

Pendidikan ibu hamil melalui program bimbingan dan konseling islami untuk mengoptimalkan pendidikan pra-lahir

Imas Kania Rahman*, Abas Mansur Tamam & Lisa Hardiana

Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Ibn Khaldun Bogor

*imas.kania@uika-bogor.ac.id

Abstract

The important role of pregnant women in early education cannot be replaced by anyone. There are still many pregnant women who do not realize that support for food intake, stimulation of fetal movements, emotional control, verbal and non-verbal communication to the fetus and activities of pregnant women all have direct implications for the growth and development of the fetus. The purpose of this study resulted in the formulation of a guidance and counseling program to optimize the role of pregnant women in educating Islamically from an early age. The research method uses R&D with three research steps: Preliminary study analyzing a book by Baihaqi, field study at Fradella Cibinong Bogor. Model development resulted in Islamic education and counseling programs for pregnant women. The validity of the model was validated by experts through FGDs with linguists, psychologists, religious experts, and health experts. The results of the study found that an important aspect of education for pregnant women is paying attention to nutrition for pregnant women who are Halal Thayyiban, routine and discipline in carrying out obligatory worship and sunnah by paying attention to tu'maninnah according to the guidance of Rasulullah SAW, stimulating fetal movement through a yoga practice approach

Keywords: Program; Counseling; Fetal Development.

Abstrak

Peran penting ibu hamil dalam pendidikan sejak dini tidak dapat digantikan oleh siapa pun. Masih banyak ibu hamil yang tidak menyadari bahwa dukungan asupan makanan, stimulasi gerak janin, kendali emosi, komunikasi verbal dan non verbal kepada janin dan aktivitas ibu hamil semua berimplikasi langsung terhadap tumbuh kembang janin. Tujuan penelitian ini menghasilkan rumusan program bimbingan dan konseling untuk mengoptimalkan peran ibu hamil mendidik secara islami sejak dini. Metode penelitian menggunakan R&D dengan tiga langkah penelitian: Studi pendahuluan dilakukan analisis buku karya Baihaqi, studi lapangan di Fradella Cibinong Bogor. Pengembangan model menghasilkan sebuah program pendidikan dan konseling islami untuk ibu hamil. Keabsahan model dilakukan validasi ahli melalui FGD dengan ahli bahasa, ahli psikologi, ahli agama, ahli kesehatan. Hasil penelitian ditemukan bahwa aspek penting pendidikan ibu hamil adalah memperhatikan nutrisi ibu hamil yang halal dan thayyiban, rutin dan disiplin melaksanakan ibadah wajib dan sunah dengan memperhatikan tu'maninnah sesuai tuntunan Rasulullah SAW., stimulasi gerak janin melalui pendekatan senam yoga.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling; Program; Tumbuh Kembang Janin

Diserahkan: 26-02-2023 **Disetujui:** 19-03-2023 **Dipublikasikan:** 31-03-2023

Kutipan: Rahman, I., Tamam, A., & Hardiana, L. (2023). Pendidikan ibu hamil melalui program bimbingan dan konseling islami untuk mengoptimalkan pendidikan pra-lahir. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 105-120. doi:<http://dx.doi.org/10.32832/tadibuna.v12i2.11533>

I. Pendahuluan

Ibu hamil belum menyadari bahwa ibadah harian yang dilakukan merupakan dukungan fisik dan stimulasi gerak refleks untuk tumbuh kembang janin. Hal ini didukung oleh hasil penelitian kedokteran kontemporer yang menegaskan bahwa gerakan-gerakan fisik seperti olahraga, dan salat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan janinnya, karena ibu hamil yang menunaikan salat pada waktu rukuk dan bersujud meningkatkan aliran darah ke rahim (Republika, 2021).

Penting bagi ibu hamil untuk selalu menjaga kondisi fisik dan psikologisnya. Perubahan fisik dan psikologis ibu hamil menyebabkan problematika bagi dirinya, seperti kurang percaya diri, mudah emosi, waswas, dan cemas berlebihan tanpa ada sebab, mudah tersinggung, merasa sedih, marah, atau sebaliknya (Munthe, 2000). Kondisi fisik dan psikologis yang baik bagi ibu hamil dapat membentuk perkembangan fisik motorik janin secara optimal karena segala hal yang dipikirkan dan dirasakan oleh ibu hamil berimplikasi kepada janinnya melalui plasenta.

Problematika ibu hamil salah satu faktor utamanya adalah penambahan hormon estrogen sebanyak 9 kali lipat dan progesteron sebanyak 20 kali lipat yang dihasilkan sepanjang kehamilan. Berbagai macam perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan merupakan peristiwa yang normal. Namun perlu dihadapi secara khusus melalui penyesuaian diri yang tepat di antaranya melalui bimbingan dan konseling.

Dukungan fisik dan stimulasi gerak refleks janin penting mempertimbangkan semua aspek (fisik, akal, *qolb* dan *nafsh*). Selama ini perhatian terhadap ibu hamil dan janin baru terbatas pada pemenuhan nutrisi dan senam kehamilan. Biasanya dilakukan dalam kegiatan posyandu atau kegiatan-kegiatan senam seperti prenatal yoga di Fradella Cibinong Bogor. Pendidikan ibu hamil mencakup delapan aspek psikis: kebutuhan akan perhatian, kebutuhan akan rasa cinta yang bertambah, kebutuhan akan pengabdian, kebutuhan akan penghargaan, kebutuhan akan ketenteraman, kebutuhan akan perawatan, kebutuhan akan makanan ekstra, kebutuhan akan keindahan (Baihaqi, 2003).

