

ORIGINAL ARTICLE

Asuhan Kebidanan Komprehensif dengan Terapi Komplementer Jus Buah Naga pada Ny. F

Vioni Farha Natasya¹ | Media Fitri²

^a Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Pulau Punjung, Kec. Pulau Punjung, Indonesia

^b Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Jl. Tan Malaka RT. 01 RW. 05, Indonesia

* Corresponding Author : vioni100403@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article History

Received : 28 Desember 2025

Revised : 29 Desember 2025

Accepted : 30 Desember 2025

Keywords

Asuhan Kebidanan
Komprehensif, Terapi
Komplementer Jus Buah Naga

ABSTRACT

Anemia merupakan kelainan darah yang terjadi ketika jumlah sel darah merah mengalami penurunan akibat kekurangan zat besi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 anemia ibu hamil di indonesia mencapai 27,7 %, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Sumatera Barat tahun 2022 ibu hamil yang mengalami anemia mencapai 14,5%, berdasarkan data yang didapat di PMB "F" tahun 2023 ibu hamil dengan anemia mencapai 15,69 %. Tujuan penelitian untuk memberikan asuhan secara komprehensif menggunakan Varney dan SOAP.

Jenis Metode Penelitian ini menggunakan studi penelitian kasus (*case study*) dengan cara mengkaji suatu permasalahan di unit tunggal. Subjek sampel peneliti yaitu ibu hamil dengan usia kehamilan 30 - 31 minggu di PMB "F". Dilakukan analisis secara mendalam menggunakan beberapa aspek menggunakan metode pemecahan masalah 7 langkah Varney dan catatan perkembangan SOAP.

Hasil asuhan kebidanan komprehensif dengan komplementer buah naga pada Ny. F usia 29 tahun G2P1A0H1 usia kehamilan 28 minggu yaitu pemberian terapi komplementer jus buah naga pada kehamilan berhasil dilakukan selama 14 hari dan didapatkan hasil hb ibu mengalami kenaikan dari 10,6 - 12,4 mg/dL dan pijat oksitosin pada ibu nifas berhasil di lakukan 1x pada kunjungan nifas selama 10 menit, membuat ibu merasa nyaman dan pengeluaran ASI ibu bertambah banyak, kemudian kontrasepsi yang digunakan ibu yaitu MAL.

Kesimpulan setelah melakukan asuhan komprehensif komplementer buah naga pada Ny. F didapatkan hasil bahwa hemoglobin ibu mengalami kenaikan dan ASI ibu menjadi lancar dan tidak ditemukan komplikasi atau tanda bahaya selama kehamilan, persalinan normal, bayi baru lahir normal, nifas normal dan ibu sudah menggunakan kontrasepsi. Diharapkan dapat menambah wawasan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil, bersalin, nifas, BBL dan keluarga berencana.

Pendahuluan

Kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir merupakan suatu kejadian fisiologis yang normal, tetapi kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kehamilan, persalinan, nifas, dan neonatus yang semula fisiologis berkembang menjadi keadaan patologis dan dapat mengancam jiwa ibu serta bayi (Liberty Barokah dkk, 2023). Asuhan kebidanan komprehensif adalah asuhan yang diberikan secara berkesinambungan kepada ibu sejak hamil, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan keluarga berencana (KB) (Hendriani, 2024).

Anemia merupakan kelainan darah yang terjadi ketika jumlah sel darah merah mengalami penurunan akibat kekurangan zat besi. Kondisi ini dapat mengganggu kesehatan, karena sel darah merah mengandung hemoglobin (hb) yang berfungsi untuk mengangkut oksigen keseluruh tubuh pada masa kehamilan, anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang berpotensi membahayakan baik bagi ibu maupun janin. Kondisi ini dapat mengganggu kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin (hb) yang berfungsi mengangkut

oksin ke jaringan tubuh. Anemia pada saat kehamilan dapat menyebabkan komplikasi kehamilan seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, perdarahan pasca melahirkan (Nurbaya, 2019).

Anemia, menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2023, adalah kondisi ketika konsentrasi sel darah merah berada di bawah rentang normal, yang mengakibatkan gangguan sirkulasi oksigen ke seluruh tubuh. WHO juga menjelaskan bahwa seorang ibu hamil dapat didiagnosis mengalami anemia ringan jika kadar hemoglobinnya berada dalam kisaran 10 - 10,9 gr/dL, anemia sedang jika kadar hemoglobinnya berkisar antara 7 - 9,9 gr/dL, dan anemia berat jika kadar hemoglobin < 7 gr/dL. Penting bagi ibu hamil untuk menghindari anemia, karena kondisi ini dapat menimbulkan berbagai risiko, seperti keguguran, pendarahan, kelahiran prematur, kelainan janin, cacat lahir, dan masalah selama masa nifas. Oleh karena itu, pemantauan kadar hb ibu hamil selama masa kehamilan sangat krusial, dengan minimal dua kali pemeriksaan selama kehamilan, yaitu antara bulan pertama hingga ketiga dan pada bulan ketujuh hingga kesembilan (WHO,2023).

