

Pengaruh Edukasi Pencegahan Penularan Covid-19 Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis Tahun 2020

The Influence of COVID-19 Transmission Prevention Education on the Anxiety Level of Postpartum Women During the COVID-19 Pandemic at Work Area of Puskesmas Sindangkasih Ciamis in 2020

Reni Suminar¹, Yulia Herliani², Dita Eka Mardiani³
renisuminar095@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa nifas, ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang juga mengakibatkan adanya beberapa perubahan dari psikisnya. Kondisi pandemi COVID-19 yang mengharuskan penerapan kebijakan social distancing mengakibatkan risiko terjadinya respons psikologis seperti stress, kecemasan bahkan depresi pada ibu nifas. Terjadinya peningkatan kecemasan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 ini disebabkan faktor kurangnya pengetahuan ibu mengenai COVID-19 dan cara pencegahannya, maka dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi pencegahan penularan COVID-19 terhadap tingkat kecemasan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment. Sampel dalam penelitian ini 53 responden ibu nifas. Pengumpulan data dengan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate stratified sampling. Hasil dari analisis bivariat menggunakan nilai r korelasi Product Moment diperoleh nilai 0,998 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis tahun 2020 setelah diberikan edukasi pencegahan penularan COVID-19.

Kata kunci: Pemberian Edukasi , Kecemasan Ibu Nifas, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

In puerperium phase, a mother has experienced changing of their physical and physiology, some of them have some issues with their physics as well. The current COVID-19 pandemic has caused some policy applied in society such as social distancing that is caused risque of psychological respons, for instance stress, anxiety, or even depression for postpartum mother. The improvement of anxiety in postpartum mother in COVID-19 pandemic is by the reason of the lacking information about COVID-19 and the prevention of it. It rises a research of giving information about the prevention of COVID-19 transmission towards postpartum mother in COVID-19 pandemic at work area of Puskesmas Sindangkasih Ciamis in 2020. This non-randomized controled studi with a quasi-experimental design was used to evaluated scores in anxiety level before and after the intervention. Health education intervention were performed on a proportionate stratified sampling of 53 postpartum mothers. The anxiety level were measured by Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaires. Product moment correlation test was conducted to analyze the data before and after the intervention ($r=0,998$). There is a significant correlation of the rising anxietment of postpartum mother in COVID-19 pandemic at work area of Puskesmas Sindangkasih , Ciamis in 2020 after being given health education intervention on the prevention of COVID-19 transmission.

Keywords: Given Education, The Anxietment of Postpartum Mother, COVID-19 Pandemic

Pendahuluan

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrom (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia/Public Health Emergency of International Concern (KKMMD/PHEIC). Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar bangsa.¹

Saat ini, Indonesia sedang menghadapi bencana nasional non alam COVID-19 sehingga pelayanan kesehatan maternal dan neonatal menjadi salah satu layanan yang terkena dampak baik secara akses maupun kualitas. Dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Seperti ibu hamil menjadi enggan ke Puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular, adanya anjuran menunda pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil, serta adanya ketidaksiapan layanan dari segi tenaga dan sarana prasarana termasuk Alat Pelindung Diri (APD).

Pada masa nifas, ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang juga mengakibatkan adanya beberapa perubahan dari psikisnya. Terdapat tiga fase dalam masa adaptasi peran pada masa nifas yaitu Periode Taking In atau Fase Dependent terjadi pada 1-2 hari sesudah melahirkan, Periode Taking Hold atau Fase Independent terjadi pada hari ke 2-10 post partum dan Periode Letting Go atau Fase Mandiri atau Fase Interdependent. Respon positif dari lingkungan dan dukungan dari keluarga sangat membantu dalam mempercepat proses adaptasi psikologis ibu nifas.²

Kondisi pandemi COVID-19 yang mengharuskan penerapan kebijakan social distancing mengakibatkan risiko terjadinya respons psikologis seperti stress, kecemasan bahkan depresi pada ibu nifas. Peningkatan stress selama asuhan postnatal tidak hanya mempengaruhi kesehatan emosi dan psikologis ibu, tetapi juga mempunyai dampak terhadap kesejahteraan bayi. Psikologi dan kesehatan jiwa yang buruk dapat menimbulkan dampak yang berkepanjangan terhadap mutu hidup, baik bagi ibu maupun perkembangan kognitif bagi anaknya.^{5/2} Untuk mencegah penularan COVID-19 di masyarakat luas, terutama pada kelompok khusus ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas dan bayi baru lahir (BBL), maka peran tenaga kesehatan terutama bidan sangat penting dengan cara memberikan edukasi tentang pencegahan penularan penyakit COVID-19 yang dapat diterapkan ditatanan rumah tangga. Pemberian edukasi di masa pandemi tentu saja harus memperhatikan protokol kesehatan yang sudah ditentukan. Petugas kesehatan dapat memanfaatkan teknologi untuk menyampaikan informasi yang dibutuhkan oleh ibu nifas dan menyusui terkait penyakit COVID-19.

