

**POLA HIDUP SEHAT IBU HAMIL DI KECAMATAN SUKAJADI
KOTA PEKANBARU PROVINSI RIAU**

Mardatillah

1401114038

(Mardatillahzahirah@gmail.com)

Pembimbing : Drs. Jonyanis, M.Si

Jon_yanis@yahoo.co.id

Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Riau, Pekanbaru

Kampus Bina Widya JL. H.R. Soebrantas Km 12,5 Simpang Baru

Pekanbaru 28293 Telp/Fax 0761-63272

ABSTRAK

Pola hidup sehat ialah usaha seseorang yang berkeinginan untuk menjadi sehat dengan cara mengubah gaya hidup sehatnya. Gaya hidup sehat adalah suatu proses dalam keberlangsungan hidup guna mencapai pola hidup sehat. Dengan melaksanakan semua ini ialah untuk memiliki tubuh yang sehat, terhindar dari penyakit, membuat pikiran tenang baik kesehatan jasmani maupun rohani. Adapun pola hidup sehat wanita hamil ialah memelihara kebersihan pribadi, memilih makanan yang tepat, melakukan tes kesehatan sebelum kehamilan dan mengalami kehamilan, tidak melakukan kegiatan senggama dengan kasus-kasus tertentu, mengusahakan berat badan normal, selalu menggunakan air bersih, menggunakan jamban yang bersih, mencuci tangan dengan sabun, tidak mengkonsumsi alkohol, narkotika dan zat berbahaya lainnya, tidak merokok dirumah dan perhatikan lingkungan kerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Quota Sampling, sampel dalam penelitian ini adalah 75 ibu hamil. Penulis menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pengumpulan data berupa observasi, wawancara, kuisioner, dokumentasi dan studi kepustakaan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku sehat ibu hamil ialah pendidikan, pengetahuan, pengalaman, faktor keturunan, faktor lingkungan, dan faktor kepercayaan. Berdasarkan tingkat pendidikan, pekerjaan dan hubungan suku atau etnis dengan pola hidup sehat ibu hamil terhadap 11 pola hidup sehat wanita hamil berjumlah 64 ibu hamil atau 85,3% sudah tinggi, 9 ibu hamil atau 12,0% yang sedang dan 2 ibu hamil atau 2,7% yang rendah dalam menjalankan pola hidup sehat. Jadi, Faktor pendidikan, pekerjaan dan hubungan suku atau etnis terhadap pola hidup sehat ibu hamil sangat mempengaruhi karena dibutuhkannya pengetahuan, pemahaman atau bahkan pengalaman dalam menjaga kesehatan bagi ibu hamil selama kehamilan berlangsung, ibu yang cerdas dan sehat akan melahirkan anak yang kuat, sehat dan cerdas juga.

Kata Kunci : Pola Hidup Sehat, Gaya Hidup Sehat, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Sehat

HEALTHY LIVING PATTERNS OF PREGNANT WOMEN IN SUKAJADI PEKANBARU RIAU PROVINCE

Mardatillah

1401114038

(Mardatillahzahirah@gmail.com)

Supervisor : Drs. Jonyanis, M.Si

Department of Sociology Faculty of Social Science Political Sciences

University Riau, Pekanbaru

The Campus of Bina Widya JL. H.R. Soebrantas Km 12,5 Simpang Baru

Pekanbaru 28293 Telp/Fax 0761-63272

ABSTRACT

The pattern of healthy living is a business person who wishes to be healthy by means of changing his lifestyle. A healthy lifestyle is a process in the survival pattern in order to achieve a healthy life. By implementing all of this is to have a healthy body, escape from disease, make the mind quiet, good physical health and spiritually. As for the pattern of healthy living pregnant woman is maintaining personal hygiene, choosing the right foods, doing health tests before pregnancy and experiencing pregnancy, do not perform intercourse with certain cases, lobbies for weight loss normal, always use clean water, use a clean latrines, hand washing with soap, do not consume alcohol, narcotics and other harmful substances, not smoking at home and pay attention to the work environment. Sampling technique used was Quota Sampling, the sample in this study was 75 pregnant women. The author uses descriptive quantitative methods with data collection in the form of observation, interview, questionnaire, documentation and library studies. Factors that can affect the behavior of healthy pregnant women is education, knowledge, experience, hereditary factors, environmental factors, and the trust factor. Based on the level of education, employment and relationships of the tribe or ethnicity with healthy living patterns of pregnant women toward healthy living patterns 11 pregnant women totaled 64 pregnant or 85.3% were already high, 9 pregnant women or 12.0% and two expectant mothers or 2.7% low in the running pattern of healthy living. So, the factors of education, employment and relationships of the tribe or ethnicity against healthy living patterns of pregnant women greatly influences because it needs knowledge, understanding or even experience in maintaining health for pregnant women during pregnancy take place, a smart and healthy mother will give birth to a child who is strong, healthy and smart too.

Keywords : Pattern Of Healthy Living, Healthy Lifestyle, Factors That Influence Healthy Behaviors

1. PENDAHULUAN

Pola hidup sehat ialah usaha seseorang yang berkeinginan untuk menjadi sehat dengan cara mengubah gaya hidup sehatnya. Ini semua dilakukan guna memiliki tubuh yang sehat, menghindari penyakit, bahkan bisa membuat pikiran yang tenang baik bagi kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Maka dari itu gaya hidup sehat adalah suatu proses dalam keberlangsungan hidup guna mencapai pola hidup sehat. Gaya hidup juga merupakan perilaku ibu-ibu hamil yang ditunjukkan dalam sebuah aktivitas (bagaimana ibu hamil menghabiskan waktunya), minat (apa yang penting bagi ibu hamil dalam mempertimbangkan lingkungan), opini (apa yang dipikirkan bagi ibu hamil tentang diri sendiri dan dunia sekitar) ini semua dilakukan untuk merefleksikan status sosialnya. Perilaku adalah totalitas penghayatan dan reaksi seseorang yang langsung terlihat atau yang belum terlihat atau masih dalam bentuk gejala-gejala. Timbulnya perilaku merupakan proses interelasi dari stimulus internal dan eksternal yang selanjutnya diproses melalui proses pembelajaran dan penguatan yang melibatkan komponen kognitif, afektif, dan motorik (Herri Zan Pieter dan Namora Lumongga Lubis, 2010 : 28).