Ibu hamil dalam peranannya mendukung pertumbuhan fisik dan stimulasi gerak refleks janin perlu dilakukan bimbingan intensif secara sistematis dan terprogram. Penelitian ini menghadirkan program bimbingan untuk ibu hamil dalam mendukung perkembangan fisik dan stimulasi gerak refleks janin yang dapat dimanfaatkan oleh instansi kesehatan seperti puskesmas, pusat pelayanan terpadu pemberdayaan perempuan dan anak (P2TP2A), dan instansi lainnya. Melalui bimbingan intensif ini diharapkan semakin banyak ibu hamil yang mampu melahirkan generasi unggul yang dapat berperan sebagai Abdullah dan khalifatullah.

Lavender dan Walkinshaw menyebutkan bahwa perubahan fisik dan problematika yang dialami ibu hamil kadang kala menyebabkan kurang percaya diri, ketergantungan

kepada pasangan, bahkan sampai merasa khawatir apakah pasangannya selalu setia dan siap siaga untuk dirinya. Kecemasan itu akan selalu muncul sampai nanti ketika akan menghadapi proses persalinan yang akan dijalani. Lingkungan bersalin yang asing, bayangan akan mengeluarkan bayi, rasa tidak nyaman setiap kontraksi, perlakuan tenaga kesehatan, adanya lendir atau darah yang banyak keluar dapat menimbulkan ketegangan. Beberapa ibu merasa bahwa melahirkan merupakan pengalaman paling traumatis pada kehidupannya (Diponegoro, 2011).

Halimi (2021) menjelaskan hasil riset tentang mendidik anak dalam kandungan perspektif Islam menjelaskan bahwa pendidikan yang dapat dilakukan pada janin di antaranya meninggalkan makanan haram yang akan mempengaruhi kepribadian janin, menjauhi maksiat dan dosa, menjaga kondisi ibu hamil dari emosi yang berlebihan. Oktarina & Rahmadon (2019) aspek penting pendidikan janin yaitu aspek agama. Metode yang dapat digunakan untuk mendidik anak dalam kandungan di antaranya metode doa, metode ibadah, metode membaca dan menghafal ayat-ayat Al Quran, metode zikir dan metode dialog dengan mengajak keterlibatan secara intensif dengan janin yang ada dalam kandungan dengan sang ibu dan anggota keluarga lainnya.

Kondisi fisik dan psikis ibu hamil rentan dengan berbagai masalah. Upaya membantu ibu hamil dapat dilakukan melalui bimbingan dan konseling. Menurut Winkel Bimbingan adalah sebagai "bantuan" terjemahan dari *guidance*. Dalam kamus bahasa Inggris "*guidance*" dikaitkan dengan kata asal *guide*, yang diartikan sebagai berikut: menunjukkan jalan, memimpin, menuntun, memberi petunjuk, mengatur, mengarahkan, memberi nasihat (Pamungkas, 2019). Stoops dan Walquits berpendapat bahwa bimbingan ialah suatu proses yang terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuannya secara maksimal dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya baik bagi dirinya maupun masyarakat. Pengertian konseling yaitu bantuan profesional yang diberikan konselor (ahli) kepada konseli secara tatap muka agar konseli dapat mengembangkan perilakunya ke arah yang lebih maju (Husairi, 2016).

Mengurangi masalah pada ibu hamil diperlukan pendampingan dalam bentuk bimbingan yang bersifat preventif dan diperlukan konseling islami. Bimbingan dan konseling islami merupakan suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan fitrah beragama yang dimilikinya sehingga ia kembali menyadari perannya sebagai khalifah di muka bumi dan berfungsi untuk menyembah/mengabdikan kepada Allah sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta. Tujuan dari pelayanan bimbingan dan konseling islami adalah untuk meningkatkan dan menumbuhkan kesadaran manusia tentang eksistensinya sebagai *abdullah* dan khalifah Allah di muka bumi ini, sehingga setiap

aktivitas dan tingkah lakunya tidak keluar dari tujuan hidupnya yakni untuk memperoleh ridho Allah.

Ahmad Mubarak menjelaskan lebih lanjut tentang bimbingan dan konseling islami, dimaknai sebagai *al isryad al nafsy* yang memiliki arti “bimbingan kejiwaan”. Sejalan dengan itu, Hasan Langgulung juga memberikan makna dengan *tazkiyah al nafsy* “penyucian jiwa” (Ziah, 2017). Artinya bahwa pemberian bimbingan dan konseling dalam agama Islam sejalan dengan kewajiban sesama manusia untuk saling mengingatkan dan menasihati. Menurutnya bimbingan dan konseling agama merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir batin (ibu hamil) dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya (mendukung perkembangan fisik dan stimulasi gerak refleks janin) dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran iman di dalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapi. Bantuan ini bersifat psikologis (kejiwaan) dan berdasarkan pada ajaran-ajaran agama Islam yang berpedoman pada Al-Qur’an dan Hadits. Dasar bimbingan dalam Islam adalah seperti disebutkan dalam Al-Qur’an Surat Yunus [10] ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”

Problematika yang dialami ibu hamil, seperti kurang percaya diri, mudah emosi, waswas, dan cemas berlebihan tanpa ada sebab, mudah tersinggung, merasa sedih, marah, menjadi kendala utama dalam peran pendidikan janin. Tujuan penelitian ini menghasilkan pendekatan agama dalam bentuk bimbingan konseling Islam dalam mengarahkan ibu hamil dapat mendidik janin secara optimal dengan pendidikan islami.