Prinsip-prinsip pencegahan COVID-19 pada ibu hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir di masyarakat meliputi universal precaution dengan selalu cuci tangan memakai sabun selama 20 detik atau hand sanitizer, pemakaian alat perlindungan diri, menjaga kondisi tubuh dengan rajin olah raga dan istirahat cukup, makan dengan gizi seimbang dan mempraktikkan etika batuk-bersin.³ Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pemberian edukasi pencegahan penularan COVID-19 terhadap tingkat kecemasan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis tahun 2020. Selain itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi pencegahan penularan COVID-19 terhadap tingkat kecemasan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis tahun 2020.

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).¹

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian.

Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu, akan tetapi, seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan.²

Tujuan asuhan kebidanan nifas dan menyusui, sebagai berikut:

1. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis dimana dalam asuhan pada masa ini peranan keluarga sangat penting, dengan pemberian nutrisi, dukungan psikologi maka kesehatan ibu dan bayi selalu terjaga.
2. Melaksanakan skrining yang komprehensif (menyeluruh) dimana bidan harus melakukan

manajemen asuhan kebidanan pada ibu masa nifas secara sistematis yaitu mulai pengkajian, interpretasi data dan analisa masalah, perencanaan, penatalaksanaan dan evaluasi. Sehingga dengan asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui dapat mendeteksi secara dini penyulit maupun komplikasi yang terjadi pada ibu dan bayi.

3. Melakukan rujukan secara aman dan tepat waktu bila terjadi penyulit atau komplikasi pada ibu dan bayinya, ke fasilitas pelayanan rujukan. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan nifas dan menyusui, kebutuhan nutrisi, perencanaan pengaturan jarak kelahiran, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya, perawatan bayi sehat serta memberikan pelayanan keluarga berencana, sesuai dengan pilihan ibu.
4. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) edukasi sama artinya dengan (perihal) pendidikan.

Pendidikan sendiri berasal dari kata dasar didik yang berarti memelihara dan memberi latihan (ajaran, tuntunan, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Edukasi adalah segala keadaan, hal, peristiwa, kejadian, atau tentang suatu proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Steward menyatakan pendidikan kesehatan adalah unsur program kesehatan dan kedokteran yang didalamnya terkandung rencana untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dengan tujuan untuk membantu tercapainya program pengobatan, rehabilitasi, pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan.⁴ Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan pendidikan dengan cara menyebarkan pesan agar masyarakat sadar, tahu dan mengerti, mau dan bisa melakukan suatu anjuran. Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.⁴

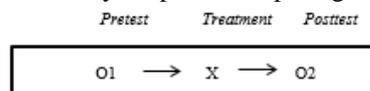
Kecemasan atau ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan olehantisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan.⁵

Macam-macam kecemasan diantaranya yaitu kecemasan obyektif (realistics) ialah jenis kecemasan yang berorientasi pada aspek bahaya-bahaya dari luar seperti melihat atau mendengar sesuatu yang dapat berakibat buruk. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukuman.

Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang timbul dari perasaan sanubari terhadap persaaan berdosa apabila seseorang melakukan kesalahan.⁶ Tanda dan gejala pasien dengan ansietas adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, takut bila sendiri, pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur dan disertai mimpi menegangkan.

Metode penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment*. Jenis penelitian ini bertujuan mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Adapun rancangan desainnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Keterangan:

X : Edukasi Pencegahan Penularan COVID-19

O1 : Pengukuran kecemasan pre-test pada ibu nifas

O2 : Pengukuran kecemasan post-test pada ibu nifas

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih, Kabupaten Ciamis sebanyak 91 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin. Hasil perhitungan sampel yang dibutuhkan dari setiap Desa sesuai dengan jumlah sampel yang ditentukan yaitu 53 ibu nifas 0-14 hari.