Pola hidup sehat sangat berdampak baik bagi kehidupan kita sendiri, karena dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat juga memberikan kehidupan yang lebih baik lagi. Terutamanya pada ibu hamil, jika ibu hamil melakukan pola hidup sehat yang baik maka akan sangat baik dan sehat untuk janin bayinya dan juga ibu hamilnya. Ketika sebelum mengalami kehamilan pola hidup ibu hamil tersebut tentu pastinya berbeda, jadi dalam menjaga kehamilannya ibu hamil harus lebih ekstra menjaga pola hidup sehat demi calon bayinya itu sendiri. Baik menjaga pola makannya, lingkungan sekitarnya, olahraga dan lain sebagainya ini semua harus dilakukan demi menjaga calon bayi supaya bayi yang dilahirkan sehat dan kuat.

Kehamilan merupakan sesuatu hal yang membahagiakan, penyebabnya karena mereka akan mendapatkan anggota baru dalam sebuah keluarga. Oleh karena itu, kehamilan ini kerap kali menjadi perhatian serius bagi anggota keluarga maupun masyarakat (Momon Sudarma,

2008: 176). Sebelum mengalami kehamilan ada sebaiknya pasangan suami istri memeriksa kesehatan, dan bila kehamilan terjadi ibu hamil harus rajin dalam memeriksa kehamilannya dari awal-awal kehamilan sampai lahirnya bayi tersebut.

Maka dari itu, pengetahuan gizi kehamilan sangat diperlukan oleh seorang ibu hamil di dalam merencanakan menu makanannya. Jika tanpa didasari oleh pengetahuan ini, akan sulit mengatur makanan terutama untuk menangani keluhan-keluhan kehamilan pada setiap trimesternya. Misalnya, pada trimester awal kehamilan biasanya ada keluhan mual dan muntah. Hal ini biasanya berdampak pada asupan makanannya selera makannya pasti berkurang. Agar kebutuhan gizi tetap terpenuhi, ibu bisa menyiasati dengan makan sedikit demi sedikit, tetapi intensitasnya lebih sering. Makanannya pun harus dipilih yang segar dan tidak mengandung lemak karena akan merangsang mual dan muntah. Dianjurkan untuk mengonsumsi buah segar atau dibuat jus, sayuran, kue kering, dan seafood.

Selain menjaga asupan gizi makanan, ibu hamil sebaiknya juga memperhatikan hal lainnya juga seperti ibu memiliki istirahat yang cukup, tidur dengan keadaan dan posisi yang nyaman dan baik, juga harus lebih mengutamakan kuantitas dalam tidur, tidak bergadang pada malamnya. Selanjutnya, melakukan olahraga fisik mengikuti senam hamil, olahraga-olahraga yang ringan seperti jalan-jalan santai atau lari-lari kecil. Jika ingin melakukan olahraga yang ekstrim seperti sebelum kehamilan, ibu hamil tersebut harus berkonsultasi terlebih dahulu ke dokter kandungan apakah olahraga yang ingin dilakukan tersebut tidak mengganggu kesehatan bayinya. Ibu hamil sangatlah sensitif baik dari fisik maupun psikisnya berbeda dengan sebelum mengalami kehamilan. Selain itu, ibu hamil harus menjaga lingkungan sekitar juga seperti membersihkan sampah dan atau menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Jadi ibu hamil harus sangatlah memperhatikan kehamilannya, karena bayi yang sehat dilahirkan oleh ibu yang berpola hidup sehat, bayi yang tangguh, kuat dan cerdas dilahirkan pula oleh ibu yang pola hidup sehatnya baik.

Setiap ibu hamil memiliki cara yang berbeda pula dalam menjaga kesehatan

kehamilannya dengan berbagai macam pola hidup yang mereka lakukan selama hamil, pola hidup sehat merupakan perilaku, tindakan atau bisa juga disebut dengan gaya hidup yang positif baik dari kesehatan jasmani dan kesehatan rohaninya. Banyak sekali yang harus diterapkan dalam kehidupan mengenai pola hidup sehat yang berperan ini baik orang tua, muda, anak-anak, remaja, dewasa, lansia dan lain sebagainya sebagai contohnya ialah melakukan pola hidup sehat dalam keadaan hamil. Merawat kehamilan dengan baik akan mempermudah kelahiran dan mencegah penyakit-penyakit selama kehamilan. Adapun pola hidup bersih dan sehat ialah tidak merokok, tidak ada anggota didalam rumah yang merokok, melakukan aktivitas fisik/berolahraga selama kehamilan baik melakukannya sendiri atau mengikuti kelas-kelas ibu hamil atau bahkan mengikuti atau membentuk sebuah komunitas ibu-ibu hamil.

Pada Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Langsung yang berlokasi di Jalan. Langsung No.01 Kecamatan Sukajadi terhitung dari bulan Januari sampai Desember tahun 2017 ibu hamilnya berjumlah 571 orang, jumlah ibu hamil ini merupakan ibu hamil yang baru pertama kali berkunjung ke puskesmas dan belum pernah memeriksa kehamilannya dengan nama lain yaitu K1. Selain itu, ada juga K4 maksudnya ini ialah kunjungan ibu hamil yang ke 4 kalinya dengan tenaga kesehatan dan biasanya pada trimester ke 3 pada kehamilan. Ibu hamil pada K4 ini berjumlah 505 orang. Jadi jumlah keseluruhan ibu hamil yang berkunjung ke Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Langsung dari bulan Januari sampai Desember tahun 2017 ialah 1.076 orang. Perhatikan tabel dibawah ini :

Tabel 1.1.

