan ibu mengalami depresi setelah melahirkan. Selain berisiko menyebabkan depresi pada ibu setelah melahirkan, anemia saat kehamilan juga bisa berdampak buruk pada janin, seperti lahir prematur, berat bayi rendah, hingga cacat lahir atau bahkan kematian.

Saat hamil, terjadi perubahan-perubahan fisiologis seperti hormon dan sistem imun di dalam tubuh. Ini menyebabkan ibu hamil berisiko mengalami infeksi yang disebabkan paparan jamur, parasit, virus atau polibakteri.

Peran badan dalam pelaksanaan yaitu melakukan pendataan ibu hamil untuk mengetahui jumlah ibu hamil dan untuk merencanakan persalinan yang aman, persiapan menghadapi komplikasi dan tanda bahaya kebidanan bagi ibu sehingga melahirkan bayi yang sehat dan ibu selamat dengan mengingat sentakan suami dan keluarga.

Bidan juga berperan melakukan asuhan kebidanan untuk proses kehamilan normal, kehamilan dengan kasus patologi tertentu, dan kehamilan dengan risiko tinggi. Menolong persalinan normal dan kasus persalinan patologi tertentu. Merawat bayi segera setelah lahir normal dan bayi dengan risiko tinggi.

Dukung Sosial Terutama Dukungan Keluarga memegang peran penting bagi pertama ibu dalam menjaga dan merawat kehamilan karena keluarga merupakan support yang paling kuat dalam hal ini. Ibu hamil terutama ibu yang mengalami penyakit dalam kehamilan membutuhkan dukungan fisik dan Psikologis yang harus Terpenuhi. Ibu hamil juga membutuhkan kebutuhan pengobatan, istirahat dan akan merasa sebagai mendapatkan perlindungan pribadi. Dukungan yang diberikan oleh keluarga sebagai sumber terdekat yang memiliki respon cepat akan mempromosikan respon seperti merasa dihormati, merasa diperhatikan, merasa dihargai, mendapatkan rasa kenyamanan, rasa nyaman dan mendapatkan kemudahan menyelesaikan kesulitan sehingga dapat menghadapi kehamilan dengan lancar.

Daftar Pustaka

<https://www.alodokter.com/gejala-anemia-pada-ibu-hamil-dan-cara-mengatasinya#:~:text=Ibu%20hamil%20disebut%20mengalami%20anemia,satu%20kali%20lagi%20selama%20kehamilan.>

<https://www.nutriclub.co.id/article-kehamilan/kesehatan/tips-kesehatan/kehamilan-resiko-tinggi>

<https://www.popmama.com/pregnancy/third-trimester/sarah-ulfah/tips-mencegah-komplikasi-saat-hamil>

<https://www.alodokter.com/mengantisipasi-infeksi-pada-masa-kehamilan>