Angka prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia di seluruh dunia mencapai 43,9 %. Di kawasan Asia, rata-rata kehamilan yang mengalami anemia mencapai 72,6 %, sementara di Asia Tenggara angka tersebut bahkan mencapai 97,8 % (Sasmita, 2022). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia di Indonesia pada ibu hamil tercatat sebesar 27,7 %. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022 menunjukkan bahwa Provinsi Sumatera Barat termasuk salah satu provinsi dengan tingkat kejadian anemia yang tinggi. Dari data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun yang sama, terdapat 17. 376 ibu hamil di Kota Padang, di mana 2.122 di antaranya mengalami anemia, dengan persentase mencapai 14,5 %.

Data yang terdapat dalam buku "Kabupaten Agam dalam angka" (2016) mengungkapkan bahwa pada tahun 2015, angka kejadian anemia pada ibu hamil di kabupaten agam mencapai 15,4 %. Angka ini menunjukkan peningkatan dari tahun sebelumnya yang hanya sebesar 14,7 %. Selain itu, buku yang sama juga mencatat bahwa dari tahun 2017 hingga 2019, jumlah ibu hamil yang mengalami anemia di Kecamatan Canduang juga menunjukkan tren peningkatan, pada tahun 2017, presentasi ibu hamil dengan anemia adalah 17,5 %. Angka ini meningkat menjadi 19,3 % pada tahun 2018, dan semakin melonjak menjadi 21,5 % pada tahun 2019. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat anemia di kalangan ibu hamil semakin memprihatikan dan menunjukkan peningkatan dalam periode tiga tahun terakhir. Berdasarkan dari data yang didapat di PMB "F" pada tahun 2023 dari bulan Januari - Desember terdapat 510 ibu hamil dan 80 ibu hamil dengan anemia atau sebanyak 15,69 %.

Anemia memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan ibu hamil dan bayi yang akan dilahirkan, sehingga penanganan anemia pada ibu hamil perlu dilakukan dengan segera. Sebagai salah satu upaya pemerintah untuk mengatasi masalah ini, disediakan tablet Fe 90 butir untuk ibu hamil. Sebagai alternatif, penanganan non-farmakologis juga dapat digunakan untuk mencegah anemia, seperti dengan mengonsumsi buah-buahan, misalnya : buah naga (Suzanna *et al*, 2022).

Pemberian jus buah naga kepada ibu hamil dapat memberikan dampak positif pada kadar hemoglobin. Konsumsi buah naga sebanyak 250 gram (setara dengan 1 potong ukuran sedang) per hari selama 14 hari terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1,82 gr %. Selain itu, buah naga kaya akan vitamin C yang berperan penting dalam membantu proses penyerapan zat besi di dalam tubuh. Berdasarkan hasil penelitian barirah menyatakan bahwa buah naga mengandung zat besi sehingga terdapat perubahan kadar hemoglobin pada ibu nifas setelah mengonsumsi jus buah naga.

Metode

Jenis metode penelitian ini menggunakan studi penelaah kasus, dengan cara mengkaji permasalahan di unit tunggal. Subjek sampel penelitian yaitu ibu hamil dengan usia kehamilan 28 minggu di PMB "F". Dilakukan analisis secara mendalam menggunakan beberapa aspek metode pemecahan masalah 7 langkah varney dan catatan perkembangan SOAP.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil asuhan kebidanan komprehensif dengan terapi komplementer jus buah naga pada Ny. "F" usia 29 tahun G2P1A0H1 usia kehamilan 38 minggu yaitu pemberian jus buah naga pada kehamilan berhasil dilakukan setiap hari selama 14 hari berturut-turut dengan ibu sudah anemia lagi, pemberian pijat ositosin pada ibu nifas berhasil dilakukan 1 x dan lansung membuat ASI ibu bertambah dan kemudian kontrasepsi yang digunakan ibu yaitu KB MAL.