Kunjungan Ibu Hamil di Bulan Januari - Desember Tahun 2017

Kunjungan	Puskesmas Langsung	Persentase
K1	571	53,07
K4	505	46,93
Total	1076	100%

Sumber: Data Puskesmas 2017

Di dalam Puskesmas Langsung dari bulan Januari sampai Desember memiliki korban jiwa yakni 1 orang ibu hamil yang dimana bayinya meninggal didalam kandungan dan 1 bayi yang

telah lahir akan tetapi dua hari kemudian meninggal.

Melakukan pola hidup sehat sangatlah berbeda ketika belum mengalami kehamilan dan sedang mengalami kehamilan. Pada masa kehamilan ibu hamil tentu pasti lebih ekstra menjaga kesehatan tubuhnya dan janinnya. Dalam memeriksakan kehamilan di pusat kesehatan masyarakat ibu hamil tersebut pasti berinteraksi dengan ibu hamil lainnya, bahkan di dalam pusat kesehatan masyarakat tersebut membuat kegiatan bagi ibu hamil seperti kegiatan senam ibu hamil bersama yang dilakukan 3 bulan sekali atau 1 bulan sekali. Bahkan ada juga ibu-ibu hamil tersebut yang mengikuti komunitas ibu-ibu hamil dengan bergabung di sosial media dengan memberi pengalaman atau berbagi informasi mengenai kehamilannya.

1.1. Rumusan Masalah

Perumusan masalah adalah suatu langkah yang penting untuk memberikan batasan rumusan masalah yang diteliti. Jadi, berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan pokok yang dapat dirumuskan, yakni :

1. Bagaimana ibu hamil dalam melaksanakan pola hidup sehat di kecamatan sukajadi kota pekanbaru ?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat ibu hamil di kecamatan sukajadi kota pekanbaru ?

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini diharapkan untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti, adapun dalam tujuan penulisan dalam pelaksanaan penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui bagaimana ibu hamil dalam melaksanakan pola hidup sehat di kecamatan sukajadi kota pekanbaru
2. Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat ibu hamil di kecamatan sukajadi kota pekanbaru.

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini mampu memberikan informasi mengenai pola hidup sehat ibu

hamil di kota pekanbaru. Dalam melaksanakan pola hidup sehat tersebut bagi wanita hamil. Seperti menjaga kesehatan fisik, psikis baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ibu hamil tersebut dalam berpola hidup sehat.

2. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya yang akan membahas mengenai pola hidup sehat ibu hamil dan juga sebagai bahan perbandingan ataupun bacaan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Budaya Kesehatan di Indonesia

Indonesia merupakan Negara yang masih berkembang atau masih dalam keadaan sedang lepas landas. Pendidikan dan kesehatan nya pun juga tidak terbagi secara merata terutama di daerah terpencil, masih ada yang mengalami kesehatan yang buruk baik itu dari fisik bahkan psikisnya. Hanya sebagian daerah tertentu yang memahami hidup sehat seperti di perkotaan akan tetapi itu semua belum tentu benar dikarenakan masih banyaknya masyarakat yang mempercayai sebuah kebiasaan dari lingkungan tersebut dalam memahami hidup sehat. Selanjutnya arti hidup sehat ini ialah hidup bersih sedangkan kebersihan itu sendiri belum menjadi budaya sehari-hari. Hidup sehat adalah hidup berdisiplin dan disiplin belum menjadi budaya sehari-hari bangsa kita. Oleh karena itu, menanamkan budaya hidup sehat harus sejak dini dengan melibatkan pranata yang ada di masyarakat (Ferry Effendi dan Makhfudli, 2009 : 19).

2.2. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat ialah usaha seseorang yang berkeinginan untuk menjadi sehat dengan cara mengubah gaya hidup sehatnya. Ini semua dilakukan guna memiliki tubuh yang sehat, menghindari penyakit, bahkan bisa membuat pikiran yang tenang baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Maka dari itu gaya hidup sehat adalah suatu proses dalam keberlangsungan hidup guna mencapai pola hidup sehat. Gaya hidup juga merupakan perilaku ibu-ibu hamil yang ditunjukkan dalam sebuah

aktivitas (bagaimana ibu hamil menghabiskan waktunya), minat (apa yang penting bagi ibu hamil dalam mempertimbangkan lingkungan), opini (apa yang dipikirkan bagi ibu hamil tentang diri sendiri dan dunia sekitar) ini semua dilakukan untuk merefleksikan status sosialnya. Perilaku adalah totalitas penghayatan dan reaksi seseorang yang langsung terlihat atau yang belum terlihat atau masih dalam bentuk gejala-gejala. Timbulnya perilaku merupakan proses interelasi dari stimulus internal dan eksternal yang selanjutnya diproses melalui proses pembelajaran dan penguatan yang melibatkan komponen kognitif, afektif, dan motorik (Herri Zan Pieter dan Namora Lumongga Lubis, 2010 : 28). Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku sehat ialah faktor keturunan yang merupakan bawaan dari seseorang yang melekat pada dirinya sebagai warisan dari orang tua, termasuk dalam faktor ini antara lain emosi, kemampuan sensasi, kemampuan berpikir (kecerdasan). Selanjutnya, faktor lingkungan adalah lingkungan tempat seseorang berada dan tinggal, dimulai dari lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal, lingkungan bermain, dan lingkungan sekolah bagi usia sekolah serta lingkungan kerja bagi mereka yang telah bekerja. Jadi kedua faktor ini saling mempengaruhi dalam perilaku individu (Eliza Herijulianti at el, 2001: 36). Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan oleh wanita hamil dalam upaya merawat dan menjaga kesehatan pribadinya yakni memelihara kebersihan pribadi, memilih makanan yang tepat, lakukan tes kesehatan sebelum dan mengalami kehamilan, tidak melakukan kegiatan senggama sembarangan, usahakan berat badan normal, selalu menggunakan air bersih, menggunakan jamban yang bersih, mencuci tangan dengan sabun, tidak mengkonsumsi alkohol, narkoba, dan zat berbahaya lainnya, tidak merokok di rumah, serta perhatikan lingkungan kerja.