II. Metode Penelitian

Metode penelitian menggunakan R&D (Gall, 1996) yang telah diadaptasi menjadi tiga langkah penelitian yaitu studi pendahuluan, pengembang model, dan keabsahan model. Studi pendahuluan dilakukan analisis buku mendidik anak dalam kandungan karya Baihaqi dan studi lapangan di Fradella Cibinong Kabupaten Bogor. Analisis buku karya Baihaki menggunakan metode *library research* melalui tahapan penelaahan terhadap buku *Mendidik Anak Dalam Kandungan* selanjutnya reduksi data, *display* data dan gambaran kesimpulan. Penelitian lapangan menggali data dengan observasi selama tiga bulan dalam kegiatan senam yoga untuk ibu hamil, wawancara kepada instruktur yoga dan peserta senam hamil, dan studi dokumen terdiri sari jadwal kegiatan yoga, petunjuk tahapan senam. Triangulasi sumber dilakukan untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan akurat.

Pengembangan model menghasilkan program bimbingan ibu hamil untuk dua belas sesi pertemuan terdiri dari layanan dasar, perencanaan individual, prenatal yoga dan layanan responsif. Keabsahan model dilakukan melalui validasi ahli yang dilakukan melalui FGD di antaranya terdiri dari 4 ahli bidang yaitu ahli bahasa, ahli psikologi, ahli agama, ahli kesehatan.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Peran Pendidikan Ibu Hamil dalam Mendukung Tumbuh Kembang Janin

Peran ibu hamil dalam mendidik janin sangat penting dan tidak tergantikan. Ibu hamil dapat mengoptimalkan pendidikan sejak dini dengan terlebih dahulu memperhatikan beberapa aspek utama, yaitu pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu dan janin. Nutrisi merupakan hal sangat penting bagi ibu hamil agar dapat memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan janin serta persiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Ibu hamil adalah salah satu kelompok rawan gizi. Gizi adalah zat yang dikandung makanan dan diperlukan tubuh untuk dapat tumbuh dan berkembang (Su'dan, 1997).

Gizi selama masa kehamilan dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan kesehatan janin. Bahkan, seperti yang dikatakan spesialis kebidanan dr. Damar Pramusinto, Sp.PG (K), gizi yang baik selama masa kehamilan dapat menghindari ibu hamil dari berbagai risiko, misalnya perdarahan, keguguran, *preeklampsia*, dan bayi berat lahir rendah. Karena pada kondisi tersebut dikhawatirkan akan berisiko terhadap kualitas generasi berikutnya, seperti tumbuh kembang tidak optimal serta IQ rendah (Irianto, 2014).

Pakar Gizi Indonesia menjelaskan bahwa setiap makanan yang dikonsumsi ibu hamil seharusnya memiliki kandungan gizi terutama zat gizi esensial (makro dan mikro). Zat gizi makro adalah makanan utama yang mendukung tubuh dan memberi energi. Zat gizi makro terdiri atas karbohidrat, lemak, dan protein. Zat gizi mikro adalah komponen yang diperlukan agar zat gizi makro dapat berfungsi dengan baik, zat gizi mikro terdiri atas mineral dan vitamin. Pemilihan makanan yang tepat, seimbang, cukup, dan tidak berlebihan adalah kunci dari kesehatan tubuh sehingga gizi dan makanan tidak dapat dipisahkan.

Kesadaran pentingnya asupan nutrisi ibu hamil dan janin telah banyak disosialisasikan oleh bidan, ahli gizi bahkan menjadi program rutin posyandu di desa seluruh Indonesia. Beberapa aspek penting yang belum mendapatkan perhatian baik dari bidan, ahli gizi dan penggerak posyandu adalah kualitas makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil penting memperhatikan kualitas halal dan *thayyib*. Baihaqi menjelaskan bahwa: bimbingan ibu hamil ke dalam 2 program, yaitu stimulasi fisik dan psikis. Khusus terkait stimulasi fisik diarahkan kepada pengaturan makanan standar nutrisi lengkap dan pakaian yang halal. Pengaturan makanan standar nutrisi yang dimaksudkan adalah

pemberian nutrisi dan gizi cukup bagi ibu hamil dalam mendukung tumbuh kembang janin secara optimal. Baihaqi lebih lanjut menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan makanan dan pakaian halal adalah: (1) yang materinya (bahan makanan dan bahan pakaian) halal menurut ajaran Islam dan (2) makanan dan pakaian diperoleh melalui usaha-usaha halal berdasarkan ajaran Islam (Baihaqi, 2003).

Menurut Aisjah Girindra, halal secara etimologi dikenal dengan *halla* yang artinya lepas atau tidak terikat. *Halalan* adalah segala sesuatu yang diperbolehkan dan tidak terikat/terbebas dari zat-zat yang diharamkan oleh Islam seperti bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang disembelih tidak menyebut nama Allah (QS. Al-Maidah: 3). Sedangkan *thayyib* memiliki arti lezat, baik dan sehat, menentramkan dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh serta tidak menimbulkan masalah jika dikonsumsi baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, sesuai dengan firman Allah: Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi (QS. Al Baqarah, 2: 168). Jadi makanan yang baik dan tidak kotor dari zat yang dikandungnya serta tidak tercampur dengan benda yang najis maka dikenal dengan *thayyib* (Andriyani, 2019). Islam mewajibkan bagi setiap muslim untuk mengonsumsi makanan yang halal dan *thayyib* sebagai bukti keimanan kepada Allah. Disebutkan dalam Hadits Nabi Saw.: "Setiap tubuh yang tumbuh dari (makanan) yang haram, maka api neraka lebih utama baginya (lebih layak membakarnya)." (HR. At-Thabrani) (Hasan, 2014).

Efek buruk dari makanan yang haram secara eksplisit di dalam Al-Qur'an maupun Hadits. Orang yang mengonsumsi makanan tidak halal, niscaya akan menerima dampak yang sangat buruk, tidak hanya kelak di akhirat akan dihisab bahkan di dunia energi dari makanan itu akan mendorong kepada perilaku buruk. Dengan demikian maka dukungan ibu hamil terhadap tumbuh kembang fisik janin sangat penting memperhatikan kandungan makanan yang kaya nutrisi juga halal dan *thayyib*.

