

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Episiotomi di Wilayah Kerja Puskesmas Suela

Apriani Susmita Sari^{1(CA)}, Apriana Sartika², Sulistiawati Safitri³, Hikmah Lia Basuni⁴, Mardiatun⁵

^{1(CA)}Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Hamzar Lombok Timur; aprianisusmita442@gmail.com
(Corresponding Author)

^{2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Hamzar Lombok Timur

⁵Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Mataram, Mataram

ABSTRACT

Background: Postpartum exercise and pelvic floor muscle exercises can increase the strength of the pelvic floor muscles and increase blood circulation to the wound, thereby accelerating the healing of perineal wounds. Postpartum exercise should be done within 24 hours after giving birth, regularly every day. The mother is allowed to do mobilization including postpartum exercise. **Purpose:** To discover the effect of postpartum exercise on episiotomy wound healing in the work area of the public Health Center in Suela. **Method:** This research design used is quasi-experimental utilizing the pre and post test approach with control group design. The number of samples is 38 respondents with 19 respondents from the intervention group and 19 respondents from the control group selected by purposive sampling technique. Statistical tests used in the intervention group and group control is wilcoxon, and comparison between the two groups is done using Mann Whitney. **Result:** There is a significant increase in episiotomy wound healing in the intervention group with a value of $p=0.000<0.05$. In the intervention group, the pre-test score was 2,89 and the post test score was 1,21. Meanwhile, a significant improvement in episiotomy wound healing in the control group occurs with a value of $p=0.000<0.05$. In the control group, the pre test score was 2,89 and the post test score was 1,84. There is an influence of postpartum exercise on episiotomy wound healing with significant level of 0.000. In the intervention group the score was 1,68 while in the control group the score was 1,05. **Conclusion:** There is an effect of postpartum exercise on episiotomy wound healing in the work area of the Suela Community Health Center.

Keywords: Postpartum Exercise; Wound Healing; Episiotomy

ABSTRAK

Latar Belakang: Senam nifas dan latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan meningkatkan sirkulasi darah ke luka sehingga mempercepat penyembuhan luka perineum. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi termasuk senam nifas. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka episiotomi di Wilayah Kerja Puskesmas Suela. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *pre and post test with control group design*. Jumlah sampel sebanyak 38 responden, kelompok intervensi 19 responden dan kelompok kontrol 19 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu *wilcoxon*, dan perbandingan pada kedua kelompok menggunakan *mann whitney*. **Hasil:** Peningkatan yang signifikan pada penyembuhan luka episiotomi di kelompok intervensi dengan nilai $p=0,000<0,05$. Pada kelompok intervensi didapatkan nilai *pre test* sebesar 2,89 dan nilai *pos test* sebesar 1,21. Peningkatan yang signifikan pada penyembuhan luka episiotomi di kelompok kontrol dengan nilai $p=0,000<0,05$. Pada kelompok kontrol didapatkan nilai *pre test* sebesar 2,89 dan nilai *post test* 1,84. Adanya pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka episiotomi dengan signifikasi 0,000. Pada kelompok intervensi didapatkan nilai sebesar 1,68 dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai sebesar 1,05. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka episiotomi di Wilayah Kerja Puskesmas Suela.

Kata kunci: Senam Nifas; Penyembuhan Luka; Episiotomi

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)* sebanyak 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sebanyak 99% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara berkembang. Sebanyak 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan setelah persalinan (WHO, 2014). Menurut laporan WHO tahun 2014 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Amerika Serikat yaitu 9300 jiwa, Afrika Utara 179.000 jiwa, dan Asia Tenggara 16.000 jiwa.

Angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi yaitu sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2010 yakni sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup. AKI dapat diturunkan menjadi 102/100.000 kelahiran hidup (Dinkes, 2011), sedangkan target MDGs (Millenium Development Goals) pada tahun 2015. Penyebab langsung kematian Ibu di Indonesia adalah perdarahan (28%), eklamsia (24%), infeksi (11%), partus lama (5%), komplikasi puerperium (8%), trauma obstetric (5%), abortus (5%), dan penyebab lainnya (11%).

Infeksi masa nifas bisa disebabkan karena luka jalan lahir yang tidak mengalami proses penyembuhan dengan baik. Keterlambatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau perineum, kurang istirahat, kurang mobilisasi dan olah raga seperti senam nifas sehingga dapat menimbulkan infeksi. (Bahiyatun, 2010)

Menurut Prawirohardjo (2020), luka perineum dibagi dua yaitu luka perineum spontan dan yang disengaja (episiotomi). Luka perineum spontan terjadi karena sebab-sebab tertentu tanpa dilakukan tindakan perobekan atau disengaja sedangkan luka perineum yang disengaja (episiotomi) terjadi karena dilakukan pengguntingan atau perobekan pada perineum.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Suela pada tanggal 18 Desember 2019, selama 2 bulan terdapat ibu *post partum* sebanyak 149. Jumlah kasus ruptur perineum sebanyak 149, dengan kasus ruptur perineum derajat 1 sebanyak 37, derajat II sebanyak 36, derajat III sebanyak 35, dan derajat IV sebanyak 41 ibu *post partum*.