2.3. Konsep Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita. Dengan adanya proses kehamilan yang terjadi pada diri seorang wanita akan menyebabkan beberapa perubahan. Ada tiga faktor yang mempengaruhi kehamilan yaitu faktor fisik, faktor psikologis dan faktor sosial, budaya dan ekonomi (Jenni Mandang at el, 2016: 77).

2.4. Pola Makan Sehat

Dalam melaksanakan pola hidup sehat selama kehamilan ada sebaiknya ibu hamil juga menerapkan pola makan yang sehat, guna terpenuhinya asupan gizi, nutrisi, dapat mencegah penyakit juga. Ibu yang cerdas dalam menjaga kesehatan selama kehamilan akan melahirkan bayi yang sehat, cerdas dan kuat.

Pengetahuan gizi selama kehamilan sangat diperlukan oleh seorang ibu hamil di dalam merencanakan menu makanannya. Jika tanpa didasari oleh pengetahuan ini, akan sulit mengatur makanan terutama untuk menangani keluhan-keluhan kehamilan pada setiap trimesternya. Misalnya, pada trimester awal kehamilan biasanya ada keluhan mual dan muntah. Hal ini biasanya berdampak pada asupan makanannya selera makannya pasti berkurang. Agar kebutuhan gizi tetap terpenuhi, ibu bisa menyiasati dengan makan sedikit-sedikit, tetapi intensitasnya lebih sering. Makanannya pun harus dipilih yang segar dan tidak mengandung lemak karena akan merangsang mual dan muntah. Dianjurkan untuk mengonsumsi buah segar atau dibuat jus, sayuran, kue kering, dan seafood (Hermawan Wibisono & Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi, 2008 : 64).

2.5. Penelitian Terdahulu

1. Berliana Sitanggang, 2013. Faktor-faktor status kesehatan pada ibu hamil. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti ialah tempat yang dilaksanakan penelitian ini di RSUD Labuhan Batu Utara Sumatera Utara. Pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan cara *accidental sampling*. Persamaannya ialah Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan menyebarkan kuisioner atau angket. Status kesehatan tentu sangatlah penting guna menjaga kesehatan selama kehamilan, dengan menghubungkan faktor pendidikan, umur, psikologis, pengetahuan gizi dan juga aktivitas fisik yang dilakukan.
2. Indyah Hartami Santi, 2016. Pola hidup sehat bagi wanita hamil menggunakan sistem pakar (klinik anissa wlingi kabupaten blitar). Perbedaan penelitian ini dengan peneliti ialah tempat yang dilaksanakannya penelitian ini di Klinik Anissa Wlingi

Kabupaten Blitar. Menggunakan sistem pakar yang dimana untuk merancang dan menguji agar menentukan solusi pada pola hidup sehat wanita hamil. Menggunakan metode *backward chaining*. Persamaannya ialah membahas mengenai pola hidup sehat wanita hamil dengan menerapkan pola makan dan olahraga untuk menjaga kesehatan ibu dan janin.

3. Juliana Putri Sari, 2013. Hubungan gaya hidup ibu hamil terhadap kejadian anemia. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti ialah tempat yang dilaksanakannya penelitian ini di wilayah kerja Puskesmas Melur di Kota Pekanbaru. Menghubungkan gaya hidup dengan anemia (penyakit kurang darah) pada ibu hamil. Menggunakan korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Persamaannya ialah membahas gaya hidup sehat selama kehamilan yang dimana faktor pendidikan, pengetahuan, kelahiran anak, umur, pekerjaan dapat mempengaruhi gaya hidup sehat ibu hamil.
4. Lena Wati, 2013. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi selama kehamilan. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti ialah tempat yang dilaksanakan penelitian ini di Puskesmas Raya Kota Pekanbaru. Desain Penelitian ini menggunakan *deskriptif correlation study*, Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *accidental sampling*. Persamaannya ialah dilaksanakan penelitiannya di Kota Pekanbaru. Sama-sama membahas pengetahuan ibu hamil dalam kebutuhan gizinya.
5. Muh Zaifullah, 2014. Pola hidup sehat ibu hamil terkait program 1000 hari pertama kehidupan di kabupaten gowa. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti ialah tempat yang

dilaksanakannya penelitian ini di Kabupaten Gowa. Mengkaitkan pola hidup sehat dengan program gerakan 1000 hari pertama kehidupan di Kabupaten Gowa. Menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatannya fenomenologi. Persamaannya ialah sasaran penelitiannya ialah ibu hamil, dengan melihat pola hidup sehat selama kehamilan seperti jenis aktivitas fisik, aktivitas dalam mengkonsumsi makanan selama kehamilan.

6. Titin Maya Puji Lestari, 2015. Pengetahuan ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti ialah dilaksanakan penelitian ini di desa Pasar Baru Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Tidak terdapat cara menerapkan pola hidup sehat selama kehamilan, menggunakan teori skinner dan penarikan sampel dengan cara *simple random sampling*. Persamaannya ialah menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Membahas pengetahuan ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilannya seperti pola makan, olahraga dengan faktor pendidikan, umur, pekerjaan, pengalaman, persepsi dan lain sebagainya.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dimana pendekatan kuantitatif ini memandang tingkah laku manusia dapat diramal dan realitas sosial ; objektif dan dapat diukur. Selanjutnya peneliti memilih tipe penelitian deskriptif kuantitatif yang merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, atau mencoba

menggambarkan fenomena secara detail (Muri Yusuf, 2014 : 58-62).