Pembahasan

1. Asuhan Kebidanan Kehamilan

Asuhan kehamilan yang dilakukan pada Ny. "F" umur 29 tahun dengan G2P1A0H1 usia kehamilan 28 minggu dengan asuhan kebidanan dilakukan 4 kali pada ibu selama Trimester 3, dengan ibu yang melakukan kunjungan 1 kehamilan dan pada saat pemeriksaan penunjang pada pemeriksaan hemoglobin dengan menggunakan alat cek HB shali di temukan hasil 10,6 g/dL pada ibu, pada pemeriksaan ini ibu mengalami anemia ringan.

Pada ibu hamil anemia adalah salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika sel darah merah dalam tubuh rendah. Anemia pada ibu hamil dapat diakibatkan karena terjadinya hemodilusi, yaitu pertambahan volume cairan yang lebih banyak daripada sel darah sehingga kadar hb ibu hamil berkurang. Ibu hamil dapat dikatakan anemia jika kadar hb kurang dari 11 gr/dL. Peningkatan aliran darah dan volume darah terjadi selama kehamilan, mulai 10 - 12 minggu umur kehamilan dan secara progresif sampai dengan umur kehamilan 30 - 34 minggu. Penyebab anemia pada ibu hamil biasanya terjadi akibat asupan makan tidak memadai, kehamilan sebelumnya, tidak patuh konsumsi tablet Fe, usia yang terlalu muda. Hal ini penting dilakukan pemeriksaan anemia pada kunjungan pertama kehamilan.

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu yaitu meningkatkan konsumsi zat besi dan sumber alami seperti sayuran hijau, kacangan-kacangan, buah-buahan seperti pisang, buah kiwi, buah bid, buah semangka, dan buah naga, namun dari beberapa penelitian salah satu untuk menaikkan hemoglobin ibu dengan mengkonsumsi buah naga dan diiringi tablet Fe.

Pemberian jus buah naga kepada ibu hamil dapat memberikan dampak positif pada kadar hemoglobin. Konsumsi buah naga sebanyak 250 gram (setara dengan 1 potong ukuran sedang) per hari selama 14 hari terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1,82 gr %. Selain itu, buah naga kaya akan vitamin C yang berperan penting dalam membantu proses penyerapan zat besi di dalam tubuh.

Menurut penulis setelah pemberian asuhan komplementer buah naga dan diiringi dengan mengkonsumsi tablet Fe disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hemoglobin pada Ny. F, dari sebelumnya 10,6 g/dL dan setelah dianjurkan pada ibu untuk memakan jus buah naga

selama 14 hari, setelah itu dilakukan kembali pemeriksaan Hb pada kunjungan ketiga yang didapatkan hasil hemoglobin ibu 12,4 g/dL.

2. Asuhan Kebidanan Persalinan

Kala I

Ny. S datang ke PMB "F" pada tanggal 12 juni 2025 pukul 16.00 Wib dengan keluhan sakit pinggang menjalar keperut bagian bawah sejak pukul 13.00 Wib, usia kehamilan 40 - 41 minggu. Kehamilan Ny. S sudah masuk dalam kategori cukup bulan dan mengalami persalinan yang mundur karena sudah lewat dari tafsirannya. Dari pemeriksaan didapatkan hasil tanda-tanda vital ibu dalam batas normal. TFU teraba pertengahan px- pusat, Pada bagian fundus teraba bundar, lunak dan tidak melenting. Pada perut sebelah kiri teraba keras, panjang, memapan. Dan perut sebelah kanan teraba tonjolan-tonjolan kecil, sedangkan pada perut bagian bawah teraba bulat, keras, dan tidak bisa digoyangkan. Pada pukul 16.00 WIB dilakukan pemeriksaan dalam didapatkan pembukaan 3 cm, ketuban utuh, tidak ada penyusupan, denyut jantung janin dalam batas normal (148 x/menit). Kemudian pada pukul 20.00 Wib dilakukan pemeriksaan dalam kembali didapatkan hasil pembukaan (5 cm) dan dengan kontraksi 5x dalam 10 menit dengan durasi lebih dari 40 detik, kemudian dilakukan pemeriksaan kembali pukul 20:40 didapatkan pembukaan sudah lengkap (10 cm), ketuban sudah pecah dan cairan ketuban jernih.

Kala II

Pada pukul 20.40 Wib Ibu mengatakan mulas yang bertambah sering dan adanya keinginan untuk meneran. His semakin kuat 5x dalam 10 menit lamanya > 40 detik. Terlihat adanya tanda kala II yaitu adanya keinginan untuk meneran (dorongan meneran), perineum menonjol, vulva tampak membuka, adanya tekanan pada anus serta meningkatnya pengeluaran darah dan lendir. Bayi lahir spontan pukul 20.50 Wib dengan jenis kelamin perempuan, BB 3200 gr, PB 49 cm. Apgar Score 8/9 dan pada kasus Ny. S kala II berlangsung cukup cepat yaitu selama 10 menit, hal ini dikarenakan adanya his yang kuat sehingga dapat mempercepat proses persalinan.

