

PERSPEKTIF IBU HAMIL TENTANG PERAN SUAMI DALAM PEMENUHAN GIZI SELAMA TRIMESTER I DI RB ERNITA TAHUN 2018

Nia Desriva

STIKes Pekanbaru Medical center, 28132, Pekanbaru Riau

email : niadesriva.nd@gmail.com

ABSTRAK

Peran seorang suami dalam pemenuhan gizi ibu hamil merupakan tindakan yang sangat diperlukan seorang ibu hamil untuk mencegah terjadinya malnutrisi pada ibu hamil dan lahirnya bayi dengan berbagai risiko dan komplikasi yang disebabkan oleh karena keluhan mual muntah dan peningkatan emosi pada trimester I yang mereka alami. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perspektif ibu hamil trimester I tentang peran suami dalam pemenuhan gizi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah partisipan 10 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dengan menggunakan alat perekam. Usia seluruh partisipan berkisar antara 20-35 tahun. Mayoritas partisipan berada dalam paritas 1 (satu). Mayoritas partisipan beragama Islam. Mayoritas pendidikan terakhir partisipan adalah SLTA. Mayoritas suku bangsa suami partisipan adalah suku Jawa, dan mayoritas pekerjaan partisipan adalah IRT (Ibu Rumah Tangga). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada empat kategori perspektif ibu hamil tentang peran suami dalam pemenuhan gizi selama trimester I yaitu memenuhi keinginan ibu, menghidangkan makanan favorit ibu, mendampingi ibu, mengingatkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil partisipan telah mendukung peran yang dilakukan suami. Oleh karena itu, diharapkan kepada partisipan yang belum mendukung atau yang belum merasakan peran yang dilakukan suami, agar lebih mendukung peran yang dilakukan suami agar suami dapat lebih mengerti bahwa peran yang dilakukan sangat berguna bagi ibu selama masa trimester I kehamilan.

Kata kunci: Perspektif, Ibu Hamil Trimester I, Peran Suami, Pemenuhan Gizi.

ABSTRACT

The role of a husband in fulfilling the nutrition of pregnant women is an indispensable action for a pregnant woman to prevent malnutrition in pregnant women and the birth of a baby with various risks and complications caused by complaints of nausea vomiting and increased emotions in the first trimester they experience. The purpose of this study was to determine the perspective of first trimester pregnant women about the role of husbands in fulfilling nutrition. The research design used in this study is qualitative phenomenology. The sampling technique used in this study was purposive sampling with 10 participants. Data collection is done by in-depth interviews using a recording device. The age of all participants ranged from 20-35 years. The majority of participants were in parity 1 (one). The majority of participants are Muslim. The majority of the participants' last education was high school. The majority of the ethnic groups participating in the husband are Javanese, and the majority of the participants' work is the IRT (Housewife). The results showed that there were four categories of expectant mothers' perspectives on the role of husbands in fulfilling nutrition during the first trimester, namely

fulfilling the desires of the mother, serving mother's favorite food, accompanying the mother, reminding them to consume nutritious food. The results of the study showed that a small proportion of participants had supported the role of the husband. Therefore, it is expected that participants who have not supported or who have not felt the role of husbands, to better support the role of husbands so that husbands can better understand that the roles performed are very useful for mothers during the first trimester of pregnancy.

Keywords: *Perspective, Trimester I Pregnant Women, Husband's Role, Nutrition Fulfillment*

PENDAHULUAN

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh surat kabar harian *on-line* dengan Direktur Bina Kesehatan Ibu Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Sri Hermiyanti mengatakan bahwa dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, Angka Kematian Ibu saat ini adalah 228 per 100.000 kelahiran hidup.

