

**Penerapan *Audio Therapy Healthy Pregnancy-Harmoni Cinta* (ATHP-HC) pada Ibu Hamil dengan *Morning Sickness******Application of Audio Therapy Healthy Pregnancy-Harmoni Cinta (ATHP-HC) in Pregnant Women with Morning Sickness*****Santi Wahyuni\*, Badriah, Komarudin**Program Studi Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya  
Jl. Pemuda No. 38 Kota Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

\*Email: bundasantiwahyuni@gmail.com

(Diterima 25-08-2024; Disetujui 23-09-2024)

**ABSTRAK**

Morning sickness umumnya dialami ibu hamil trimester pertama. Berbagai upaya untuk mengatasinya, termasuk penggunaan terapi musik sebagai terapi komplementer. Aplikasi audio terapi diharapkan dapat meningkatkan coping dan menurunkan tingkat stress serta meningkatkan hormon endorphen sehingga ibu hamil akan merasa lebih nyaman, tenang dan rileks. ATHP-HC merupakan output penelitian kami tahun 2022-2023, didesain khusus dengan memadukan instrumen Gamelan Cirebon dan terapi gelombang otak untuk mengatasi morning sickness. ATHP-HC memiliki efek relaksasi dan menurunkan frekuensi gelombang otak. Tujuan pengabdian masyarakat adalah memberdayakan ibu hamil dan mengoptimalkan peran bidan desa untuk menerapkan ATHP-HC sebagai terapi komplementer dalam mengatasi morning sickness. Kegiatan melibatkan 20 ibu hamil dengan morning sickness dan bidan desa setempat. Metode yang digunakan berupa edukasi dan praktik penerapan ATHP-HC selama 2 minggu. Setiap akhir minggu dilakukan pemantauan kehamilan yang difasilitasi oleh bidan desa setempat. Evaluasi tingkat pengetahuan, keadaan relaksasi dan tingkat keparahan mual dan muntah sebelum, selama dan setelah pemberian ATHP-HC. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil dalam menerapkan ATHP-HC serta peningkatan keadaan relaksasi dan penurunan tingkat keparahan mual muntah. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat ditindaklanjuti dengan mengoptimalkan peran bidan desa setempat dalam penerapan ATHP-HC.

Kata kunci: ATHP-HC, morning sickness, Gamelan Cirebon, gelombang otak, relaksasi

**ABSTRACT**

*Morning sickness is commonly experienced by pregnant women in the first trimester. Various efforts to overcome it, including the use of music therapy as a complementary therapy. The application of audio therapy is expected to improve coping and reduce stress levels and increase endorphen hormones so that pregnant women will feel more comfortable, calm and relaxed. ATHP-HC is the output of our research in 2022-2023, specially designed by combining Cirebon Gamelan instruments and brain wave therapy to overcome morning sickness. ATHP-HC has a relaxing effect and reduces brain wave frequency. The purpose of community service is to empower pregnant women and optimize the role of village midwives to apply ATHP-HC as a complementary therapy in overcoming morning sickness. The activity involved 20 pregnant women with morning sickness and local village midwives. The method used was education and practice of applying ATHP-HC for 2 weeks. Every weekend, pregnancy monitoring was carried out which was facilitated by the local village midwife. Evaluation of the level of knowledge, state of relaxation and severity of nausea and vomiting before, during and after administration of ATHP-HC. The results of community service activities show an increase in knowledge and ability of pregnant women in implementing ATHP-HC as well as an increase in relaxation and a decrease in the severity of nausea and vomiting. The results of this community service are expected to be followed up by optimizing the role of local village midwives in implementing ATHP-HC.*

Keywords: ATHP-HC, morning sickness, Gamelan Cirebon, brain waves, relaxation

**PENDAHULUAN**

Proses kehamilan menimbulkan berbagai perubahan, baik fisiologis maupun psikologis. Ibu hamil dituntut untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan tersebut.

