

# Pengaruh senam nifas terhadap *involusi uteri* pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu tahun 2023

Maria Kartini Jehaut<sup>1\*</sup>, Edi Sukamto<sup>2</sup>, Nursyahid Siregar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim, Indonesia

## INFORMASI ARTIKEL

### Riwayat Artikel

Tanggal diterima, 8 November 2023

Tanggal direvisi, 30 Juni 2024

Tanggal dipublikasi, 30 Juni 2024

### Kata kunci:

Senam Nifas;

Involusi;

Nifas;

 [10.32536/jrki.v8i1.283](https://doi.org/10.32536/jrki.v8i1.283)

### Keyword:

Postpartum Exercise;

Involution Uteri;

Postpartum;



## ABSTRAK

**Latar belakang:** Di Kabupaten Mahakam Ulu terdapat dua kasus kematian ibu postpartum yang disebabkan oleh perdarahan. Perdarahan postpartum dapat dicegah jika proses involusi uteri berlangsung dengan baik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran involusi uteri adalah senam nifas yang berperan dalam mempercepat pemulihan dan mendukung proses pengembalian kondisi tubuh ibu. **Tujuan penelitian:** Mengetahui pengaruh senam nifas terhadap Involusi Uteri pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu Tahun 2023. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *pretest-posttest* dengan satu grup. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas, dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji *Wilcoxon* nilai  $p = 0,001$  ( $p < \alpha 0,05$ ) yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu nifas. **Simpulan:** Senam nifas memiliki pengaruh signifikan terhadap proses involusi uteri pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu pada tahun 2023.

**Background:** In Mahakam Ulu Regency there were two cases of postpartum maternal deaths caused by bleeding. Postpartum hemorrhage can be prevented if the uterine involution process goes well. One of the factors that can influence the smoothness of uterine involution is postpartum exercise which plays a role in speeding up recovery and supporting the process of returning the mother's body condition. **Objective:** To determine the effect of postpartum exercise on uterine involution in postpartum mothers at the Gate Sehat Mahulu RSP in 2023. **Methods:** This research is a quasi xperimental research with a pretest-posttest design with one group. The population in this study were postpartum mothers, with a sample size of 18 people. Data analysis was carried out using the *Wilcoxon* test to test differences before and after intervention. **Results:** The results of the study show that based on the *Wilcoxon* test the value of  $p = 0.001$  ( $p < \alpha 0.05$ ) which indicates that there is a significant influence of postpartum exercise on the uterine involution process in postpartum mothers. **Conclusion:** Postpartum exercise has a significant influence on the involution process.

## Pendahuluan

*Sustainable Development Goals* (SDGs) mencakup 17 tujuan, 169 target dan 230 indikator yang melibatkan berbagai bidang dengan Tujuan 3 berfokus pada kesehatan dan kesejahteraan bagi semua individu di segala usia. Salah satu sasaran utama adalah menurunkan angka kematian ibu (AKI) dengan target mengurangi

rasio kematian ibu menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran pada tahun 2030. Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan, yang diikuti oleh faktor lainnya seperti eklampsia, infeksi dan komplikasi puerperium (Kemenkes RI, 2019; Manuaba, 2015).

Selama masa nifas, proses involusi uterus berlangsung diamana terjadi pengembalian

\*Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: [katinijehaut@gmail.com](mailto:katinijehaut@gmail.com)

ukuran uterus ke kondisi sebelum kehamilan, dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir dan dipengaruhi oleh kontraksi otot polos uterus. Involusi uterus membutuhkan perawatan khusus dan pengawasan agar kesehatan ibu kembali seperti sebelum hamil. Salah satu cara memantau involusi uterus adalah dengan mengamati Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan derajat kontraksi uterus. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontraksi uterus meliputi kadar Hb, kadar kalsium, volume intrauterin, menyusui, senam nifas, usia, paritas dan pijat oksitosin (Walyani & Purwoastuti, 2015).