Musbikin (2005) menyatakan bahwa walaupun pada trimester pertama pertumbuhan janin relatif lambat, namun perlu diingat, masa ini merupakan masa kritis, karena pada masa ini terjadi pembentukan sistem saraf, jantung, otak dan organ-organ reproduksi. Plasenta juga mulai terbentuk. Hal tersebut menyebabkan kebutuhan gizi wanita hamil akan zat-zat gizi tertentu meningkat. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka proses tumbuh kembang janin bisa terhambat, bayi dapat lahir sebelum waktunya atau lahir dengan BBLR. Bahkan menurut Dobbing & Sands dalam jurnal "*Early Human Development*" vol 5/ 1978, pada masa akhir trimester I sudah terjadi puncak pertumbuhan otak janin.

Sayogo (2007) menyampaikan bahwa pada perempuan hamil dengan *malnutrisi kronis* akan berpotensi menghasilkan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) untuk masa kehamilannya/ *Small Gestasional Age (SGA)*. Dari 2/ 3 kasus BBLR tersebut setengah diantaranya memiliki proporsi

tubuh yang kecil yang pada saat dewasa dan akan lebih rentan untuk menderita penyakit kronis.

Hal ini sesuai dengan penelitian Lubis (Bibilung, 2008) menunjukkan bahwa seorang ibu yang mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan risiko dan komplikasi pada ibu dan janin, berupa anemia, perdarahan *antepartum*, kenaikan berat badan (BB) yang tidak bertambah secara normal, persalinan sulit dan lama, perdarahan *intrapartum*, persalinan *prematurel* sebelum waktunya, bayi lahir mati, keguguran, cacat bawaan, BBLR.

Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang ibu konsumsi selama kehamilan atau karena keluhan mual muntah yang ibu alami pada trimester awal yang berkelanjutan hingga akhir kehamilan serta tekanan emosional atau kecemasan yang berlebihan terhadap kehamilannya.

Llewellyn-Jones (2005) mengatakan bahwa terdapat sekitar 6 dari 10 wanita hamil mengalami mual muntah selama trimester I yang berlangsung sepanjang hari dan menyebabkan aktifitas mereka terganggu.

(Winkjosastro, 2005 dalam Prawirohardjo, 2005) mengatakan bahwa selama kehamilan terjadi peningkatan hormon *estrogen* dalam darah yang mempengaruhi sistem saraf pusat agar pengosongan lambung menjadi lambat, sehingga makanan akan menjadi lebih lama bertahan

didalam lambung dan makanan yang telah dicernakan akan bertahan lebih lama berada dalam usus-usus dapat menyebabkan hingga terjadi peningkatan aliran balik makanan (refluks) sampai dengan mual dan muntah dan obstipasi.

Bratayatnya (2008) yang menyatakan bahwa 50 persen ibu hamil, mengeluhkan sakit pinggang saat menjalani proses kehamilan. Penyebab nyeri pinggang pada ibu hamil adalah penyesuaian pada titik keseimbangan tubuh ibu terhadap penambahan berat badan ibu selama kehamilan dan perkembangan janin, plasenta, air ketuban, dan rahim. Perubahan ini dipengaruhi oleh perubahan hormonal (*relaxin*) pada ibu hamil yang mempengaruhi jaringan ikat antar tulang (*ligament*) menjadi lebih longgar, tak terkecuali pada tulang-tulang panggul sebagai persiapan ibu untuk melahirkan, sehingga perubahan *ligament* akan menyebabkan ibu merasa tak nyaman pada saat berjalan dan tidur.

Peran seorang suami sangat dibutuhkan untuk menghindarkan ibu hamil dari perasaan mual muntah. Menurut Novaria (2007) seorang suami yang ramah, pengertian dan baik hati yang selalu bersedia membantu ibu hamil akan membantu ibu untuk memenuhi gizi yang diperlukan dan mengatasi kecemasan serta keluhan yang dialami.