Peningkatan kadar hormon *human Chorionic Gonadotropin* (hCG) menyebabkan keluhan mual dan muntah atau *morning sickness*. Keluhan ini juga dapat dipengaruhi oleh keadaan psikologis ibu. Umumnya ibu dengan *morning sickness* mengalami ketidaknyamanan dalam menjalani kehamilannya (Bobak et al. 2017). *Morning sickness* pada kehamilan trimester pertama merupakan kondisi umum yang mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan janinnya. Keadaan ini dapat menurunkan kualitas hidup ibu dan berdampak terhadap biaya perawatan kesehatan dan kehilangan waktu bekerja (ACOG 2018).

Lebih dari 80% wanita hamil di dunia mengalami gejala *morning sickness* (Ebrahimi et al., 2009 ; Madjunkova et al., 2013 ; ACOG, 2018). Di Amerika Serikat dan Kanada mencatat sekitar 4 juta dan 350.000 perempuan hamil yang terganggu setiap tahun karena *morning sickness* (Lee and Saha 2011). Insiden kasus *morning sickness* di Indonesia mencapai 50-90% (Prawirohardjo 2010). 70-80% ibu hamil mengalami *morning sickness* kategori ringan dan masih dapat mengendalikan kondisinya (Runiari 2019). Kasus mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebesar 78,47%, berdasarkan tingkatannya, sebagian besar (52,2%) kategori mual muntah ringan, kategori sedang 45,3% dan kategori berat 2,5% (Irianti et al. 2015).

Puskesmas Plumbon merupakan puskesmas terbesar di wilayah Kabupaten Cirebon memiliki fasilitas rawat inap (Puskesmas PONED). Wilayah kerja Puskesmas Plumbon mencakup 15 desa, yaitu: Desa Cempaka, Desa Pamijahan, Desa Lurah, Desa Marikangen, Desa Bodelor, Desa Bodesari, Desa Gombang, Desa Karangmulya, Desa Purbawinangun, Desa Plumbon, Desa Kebarepan, Desa Karangasem, Desa Pesanggrahan, Desa Kedungsana dan Desa Danamulya. Fasilitas kesehatan yang tersedia di Kecamatan Plumbon meliputi : 1 rumah sakit, 3 Poliklinik, 1 puskesmas rawat inap, 1 puskesmas tanpa rawat inap, dan 5 apotik (BPS Kabupaten Cirebon 2023).

Puskesmas Plumbon menjadi salah satu lokasi dari kegiatan penelitian ATHP-HC yang telah dilakukan oleh tim pada tahun 2022-2023. Hasil uji validitas dari pakar obstetri dan ginekologi, pakar musik, pakar terapi gelombang otak dan pakar multimedia, serta hasil uji coba kelompok terbatas, desain ATHP-HC sebagai musik relaksasi dan meditasi dinyatakan layak dipergunakan sebagai media terapi komplementer untuk membantu mengatasi *morning sickness* (Wahyuni et al., 2022). Penelitian tahun 2023, melibatkan 23 dari 62 ibu hamil dengan *morning sickness* yang berasal dari wilayah Puskesmas Plumbon, dan 3 diantaranya pernah mendapatkan perawatan akibat *hyperemesis gravidarum*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat keparahan mual muntah,

tingkat relaksasi, kualitas hidup dan keadaan gelombang otak sebelum dan setelah intervensi ATHP-HC (Wahyuni, Badriah, and Komarudin 2023).

Tingginya angka kejadian mual dan muntah pada kehamilan di masyarakat, menuntut ibu hamil untuk memahami cara mengatasinya (Iskandar 2017). Sebagian ibu hamil memilih menggunakan terapi farmakologis, namun sebagian lagi memilih terapi non farmakologis. Penggunaan terapi non farmakologis bersifat non invasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan bagi ibu maupun janinnya. Terapi komplementer pun dapat dipergunakan oleh ibu untuk mengatasi berbagai masalah pada kehamilannya (Wahyuni et al. 2023). Terapi musik merupakan stimulasi sensorik yang sangat kaya akan potensinya untuk mengakses jalur saraf yang kompleks menggunakan pendekatan non-farmakologis dan non-invasif (Kementerian Kesehatan RI 2023). Terapi musik dapat berupa suara atau instrumen musik (Juanita 2015).