3.2. Lokasi Penelitian

Lokasi yang dijadikan tempat penelitian ini ialah di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) kota Pekanbaru Provinsi Riau. Peneliti melakukan penelitian ini di kecamatan Sukajadi, dikarenakan di kecamatan ini merupakan tempat sentral untuk mendapatkan pelayanan umum dan merupakan kecamatan yang di tengah-tengah kota Pekanbaru. Pastiya dalam kecamatan ini sudah banyak sekali berbagai macam suku, pendidikan dan pekerjaan yang dimiliki masyarakat pada kecamatan Sukajadi ini, dengan beradanya ibu hamil dalam Kecamatan ini bagaimana pola hidup sehat ibu hamil tersebut. Selanjutnya, pada Kecamatan Sukajadi ini peneliti melaksanakan penelitian di Puskesmas Langsung. Dengan berbagai macam pertimbangan yang telah peneliti lakukan seperti melihat kondisi dan jumlah pasien ibu hamil di Puskesmas Langsung, selanjutnya peneliti akan melakukan penarikan sampel sesuai dengan karakteristik peneliti, ini dilakukan dikarenakan keterbatasan peneliti dari segi biaya, waktu dan tenaga.

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini berfokus kepada ibu hamil yang terdapat dalam masyarakat di Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Adapun populasi yang peneliti gunakan ialah ibu hamil yang paling banyak melakukan pemeriksaan, pengobatan dan lain sebagainya mengenai kehamilannya di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Langsung yang ada di Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Dengan itu, peneliti mendapatkan populasi sebanyak 1.076 ibu hamil yang terhitung dari bulan januari sampai desember 2017. Kemudian peneliti akan melakukan penarikan sampel dari populasi tersebut ini semua dikarenakan peneliti memiliki keterbatasan baik dari segi biaya, waktu dan tenaga. Peneliti akan melakukan penarikan sampel dengan memilih teknik penarikan sampel yang menggunakan teknik *Quota Sampling*.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi yang dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap fenomena dilapangan dengan

mengamati aktivitas ibu hamil dalam melaksanakan pola hidup sehatnya selama kehamilan yang ibu hamil jalani dan ibu hamil tersebut merupakan responden pada penelitian ini.

2. Pada kesempatan penelitian ini peneliti melakukan teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara bebas kepada ibu-ibu yang sedang hamil dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara peneliti dengan informan tersebut (secara langsung).
3. Kuesioner atau daftar isian adalah satu set pertanyaan yang tersusun secara sistematis dan standar sehingga pertanyaan yang sama dapat diajukan terhadap setiap responden.
4. Dokumentasi merupakan pengambilan atau pengumpulan sebuah informasi yang terkait pada subjek penelitian untuk lebih mempertegas bukti ataupun hasil-hasil wawancara antara peneliti dan subjek penelitian dalam bentuk media cetak.
5. Studi Kepustakaan yakni dengan menggunakan berbagai media buku, undang-undang dan media informasi lainnya yang ada hubungannya dengan masalah yang akan diteliti.

5.5. Jenis dan Sumber Data

1. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari subjek melalui sebuah proses pengamatan, wawancara serta menyebarkan angket secara langsung kepada ibu hamil tersebut. Selain itu, ada juga data yang berperilaku hidup bersih dan sehat menurut Kecamatan dan Puskesmas.
2. Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada. Data ini biasanya

diperoleh dari berbagai sumber tempat seperti perpustakaan atau bahkan laporan-laporan penelitian terdahulu. Data sekunder dapat disebut juga sebagai data yang tersedia.

3.5. Analisis Data

Dalam analisa data yaitu dimaksudkan untuk mengkaji apa yang telah dikemukakan, dalam penelitian untuk menganalisis data ini ialah dengan menggunakan metode analisa kuantitatif deskriptif. Kemudian, data tersebut yang telah dikumpul akan diolah dan dilakukan dengan cara tabulasi. Data yang telah di tabulasi tersebut selanjutnya di analisis secara deskriptif dengan menggambarkan sesuai dengan kenyataan mengenai Pola Hidup Sehat Ibu Hamil di Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Penelitian ini didukung dengan pelaksanaan kegiatan wawancara secara bebas dari hasil wawancara tersebut diperoleh keterangan-keterangan berupa tanggapan dan hasil pengamatan peneliti terhadap objek yang menjadi fokus pada penelitian ini, selain itu juga ada kuisisionernya yang dimana akan diberikan kepada informan peneliti, serta ada proses dokumentasi nya untuk dilampirkan dalam penelitian ini.

4. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

a. Memelihara kebersihan pribadi

Tabel 6.1

Distribusi responden berdasarkan kebersihan pribadi

Kebersihan pribadi		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	75	100,0	100,0	100,0
	Sedang	-	-	-	-
	Rendah	-	-	-	-
Total		75	100,0		

Sumber: Data olahan 2018

Dari tabel diatas memperlihatkan bahwasannya ibu hamil yang telah menjaga kebersihan pribadi nya sudah tinggi dengan jumlah responden 75 ibu hamil atau 100 %. Dalam menjaga kebersihan pribadi yang responden teliti sudah melakukan dengan baik selama kehamilannya, ini terjadi dari bertambahnya pengetahuan dan atau pengalaman ibu. Bahkan ini juga terjadi karena perkembangan zaman dan teknologi yang telah membuat ibu hamil sudah memahami kebersihan pribadi yang

baik itu seperti apa, jadi ibu yang cerdas akan melahirkan bayi yang sehat, kuat dan pintar.

b. Memelihara makanan yang tepat

Tabel 6.2

Distribusi responden berdasarkan memilih makanan yang tepat

Memilih makanan yang tepat		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	72	96,0	96,0	4,0
	Sedang	3	4,0	4,0	100,0
	Rendah	-	-	-	-
Total		75	100,0		

Sumber: Data olahan 2018

Pada tabel diatas dapat memperlihatkan bahwa data responden yang peneliti teliti yang tinggi dalam memilih makanan yang tepat ialah berjumlah 72 ibu hamil atau 96,0 % dan ada responden yang sedang dalam memilih makanan yang tepat yakni berjumlah 3 ibu hamil atau 4,0 %. Telah disadari bahwasannya ibu hamil sudah melakukan semaksimal mungkin dalam memilih makanan yang tepat selama kehamilannya ini semua harus dilaksanakan demi bayi yang akan dilahirkan dan serta mempermudah kelahiran bayi.

c. Cek kesehatan sebelum dan mengalami kehamilan dengan kehamilan anak.