Senam nifas adalah latihan fisik yang dilakukan ibu setelah melahirkan untuk mempercepat pemulihan tubuh, termasuk rahim, perut dan otot panggul yang mengalami trauma selama persalinan. Senam nifas membantu normalisasi sendi-sendi yang mengendur dan mencegah peregangan lebih lanjut. Durasi senam nifas adalah 60 menit dengan gerakan yang disesuaikan dengan masa nifas. Jika tidak dilakukan, dapat timbul komplikasi seperti varises, trombosis vena, infeksi akibat involusi uterus yang buruk dan perdarahan abnormal (Varney, 2007).

Penelitian oleh Rahayu & Solekah (2020) menunjukkan bahwa senam nifas berpengaruh signifikan terhadap involusi uterus dengan  $p < 0,05$ . Selain itu, penelitian Mullins (2021) juga menunjukkan bahwa senam nifas berperan dalam peningkatan kesehatan fisik terutama dalam penurunan fundus uteri. Di Kabupaten Mahulu, terdapat dua kasus kematian ibu akibat perdarahan dan pengobatan farmakologi yang diberikan di RSP Gerbang Sehat Mahulu untuk ibu nifas adalah tablet FE. Namun, belum ada program asuhan kebidanan non-farmakologi yang khusus untuk ibu nifas dalam membantu percepatan pemulihan organ reproduksi.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 8 dari 10 ibu nifas merasa takut melakukan gerakan dalam 6 hingga 8 jam pasca-persalinan. Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu Tahun 2023.

## Metode penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain *pretest-posttest* dengan satu kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri. Pada tahap awal, dilakukan *pretest* menggunakan lembar observasi untuk mengukur TFU, kemudian diikuti dengan intervensi senam nifas. Setelah jeda tiga hari, dilakukan *posttest* untuk mengukur perubahan pada kelompok intervensi.

Penelitian ini dilaksanakan di ruang kebidanan RSP Gerbang Sehat Mahulu pada bulan April 2023. Populasi penelitian terdiri dari ibu nifas yang melahirkan pada bulan Oktober, November dan Desember 2022 yang berada di wilayah kerja RSP Gerbang Sehat Mahulu. Jumlah populasi ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu pada tahun 2022 adalah 63 orang.

Sampel dalam penelitian ini dipilih untuk mewakili populasi dengan jumlah total 18 orang yang ditentukan menggunakan rumus *Federer* untuk perhitungan sampel dalam penelitian eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan.

Penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas (senam nifas) dan variabel terikat (involusi uteri). Analisis data dilakukan dengan uji *paired T-test* dengan nilai  $p < 0,05$  untuk menilai signifikansi perbedaan yang terjadi sebelum dan setelah intervensi.

## Hasil dan Pembahasan

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Identifikasi Karakteristik Responden Meliputi Umur Dan Paritas

Variabel	N	(%)
<b>Usia</b>		
<20 tahun	5	27.8
20-35 tahun	12	66.7
>35 tahun	1	5.6
<b>Paritas</b>		
Primipara	5	27.8
Multipara	13	72.2

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden (66,7%) berada dalam kelompok usia 20-35 tahun dengan jumlah

12 orang sementara sebagian kecil (27,8%) berusia kurang dari 20 tahun sebanyak 5 orang dan sebagian kecil lainnya (5,6%) berusia lebih dari 35 tahun sebanyak 1 orang. **Tabel 1** juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden (72,2%) memiliki status paritas multipara sedangkan sisanya (27,8%) berstatus primipara.

### Analisis Univariat

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Involusi Uteri Sebelum Dilakukan Senam Nifas

Hasil Pengukuran	N	Mean $\pm$ SD
TFU Hari Pertama	18	11,89 $\pm$ 0,758

Berdasarkan **tabel 2**, dapat diketahui bahwa dari 18 responden ibu nifas di RSP GSM Mahulu rata-rata mengalami penurunan TFU (involusi uteri) adalah 11,89 cm dengan standar deviasi sebesar 0,758.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Involusi Uteri Setelah Dilakukan Senam Nifas

Hasil Pengukuran	N	Mean $\pm$ SD
TFU Hari Ketiga	18	8,72 $\pm$ 0,826

Berdasarkan **tabel 3**, diketahui bahwa dari 18 responden ibu nifas yang telah menjalani senam nifas rata-rata tinggi fundus uteri tercatat sebesar 8,72 cm dengan standar deviasi 0,826.