Audio terapi dapat dipergunakan untuk mengatasi masalah kesehatan pada ibu hamil, salah satunya Audio Therapy Healthy Pregnancy Harmoni Cinta (ATHP-HC). Instrumen ATHP-HC menstimulasi gelombang otak yang dirancang khusus oleh peneliti untuk mengatasi gangguan kehamilan seperti mual, muntah, badan lemas, kurang nafsu makan, kepala pusing, susah tidur, rasa nyeri dan gangguan lainnya. Mekanisme kerja ATHP-HC adalah menyeimbangkan hormon serta meningkatkan kekebalan tubuh ibu hamil melalui stimulasi gelombang otak dan musik khusus (Putra, E. E. F., 2022). Stimulasi gelombang otak merupakan fenomena yang alami. Getaran suara tertentu yang didengarkan telinga dapat menggetarkan otak, sehingga otak dapat memproduksi gelombang yang sama frekuensinya dengan frekuensi suara yang kita dengar. Setiap tingkat gelombang otak manusia mampu beresonansi, termasuk dari getaran audio. Dengan demikian stimulasi otak dapat dilakukan untuk menghasilkan gelombang otak yang sesuai dengan kebutuhan (Prasmadika 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, tim pengabmas merasa perlu untuk melakukan kegiatan “Penerapan Audio Therapy Healthy Pregnancy-Harmoni Cinta pada Ibu Hamil dengan Morning sickness di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon”. Adapun tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan wawasan atau pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kemampuan dalam menerapkan ATHP-HC sebagai terapi relaksasi yang dapat membantu mengatasi morning sickness. Selain itu juga, untuk meningkatkan kemampuan bidan desa dalam melakukan pemantauan pelaksanaan ATHP-HC dan mensosialisasikan penerapan ATHP-HC menggunakan media leaflet dan poster kepada ibu

hamil dengan morning sickness yang berkunjung ke puskesmas / tempat praktik bidan desa atau saat kelas ibu hamil.

## BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabmas telah dilaksanakan di Aula Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon setiap hari Rabu tanggal 17, 24, dan 31 Juli 2024. Kelompok sasaran adalah ibu hamil yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Plumbon sebanyak 20 orang dan bidan desa setempat. Metode pelaksanaan pengabmas dengan langkah-langkah berikut :

1. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Plumbon sebagai tempat pengabdian masyarakat dan mensosialisasikan rencana program pengabdian masyarakat: “Penerapan ATHP-HC pada Ibu Hamil dengan Morning Sickness”
2. Penyusunan materi “Penerapan ATHP-HC pada Ibu Hamil dengan Morning Sickness” dalam bentuk media power point untuk disampaikan kepada ibu hamil
3. Penyusunan leaflet “Tips Atasi Mual Muntah pada Kehamilan dengan menggunakan ATHP-HC” dan poster “Mual dan Muntah di Masa Kehamilan” yang telah diajukan hak cipta (HAKI).



Gambar 1. Leaflet



Gambar 2. Poster

4. Penyusunan instrumen berupa kuesioner untuk pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil, lembar pemantauan pelaksanaan ATHP-HC dan scoring PUQE-24 jam.

5. Pembuatan spanduk, sertifikat pelatihan bagi narasumber, panitia dan peserta
6. Menyiapkan *goodybag* yang berisi paket ATHP-HC, *leaflet*, *notes book*, pulpen, serta konsumsi dan pengganti transport bagi setiap peserta pelatihan
7. Pelaksanaan kegiatan pengabmas : a) penyamaan persepsi (*apersepsi*) dengan ibu hamil dan bidan desa, b) penyebaran kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil, c) pemaparan materi konsep kehamilan dan upaya mengatasi gejala morning sickness, serta pengenalan ATHP-HC, d) tanya jawab (diskusi), e) demonstrasi dan re-demonstrasi (praktik) penggunaan ATHP-HC, f) pemaparan pemantauan pelaksanaan ATHP-HC, dan g) evaluasi
8. Evaluasi kegiatan (post test) : a) penyebaran kuesioner pengetahuan ibu hamil, penilaian kondisi relaksasi, pengukuran tingkat keparahan mual dan muntah setelah melakukan ATHP-HC, b) pengolahan data hasil pengisian kuesioner pengetahuan, kondisi relaksasi dan scoring PUQE-24 jam, c) analisa / interpretasi dan simpulan hasil assesmen
9. Penyusunan RTL untuk keberlangsungan penerapan ATHP-HC pada ibu hamil dengan morning sickness yang datang ke Puskesmas atau ke tempat praktik bidan desa maupun saat berlangsungnya kelas ibu hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 20 ibu hamil dengan keluhan mual dan muntah, ditentukan dan didampingi oleh bidan desanya. Setiap ibu hamil diberikan *goodybag* yang berisi: paket ATHP-HC (terdiri atas *headphone*, *Memory Card* / MMC yang telah diisikan file instrumen ATHP-HC, kabel *charger*), *leaflet*, *notes book*, pulpen. Ibu hamil juga mendapatkan konsumsi, uang pengganti transport, dan sertifikat penghargaan sebagai peserta kegiatan.