Analisis data dengan analisis univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat menggunakan program SPSS versi 23. Menganalisis besarnya pengaruh Edukasi Pencegahan Penularan Covid-19 (X)

terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas pada Masa Pandemi COVID-19 (Y), dihitung dengan cara membandingkan jumlah skor mentah dengan skor kriterium, dinyatakan dalam persen (%). Dicari dahulu nilai r menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan angka kasar. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan ibu nifas adalah kuesioner HARS yang terdiri dari 14 butir pernyataan dengan nilai 0 = tidak ada gejala, 1 = satu dari gejala yang ada, 2 = sedang/separuh dari gejala yang ada, 3 = berat/lebih dari ½ gejala yang ada, 4 = sangat berat, semua gejala ada. Penentuan derajat kecemasan berdasarkan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Kuesioner kecemasan yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan responden pada pretest dan posttest menggunakan aplikasi *google form* dengan link <https://bit.ly/34Y0uiU>. Pemberian edukasi kepada responden dilakukan dengan menggunakan media video yang dibagikan di media sosial *whatsapp*. Media video edukasi menyajikan edukasi mengenai pencegahan penularan COVID-19 yang dilakukan oleh penulis sendiri dan dapat diakses pada link <http://bit.ly/2N1UAqS>. Isi materi dalam video edukasi disesuaikan dengan buku Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tanggal 13 Juli 2020.

Hasil penelitian

Analisis Univariat

Berikut merupakan hasil gambaran tingkat kecemasan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai pencegahan penularan COVID-19 melalui media video di aplikasi *whatsapp*.

Variabel	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	F	%	F	%
Tingkat Kecemasan				
a. Tidak Ada Kecemasan	8	15,1	51	96,2
b. Kecemasan Ringan	26	49,1	1	1,9
c. Kecemasan Sedang	18	34,0	1	1,9
d. Kecemasan Berat	1	1,9	0	0,0
e. Kecemasan Berat Sekali	0	0,0	0	0,0
Total	53	100	53	100

Sumber : Data Primer

Berikut merupakan hasil gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai pencegahan penularan COVID-19 melalui media video di aplikasi *whatsapp*.

Variabel	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	F	%	F	%
Tingkat Pengetahuan				
a. Pengetahuan Kurang	40	74,1	0	0
b. Pengetahuan Baik	13	25,9	51	96,3
c. Pengetahuan Baik Sekali	0	0	2	3,7
Total	53	100	53	100

Sumber : Data Primer

Analisis Bivariat

Berikut ini merupakan hasil gambaran tingkat kecemasan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis tahun 2020 sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai pencegahan penularan COVID-19 melalui media video di aplikasi *whatsapp*.

Variabel	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi		Koefisien korelasi	P value	Mean
	F	%	F	%			
Tingkat Kecemasan							
a. Tidak Ada Kecemasan	8	15,1	51	96,2			
b. Kecemasan Ringan	26	49,1	1	1,9	0,998	0,000	13,9
c. Kecemasan Sedang	18	34,0	1	1,9			
d. Kecemasan Berat	1	1,9	0	0,0			
e. Kecemasan Berat Sekali	0	0,0	0	0,0			
Total	53	100	53	100			

Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan bahwa kecemasan ibu nifas sebelum adanya perlakuan pemberian edukasi mengenai pencegahan penularan COVID-19 menggunakan media video di aplikasi whatsapp berada pada kondisi cemas ringan, cemas sedang, dan cemas berat.

Kecemasan merupakan keadaan atau mood seseorang yang ditandai dengan ketegangan fisik dan adanya kekhawatiran terhadap hal-hal tertentu. Seseorang yang berada pada kondisi cemas akan mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kecemasan perlu mendapatkan perhatian supaya tidak berlarut-larut dan menimbulkan ketidaknyamanan bagi orang tersebut dan sekitarnya. Ibu nifas dalam kondisi cemas, dikhawatirkan akan mengganggu dalam merawat bayinya. Seseorang yang cemas dapat mengganggu fungsi fisiologis dan psikologis. Secara fisiologi ibu akan mengalami kenaikan denyut nadi dan tekanan darah, secara fisiologi ibu tidak bisa berfikir secara fokus.

Selain dilakukan pengukuran tingkat kecemasan, tingkat pengetahuan responden ibu nifas tentang pencegahan COVID-19 juga dianalisa sebelum dan setelah edukasi. Hasil penelitian diperoleh bahwa sebanyak 40 responden (74,1%) memiliki tingkat pengetahuan kurang dan sebanyak 13 orang (25,9%) memiliki pengetahuan baik sebelum diberikan edukasi tentang pencegahan COVID-19. Setelah diberikan edukasi tentang pencegahan COVID-19 dengan media video melalui whatsapp diperoleh hasil peningkatan tingkat pengetahuan responden yakni tingkat pengetahuan baik sebanyak 51 responden (96,3%) dan tingkat pengetahuan baik sekali sebanyak 2 responden (3,7%).