Hasil penelitian Shinde (2013) yang menyatakan bahwa senam nifas dan latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan meningkatkan sirkulasi darah ke luka sehingga mempercepat penyembuhan luka perineum. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi, termasuk senam nifas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka episiotomi di Wilayah Kerja Puskesmas Suela.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan *pre and posttes with control group design*. Terdapat dua kelompok yang dipilih secara langsung, kelompok eksperimen diberi intervensi senam nifas, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi senam nifas.

Kemudian diberi *pre test* dan *post test* untuk mengetahui perbandingan kegiatan senam nifas terhadap penyembuhan luka episiotomi, apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami luka episiotomi di Wilayah Kerja Puskesmas Suela Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur sebanyak 149. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38, yang terbagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 19 responden dan kelompok kontrol sebanyak 19 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*.

Metode dan alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner demografi dan lembar observasi. Uji statistik yang digunakan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu *wilcoxon*, perbandingan pada kedua kelompok menggunakan *mann whitney*. Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, yaitu dengan menggunakan one sample Kolmogorov-smirnov. Dikatakan data tersebut normal apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p>0,05$).

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n=38)

Karakteristik Responden		Intervensi		Kontrol	
		f	%	f	%
Usia	<35 Tahun	17	89%	11	58%
	>35 tahun	2	11%	8	42%
Pendidikan	SD	4	21%	4	21%
	SMP	3	16%	7	37%
	SMA	10	53%	2	11%
	PT	2	11%	0	0
	TS	0	0	6	32%
Paritas	Primipara	12	63%	3	16%
	Multipara	7	37%	16	82%
Pekerjaan	IRT	14	74%	8	42%
	Swasta	2	11%	2	11%
	Wiraswasta	1	5%	5	26%
	PNS	0	0	0	0
	Petani	2	11%	4	21%
Pantang Makan	Pantang	3	16%	8	42%
	Tidak Pantang	16	84%	11	58%
Personal hygiene	Baik	11	58%	6	32%
	Cukup	7	37%	9	47%
	Kurang	1	5%	4	21%

Dari tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden ibu nifas berdasarkan usia mayoritas ditemukan usia <35 tahun yaitu pada kelompok perlakuan sebanyak 17 responden (89%) dan Pada kelompok kontrol sebanyak 11 responden (58%). Berdasarkan tingkat pendidikan pada kelompok perlakuan mayoritas ditemukan pada tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 10 responden (53%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 7 responden (37%). Berdasarkan paritas pada kelompok perlakuan lebih banyak dengan paritas primipara yaitu sebanyak 12 responden (63%), sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak dengan paritas multipara yaitu sebanyak 16 responden (82%). Berdasarkan pekerjaan mayoritas ditemukan dengan pekerjaan IRT yaitu pada kelompok perlakuan sebanyak 14 responden (74%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 8 responden (42%). Berdasarkan budaya pantang makanan mayoritas ditemukan responden dengan budaya tidak pantang yaitu pada kelompok perlakuan sebanyak 16 responden (84%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 11 responden (58%). Berdasarkan *personal hygiene* yaitu pada kelompok perlakuan lebih banyak ditemukan dengan *personal hygiene* baik sebanyak 11 responden (58%), sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak ditemukan dengan *personal hygiene* cukup sebanyak 9 responden (47%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi senam ibu nifas dengan luka episiotomi dibagi menjadi dua kelompok di wilayah kerja Puskesmas Suela

Penyembuhan Luka Episiotomi	Kelompok Perlakuan (n=19)				Kelompok kontrol (n=19)			
	Pre		Post		Pre		Post	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	0	0%	15	79%	0	0%	3	16%
Kurang baik	2	11%	4	21%	2	11%	16	84%
Buruk	17	89%	0	0%	17	89%	0	0%