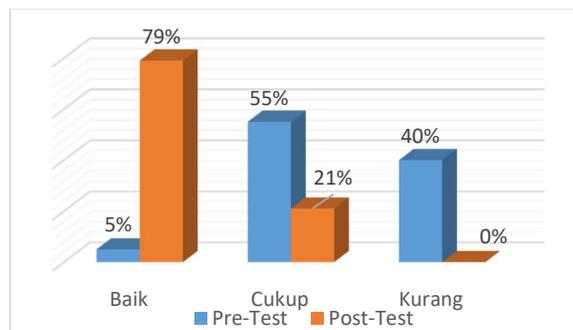
Karakteristik ibu hamil ditinjau dari usia, termuda berusia 21 tahun dan tertua mencapai 41 tahun, dengan latar belakang pendidikan umumnya tingkat menengah dan berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Status kehamilan didominasi multipara, dan usia gestasi trimester II. Hanya sebagian kecil peserta yang mengetahui informasi mengenai terapi komplementer : audio terapi untuk membantu mengatasi mual dan muntah pada kehamilan. Lebih rinci kami paparkan pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta (Ibu Hamil)**

	Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pendidikan	SD	1	5
	SMP	5	25
	SMK	7	35
	SMA	6	30

Pekerjaan	PT	1	5
	IRT	17	85
	Pedagang	2	10
Usia gestasi	Guru	1	5
	Trimester I	9	45
	Trimester II	11	55
Usia ibu	Mean (SD)	30,3 tahun	
	Range Min-Max	21-41 tahun	

Selanjutnya pada grafik 1 menjelaskan hasil pengukuran tingkat pengetahuan pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian edukasi seputar kehamilan, morning sickness dan upaya mengatasi gejalanya menggunakan terapi komplementer: ATHP-HC.



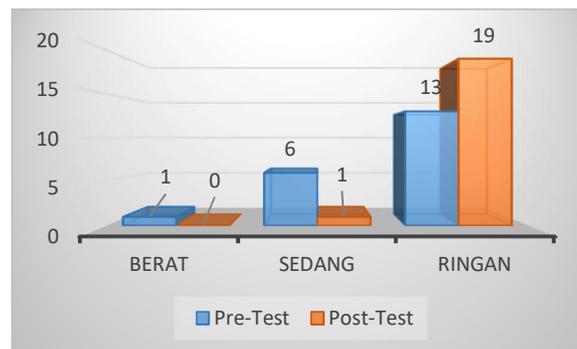
**Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Edukasi ATHP-HC**

Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui hasil pre-test, sebagian besar peserta (55%) memiliki pengetahuan dengan kategori cukup, kurang 40%, dan hanya 5% yang berpengetahuan baik. Sedangkan hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi dan praktik menggunakan ATHP-HC. Sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan baik (79%) dan 21% lainnya berpengetahuan sedang. Dengan demikian, seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Pemberian edukasi menggunakan berbagai media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan. Sikap dan perilaku ibu hamil ditunjang oleh pengetahuan ibu mengenai kehamilannya (Ekayanthi and Suryani 2019).

Tingkat keparahan mual dan muntah menggunakan scoring PUQE-24 jam diukur sebelum dan setelah ibu hamil mendengarkan ATHP-HC secara rutin. Adapun hasilnya kami paparkan dalam sajian gambar 2.