Beberapa syarat makanan dikategorikan halal yaitu: (1) kebersihan dan kesucian makanan; (2) tidak merusak fisik dan mental; dan (3) tidak mengandung syubhat (Qardhawi, 2000). Kebersihan dan kesucian makanan baik dari proses pembuatannya, alat masaknya dan juga tempatnya.

Syarat makanan dikategorikan halal yang harus diperhatikan yaitu tidak merusak fisik dan mental, dan tidak mengandung syubhat. Beberapa makanan yang dapat merusak fisik dan mental ibu hamil adalah asupan gula, kopi, cokelat, keju, soda daging dan sayuran mentah, serta makanan olahan siap saji (*Junkfood*) secara berlebihan. Makanan yang mengandung syubhat adalah makanan yang tidak jelas statusnya sehingga sulit ditetapkan apakah halal atau haram.

Sebagian ibu hamil telah memiliki kesadaran tentang pentingnya halal tetapi kurang memperhatikan kualitas makanan dari sisi *thayyib*. Syarat makanan masuk kategori *thayyib* yaitu: (1) makanan harus mengandung nutrisi lengkap; (2) makanan harus cukup

mengandung kalori; (3) makanan mudah dicerna; (4) makanan yang mengandung cukup serat; dan (5) makanan mengandung cukup air (Swasono, 2010).

Kurangnya kesadaran ibu hamil dalam mendukung tumbuh kembang fisik janin dengan cara memperhatikan asupan makanan dan minuman dilatarbelakangi oleh beberapa faktor yaitu: tidak memiliki pemahaman yang benar tentang makanan halal dan *thayyib*, telah memiliki pemahaman tetapi lebih memilih makanan yang disukai sesuai pola kehidupan sehari-hari, atau telah memiliki pemahaman tetapi tidak memiliki daya dukung untuk memperoleh makanan tersebut, di antaranya karena faktor ekonomi atau faktor kesehatan ibu hamil.

Selain peran penting ibu hamil dalam mendukung tumbuh kembang fisik janin peran lainnya adalah menstimulasi gerak refleks janin. Terdapat keterkaitan yang sangat erat antara tumbuh kembang fisik dan motorik (Kartono, 2007). Asupan makanan dan minuman pada ibu hamil akan menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan pada janin, bayi yang dikandungnya akan menjadi lincah sehingga dapat menyokong perkembangan motoriknya.

B. Peran Ibu Hamil dalam Stimulasi Gerak Refleks Janin

Stimulasi gerak refleks berperan dalam mendukung perkembangan janin, stimulasi yang tepat berfungsi sebagai penguat yang bermanfaat bagi perkembangan janin pada fase berikutnya (Soetjningsih, 2005). Di dalam kandungan, janin sudah dapat melakukan sensorik melalui pendengaran, penglihatan, telah bernapas, menggeliat, bergerak, menelan, mengisap jempol, dan lainnya (Siswono, 2003).

Pergerakan pada janin disebut sebagai gerak refleks. Gerak refleks janin (Fetus Reflexive Movement) dimulai saat janin pertama kali membuat gerakan refleks di usia 5 bulan dalam kandungan sampai fase bayi usia 1 tahun (Keogh, 1985). Pada fase ini janin membuat gerakan refleks untuk mengetahui keadaan di sekitarnya. Gerakan janin akan semakin sering dan jelas seiring dengan usia kehamilan, gerakan-gerakan awal pada janin menunjukkan kepada kita bahwa janin dalam keadaan hidup dan sehat. Gerakan-gerakan aktif pada janin akan menunjukkan perkembangan kecakapan yang optimal (Sontag, 1966).

Pada trimester II awal kehidupan, sel otak janin telah terbentuk. Kemudian pada trimester II akhir yaitu saat usia kehamilan memasuki akhir minggu ke 26, janin memiliki sekitar 150 milyar sel otak. Jumlah sel ini memang sangat banyak, sehingga pada masa ini menjadi waktu yang tepat untuk menstimulasi tumbuh kembang janin (Khasanah, 2013).

Pemberian stimulasi dini (sejak janin) sangat penting bagi perkembangan selanjutnya. Hal ini disebabkan karena janin bukan merupakan makhluk yang pasif, fase janin merupakan fase yang sangat peka dalam menerima rangsangan atau stimulus, tujuannya untuk merangsang perkembangan fisik dan psikisnya. Biasanya janin akan

bereaksi pada stimulus berupa sentuhan, cahaya, atau pun suara-suara/musik (Gallahue, 1989).

Stimulasi terhadap janin memperhatikan pada fungsi pendengaran, fungsi penglihatan dan stimulasi melalui gerak tubuh. Musik dapat menstimulasi berbagai aspek perkembangan janin melalui stimulasi pendengaran dapat dimulai sejak trimester ke II. Semakin dini diperdengarkan musik semakin bagus agar janin menerima stimulus pendengaran dan terlatih memberikan respons. Perkembangan jaringan dan *network* sel-sel saraf pada fase janin sangat dipengaruhi oleh aktivitas multisensorik intrinsik dan ekstrinsik. Beragam penelitian menunjukkan bahwa paparan bunyi yang terstruktur seperti musik meningkatkan pembentukan sel-sel saraf korteks dan *sinaps* di otak (Partanen, 2013).

Stimulasi terhadap penglihatan janin dapat dimulai sejak trimester III melalui cahaya yang fokus pada area perut ibu hamil atau cahaya ruangan di mana ibu hamil berada. Stimulasi melalui gerakan dapat dilakukan dengan cara berolahraga dan gerakan-gerakan lainnya. Ibu hamil dianjurkan berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik. efek positif dari olahraga dapat mempengaruhi kestabilan emosi. Olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil di antaranya adalah jalan kaki, berenang, senam hamil, hipnobirthing dan prenatal yoga.