Pengetahuan merupakan hal yang terpenting dalam menentukan tindakan ataupun perilaku seseorang, jika seseorang berpengetahuan rendah tentang sesuatu maka dominan memiliki sikap dan tindakan yang kurang juga. Adanya pandemi COVID-19 ini memaksa masyarakat harus banyak mencari tahu tentang penyakit ini sebagai langkah untuk pencegahan agar kita tidak terinfeksi.

Menurut penulis, rendahnya pengetahuan responden menimbulkan rasa cemas/takut dalam masa nifas di era pandemi COVID-19. Hal tersebut terbukti pada pretest yang diberikan kepada peserta tentang kecemasan yang dialami oleh peserta. Didapati sebanyak 49,1% memiliki tingkat kecemasan ringan, 34% memiliki tingkat kecemasan sedang dan 1,9% memiliki tingkat kecemasan berat dalam menghadapi pandemi COVID-19, karena pengetahuan kurang tentang COVID-19. Kegiatan edukasi ini diharapkan menjadi suatu upaya dalam pencegahan penularan COVID-19 melalui peningkatan pemahaman peserta dan mengurangi kecemasan responden ibu nifas di era pademik. Temuan yang didapatkan pada saat kegiatan adalah terjadinya perubahan tingkat pengetahuan peserta tentang COVID-19 yang dapat dilihat pada tabel.

Penggunaan media video merupakan suatu komponen terpenting dalam suatu kegiatan edukasi.⁹ Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kapti et al, (2019) yang melaporkan bahwa ada perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.⁹ Selanjutnya ada proses yang kompleks terjadi pada saat kegiatan edukasi atau penyuluhan yakni pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata, sehingga penyuluhan dapat dijadikan suatu media untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku seseorang.

Tingkat kecemasan para peserta juga terjadi penurunan yakni sebelum dilakukan edukasi terdapat sebanyak 26 (49,1%) responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan, 18 (34,0%) responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan sebanyak 1 (1,9%) responden memiliki tingkat kecemasan yang berat. Penurunan angka kecemasan setelah kegiatan ini menaikkan jumlah responden yang tidak ada kecemasan yakni sebanyak 51 responden (96,2%).

Pemberian pendidikan kesehatan melalui metode edukasi dengan video mempengaruhi kecemasan. Hal ini dapat dilihat dari koefisien korelasi dengan nilai 0,998 yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan. Tingkat signifikansi hubungan 0,000 menunjukkan ada perbedaan antara sebelum dan sesudah edukasi dan terjadi kecenderungan penurunan tingkat kecemasan sesudah diedukasi dengan rata-rata penurunan 13,9. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vistra Veftisia, dkk tahun 2020 dengan judul “Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress dimasa Pandemi Covid-19” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ibu hamil yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan melalui video dan poster tentang pentingnya yoga prenatal bagi ibu hamil trimester II dan III dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stress pada masa pandemi Covid-19.

Penelitian yang dilakukan oleh Juneris Aritonang, dkk. dengan judul “Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19” menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang upaya pencegahan COVID-19 pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil dalam upaya pencegahan COVID-19 dan adanya penurunan kecemasan ibu hamil selama kehamilan di era pandemi COVID-19.

Kesimpulan dan saran

Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih berada pada kondisi cemas ringan, sedang dan berat. Sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan pada saat pretest dan sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan pada saat posttest.
2. Edukasi pencegahan penularan COVID-19 melalui media video berpengaruh sangat signifikan dan positif terhadap tingkat kecemasan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih.

Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus disease (COVID-19). Per 27 Maret 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020. hlm. 11.
- Kementerian Kesehatan RI. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018. hlm. 78-104.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas Dan Bayi Baru Lahir Selama Social Distancing. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020. hlm. 1-5.
- KBBI. Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online]. 2020 [diunduh 20 Oktober 2020] Tersedia dari: <https://kbbi.web.id/edukasi>.
- Kementerian Kesehatan RI. Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016. hlm. 171-175.
- Sutejo. Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2018.
- Sutejo. Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
- Johariyah, A., & Mariati, T. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo. 2018 [diunduh 04 Januari 2021]. Tersedia dari: <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i1.100>.
- Kapti, R. E., Rustina, Y., & Widyastuti. Efektifitas Audiovisual Sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemahaman Pemasangan IUD. Jurnal Ilmu Keperawatan. 2019 [diunduh 04 Januari 2021]. Tersedia dari: <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Vistra Veftisia, Annisa, Rahmasanti A, Puspanagar A, Mayola D, Sawitri P. Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19. 2020 [diunduh 08 Oktober 2020]. Tersedia; <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/viewFile/652/477>.
- Aritonang J, Nugraeny L, Sumiatik & Siregar R.N. Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. Jurnal Solma. 2020 [diunduh 11 Februari 2020]. Tersedia dari; <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/solma/article/view>