### Analisis Bivariat

**Tabel 4.** Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Rsp Gerbang Sehat Mahulu Tahun 2023

Variabel	Mean Rank	Z	p-value
Pre – Post Senam Nifas	9.50	-3.796 <sup>b</sup>	0.001

Berdasarkan **tabel 4**, diketahui bahwa hasil uji non-parametrik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05). Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan terhadap involusi uteri pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu Tahun 2023. Dengan demikian, senam nifas terbukti efektif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu Tahun 2023.

#### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden (66,7%) berusia

20-35 tahun dengan jumlah 12 orang sementara sebagian kecil (27,8%) berada pada usia kurang dari 20 tahun sebanyak 5 orang, dan sebagian kecil lainnya (5,6%) berusia lebih dari 35 tahun sebanyak 1 orang. Usia di bawah 20 tahun dapat mempengaruhi elastisitas otot uterus yang belum maksimal sehingga dapat mengganggu proses involusi. Usia 20-35 tahun merupakan rentang usia ideal yang mendukung proses involusi yang optimal, karena elastisitas otot uterus masih baik pada usia tersebut. Sementara itu, usia di atas 35 tahun cenderung mengurangi elastisitas otot uterus yang berpotensi menghambat proses involusi (**Sonda et al., 2022**). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh **Hidayanti (2022)** yang menemukan bahwa sebagian besar ibu post partum berada pada rentang usia 20-35 tahun yang dianggap sebagai usia reproduksi sehat dan aman untuk menjalani kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui. Usia reproduksi yang sehat berperan penting dalam mendukung pemberian ASI eksklusif dan proses involusi uterus.

Berdasarkan temuan ini, peneliti berasumsi bahwa usia ibu dapat mempengaruhi kualitas masa nifas yang dijalani termasuk dalam penerimaan terhadap tindakan senam nifas yang dilakukan selama masa postpartum.

Selain itu berdasarkan data paritas, sebagian besar responden (72,2%) berstatus multipara sementara (27,8%) responden berstatus primipara. Ibu primipara memiliki elastisitas otot uterus yang lebih baik sedangkan ibu multipara mengalami penurunan elastisitas otot uterus akibat peregangan yang terjadi selama kehamilan sebelumnya yang dapat menyebabkan gangguan dalam proses involusi (**Sonda et al., 2022**). Penelitian yang dilakukan oleh **Retnowati (2022)** juga mendukung temuan ini yang menunjukkan adanya hubungan antara paritas dan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum, dengan penurunan yang lebih signifikan pada primipara dan multipara dibandingkan dengan grandemultipara.

Berdasarkan temuan ini, peneliti berasumsi bahwa paritas ibu nifas sangat mempengaruhi percepatan penurunan tinggi fundus uteri yang pada gilirannya berpengaruh terhadap proses involusi uterus yang lebih cepat dan efektif.

## 2. Mengidentifikasi Involusi Uteri Sebelum Dilakukan Senam Nifas.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 18 responden ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu rata-rata tinggi TFU yang terukur adalah 11,89 cm dengan standar deviasi 0,758. Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat organ-organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil. Proses ini disebut involusi yaitu pengembalian ukuran dan kondisi uterus ke keadaan normal dengan berat sekitar 60 gram yang terjadi akibat kontraksi otot-otot polos uterus setelah plasenta lahir. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron pada periode postpartum menyebabkan terjadinya autolisis yang merusak jaringan hipertrofi uterus yang berlebihan mendukung proses involusi uterus. Selain itu, hormon oksitosin yang dilepaskan oleh kelenjar hipofisis menguatkan kontraksi uterus, membantu hemostasis dan berperan dalam mengurangi pembuluh darah yang terkompresi sehingga memfasilitasi proses involusi uterus.