Metode pendidikan yang dilakukan ibu hamil kepada janin yang ditawarkan oleh Baihaqi yaitu terdiri dari 11 metode, yaitu metode doa, metode ibadah, metode *qur'ani*, metode mengikut sertakan, metode kasih sayang, metode mengikuti pengajian di majelis-majelis taklim, metode penghargaan, metode dialog, komunikasi dan atau diskusi, metode *tadzkiroh*, metode kisah atau bercerita, metode lagu atau *sholawat* (Baihaqi, 2003).

Hal penting yang perlu disadari oleh ibu hamil bahwa gerakan-gerakan yang paling efektif dalam stimulasi janin adalah gerakan dalam beribadah. Sebagaimana sebelas metode dari Baihaqi didukung sejumlah penelitian menyatakan bahwa gerakan salat seperti berdiri, ruku', Iktidal sujud, duduk di antara sujud dan duduk *tahiyat* termasuk ke dalam jenis gerakan-gerakan yang sangat bermanfaat untuk menstimulasi janin dan persiapan persalinan (Lancy, 2021).

Gerakan salat wajib yang dilakukan setiap hari dalam lima waktu, dilaksanakan awal waktu dengan memenuhi syarat dan rukun juga keutamaan-keutamaannya adalah metode stimulasi tumbuh kembang janin secara komprehensif mencakup stimulasi fisik, gerak refleks, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan efek positif lainnya baik bagi ibu hamil juga janin. Nilai manfaat dari gerakan ibadah salat berimplikasi langsung terhadap psikologi ibu hamil, dengan demikian ibadah salat sunah akan sangat bermanfaat menyempurnakan kestabilan emosi, kesehatan fisik dan motorik ibu hamil dan janin.

Pelaksanaan salat harus selalu diperhatikan, jangan sampai ibu hamil mengabaikan pelaksanaan dan keutamaan salat, seperti meninggalkan salat, menunda salat, dan mengabaikan gerakan salat yang *tuma'ninah*. Ibu hamil yang menegakkan salat dengan benar berarti selalu mengingat Allah, selalu memosisikan postur tubuh dengan benar, selalu menggunakan waktu, selalu memperhatikan kebersihan fisik dan jiwanya, maka ia senantiasa akan berbuat kebaikan (makruf) dan meninggalkan kejahatan (munkar) (Mansur, 2004).

Secara garis besar ibadah terbagi menjadi dua macam yaitu ibadah *khassah* dan ibadah *'ammah* (Abidin dkk., 2007): (1) ibadah *khassah* (khusus) atau ibadah *mahdhah* (ibadah yang ketentuannya pasti) yakni, ibadah yang ketentuan dan pelaksanaannya telah ditetapkan oleh *nash* dan yang berhubungan langsung dengan Allah semata (vertikal/*hablumminallah*). Ciri-ciri ibadah ini adalah semua ketentuan dan aturan pelaksanaannya telah ditetapkan secara rinci melalui penjelasan-penjelasan Al-Qur'an dan Hadits, seperti salat (wajib dan sunah), puasa, zakat dan haji; (2) ibadah *'ammah* (umum) atau ibadah *ghairu mahdhah*, yakni semua perbuatan yang mendatangkan kebaikan yang tidak hanya sekedar menyangkut hubungan dengan Allah, tetapi juga menyangkut hubungan sesama makhluk (*hablumminallah wahablum minannnas*), atau di samping hubungan vertikal juga ada unsur hubungan horizontal. Dilaksanakan dengan niat yang ikhlas karena Allah Swt, seperti bekerja mencari nafkah, bertetangga, gotong royong dan sebagainya (Yusuf, 2003).

Segala bentuk ibadah *mahdhah* dan *ghairu mahdhah* baik yang wajib maupun sunah dapat dijadikan metode untuk menstimulasi tumbuh kembang janin. Selain melatih kebiasaan-kebiasaan dalam kegiatan ibadah juga akan menenangkan jiwa, menguatkan mental, spiritual dan keimanan ibu hamil yang akan berpengaruh langsung kepada sang janin juga implikasi positif setelah lahir (Islam, 2003).

Stimulasi terhadap janin selain pendengaran, penglihatan, gerak tubuh juga penting dilakukan dalam berbagai bentuk sentuhan dengan cara membelai, menepuk, atau mengusap perut ibu hamil, janin akan merespons dengan menyentuh dinding rahim, mengubah posisi, serta menendang atau mendorong tubuhnya ke belakang.

Stimulasi melalui gerak tubuh dan sentuhan dapat diperhatikan melalui program yang dilaksanakan dalam prenatal yoga. Gerakan ini dirancang atau disesuaikan khusus untuk kebutuhan fisik ibu hamil agar lebih rileks selama menjalani kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan yang nyaman. Prenatal yoga memiliki banyak sekali manfaat di antaranya dapat mengurangi keluhan fisik yang dialami selama kehamilan karena prenatal yoga berfokus pada postur dan gerakan fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil.

Metode pemanasan, pernafasan, meditasi dan relaksasi dalam prenatal yoga dapat menurunkan kadar hormon kortisol (*hormone stress*) pada saat kehamilan berlangsung.

Sehingga pada saat melakukan prenatal yoga hormon endorphen atau hormon kebahagiaan yang akan lebih mendominasi, ibu hamil akan menjadi lebih relaks dan bahagia. Ibu hamil yang selalu merasa bahagia ketika menjalani masa-masa kehamilannya dapat melahirkan anak yang fisik dan mentalnya sehat dan juga cerdas.