Dari uraian yang menyatakan tentang pentingnya peran suami dan gizi yang dikonsumsi ibu selama trimester I kehamilan untuk pembentukan pertumbuhan organ-organ vital janin maka pandangan ibu hamil tentang peran suami yang mereka terima selama kehamilannya penting untuk diteliti, apakah telah dapat mengurangi keluhan yang mereka alami dan memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan, karena bila hal tersebut tidak diatasi segera,

maka dapat berlangsung hingga akhir kehamilan dan akan berdampak buruk bagi bayi yang akan lahir.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, desain penelitian yang digunakan adalah desain kualitatif *fenomenologi*. Penelitian ini bertujuan untuk menggali bagaimana perspektif ibu hamil trimester I tentang peran suami dalam pemenuhan gizi di RB Ernita.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan di RB Ernita. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 10 orang, karena menurut Polit, Beck & Hungler (2004) ciri dari penelitian *fenomenologi* adalah penelitian yang menggunakan sampel dalam jumlah yang kecil yaitu 10 atau lebih kecil, dari sampel tersebut sudah dapat memenuhi saturasi data. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *non-probability sampling*, *purposive sampling*, yaitu teknik pengumpulan data dengan pertimbangan tertentu, berupa:

- a. Ibu hamil Trimester I (0-12 minggu)
- b. Bersedia untuk diwawancarai

HASIL

Penelitian fenomenologi ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang perspektif ibu hamil tentang peran suami dalam pemenuhan gizi selama trimester I. Adapun partisipan dalam penelitian ini adalah sepuluh orang. Dua orang partisipan berada dalam rentang usia kehamilan 0-4 minggu, dua orang partisipan berada dalam rentang usia kehamilan 5-8

minggu, enam orang partisipan berada dalam rentang usia kehamilan 9-12 minggu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara secara mendalam dengan menggunakan alat perekam.

1. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Partisipan

Sepuluh partisipan yang menjadi sampel penelitian ini adalah partisipan yang memenuhi kriteria. Dari kuesioner data demografi diperoleh bahwa keseluruhan partisipan berusia reproduksi sehat, yaitu 20-35 tahun. Tiga orang partisipan berusia 24 tahun, tiga partisipan berusia 26 tahun, dua partisipan berusia 28 tahun, satu partisipan berusia 30 tahun, satu partisipan berusia 33 tahun. Pada penelitian ini, sebanyak lima partisipan sedang hamil anak pertama, tiga partisipan sedang hamil anak kedua, satu partisipan sedang hamil anak ketiga, dan satu partisipan sedang hamil anak keempat. Mayoritas partisipan beragama islam, yakni sebanyak tujuh partisipan, tiga partisipan lainnya beragama Kristen protestan. Mayoritas pendidikan partisipan adalah SLTA yakni tujuh orang dan tiga orang berpendidikan SLTP. Empat partisipan mempunyai suami dengan suku jawa, dua partisipan dengan suami bersuku minang dan batak toba, sementara dua partisipan lain menikah dengan suami yang bersuku Aceh dan Banjar. Mayoritas pekerjaan dari partisipan adalah IRT (Ibu Rumah Tangga), yakni sebanyak tujuh orang, satu partisipan bekerja sebagai pegawai swasta dan dua partisipan lain bekerja sebagai wiraswasta.

Data demografi partisipan dapat dilihat pada Tabel 4.1

Tabel 4.1
Data Demografi Partisipan Perspektif Ibu Hamil tentang Peran Suami dalam Pemenuhan Gizi selama Trimester I Rb Ernita

Data Demografi Partisipan	Jumlah
Usia :	
- 20-25 tahun	3
- 26-30 tahun	5
- 31-35 tahun	2
Total	10
Paritas:	
- 1 orang	5
- 2 orang	3
- 3 orang	1
- 4 orang	1
Total	10
Agama:	
- Islam	7
- Kristen protestan	3
Total	10
Pendidikan:	
- SLTP	3
- SLTA	7
Total	10
Suku bangsa suami:	
- Jawa	4
- Minang	2
- Batak toba	2
- Banjar	1
- Aceh	1
Total	10
Pekerjaan:	
- IRT	7
- Pegawai swasta	1
- Wiraswasta	2
Total	10

2. Perspektif Ibu Hamil tentang Peran Suami dalam Pemenuhan Gizi selama Trimester I

Perspektif ibu hamil tentang peran suami dalam pemenuhan gizi selama Trimester I di RB Ernita, terbagi menjadi empat kategori yaitu memenuhi keinginan ibu, menghadirkan makanan atau minuman bergizi untuk ibu, mendampingi ibu, mengingatkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi.