Jika involusi uterus gagal berjalan dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan sub involusi yang ditandai dengan gejala-gejala seperti lochea yang menetap, penurunan tinggi fundus uteri yang lambat dan tonus uteri yang lembek. Pada saat proses involusi uterus dimulai pada akhir kala III persalinan, uterus berukuran sekitar 1000 gram dan berada sekitar 2 cm di bawah umbilikus. Proses involusi ini dipengaruhi oleh penurunan kadar hormon estrogen pasca-persalinan dan produksi hormon oksitosin yang mempercepat kontraksi otot uterus sehingga membantu mempercepat pengembalian uterus ke ukuran dan kondisi semula. Autolisis pada otot uterus dan lapisan desidua terjadi sebagai akibat dari penurunan estrogen, dan proses ini berlangsung dengan pengurangan suplai darah ke uterus yang juga berperan dalam penyembuhan luka bekas plasenta.

Faktor-faktor yang mempengaruhi involusi uteri antara lain usia ibu, paritas, status gizi, mobilisasi dini dan menyusui. Senam nifas merupakan salah satu bentuk mobilisasi dini yang dapat mempercepat proses involusi uterus. Penelitian yang dilakukan oleh [Rahayu & Solekah \(2020\)](#) menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol yang tidak melakukan senam nifas penurunan TFU berjalan secara alami dengan

rata-rata penurunan yang tidak signifikan antara pengukuran pertama dan kedua. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi seperti senam nifas proses involusi uterus mungkin tidak dapat berjalan secepat yang diharapkan.

Berdasarkan temuan ini, peneliti berasumsi bahwa involusi uteri yang terjadi pada responden dalam penelitian ini merupakan proses alami yang belum dipercepat dengan upaya tertentu. Senam nifas sebagai intervensi mobilisasi dini dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mendukung percepatan penurunan tinggi fundus uteri dengan demikian mempercepat proses pemulihan pasca-persalinan pada ibu nifas.

## 3. Mengidentifikasi Involusi Uteri Sesudah Dilakukan Senam Nifas.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa dari 18 responden yang melakukan senam nifas rata-rata tinggi TFU setelah intervensi adalah 8,72 cm dengan standar deviasi 0,826. Hal ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata TFU setelah dilakukan senam nifas dengan penurunan sebesar 3,17 cm. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mindarsih dan Pattypeilohy (2020) yang menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan senam nifas mengalami penurunan TFU yang signifikan, sementara kelompok yang tidak melakukan senam nifas hanya sebagian kecil yang mengalami penurunan TFU yang sesuai.

Perubahan ini dapat dijelaskan oleh pengaruh senam nifas yang bertujuan untuk mempercepat pemulihan otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan. Senam nifas membantu mengembalikan kondisi kesehatan ibu, mempercepat penyembuhan dan mencegah komplikasi dan kelainan pada masa nifas. Senam ini berfokus pada pemulihan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan punggung yang terpengaruh oleh kehamilan dan persalinan ([Purwanto & Rahayu, 2016](#)).

Senam nifas juga berperan dalam meningkatkan kontraksi uterus yang mempengaruhi proses involusi uteri. Proses ini terkait dengan perubahan aktivitas listrik pada membran sel miometrium. Perbedaan potensial membran dan distribusi ion yang tidak merata antara intra dan ekstra sel menyebabkan pergerakan ion seperti  $Ca^{2+}$  yang masuk ke dalam

sel melalui saluran ion yang bergantung pada tegangan dan memicu kontraksi otot uterus. Gap junction pada miometrium juga berperan dalam meningkatkan komunikasi antar sel yang mendukung kontraksi otot polos miometrium. Peningkatan kadar  $Ca^{2+}$  intraseluler akan memperkuat kontraksi otot miometrium, yang mendukung proses involusi uteri (Cole, 2022).

Dengan mekanisme tersebut, senam nifas membantu proses involusi uteri menjadi lebih cepat. Selain itu, berdasarkan umpan balik dari responden banyak ibu yang melaporkan bahwa pengeluaran darah nifas (lochia) menjadi lebih lancar dan rasa sakit pada otot-otot pasca-persalinan berkurang. Hal ini mengindikasikan bahwa senam nifas tidak hanya mempercepat involusi uteri, tetapi juga meningkatkan kenyamanan fisik ibu pasca-persalinan.