Sebagaimana prenatal yoga di Fradella Cibinong Kabupaten Bogor yang sejak lama telah mengadakan program tersebut dengan gerakan dan metode-metode yang telah disebutkan serta alunan musik instrumental yang mengiringi memberikan banyak manfaat untuk menstimulasi perkembangan janin. Manfaat lain yang didapat ketika melakukan prenatal yoga yaitu ibu hamil menjadi lebih mensyukuri kehamilannya dan mampu memperkuat kelekatan/bonding (ikatan batin) antara ibu hamil dan janin, ibu hamil juga akan bertemu dengan sesama ibu hamil lainnya sehingga dapat membentuk komunitas untuk berbagi ilmu dan pengalaman.



Sumber: dokumentasi pribadi

Gambar 1. Dokumentasi kegiatan kelas prenatal yoga di Fradella

Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa ibu hamil dapat dibimbing dan dilatih untuk berperan aktif dalam mendukung tumbuh kembang fisik dan stimulasi gerak janin secara rutin terjadwal. Kelas prenatal yoga di Fradella selalu diminati oleh sejumlah ibu hamil muslimah. Fradella Yoga telah mempraktikkannya sejak lama. Program pendidikan ibu hamil yang komprehensif perlu memadukan aspek stimulasi gerak dalam bentuk ibadah juga gerak-gerak terstruktur untuk membantu stamina ibu hamil dan peregangan dalam persiapan persalinan. Hal ini akan mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi kondisi dan situasi persalinan.

Fradella juga sering memfasilitasi seminar untuk ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan dan seminar tentang persiapan dalam menghadapi persalinan. Biasanya di penghujung sesi yoga di Fradella diadakan juga sesi *sharing* ibu hamil dengan instruktur yoga yang mencakup sebagai bidan. Prenatal yoga di

Fradella tidak seperti yoga yang diajarkan oleh agama Hindu dengan mantra khusus di dalamnya, secara umum kata-kata yang diucapkan oleh instruktur yoga berupa kata-kata afirmasi positif yang disampaikan kepada ibu hamil dan diarahkan dengan konsentrasi yang terpusat serta diiringi dengan alunan musik instrumental yang membantu menjadi lebih fokus. Sehingga afirmasi yang disampaikan dapat masuk ke dalam tubuh ibu hamil dan ibu hamil dapat terhipnotis dengan sendirinya karena afirmasi tersebut diterima oleh alam bawah sadarnya.

Pengalaman pelatihan ibu hamil di Fradella menunjukkan bahwa ibu hamil antusias mendapatkan arahan untuk nutrisi jiwanya. Hal ini dapat dijadikan kesempatan untuk mendidik ibu hamil dengan berbagai materi yang bermanfaat agar ibu hamil mampu menjadi pendidik yang efektif bagi janin yang dikandungnya dengan pendidikan islami. Menurut ibu hamil prenatal yoga dapat menghindari nyeri punggung dan tulang, melenturkan otot-otot menjadi lebih relaks dan menjaga kesehatan jiwa raga ibu hamil dan janin saat kehamilan maupun saat menjelang persalinan karena sudah terbiasa melakukan olahraga yoga, sekaligus mempersiapkan kelahiran agar dapat melahirkan dengan mudah.

Ibu hamil yang telah mengikuti kelas prenatal yoga, merasakan manfaatnya secara langsung seperti merasakan keseimbangan jiwa dan raga dalam tubuhnya, emosi menjadi lebih stabil, pegal-pegal berkurang karena tubuh menjadi lebih lentur, lebih segar, lebih tenang dan dapat mengatur nafas dengan baik, tidur menjadi lebih nyenyak, lebih semangat dan lebih mengerti akan kebutuhan ibu hamil dan janin, dalam arti menjadi lebih memiliki kesadaran untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan juga janinnya, janin menjadi lebih aktif bahkan mengerti apa yang dikomunikasikan oleh orang tuanya contohnya seperti untuk melepaskan lilitan tali pusat di lehernya.

C. Program Pendidikan dan Konseling untuk Mendukung Tumbuh Kembang Janin

Struktur program bimbingan dan konseling untuk ibu hamil mengacu kepada Permendikbud No. 111 Tahun 2014 yang terdiri dari sepuluh komponen, dan empat bidang layanan. Komponen program terdiri dari rasional, visi misi program, deskripsi kebutuhan, tujuan program, komponen program, bidang layanan, rencana operasional, pengembangan tema/topik, evaluasi program, anggaran biaya. Empat bidang layanan terdiri dari layanan dasar, perencanaan individual, layanan responsif dan dukungan sistem. Dukungan sistem tidak digunakan dalam program ini tetapi tiga bidang tersebut dipadukan dengan program prenatal yoga (Hardiana, 2022).

1. Layanan Dasar

Layanan dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada ibu hamil melalui kegiatan-kegiatan klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka membantu perkembangan individu secara optimal (Zamroni, 2015). Layanan dasar dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dengan materi: Hakikat manusia tumbuh

kembang janin perspektif Islam, makanan halal untuk tumbuh kembang janin, manfaat kualitas ibadah bagi ibu hamil dan janinnya, bahaya narkoba, rokok, pewarna dan pemanis buatan, pengawet, *junkfood*, dan sebagainya untuk ibu hamil, penggunaan waktu luang yang efektif untuk ibu hamil dalam menstimulasi janin.

Durasi waktu yang digunakan dalam layanan dasar ini selama 60 menit dalam 12 kali pertemuan. Masing-masing pertemuan materi tidak dibatasi hanya diberikan oleh konselor tetapi dapat memberdayakan para ahli sesuai dengan bidang kajiannya masing-masing. Layanan dasar ini dapat diberikan dalam bentuk *small group* (1-15 ibu hamil) atau klasikal.

2. Perencanaan Individual

Perencanaan individual bertujuan untuk membantu ibu hamil agar memiliki pemahaman tentang diri dan lingkungannya, mampu merumuskan tujuan, perencanaan, atau pengelolaan terhadap perkembangan dirinya serta dapat melakukan kegiatan berdasarkan pemahaman, tujuan, dan rencana yang telah dirumuskannya (Zamroni, 2015).