Berdasarkan tabel 2 di atas bahwa dari 19 responden pada kelompok perlakuan *pre* dan *post* senam nifas dapat dilihat bahwa 19 responden (100%). Mayoritas keadaan luka episiotomi dalam kategori buruk sebanyak 17 responden (89%), sedangkan pada saat *post* senam nifas mayoritas penyembuhan luka episiotomi dengan kategori baik sebanyak 15 responden (79%). Berdasarkan tabel di atas bahwa dari 19 responden pada kelompok kontrol *pre* dan *post* dapat dilihat bahwa 19 responden (100%). Mayoritas keadaan luka episiotomi dalam kategori buruk sebanyak 17 responden (89%), sedangkan pada saat *post* mayoritas penyembuhan luka episiotomi dengan kategori kurang baik sebanyak 16 responden (84%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi perbedaan penyembuhan luka episiotomi *pre* dan *post* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Suela

Senam Nifas	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		<i>p value</i>
	n	Mean (SD)	n	Mean (SD)	
Perlakuan	19	2,89	19	1,21	0,000
Kontrol	19	2,89	19	1,84	0,000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada penyembuhan luka episiotomi di kelompok perlakuan dengan nilai *p value* 0,000 artinya $p < 0,05$ dengan nilai *pre test* sebesar 2,89 dan nilai *pos test* sebesar 1,21. Berdasarkan tabel 3 juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada penyembuhan luka episiotomi di kelompok kontrol dengan nilai *p value* 0,000 artinya $p < 0,05$ dengan nilai *pre test* sebesar 2,89 dan nilai *pos test* sebesar 1,84.

Tabel 4 Distribusi frekuensi perbedaan penyembuhan luka episiotomi pada ibu nifas pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol *pre* dan *post* di wilayah kerja Puskesmas Suela.

Penyembuhan Luka Episiotomi	n	Mean (SD)	<i>p value</i>
Perlakuan	19	1,68	0,029
Kontrol	19	1,05	

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Mann U Whitney* didapatkan nilai *p value* $0,029 < 0,05$ artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka episiotomi di Wilayah Kerja Puskesmas Suela.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada penyembuhan luka episiotomi pada kelompok perlakuan dengan nilai *p value* 0,000 artinya $p < 0,05$ dengan nilai *pre test* sebesar 2,89 dan nilai *pos test* sebesar 1,21, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna penyembuhan luka episiotomi antara *pre* dan *post* senam nifas pada kelompok perlakuan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Antini, dkk (2017) yang meneliti tentang efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum*. Hasil penelitian Antini, dkk (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum*. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Dewi (2013) menyatakan bahwa senam nifas mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap penyembuhan luka episiotomi pada ibu nifas, dengan nilai masing-masing $p=0,000$. Hal ini terjadi

karena dengan melakukan senam nifas akan memperlancar aliran darah dan meningkatkan tonus otot-otot uterus, akibatnya proses autolisis menjadi lancar, kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan pengeluaran lochea semakin cepat.

Menurut analisis peneliti, karena senam nifas bentuk atau variasi dari mobilisasi dini yang berfungsi memulihkan regangan otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot punggung, dasar panggul dan perut, dengan gerakan senam nifas akan membuat otot-otot dasar panggul berkontraksi, dengan melakukan senam nifas secara rutin akan memperlancar sirkulasi darah pada perineum sehingga membuat jahitan lebih cepat merapat dan sembuh.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada penyembuhan luka episiotomi pada kelompok kontrol dengan nilai *p value* 0,000 artinya $p < 0,05$ dengan nilai *pre test* sebesar 2,89 dan nilai *pos test* sebesar 1,84, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna penyembuhan luka episiotomi antara *pre* dan *post* pada kelompok kontrol.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka episiotomi antara lain faktor eksternal meliputi lingkungan, tradisi, pengetahuan, sosial ekonomi, penanganan petugas, kondisi ibu, gizi dan faktor internal meliputi usia, penanganan jaringan, hemoragi, hipovalemia. Faktor lokal edema, defisit nutrisi, defisit oksigen, medikasi, aktivitas berlebih, vulva hygiene (Mochtar, R. 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Herlina (2018) yang meneliti tentang hubungan tehnik *vulva hygiene* dengan penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum*. Hasil penelitian Herlina (2018) menyatakan bahwa ada hubungan *vulva hygiene* dengan penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum*. Adapun menurut Irma (2013). Meskipun ada taksiran waktu dalam proses penyembuhan luka, hal tersebut masih bersifat relatif karena masih ada hal lain yang mempengaruhi, seperti keadaan *Hygiene* luka, terdapat infeksi luka atau tidak, serta teraturnya seseorang dalam melakukan perawatan luka.