Kala III

Pada pukul 21.00 Wib dilakukan manajemen aktif kala III pada Ny. S telah sesuai dengan teori (Wahyuningsih, S. Setyarini, A.L., *et al*, 2022) tentang manajemen aktif kala III yaitu menyuntikan oksitosin 10 IU secara IM di sepertiga paha kanan bagian luar, oksitosin diberikan 1 menit setelah bayi lahir dan sudah dipastikan tidak ada janin kedua, melakukan peregangan tali pusat terkendali dan melahirkan plasenta. Setelah itu lakukan masase fundus uteri selama 10 detik. Pada saat kala III Ny. S berlangsung selama 15 menit dan plasenta lahir lengkap. Pada perineum didapatkan robekan jalan lahir dengan derajat 2 dan dilakukan penjahitan. Sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktik.

Kala IV

Kala IV dilakukan pada pukul 21.15 WIB. Pemantauan Kala IV dilakukan setiap 15 menit dalam 2 jam pertama dan 30 menit pada 1 jam kedua. Hasil pemantauan kala IV telah terlampir dipartograf dan tidak ditemukan hal yang patologis. Berdasarkan data yang diperoleh tidak ditemukan hal-hal yang menyimpang antara teori dengan praktik yang terjadi selama proses persalinan pada Ny. S.

3. Asuhan Kebidanan pada BBL

Proses persalinan berlangsung lancar dan normal, bayi Ny. F lahir di BPM pada pukul 18:55 Wib, dan dilakukan kunjungan bayi baru lahir sebanyak 3 kali kunjungan, kunjungan 1 dilakukan pada tanggal 24 Mei 2025 (12 jam post partum), kunjungan 2 dilakukan pada tanggal 29 Mei (hari ke- 7) dan kunjungan ke 3 dilakukan pada tanggal 11 Juni 2025 (hari ke- 19).

Dari hasil pengumpulan data dan pemeriksaan fisik yang telah dilakukan tidak didapatkan / ditemukannya kelainan pada bayi. Bayi lahir pada usia kehamilan 37 - 38

minggu dengan berat badan 2.800 gram, panjang badan 48 cm dan Apgar score 8/9. Saat lahir bayi menangis kuat dan tidak didapatkan tanda bahaya pada bayi baru lahir. Tali pusat bayi lepas pada hari ke- 6, bayi menyusu kuat, dan terdapat adanya kenaikan berat badan pada bayi. Hal ini sudah sesuai dengan teori sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa tidak didapatkan kesenjangan antara teori dan praktik selama dilakukan 3 kali kunjungan pada bayi Ny. "F".

4. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas

Asuhan masa nifas pada Ny. S dilakukan 4 kali kunjungan. Pelaksanaan periode nifas yang penulis dilakukan dalam empat kali kunjungan, yakni pada 12 jam, 6 hari setelah melahirkan, 19 hari setelah melahirkan. ibu mengungkapkan masalah terkait kelancaran ASI. Berdasarkan penelitian (Jeniawaty *et al.*, 2016), umumnya ASI mulai keluar setelah hari ketiga, karena ibu yang baru saja melahirkan biasanya merasa lelah, yang dapat memengaruhi refleks oksitosin dan berujung pada berkurangnya produksi ASI. Intervensi yang penulis lakukan adalah pijat oksitosin, yang bermanfaat untuk meningkatkan kelancaran ASI. Penelitian (Hidayah dan Anggraini, 2023) menunjukkan *value* sebesar 0,037, yang menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki dampak pada produksi ASI pada ibu setelah melahirkan dan merangsang kontraksi uterus agar tidak terjadi pendarahan pada melakukan pijat oksi juga melibatkan anggota keluarga Ny. "S" dalam proses pijatan oksitosin tersebut.

Salah satu yang dikaji pada masa nifas yaitu kelancaran pengeluaran ASI dan kontraksi uterus pada masa nifas, untuk mendapatkan kontraksi uterus yang baik ibu dianjurkan untuk melakukan pijatan oksitosin juga dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga tidak menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu. manfaat pijat oksi meningkatkan kenyamanan ibu setelah melahirkan. merangsang pelepasan hormon oksitosin, memperlancar produksi ASI, mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca melahirkan.

Menurut penulis setelah diberikan pijat oksitosin dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin bisa untuk melancarkan ASI dan mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca persalinan.

5. Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana

Asuhan pelayanan KB pada Ny. "F" dimana edukasi tentang KB sudah diberikan pada kunjungan ke- 4 masa nifas. Pada saat penjelasan KB ibu mengatakan bahwa ia tidak diperbolehkan menggunakan KB jenis apapun oleh suaminya dan ibu juga takut akan efek samping KB seperti penambahan berat badan.

Mengedukasi suami tentang pentingnya KB apabila ibu tidak menggunakan kontrasepsi yang efektif dapat mengakibatkan terjadinya kehamilan dengan jarak yang dekat dan itu akan berisiko terhadap ibu dan janinnya. Penggunaan KB bermanfaat untuk menjarakkan anak, dan juga mencegah kehamilan dengan jarak terlalu dekat. Selain kontrasepsi yang telah dijelaskan ada KB alami yang dapat digunakan kepada ibu yaitu KB MAL (Metode Amenore Laktasi) dengan syarat pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan dan ibu belum datang haid. Apabila ibu datang haid sebelum 6 bulan maka menandakan bahwa ibu sudah subur sehingga metode KB MAL ini sudah tidak bisa digunakan lagi.

Menurut asumsi penulis setelah dilakukan edukasi kepada ibu dan suami tentang pentingnya kontrasepsi diharapkan setelah 6 bulan ibu dapat menggunakan kontrasepsi yang lebih efektif.

Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu pada kehamilan trimester III dengan keluhan anemia ringan setelah diberikan terapi komplementer jus buah naga selama 14 hari terbukti menaikkan Hb pada ibu.

Ucapan Terimakasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pemangku kepentingan yang telah berkontribusi sehingga terlaksananya kegiatan penelitian ini di BPM "F" Kabupaten Agam.

Referensi

- Hafifah, N. & Immawati. 2023. Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendekia Muda*, Vol. 2 (2) Juni, pp. 203.
- Yanti. 2017. Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. PT. Refika Aditama : Bandung.
- Yulaikah, L. 2018. Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan. EGC. W : Jakarta.
- Varney. 2017. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Volume 2. EGC.W : Jakarta.
- Sulistyawati dan Nugraheny. 2017. Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin. Salemba Medika : Yogyakarta.
- Walyani, E. S. 2015. Asuhan Kebidanan pada Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Walyani, P. 2015. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Pustaka Baru Press : Yogyakarta.
- Undang-Undang RI. 2019. UU. Republik Indonesia No. 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan.
- Muslihatun. 2015. Asuhan Neonatus Bayi dan Balita. Fitrayama : Yogyakarta.
- Sulistya. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang.
- Rohani. 2018. Manajemen Asuhan Kebidanan. Jakarta.
- Handayani, S. R. 2017. Bahan Ajar Kebidanan Dokumentasi Kebidanan. Jakarta : BPSDM.
- Handayani, S. R. 2017. Dokumentasi Kebidanan Bahan Ajar Kebidanan. Jakarta : Indo Kemkes BPPDM.
- I. B. 2019. Konsep Kebidanan Memahami Dasar-Dasar Konsep Kebidanan. PT. Pustaka Baru : Yogyakarta.
- IBI. 2017. Modul Midwifery Update (Cetakan IBI Pusat, ed. Jakarta Pusat). Pengurus Pusat Ikatan Bidan Indonesia.
- Irianti, B. 2019. Dasar-Dasar Konsep Kebidanan. Pustaka Baru : Yogyakarta.
- 11 ketidaknyamanan ibu hamil trimester 3 yang sering terjadi. (2025, Oktober 21). Diambil kembali dari alodokter : <https://www.alodokter.com/11-keluhan-ibu-hamil-trimester-3-yang-sering-terjadi>
- Gizi Seimbang Ibu Hamil. (2025, Juli). Diambil kembali dari Kemenkes: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/405/gizi-seimbang-ibu-hamil
- Pentingnya Memenuhi Kebutuhan Gizi Ibu Hamil. (2025, Maret 30). Diambil kembali dari alodokter: <https://www.alodokter.com/kebutuhan-nutrisi-gizi-ibu-hamil-yang-harus-dipenuhi>

Trik Melawan Ketidaknyamanan yang Muncul Dikehamilan Trimester Ketiga. (2025, Oktober 22). Diambil kembali dari alodokter : <https://www.alodokter.com/trik-melawan-ketidaknyamanan-yang-muncul-di-kehamilan-trimester-ketiga>

Yessi Ardiani, Desi Andriani, Melsa Oktri Cahyani. 2023. Pemberian Jus Buah Naga untuk Meningkatkan Kadar Hb pada Ibu Hamil di PMB Bidan Fifi Kabupaten Agam.

Elis Nurainun, Endang Susilowati. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas : Literature Review.