Berdasarkan data pada grafik 2, diketahui bahwa sebelum dilakukan ATHP-HC tingkat keparahan mual muntah pada sebagian besar peserta adalah ringan (65%), diikuti tingkat sedang (30%) dan tingkat berat 5%. Satu ibu hamil mengalami mual muntah kategori berat dengan skor PUQE-24 jam = 14, dan mendapatkan perawatan di Puskesmas Poned Plumbon. Tim pengabmas mengadakan sesi tambahan dengan mendatangi ibu hamil ke tempat perawatan setelah menyelesaikan kegiatan sesi utama. Ibu hamil ini diberikan paket

ATHP-HC dan penjelasan mengenai cara penggunaan ATHP-HC untuk membantu mengatasi masalah mual dan muntah pada kehamilan, serta dimotivasi untuk melakukannya secara rutin. Setelah dilakukan tindakan ATHP-HC secara rutin, diketahui sebagian besar peserta dengan tingkat keparahan mual muntah kategori ringan (scoring 0-3), bahkan diantaranya ada yang sudah tidak mengalami mual dan muntah, intake nutrisinyapun sudah meningkat. Seorang ibu hamil yang sebelumnya mengalami tingkat keparahan berat, saat ini keluhannya sudah berkurang, dan berada pada kategori sedang. Temuan ini selaras dengan penelitian yang telah kami lakukan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna skor mual muntah, tingkat relaksasi, dan kualitas hidup sebelum dan sesudah pemberian ATHP-HC pada ibu hamil di kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Wahyuni et al. 2024).



**Gambar 2. Tingkat Keparahannya Mual dan Muntah pada Ibu Hamil sebelum dan Setelah Intervensi ATHP-HC**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada pertemuan pertama, dibagi 2 (dua) sesi. Sesi pertama adalah pemberian edukasi untuk meningkatkan wawasan atau pengetahuan ibu hamil, dilakukan dengan pemberian materi konsep kehamilan, adaptasi fisiologis dan psikologis pada kehamilan, konsep morning sickness dan berbagai upaya mengatasi morning sickness, termasuk pengenalan terapi komplementer : ATHP-HC. Penyampaian materi dilakukan oleh narasumber secara interaktif. Beberapa ibu hamil memaparkan langsung pengalamannya, baik pada kehamilan saat ini maupun kehamilan sebelumnya. Narasumber juga melibatkan pasangan dari ibu hamil yang hadir pada pertemuan tersebut. Ice breaking untuk menyegarkan suasana dilakukan antar materi dan dipandu oleh mahasiswa. Pada sesi kedua, dilakukan kegiatan praktik untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengatasi keluhan mual muntah. Ibu hamil mendapatkan kesempatan langsung menggunakan ATHP-HC yang telah diberikan sesuai dengan prosedur atau langkah-langkah

yang dicantumkan pada leaflet. Pelaksanaan ATHP-HC secara rutin dibawah pemantauan tim pengabdian masyarakat serta bidan desa setempat. Setiap akhir minggu dilakukan pemantauan kesehatan kehamilan, termasuk kondisi relaksasi dan pengukuran tingkat keparahan mual dan muntah sebelum, selama dan setelah pemberian ATHP-HC.

Pelaksanaan kegiatan pengabmas pada pertemuan kedua, diisi dengan refresh materi yang telah dipaparkan pada pertemuan pertama. Setiap peserta mengumpulkan lembar pemantauan pelaksanaan ATHP-HC di rumah selama 1 (satu) minggu pertama, selanjutnya diberikan feedback. Bagi ibu hamil yang telah rutin diberikan reward dan bagi ibu hamil yang belum melakukan secara rutin setiap pagi hari, diberikan motivasi agar dapat melakukannya secara rutin sehingga memperoleh hasil yang optimal.