1.	Anak pertama	23 (30,6 %)	-	-	23 (30,6 %)
2.	Anak kedua	20 (26,7 %)	-	-	20 (26,7 %)
3.	Anak ketiga	21 (28,0 %)	-	-	21 (28,0 %)
4.	< Anak keempat	11 (14,7 %)	-	-	11 (14,7 %)
Total		75 (100,0 %)	-	-	75 (100,0 %)

Sumber: Data olahan 2018

Dari data tersebut memperlihatkan bahwasannya ibu hamil yang telah sadar atau tahu betapa pentingnya untuk melakukan tes kesehatan sebelum dan selama kehamilan dengan ibu yang sedang mengandung kehamilan anak pertama sebanyak 23 responden atau 30, 6 %, kehamilan anak yang kedua 20 responden atau 26,7 %, kehamilan anak ketiga 21 responden atau 28,0 % dan kehamilan anak < keempat 11 responden atau 14,7 %.

d. Tingkat pengetahuan untuk tidak melakukan kegiatan senggama sembarangan dengan umur kehamilan.

Tabel 6.3

Distribusi responden berdasarkan cek kesehatan sebelum dan mengalami kehamilan dengan kehamilan anak

No.	Kehamilan Anak	Cek kesehatan sebelum dan mengalami kehamilan			Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
1.					
2.					

Tabel 6.4

Distribusi responden berdasarkan tidak melakukan senggama sembarangan

Umur Kehamilan	Tingkat Pengetahuan			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
1 – 3 bulan	3 (4,0%)	2 (2,7%)	3 (4,0%)	8 (10,7%)
4 – 7 bulan	16	24	12	52

		(21,3%)	(32,0%)	(16,0%)	(69,3%)
3.	< 8 bulan	-	10 (13,3%)	5 (6,7%)	15 (20,0%)
Total		19 (25,3%)	36 (48,0)	20 (26,7%)	75 (100,0)

Sumber: Data olahan 2018

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap tidak melakukan senggama sembarangan masih rendah berjumlah 20 responden atau 26,7 %. Dalam melakukan pola hidup sehat ibu hamil tidak dianjurkan untuk melakukakn kegiatan senggama dengan kasus-kasus berikut ini yaitu ibu yang pernah mengalami keguguran kali sebelum kehamilannya berumur 16 kepala anak sudah turun ke dalam pangkaja yakni pada umurkehamilan 8 bulan ke atas.

e. Usahakan berat badan normal

Tabel 6.5

Distribusi responden berdasarkan dalam menjaga berat badan normal

Usahakan berat badan normal		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	71	94,7	94,7	94,7
	Sedang	4	5,3	5,3	100,0
	Rendah	-	-	-	-
Total		75	100,0		

Sumber: Data olahan 2018

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang mengusahakan berat badan supaya normal yakni tinggi berjumlah 71 ibu hamil atau 94,7 % sedangkan yang sedang hamil atau 5,3%. Jadi, ibu hamil harus mengupayakan berat badannya supaya sudah cukup baik.

f. Penggunaan air bersih

Tabel 6.6

Distribusi responden berdasarkan penggunaan air bersih

Penggunaan air bersih		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	74	98,7	98,7	98,7
	Sedang	1	1,3	1,3	100,0
	Rendah	-	-	-	-
Total		75	100,0		

Sumber: Data olahan 2018

Telah diketahui dari tabel 6.6 bahwa responden yang peneliti teliti dalam menggunakan air bersih selama menjaga kesehatan kehamilannya tinggi sebanyak 74 ibu hamil 98,7 % dan sedang sebanyak 1 ibu hamil atau 1,3 %. Dari data yang peneliti lakukan sudah masuk ke tingkat tinggi dimana ibu hamil telah menggunakan air bersih selama kehamilannya serta selalu menjaga demi kesehatan ibu sendiri maupun calon bayi yang akan dilahirkan.

g. Penggunaan jamban yang bersih.

Tabel 6.7

Distribusi responden penggunaan jamban yang bersih

Penggunaan jamban yang bersih		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	75	100,0	100,0	100,0
	Sedang	-	-	-	-
	Rendah	-	-	-	-
Total		75	100,0		

Sumber: Data olahan 2018

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa responden peneliti teliti sudah tinggi menggunakan jamban yang bersih dalam rumah tinggal dengan jumlah responden 75 ibu hamil atau 100 %. Jadi, menggunakan jamban yang bersih sangat berpengaruh ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilannya.

h. Mencuci tangan dengan sabun.

Tabel 6.8

Distribusi responden mencuci tangan dengan sabun

Mencuci tangan dengan sabun		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	75	100,0	100,0	100,0
	Sedang	-	-	-	-
	Rendah	-	-	-	-
Total		75	100,0		

Sumber: Data olahan 2018

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang peneliti teliti sebanyak 75 ibu hamil atau 100 % dalam mencuci tangan dengan sabun baik sebelum makan atau sesudah makan serta buang air besar sudah dilaksanakan dengan baik dan benar.

Tidak mengkonsumsi alkohol, narkotika dan zat berbahaya lainnya.