1. Memenuhi keinginan ibu

Dari hasil wawancara, diperoleh peran yang dilakukan oleh suami untuk memenuhi gizi ibu selama trimester I, yaitu memenuhi keinginan ibu dengan cara membelikan buah dan membelikan makanan yang diminta oleh ibu.

a. Membelikan buah

Empat dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami membelikan buah sebagai makanan yang dapat mengawali ibu untuk dapat mengkonsumsi makanan bergizi lainnya, karena menurut partisipan, buah merupakan makanan yang segar yang mampu meningkatkan selera makan mereka. Pernyataan membelikan buah dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"mau kita ya buah.., mau nya jeruk, yah dibeli jeruk gitu lah....,"

"misalnya pas saya lagi kepengen makan es, maunya kan es kelapa muda aja kan..biar seger, es kelapa muda, yang kelapa nya itu, jangan dicampur air lagi..."

"yach... beliin buah gitu, buah apa yang dipingin-in di beliin, yang nggak, yach nggak gitu..."

b. Membelikan makanan yang ibu minta

Empat dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami membelikan makanan yang ibu minta, karena makanan tersebut merupakan

makanan yang diinginkan oleh ibu. Pernyataan membelikan makanan yang ibu minta dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"Apa yang mau kayanya gitu kan, dibantu gitu, kadang mau indomie atau apa gitukan, yang penting ada sikit lah, nanti masukkan angin kan jadi tambah ini, kata nya..."

"Trus kalau saya kalau lagi kepengen rujak, buah, ayam bakar pasti dibeliin..."

"oh, kalau dia biasanya itu membelikan apa yang saya minta, karena biasanya saya suka sate, pas saya nggak mau makan, biasanya dia itu membelikan saya sate, kalau nggak bakso"

2. Menghidangkan makanan atau minuman bergizi untuk ibu

Dari hasil wawancara, diperoleh peran yang dilakukan oleh suami untuk memenuhi gizi ibu selama trimester I, yaitu membuatkan teh manis sebelum ibu makan dan menghidangkan sarapan/makanan pada saat ibu makan.

a. Membuatkan teh manis sebelum ibu makan (Partisipan 1)

Dua dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami membuatkan teh manis sebelum ibu makan, karena menurut ibu, teh manis dapat mengurangi (Partisipan 2) mereka alami. Pernyataan membuatkan teh manis dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"Trus saya kalau pagi kan nggak bisa minum susu, karena (Partisipan 6), dia itu, buatkan teh manis..."

"oh, dia paling buatin teh manis aja..., karena kalau udah minum teh manis itu udah enak, udah gitu keluhannya kan nggak terlalu parah."

b. Membuatkan susu

Satu dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami membuatkan susu. Pernyataan membuatkan susu dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"Pertama susu,... itu waktu baru bangun tidur dah dibuatkan, kalau mau tidur juga dah dibuatkan,..."

c. Menghidangkan sarapan

Satu dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami menghidangkan sarapan. Pernyataan menghidangkan sarapan dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"kalau pagi itu biasanya suami saya, nebuat in sarapan..." (Partisipan 10)

3. Mendampingi ibu

Dari hasil wawancara, diperoleh peran yang dilakukan oleh suami untuk memenuhi gizi ibu selama trimester I, yaitu mendampingi ibu pada saat makan

a. Saat makan

Tiga dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami mendampingi mereka pada saat makan. Karena menurut ibu, peran yang dilakukan suami berupa mendampingi ibu pada saat makan akan meningkatkan selera makan ibu dan ibu akan menjadi lebih semangat untuk makan sehingga diharapkan makanan yang dikonsumsi ibu telah memenuhi gizi yang diperlukan. Pernyataan mendampingi ibu pada saat makan dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"Yah trus, kalau misalnya makan buah itu, yah sama... makan buah sama-sama, makan pun gitu juga, supaya ada semangat lah gitukan, ntah makan apa gitu..."