Menurut analisis peneliti, penyembuhan luka perineum pada kelompok kontrol cepat karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor usia, usia reproduksi sehat adalah usia 20-35 bagi seorang wanita untuk hamil dan melahirkan, dan faktor nutrisi, faktor nutrisi juga dapat mempengaruhi penyembuhan luka terutama nutrisi yang mengandung protein akan meningkatkan perbaikan sel-sel yang rusak serta meningkatkan daya imunitas tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Pengaruh antar variabel yang diuji menggunakan uji *Mann U Whitney*, hasil menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) kedua variabel adalah 0,29% (0,029) lebih kecil dari α 5% (0,05), ini artinya terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel senam nifas terhadap penyembuhan luka episiotomi. Hal ini didukung oleh penelitian Arifatul (2019), yang meneliti tentang pengaruh senam nifas terhadap lama penyembuhan luka perineum pada Ibu *postpartum* di PMB Soemidjah Ipung, Amd, Keb Kota Malang, hasil penelitian Fahmi Ariful (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap lama penyembuhan luka perineum pada Ibu *postpartum*. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian Mella Roza (2018) yang meneliti tentang pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum* di BPM Murtinawita Kota Pekanbaru. Hasil penelitian

Mella Roza menyatakan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum*.

Tubuh yang sehat mempunyai kemampuan alami untuk melindungi dan memulihkan dirinya. Peningkatan aliran darah ke daerah yang rusak, membersihkan sel dan benda asing dan perkembangan awal seluler bagian dari proses penyembuhan. Menurut Suriadi (2014) salah satu faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka adalah mobilisasi. Mobilisasi atau ambulasi dini terbukti bermanfaat untuk mengurangi insiden trombo embolisme dan mempercepat pemulihan kekuatan ibu, dalam hal ini mobilisasi yang dilakukan yaitu dengan melakukan senam nifas. Senam nifas membantu penyembuhan *postpartum* dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul yaitu dengan membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urin (Wulandari, 2011). Frekuensi melakukan senam yang cukup sering dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum, mempercepat penyembuhan dan mengurangi pembengkakan. Selain itu senam nifas dapat membantu mengembalikan kekuatan dan tonus otot pada dasar panggul. Senam yang dilakukan cukup sering akan dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum. Melakukan senam akan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul dan akan membuat jahitan lebih rapat sehingga dapat mempercepat penyembuhan pada jahitan perineum.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan penyembuhan luka episiotomi antara pre dan post senam nifas pada kelompok perlakuan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang meneliti tentang efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum*. Melakukan senam akan membuat kontraksi dan kontraksi secara bergantian pada otot-otot dasar panggul dan akan membuat jahitan lebih rapat sehingga dapat mempercepat penyembuhan pada jahitan perineum.

DAFTAR PUSTAKA

- Arista. (2017). Hubungan Perawatan Perineum Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Ruang Nifas RSUD Dewa Sartika.
- Asri, D & Clervo, C. (2012). *Asuhan Persalinan Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bahiyatun. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Benson, R., Martin, L & Pernol. (2013). *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Bobak, Lowdermilk & Jense. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Hamilton, M. (2012). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hulu, R. (2012). Pengaruh Menyusui Terhadap Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu *Postpartum* Hari Pertama dan Kedua di Klinik Ermawati Pancur Batu Medan.

- Ida, R. (2014). *Metode Penelitian : Studi Media dan Kajian Budaya*. Jakarta: Kencana.
- Johnson & Taylor. (2014). *Buku Ajar Praktik Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I.B. (2015). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC
- Naomy, T. (2013). *Mutu Layanan Kebidanan dan Kebijakan Kesehatan*. Jakarta: In Media.
- Neesha, S., Shalu, B; Hande, D; Subhash, K. (2013). Role Of Kegels Exercise On Postpartum Perineal Fitness: Randomised Control Trial. *Romanian Journal Of Physical Therapy/Revista Romana De Kinetot* : Jun2013. Vol. 19 Issue 31,P78,<http://connection.ebscohost.com/c/articles/90602719/role-kegels-exercise-postpartum-perineal-fitness-randomised-control-trial>. Diakses tanggal 4 Desember 2019.
- Nugroho, T. (2011). *Asuhan Keperawatan Maternitas, Anak, Bedah Dan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pudiasuti. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Hamil Normal dan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rozza. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu *Postpartum* di BPM Murtinawita Kota Pekanbaru.
- Saifuddin. (2017). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saleha. (2013). *Asuhan Kebidana Pada Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- SDKI. (2017). Jakarta: *Survey Dasar Kesehatan Indonesia*.
- Sondang. (2017). Usia dan Budaya Pantang Makanan Mempengaruhi Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas.
- Sukarni, I dan Margareth, Z.H. (2013). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistiyawati, A. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Tarwoto & Wartonah (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Walyani, E.S. & Purwoastuti, E. (2015). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- WHO. (2014). *Maternal Mortality*. In: *Reproduction Health and Research*, editor. Geneva.
- Widianti. (2018). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: EGC.
- Wiknjosastro. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.