Tabel 6.9**Sumber : Data olahan 2018**

Distribusi responden berdasarkan tidak mengkonsumsi alkohol, narkotika atau zat berbahaya lainnya

Tidak mengkonsumsi alkohol, narkotika atau zat berbahaya lainnya		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	75	100,0	100,0	100,0
	Sedang	-	-	-	-
	Rendah	-	-	-	-
	Total	75	100,0		

Sumber: Data olahan 2018

Pada tabel diatas diketahui bahwa ibu hamil yang tidak mengkonsumsi alkohol, narkotika atau zat berbahaya lainnya selama kehamilannya ialah tinggi atau 75 ibu hamil atau 100 %. Jadi, ibu hamil sudah memahami, mengerti untuk tidak mengkonsumsi alkohol, narkotika atau zat berbahaya lainnya selama kehamilan.

j. Tidak merokok di rumah.

Tabel 6.10

Distribusi responden berdasarkan tidak merokok dirumah

Tidak merokok dirumah		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	23	30,7	30,7	30,7
	Sedang	52	69,3	69,3	100,0
	Rendah	-	-	-	-
	Total	75	100,0		

Sumber: Data olahan 2018

Data diatas sudah memperlihatkan bahwasannya tingkat valid data tinggi yang melakukan kegiatan tidak merokok dirumah sudah baik dengan 23 ibu hamil 30,7 % sedangkan tingkat valid data sedang sebanyak 52 ibu hamil 69,3 % yang masih tentu ada didalam keluarganya menghisap rokok diarea rumah.

k. Perhatikan lingkungan kerja

Tabel 6.11

Distribusi responden berdasarkan lingkungan kerja

Perhatikan lingkungan kerja		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	70	93,3	93,3	93,3
	Sedang	5	6,7	6,7	100,0
	Rendah	-	-	-	-
	Total	75	100,0		

Berdasarkan tabel 6.11 diatas dapat dilihat bahwasannya 70 ibu hamil yang tinggi dalam memperhatikan lingkungan pekerjaannya, sudah 93,3 % ibu hamil yang tidak menghirup bahan-bahan kimia atau cairan gas secara berlebihan dan tidak melakukan pekerjaan yang berat secara berlebihan. Selanjutnya, persentase yang menunjukkan valid data sedang sekitar 6,7 % ibu hamil atau 5 ibu hamil yang tidak menghirup bahan-bahan kimia atau cairan gas secara berlebihan dan akan tetapi masih ada juga ibu hamil yang melakukan pekerjaan yang berat.

5. PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya pola hidup sehat ibu hamil yang dilaksanakan selama kehamilan memberikan dampak yang baik dan sehat bagi ibu hamil serta janin yang ada didalam kandungannya. Dalam kehamilan ibu hamil tentu memiliki pola makan, pola olahraga atau bisa disebut gaya hidup selama kehamilan. Berikut ini kesimpulan dari penelitian di kecamatan sukajadi kota pekanbaru ialah :

1. Pengaruh pendidikan, pengetahuan, pengalaman, persepsi, penafsiran dalam melakukan pola hidup sehat sangat mempengaruhi ibu hamil dalam melaksanakan pola hidup sehatnya.
2. Ibu hamil dalam melaksanakan kebersihan pribadi selama kehamilan sudah dilakukan dengan baik dan benar. Dalam melaksanakan dengan memilih pola makanan yang tepat telah dilakukan ibu hamil demi kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Selanjutnya, dalam melaksanakan cek kesehatan sebelum dan selama kehamilan juga telah dilakukan dengan baik ini semua berguna untuk memonitor kesehatan ibu dan janin. Mengusahakan berat badan normal selalu dijaga oleh ibu hamil, menggunakan air yang bersih, jamban yang bersih dan selalu mencuci tangan dengan menggunakan sabun

sudah sangat baik dilaksanakan selama kehamilan. Tidak mengonsumsi alkohol, narkoba, dan zat berbahaya lainnya serta tidak merokok telah dihindari atau di jauhi oleh ibu hamil, akan tetapi masih saja ada anggota rumah yang menghisap rokok otomatis ibu hamil tersebut menghirup asap rokok tersebut ini semua tidak baik bagi pernapasan ibu dan janin yang ada dalam kandungannya. Selama melakukan aktivitas sehari-hari ibu hamil sudah sangat memperhatikan kekuatan fisiknya supaya tidak terlalu lelah dan kecapekaan. Berdasarkan tingkat pendidikan terhadap 11 pola hidup sehat wanita hamil sudah sangat tinggi dengan persentase pendidikan sekolah dasar 2 ibu hamil atau sekitar 2,7%, sekolah menengah pertama berjumlah 9 ibu hamil atau 12,0%, selanjutnya sekolah menengah atas/sekolah menengah kejuruan berjumlah 55 ibu hamil atau 73,3%, dan diploma berjumlah 5 ibu hamil atau 6,7% serta sarjana berjumlah 4 ibu hamil atau 5,3%. Ini semua menunjukkan bahwa 75 ibu hamil atau 100,0% sudah melaksanakan pola hidup sehat dengan baik dan benar.

3. Dalam olahraga senam ibu hamil yang dilaksanakan oleh ibu-ibu hamil di kecamatan sukajadi ini masih sangat rendah yakni dengan persentase 43,3% atau berjumlah 34 ibu hamil yang tidak melaksanakan senam ibu hamil selama seminggu.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas dapat disampaikan saran yakni ialah Ibu hamil dalam melaksanakan pola hidup sehatnya perlu dukungan dari keluarga juga dan yang paling terutama ialah dukungan dari suami. Ibu yang cerdas dan sehat akan melahirkan bayi yang sehat, kuat dan cerdas juga. Jadi ibu hamil harus lebih memperhatikan kehamilannya supaya bayi yang dilahirkan sehat dan kuat, hindari kebiasaan-kebiasaan sebelum terjadi kehamilan.