"Udah gitu, dia palingan nanya, 'dah makan belum?..' kalau belum yach, di

ajakin makan bareng-bareng...trus dia ngajakin makan bakso keluar"

"Dia nemani saya sarapan, kalau misalnya saya mual gitu kan, dia pasti bilang, 'pelan-pelan aja makannya ma, nggak usah tergesa-gesa...' biasanya kalau dia udah ngomong gitu, saya jadi semangat buat makannya, pelan-pelan saya makan sampai habis..."

4. Mengingatn untuk mengkonsumsi makanan bergizi

Dari hasil wawancara, diperoleh peran yang dilakukan oleh suami untuk memenuhi gizi ibu selama trimester I, yaitu melarang ibu mengkonsumsi makanan yang kurang sehat, mengingatkan ibu untuk mengkonsumsi makanan bergizi, pada saat jam makan, mengingatkan ibu untuk mengkonsumsi susu dan buah.

a. Melarang ibu mengkonsumsi makanan sembarangan

Dua dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami melarang mereka untuk mengkonsumsi makanan sembarangan yang berbahaya bagi kehamilannya. Pernyataan melarang ibu mengkonsumsi makanan sembarangan dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"yah perduli sayang lah, ya memang pengen punya anak, jadi nampak dijaga, dia ngelarang, kalau terlalu banyak makan buah nenas gitu, karena kan nggak bagus juga kalau kebanyakan..."

"selain itu, makan-makanan kayak bakso gitu kan, dia ngelarang 'jangan pakek saos, saos jorok kasian anak nya yang didalam' katanya gitu kan..."
(Partisipan 3)

b. Mengingatn ibu makan pada jam makan

Dua dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami

mengingatkan ibu makan pada jam makan. Pernyataan melarang ibu mengkonsumsi makanan sembarangan dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"trus pas mau makan, diingetin, jangan jahit aja kerjanya..."

"yah, di ingetin, biasanya itu kan kerja, kalau siang kan pulang kerumah untuk makan siang, trus kalau misalnya nggak pulang kerumah, dia ngingetin, 'dah jam sekian wi, kok nggak pulang, makan dulu, jangan diporsir kali..'"

c. Minum susu

Lima dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami mengingatkan ibu untuk mengkonsumsi susu. Pernyataan mengingatkan ibu untuk minum susu dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"yach yang pertama itu, itulah kan... dia ngingetin untuk minum susu..."

"Dia biasanya ngingetin untuk minum susu, dah Itu aja..."

"oh, dia ngingatkan saya sejak anak pertama kami sampai anak kami sekarang, kalau lagi santai, dia ngingetin, 'dah minum susu wi?' Oh, ya pas inget langsung saya buat sendiri..."

d. Buah

Lima dari sepuluh orang partisipan menyatakan bahwa suami mengingatkan ibu untuk mengkonsumsi buah. Pernyataan mengingatkan ibu untuk minum buah dinyatakan oleh partisipan berikut ini:

"trus buah itu pun nggak boleh tinggal, selalu aja dia ingetin..."

"macam lah, apa yang bisa kau makan, buah-buahan, katanya gitu, mau ini lah,

beli jus inilah, katanya gitu (suami ibu), makanlah apa yang suka kau (ibu), katanya (suami ibu)..

"selain itu, dia selalu mengingatkan saya untuk makan buah, biar mulutnya nggak pait..."