Ketika pelaksanaan evaluasi, peserta dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama melakukan praktik mendengarkan ATHP-HC, selanjutnya diukur kondisi relaksasi dan tingkat keparahan mual dan muntah menggunakan scoring PUQE-24 jam. Sedangkan kelompok kedua mengikuti evaluasi respon penggunaan ATHP-HC dengan pendekatan kualitatif berdasarkan sharing pengalaman menggunakan ATHP-HC yang mereka rasakan. Demikian selanjutnya, dilakukan bergantian antara kegiatan kelompok 1 dan kelompok 2.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ditunjukkan gambar-gambar berikut:



**Gambar 3. Kegiatan Pembukaan**



**Gambar 4. Pemaparan Materi Konsep Kehamilan Dan Adaptasinya**



**Gambar 5. Pemaparan Materi Morning Sickness Dan Upaya Mengatasinya**



**Gambar 6. Pemaparan Materi ATHP-HC Untuk Mengatasi Morning Sickness**



Gambar 7. Praktik Menggunakan Athp-Hc



Gambar 8. Sharing Pengalaman Melakukan Athp-Hc



Gambar 9. Publikasi Artikel Di Surat Kabar Radar Cirebon

Pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan penyusunan rencana tindak lanjut (RTL) berupa pemantauan yang berkelanjutan dalam pelaksanaan ATHP-HC oleh ibu hamil dengan morning sickness pada kunjungan ibu hamil ke tempat praktik bidan, atau ke Puskesmas Plumbon, dan saat pertemuan kelas ibu hamil di desanya masing-masing dengan difasilitasi oleh bidan desa setempat. Kelas ibu hamil merupakan salah satu sarana belajar yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi seputar kesehatan termasuk kehamilan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil (Kemenkes RI 2019). Selain itu, diharapkan pula bidan dapat mengedukasi ibu hamil lainnya yang menjadi sasaran edukasi menggunakan leaflet, booklet dan poster yang telah diberikan. Leaflet dan poster umumnya digunakan untuk pendidikan kesehatan karena biayanya rendah, mudah didistribusikan, dan menarik secara visual. Metode ceramah lebih efektif dalam edukasi kesehatan reproduksi dengan dilengkapi alat bantu media seperti poster, leaflet dan sebagainya. Edukasi kesehatan berbasis media sangat efektif untuk direkomendasi dalam setiap program pencegahan dan penanggulangan penyakit di masyarakat (Hinga 2019). Penyerahan media edukasi berupa leaflet, booklet dan poster disampaikan tim pengabdian secara langsung kepada bidan koordinator di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon untuk dipergunakan dalam pemberian edukasi yang berkelanjutan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Penerapan *Audio Therapy Healthy Pregnancy Harmoni Cinta* untuk Mengatasi *Morning Sickness*” terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil dalam mengatasi masalah mual dan muntah. Bertambahnya wawasan pengetahuan, dapat berdampak terhadap perubahan sikap, perilaku dan keterampilan ibu hamil dalam beradaptasi terhadap kehamilannya. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat, seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan memiliki kemampuan untuk mengatasi keluhan *morning sickness* menggunakan ATHP-HC. Penerapan ATHP-HC secara rutin setiap pagi dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan tingkat keparahan mual dan muntah. Keberlanjutan penerapan ATHP-HC ini dapat difasilitasi oleh bidan desa dengan mensosialisasikannya kepada ibu hamil dan melakukan pemantauan pelaksanaan ATHP-HC bersamaan dengan pelaksanaan kelas ibu hamil di desa setempat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan dan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas dukungan anggaran sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksananya. Terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, Kepala Puskesmas dan Bidan Koordinator Plumbon Kabupaten Cirebon yang telah memfasilitasi rangkaian kegiatan ini. Tak lupa, kepada bidan desa dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Cirebon yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. 2018. “Nausea and Vomiting of Pregnancy, Obstetrics & Gynecology.” *Practice Bulletin* 131 (189): 15–30. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002456>.
- Bobak, Irene M., Deitra Leonard Lowdermilk, Margaret Duncan Jensen, and Shannon E. Perry. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. 4th ed. Jakarta: EGC.
- BPS Kabupaten Cirebon. 2023. *Kecamatan Plumbon Dalam Angka 2023*. Cirebon: BPS-Statistics of Cirebon Regency. <https://cirebonkab.bps.go.id/publication/download.html>.
- Ebrahimi, Neda, Caroline Maltepe, Facundo Garcia Bournissen, and Gideon Koren. 2009. “Nausea and Vomiting of Pregnancy: Using the 24-Hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale.” *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* 31 (9): 803–7. [https://doi.org/10.1016/S1701-2163\(16\)34298-0](https://doi.org/10.1016/S1701-2163(16)34298-0).
- Ekayanthi, Ni Wayan Dian, and Pudji Suryani. 2019. “Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Mencegah Stunting Pada Kelas Ibu Hamil.” *Jurnal Kesehatan* 10 (3): 312. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>.