Karena kehamilan ini tentu sangatlah berbeda bukan hanya tubuh kita sendiri saja yang ada tetapi didalam kandungan ada janin yang harus dijaga secara baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Benih, Ade. 2014. *Sosiologi Kesehatan*. Cet 1. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Effendi, Ferry dan Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- D. J. Maulana, Heri. 2009. *Promosi kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Dwirianto, Sabarno. 2013. *Kompilasi Sosiologi Tokoh Dan Teori*. Pekanbaru : UR Press.
- Hanifah, Erma. 2011. *Cara Hidup Sehat*. Cet 1. Jakarta : Sarana Bangun Pustaka.
- Herijulianti, Eliza., Tati Svasti Indriani, dan Sri Artini. 2001. *Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta : EGC.
- Huliana, Mellyna. 2001. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Cet. 1. Jakarta : Pustaka Swara.
- Indiarti, M.T. 2018. *Meraih Kehamilan : Teknik Menunda, Menghindari, dan Mendapatkan Kehamilan Dengan Metode Sehat Alami*. Yogyakarta : Elmatara.
- Iqbal Mubarak, Wahit dan Nurul Chayatin. 2009. *Ilmu keperawatan Komunitas 1 : Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- Iqbal Mubarak, Wahit. 2009. *Sosiologi Untuk Keperawatan : Pengantar Dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- Jones, Pip., Liz Bradbury dan Shaun Le Boutillier. 2016. *Pengantar Teori-teori Sosial : Dari Teori Fungsionalisme Hingga Post Modernisme*. Diterjemahkan oleh : Achmad Fedyan Saifuddin. Edisi 2. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Kasdu, dini. 2004. *Anak Cerdas*. Cet 1. Jakarta : Pustaka Swara.
- Lubis, Ridwan. 2013. *Agama dan perdamaian : Landasan, Tujuan, dan Realitas Kehidupan Beragama di Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

- Martono, Nanang. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif : Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Mandang, Jenni., Sandra Tombokan dan Naomy Marie Tando. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bogor : In Media.
- Molika, Ewa. 2015. *275 Tanya Jawab Seputar Kehamilan dan Melahirkan*. Cet 1. Jakarta : Vicosta Publishing.
- Muliarini, Prita. 2010. *Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan*. Cet. 1. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Muzaham, Fauzi. 1995. *Memperkenalkan Sosiologi Kesehatan*. Jakarta : Universitas Indonesia (UI-Press).
- Noorkasiani, Heryati, dan Rita Ismail. 2009. *Sosiologi Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Pram. 2013. *Suku Bangsa Dunia dan Kebudayaanannya*. Cet 1. Jakarta : Cerdas Interaktif.
- Proverawati, Atikah., dan Eni Rahmawati. 2016. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Cet 2. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rizki Anggarani, Deri dan Yazid Subakti. 2013. *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. Jakarta : AgroMedia Pustaka.
- Roizen, Michael F. 2009. *You Having A Baby : The Owner's Manual To Happy And Healthy Pregnancy*. Diterjemahkan oleh : Lala Herawaty DP. Bandung : Qonita.
- Ryadi, Alexander Lucas Slamet. 2016. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Ed 1. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sudarma, Momon. 2008. *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sutomo, Budi dan Dwi Yanti Anggraini. 2010. *Menu Sehat Alami Untuk Batita dan Balita*. Cet 1. Jakarta : Demedia.
- Supranto, J. 2000. *Statistik Teori dan Aplikasi*. Ed 6. Cet 1. Jakarta : Erlangga.
- Suyarno. 2014. *Sosiologi Untuk Keperawatan*. Cet 1. Jakarta : Bumi Medika.
- Wibisono, Hermawan dan Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi. 2008. *Solusi Sehat Seputar Kehamilan*. Jakarta : AgroMedia Pustaka.
- Yulihastin, Erma. 2008. *Bekerja Sebagai Bidan*. Jakarta : Erlangga.
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana.
- Zan Pieter, Herri dan Namora Lumongga Lubis. 2010. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan : Edisi Revisi*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Zulfitri, Reni dan Febriana Sabrian. 2009. *Keperawatan kesehatan komunitas 1 (Community Health Nursing 1)*. Pekanbaru : Pusat Pengembangan Pendidikan Universitas Riau.
- Skripsi dan Jurnal :**
- Berliana Sitanggang. 2013. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Kesehatan Ibu Hamil (Jurnal)*. Medan. Universitas Sumatera Utara. <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/jkk/article/view/1144> Di akses tanggal 27 Maret 2018 Jam 14.20 WIB.
- Indyah Hartami Santi. 2016. *Pola Hidup Sehat Bagi Wanita Hamil Menggunakan Sistem Pakar (Klinik Anissa Wlingi Kabupaten Blitar) (Jurnal)*. Jawa Timur. Universitas Islam Blitar. <http://unisbablitar.ejournal.web.id/index.php/antivirus/article/viewFile/166/154> Di akses tanggal 27 Maret 2018 Jam 14.25 WIB.
- Juliana Putri Sari. 2013. *Hubungan gaya hidup ibu hamil terhadap kejadian anemia (Skripsi)*. Pekanbaru. Universitas Riau.
- Lena Wati. 2013. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan (Skripsi)*. Pekanbaru. Universitas Riau.
- Muh Zaifullah. *Pola Hidup Sehat Ibu Hamil Terkait Program 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Kabupaten Gowa (Jurnal)*. Makassar. Universitas Hasanuddin. http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/18771/0390_MUH.%20ZAIFULLAH_K11112299_PKIP.pdf?sequence=1 Di akses tanggal 27 Maret 2018 Jam 14.33 WIB.
- Titin Maya Puji Lestari. 2015. *Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Desa Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi (Skripsi)*. Pekanbaru. Universitas Riau.