Perencanaan individual dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan tema yang terdiri dari asupan nutrisi *halalan thayyiban* pada setiap ibu hamil selama kehamilan, perencanaan ibadah wajib, perencanaan ibadah sunah, penggunaan waktu luang ibu hamil. Pada layanan ini menjadi sangat penting untuk membangun komitmen pada ibu hamil tentang pola makan dan ibadah harian ibu hamil untuk menunjang perkembangan fisik dan stimulasi gerak refleks janin.

3. Layanan Responsif

Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada ibu hamil yang memiliki masalah dan memerlukan pertolongan dengan segera sebab jika tidak segera dibantu menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (Bakar & Luddin, 2010). Strategi layanan pada komponen program ini antara lain konsultasi, konseling individual, dan alih tangan kasus (*referral*). Layanan ini dilakukan pada setiap sesi, dengan tujuan merespons cepat ketika ada masalah pada ibu hamil. Dengan demikian tersedia layanan responsif sebanyak dua belas pertemuan baik secara langsung maupun Online dengan durasi 30 menit, jadi semua pertemuan selalu dibuka sesi layanan responsif.

a. Bidang Layanan

Bidang layanan ini mencakup seluruh layanan antenatal terpadu berdasarkan Permenkes RI No. 97 tahun 2014 dengan memberikan layanan kesehatan komprehensif dan berkualitas selama masa kehamilan melalui: Bidang kesehatan (fisik dan psikis) dan bidang pribadi sosial. Bidang kesehatan (fisik dan psikis): Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling, Pemeriksaan riwayat kesehatan, tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu tubuh, pemeriksaan berat badan (BB), tinggi badan (TB), tinggi fundus uteri,

dan lingkaran lengan atas (LILA) sebagai pemantauan gizi ibu hamil, deteksi dini tentang masalah atau komplikasi kehamilan termasuk kadar protein melalui tes urine, pemeriksaan hepatitis B dan C serta rubella, pemeriksaan golongan darah dan Hemoglobin (HB) serta pemberian tablet Fe (penambah darah), cek gula darah (skrining diabetes gestasional) dengan tes darah, melakukan tes cacat lahir dan tes genetik lainnya seperti tes amniocentesis, pemeriksaan Ultrasonografi (USG). Bidang pribadi sosial: membantu ibu hamil dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi sosial seperti masalah dengan suami, mertua, orang tua/keluarga sendiri dan tetangga.

b. Rencana Operasional (*Action Plan*)

Rencana operasional dalam program ini diadakan pada tiap 3 bulan (bulan ke 4, 5, dan 6) bimbingan tiap 1 pekan 1 kali pertemuan (12 kali pertemuan) dengan total durasi waktu selama 120 menit persesi.

Tabel 2. Pemeriksaan Kesehatan Fisik dan Psikis Ibu Hamil

No.	Sesi Per-temuan	Jenis Layanan Fisik	Jenis Layanan Psikologi	Jenis Layanan	Materi	Durasi Waktu	Pelaksana/ Penanggung Jawab
1.	Pertemuan pertama (bulan ke 4)	Pemeriksaan riwayat kesehatan, tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu tubuh.	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Layanan dasar dan layanan responsif	Hakikat manusia tumbuh kembang janinnya menurut perspektif Islam.	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Bidan dan Konselor
2.	Pertemuan ke dua	Pemeriksaan berat badan (BB), tinggi badan (TB), tinggi fundus uteri, dan lingkaran lengan atas (LILA) sebagai pemantauan gizi ibu hamil	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Layanan dasar dan layanan responsif	Makanan yang halal dan bergizi untuk tumbuh kembang janin	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Bidan dan Konselor
3.	Pertemuan ke tiga	Deteksi dini tentang masalah atau komplikasi kehamilan termasuk kadar protein melalui tes urine	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Perencanaan Individual dan layanan responsif	Asupan nutrisi <i>halalan thoyyiban</i> pada setiap ibu hamil selama kehamilan.	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Bidan dan Konselor
4.	Pertemuan ke empat	Pemeriksaan hepatitis B dan C serta rubella	Pemberian pelayanan bimbingan	Layanan dasar dan layanan responsif	Manfaat kualitas ibadah bagi	09.00 s/d 11.00 WIB	Bidan dan Konselor

			dan konseling		ibu hamil dan janinnya.	(120 menit)	
5.	Pertemuan ke lima (bulan ke 5)	Pemeriksaan kesehatan, tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu tubuh.	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Perencanaan Individual dan layanan responsif	Perencanaan ibadah wajib	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Bidan dan Konselor
6.	Pertemuan ke enam	Pemeriksaan berat badan (BB), tinggi badan (TB), tinggi fundus uteri, detak jantung janin (DJJ) dan lingkaran lengan atas (LILA) sebagai pemantauan gizi ibu hamil.	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Perencanaan Individual dan layanan responsif	Perencanaan ibadah sunah	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Bidan dan Konselor
7.	Pertemuan ke tujuh	Pemeriksaan golongan darah dan Hemoglobin (HB) dan pemberian tablet Fe (penambah darah)	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Layanan dasar dan layanan responsif	Bahaya narkoba, rokok, alkohol dan pewarna buatan, pengawet, pemanis buatan, <i>junkfood</i> , dan sebagainya untuk ibu hamil.	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Bidan dan Konselor
8.	Pertemuan ke delapan	Cek gula darah (skrining diabetes gestasional) dengan tes darah	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Layanan dasar dan layanan responsif	Penggunaan waktu luang yang efektif untuk ibu hamil dalam menstimulasi kecerdasan otak janin.	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Bidan dan Konselor
9.	Pertemuan ke sembilan (bulan ke 6)	Pemeriksaan kesehatan, tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu tubuh.	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Perencanaan Individual dan layanan responsif	Penggunaan waktu luang ibu hamil.	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Bidan dan Konselor
10.	Pertemuan ke sepuluh	Pemeriksaan berat badan (BB), tinggi badan (TB), tinggi fundus uteri, dan lingkaran lengan atas (LILA) sebagai	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Prenatal yoga dan layanan responsif	Prenatal yoga	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Instruktur Prenatal Yoga