- Hinga, Indriati Andolita Tedju. 2019. "Efektifitas Penggunaan Media Poster Dan Leaflet Dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Di Kabupaten Belu." *CHMK Applied Science Journal* 2 (3): 111–19. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/sains/article/view/655/220>.
- Irianti, Bayu, Erda Mutiara Halida, Fitra Duhita, Fitria Prabandari, Nova Yulita, Setiya Yulianti, Nova Hartiningtiyaswati, and Yuliza Anggraini. 2015. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti: Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan*. Edited by Farid Husin. Jakarta: Sagung Seto.
- Iskandar, Imelda. 2017. "Efektifitas Daun Mint Terhadap Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Daerah Haji Makassar." *Jurnal Mitra Sehat* 7 (2): 1–7.
- Juanita, Juanita. 2015. "Efektifitas Pemberian Terapi Musik Instrument Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa." *Idea Nursing Journal* 6 (3): 45–50.
- Kemendes RI. 2019. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Pathfinder: Terapi Musik*. Perpustakaan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Perpustakaan Kementerian Kesehatan RI. <https://kupdf.net/queue/sop-terapi-musikdoc>.
- Lee, Noel M., and Sumona Saha. 2011. "Nausea and Vomiting of Pregnancy." *Gastroenterology Clinics of North America* 40 (2): 309–34. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2011.03.009>.
- Madjunkova, Svetlana, Caroline Maltepe, and Gideon Koren. 2013. "The Leading Concerns of American Women with Anusea and Vomiting of Pregnancy Calling Motherisk NVP Helpline." *Obstetrics and Gynecology International* 2013: 1–7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1155/2013/752980> Research.
- Prasmadika, Widi. 2015. "Perancangan Directx Sound Untuk Menciptakan Terapi Gelombang Otak Menggunakan Java Untuk Terapi Stress Untuk Usia 18+." *Fakultas Teknologi Informatika Universitas Dian Nuswantoro*. [http://eprints.dinus.ac.id/13440/1/jurnal\\_14087.pdf](http://eprints.dinus.ac.id/13440/1/jurnal_14087.pdf).
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Runiari, Nengah. 2019. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep Dan Teori Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wahyuni, Santi, Badriah, and Komarudin. 2022. "Rancangan Pengembangan Model Audio Therapy Healthy Pregnancy Harmoni Cinta (ATHP-HC) Untuk Mengatasi Gejala Morning Sickness" (Tahun-1). Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- . 2023. "Rancangan Pengembangan Model Audio Therapy Healthy Pregnancy Harmoni Cinta Untuk Mengatasi Morning Sickness" (tahun ke-2). Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- Wahyuni, Santi, Badriah, Komarudin, Yanti Cahyati, and Tifanny Gita Sesaria. 2024. "Relaxation Response, Brainwaves, and Quality of Life in Women with Nausea and Vomiting during Pregnancy." *Kontak* 26 (1): 52–59. <https://doi.org/10.32725/kont.2024.017>.
- Wahyuni, Santi, Badriah, Komarudin, Putra Erwin Eka Febriana, and Waryo. 2023. *Terapi Komplementer Bagi Ibu Hamil Dengan Emesis Dan Hipertensi*. Tasikmalaya: Rumah Cemerlang Indonesia.
- Wahyuni, S, Badriah, and Komarudin. (2022). *Rancangan Pengembangan Model Audio Therapy Healthy Pregnancy Harmoni Cinta untuk Mengatasi Morning Sickness*. Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Wahyuni. S, Badriah, Komarudin, Putra Erwin Eka Febriana, and Waryo. (2023). *Terapi Komplementer untuk ibu hamil yang mengalami Emesis dan Hipertensi*. Tasikmalaya: Rumah Cemerlang Indonesia.