(Partisipan 2)

SIMPULAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *fenomenologi* dan jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak sepuluh orang. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perspektif ibu hamil tentang peran suami dalam pemenuhan gizi selama trimester I adalah sebagai berikut:

- a. Memenuhi keinginan ibu
 - 1) Membelikan buah
 - 2) Membelikan makanan yang ibu minta
- b. Menghidangkan makanan favorit ibu
 - 1) Membuatkan teh manis sebelum ibu makan (Partisipan 2)
 - 2) Membuatkan susu
 - 3) Menghidangkan sarapan/ makanan pada ibu pada saat makan (Partisipan 9)
- c. Mendampingi ibu
 - 1) Mendampingi ibu pada saat makan
- d. Mengingatkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi (Partisipan 8)
 - 1) Mengingatkan ibu untuk minum susu
 - 2) Mengingatkan ibu untuk mengkonsumsi buah
 - 3) Melarang ibu makan makanan yang kurang sehat
 - 4) Mengingatkan ibu makan pada jam makan

(Partisipan 2)

DAFTAR PUSTAKA

- Bratayatnya, B. (2008). *Nyeri Pinggang selama Kehamilan*. Retrieved From: <http://id.shvoong.com/medicine-health/1824062-nyeri-pinggang-saat-hamil/>
- Brockopp, H., Tolsma. (1999). *Dasar-dasar Riset Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Bungin, B. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Danim, S. (2002). *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia
- Depdiknas. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia ed. 3*. Jakarta: Balai Pustaka
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan vol. 1 ed.4*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A. (2009). *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ishak, S., Wiludjeng, L. K., & Maimunah, T. (2005). *Keterlibatan Suami dalam Menjaga Kehamilan Istri di Puskesmas Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh, Provinsi Nangroe Aceh Darrusalam*. Retrieved from: Buletin Penelitian System Kesehatan-Vol. 8 No. 2 Desember 2005: 8205100106. Jurnal Nitro PDF Reader.
- Kompas. (30 Januari 2010). Perdarahan penyebab kematian ibu. *Surat Kabar Harian Kompas*. Retrieved from <http://community.um.ac.id>
- Llewellyn-Jones, D. (2005). *Setiap Wanita: Panduan Terlengkap tentang Kesehatan, Kebidanan & Kandungan*. Delapratasa Publishing
- Manuaba, I. B. (1999). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- Musbikin, I. (2005). *Panduan Bagi Ibu Hamil & Melahirkan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Norwitz, E., Jhon, S. (2007). *At a Glance Obstetri & Ginekologi ed.2*. Jakarta: Erlangga
- Novaria., Budi. (2007). *Tips Cerdas Kehamilan: Persiapan Hamil Hingga Menyusui*. Yogyakarta: Oryza
- Paath, E. F. (2004). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- Polit, D. F., Beck, C. T., & Hungler. (2004). *Canadian Essential of Nursing Research*. Philadelphia: Lippincot
- Prawirohardjo, S. (2005). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBP Sarwono Prawirohardjo
- Sayogo, S. (2007). *Gizi Ibu Hamil*. Jakarta: FKUI
- Setieman, A. (2008). *Perspektif Sosiologi*. Retrieved From: <http://agussetieman.wordpress.com/2008/11/25/perspektif-sosiologi/>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susantri, N. N. (2008). *Psiokologi Kehamilan*. Jakarta: EGC

Turangan, L. (2010). *Teh Manis*. Retrieved from: <http://female.kompas.com/read/2010/01/20/10494093>

Wheeler, L. (2003). *Perawatan Pranatal & Pascapartum*. Jakarta: EGC

Wikipedia. (2010). *Farmakologi Teh Manis*. Retrieved from: http://id.wikipedia.org/wiki/Teh_manis

Yohana. (2008). *Peran Suami dalam Membantu Istri*. Retrieved from: <http://www.info-sehat.com>