11.	Pertemuan ke sebelas	pemantauan gizi ibu hamil. Melakukan tes cacat lahir dan tes genetik lainnya seperti tes amniocentesis	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Prenatal yoga dan layanan responsif	Prenatal yoga	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Instruktur Prenatal Yoga
12.	Pertemuan ke dua belas	Pemeriksaan Ultrasonografi (USG)	Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling	Prenatal yoga dan layanan responsif	Prenatal yoga	09.00 s/d 11.00 WIB (120 menit)	Instruktur Prenatal Yoga

IV. Kesimpulan

Penelitian ini melahirkan sebuah program bimbingan ibu hamil sebagai upaya untuk membantu ibu hamil dalam mengoptimalkan tumbuh kembang fisik dan stimulasi gerak janin melalui bimbingan dan konseling Islam yang dipadukan dengan prenatal yoga. Program bimbingan ibu hamil terdiri dari 3 bulan (bulan ke 4, 5 dan 6) atau pada trimester ke II, bimbingan ibu hamil diadakan tiap 1 pekan 1 kali pertemuan (12 kali pertemuan) dengan materi-materi yang berbeda dan disesuaikan dengan komponen program.

Komponen programnya yaitu layanan dasar, perencanaan individual, layanan responsif dan prenatal yoga. Layanan dasar dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan, perencanaan individual dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, prenatal yoga dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dan semua pertemuan selalu dibuka sesi layanan responsif.

Daftar Pustaka

- Abidin, S., Mas'ud, Z., & I. (2007). *Fiqh Madzhab Syafi'i*. CV Pustaka Setia.
- Andriyani. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 190–191.
- Baihaqi. (2003). *Mendidik Anak dalam Kandungan Menurut Ajaran Pedagogis Islam*. Darul Ulum Press.
- Bakar, A., & Luddin, M. (2010). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Cita Pustaka Media Perintis.
- Diponegoro, A. M. (2011). *Konseling Islami Panduan Lengkap Menjadi Muslim yang Bahagia*. Gala Ilmu Semesta.
- Gall, M. D. et all. (1996). *Education research, an introduction*. Longman Publishers.
- Gallahue, D. L. (1989). *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents Second Edition*. Benchmark Press.
- Hardiana, L. (2022). *Program Pendidikan Prenatal Islami untuk Menstimulasi Kecerdasan Spiritual Janin (Tesis*. Sekolah Pascasarjana Universitas Ibnu Khaldun Bogor.
- Hasan, M. A. K. (2014). *Membangun Keluarga Harapan Anti Korupsi (Perspektif Nilai-Nilai*

- Alqur`an. *Jurnal Pemikiran Islam dan Filsafat*, 11(1), 108.
- Husairi, A. (2016). *Bimbingan Pendidikan Bimbingan Konseling*. UIKA PRESS.
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*. ALFABETA.
- Islam, U. N. (2003). *Mendidik Janin, Optimalisasi Potensi Anak Sejak Dini*. Gema Insani Press.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi anak: Psikologi perkembangan*. Mandar Maju.
- Keogh. (1985). *Movement Skill Development*. Macmillan Publishing Company, Inc.
- Khasanah, U. et all. (2013). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stimulasi Perkembangan Janin. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 5(2), 2.
- Lancy, I. A. (2021). *Manfaat salat bagi ibu hamil*. Semarang: Fakultas kedokteran universitas muhammadiyah semarang.
- Mansur. (2004). *Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan*. Mitra Pustaka.
- Munthe, M. G. (2000). *Pengalaman Ngidam dan Hamil Pertama: Dilengkapi Tinjauan Psikologis*. Penerbit Papas Sinar Sinanti.
- Oktarina, M., & Rahmadon, R. (2019). Pendidikan Anak Dalam Kandungan Menurut Perspektif Islam. *Serambi Tarbawi*, 7(2), Art. 2. <https://doi.org/10.32672/tarbawi.v7i2.1801>
- Pamungkas, N. D. (2019). *Bimbingan Karir untuk Menumbuhkan Jiwa Entrepreneurship pada Korban Kekerasan Berbasis Gender di APPS Sragen*.
- Partanen, E. et all. (2013). Prenatal Music Exposure Induces Long-Term Neural Effects. *PLoS ONE*, 8(10).
- Republika. (2021). Manfaat Salat Bagi Ibu Hamil. BBC. <https://republika.co.id/berita/islam-digest/mozaik/qte9pc335/manfaat-salat-bagi-ibu-hamil>
- Siswono. (2003). *Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan*. EGC.
- Soetjiningsih. (2005). *Tumbuh Kembang Anak*. EGC.
- Sontag, L. W. (1966). *Implications of Infant Behavior and Environment for Adult Personalities*.
- Su'dan. (1997). *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Swasono, E. (2010). *Makanan dan Kesehatan*. Alprin.
- Yusuf, A. A. (2003). *Studi Agama Islam*. CV Pustaka Setia.
- Zamroni, E. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling Berbasis Permendikbud (Nomor III)*.
- Ziah. (2017). Implementasi Konseling Islami Dalam Membina Kepribadian Siswa Di SMK Negeri 1 Tanjung Tiram Kabupaten Batubara. *Edu Riligia*, 1(2), 172–173.