#### 4. Menganalisa Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di RSP Gerbang Sehat Mahulu Tahun 2023.

Berdasarkan temuan yang diperoleh, terdapat pengaruh signifikan dari senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu pada tahun 2023. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Saleha (2020) yang menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada kelompok kontrol (tanpa senam nifas) adalah  $5,30 \pm 0,67$  cm, sementara pada kelompok yang melakukan senam nifas adalah  $3,00 \pm 1,05$  cm dengan nilai  $p = 0,000$  yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Penelitian Mullins (2021) juga mendukung temuan ini dengan menyimpulkan bahwa senam nifas dapat meningkatkan kesehatan fisik terutama dalam mempercepat penurunan fundus uteri. Selain itu, penelitian Midarsih dan Pattleilohy (2020) menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan senam nifas setelah 24 jam pasca-persalinan mengalami penurunan TFU yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ( $p = 0,001$ ) yang menguatkan hasil penelitian ini. Penelitian Ika Nur (2020) juga menunjukkan adanya penurunan TFU yang lebih signifikan pada kelompok senam nifas dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $p = 0,000$ ).

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, peneliti berpendapat bahwa penurunan fundus

uteri yang lebih cepat pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu dapat dijelaskan oleh penerapan senam nifas. Senam nifas merangsang kontraksi uterus melalui stimulasi mekanis, listrik dan kimiawi yang mempercepat proses involusi. Kontraksi otot uterus terjadi akibat perubahan permeabilitas saluran kalsium pada membran sel yang memungkinkan ion kalsium masuk ke dalam sel, memicu kontraksi otot dan mempercepat pengurangan ukuran uterus. Selain itu, senam nifas juga memberikan dampak positif terhadap sistem kardiovaskuler dan metabolisme yang berkontribusi pada percepatan proses involusi uteri. Dengan demikian, semakin rutin ibu melakukan senam nifas sesuai panduan, semakin signifikan penurunan tinggi fundus uteri yang menunjukkan bahwa senam nifas dapat mempercepat proses involusi uteri pada ibu nifas.

#### Simpulan

Sebelum dilakukan senam nifas, pengukuran TFU menunjukkan penurunan yang sesuai dengan proses involusi uteri. Setelah diberikan intervensi senam nifas, penurunan TFU terlihat lebih signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan setelah dilakukannya senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu pada tahun 2023.

#### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada RSP Gerbang Sehat Mahulu dan pihak terkait atas partisipasi dan kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian ini.

#### Daftar Pustaka

- Anggraini, Y. 2018. *Asuhan kebidanan masa nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Bobak, L., Lowdermik, D. L., & Jensen, M. D. 2020. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Jakarta.
- Hidayanti, A. N. 2022. HUBUNGAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU NIFAS. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 18–25.
- Manuaba. 2015. *Modul Ajar Nifas dan Menyusui*.

- Mullins, E., Sharma, S., & McGregor, A. H. 2021. Postnatal exercise interventions: A systematic review of adherence and effect. *BMJ Open*, 11(9), e044567.
- Purwanto, T. S., & Rahayu, T. P. 2016. *Asuhan kebidanan Nifas dan Menyusui*.
- Rahayu, S., & Solekah, U. 2020. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuwangi Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, 157–166.
- Ri, K. 2019. *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. KemenKes RI 2018.
- Riyanto, A. 2017. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Sherwood, L. 2020. *Fisiologi manusia dari sel ke sistem*.
- Sonda, M., Marampa, A. P., Rahmawati, R., Subriah, S., & Marhaeni, M. 2022. Hubungan Mobilisasi Dini dengan Proses Involusio pada Ibu Post Partum di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Midwifery*, 4(2), 62–71.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. CV Alfabeta.
- Varney, H. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Edisi 4 volume 2: EGC*. Jakarta.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. 2015. *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. PT. Pustaka Baru, Yogyakarta.