

PEMBERDAYAAN KELUARGA TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM MELALUI PEMBENTUKAN "SUPPORT FAMILY GROUP" DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAHANDUT KOTA PALANGKA RAYA

Berthiana T¹, Yuyun Chrisyanni², Meity K Mewo³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

¹. berthiana58@gmail.com ²yuyun.christyanni@gmail.com ³meworera8@gmail.com

Abstract

Selection of topics or the importance of community service topics At present, there are still many post partum or postpartum mothers who have restrictions on food, which slows down the healing process of wounds on the reproductive organs, such as stitches on the perineum. dedication method Health education method activities are carried out by lecture and demonstration methods. One way is to form small groups within the family where the group will be given health education about proper perineal care and balanced nutrition for post partum mothers so that families can support and explain this to post partum mothers. summary of the results that the respondent's pre-test value is known that the average result of answering correctly 5 out of 10 statements with a correct distribution between 8-10 is as many as 3 respondents. The results of the post test of the respondents found that the average result of answering correctly was 7 out of 10 statements with a distribution of 6 respondents each. So there must be family empowerment for perineal wound healing through the establishment of a "family support group".

Keywords: Family Empowerment, Perineal Wound Cealing, "Support Family Group" Formation

Abstrak

Pemilihan topik atau pentingnya topik pengabdian masyarakat Saat ini fenomena yang terjadi di masyarakat masih banyaknya ibu post partum atau ibu nifas mempunyai pantangan dalam makanan sehingga memperlambat proses penyembuhan luka pada alat reproduksi seperti luka jahitan pada perineum. metode pengabdian Kegiatan metode pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Salah satu caranya adalah dengan membentuk kelompok kecil pada keluarga dimana kelompok tersebut akan diberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan perineum yang benar serta gizi seimbang pada ibu post partum sehingga keluarga dapat mendukung dan menjelaskan kepada ibu post partum. ringkasan hasil bahwa nilai pre tes responden diketahui bahwa rata-rata hasil menjawab benar 5 dari 10 pernyataan dengan sebaran benar antara 8-10 adalah sebanyak 3 responden. Hasil post test responden diketahui rata-rata hasil menjawab benar 7 dari 10 pernyataan dengan sebaran masing-masing sebanyak 6 responden. Sehingga harus ada pemberdayaan keluarga terhadap penyembuhan luka perineum melalui pembentukan "support family group"

Kata kunci: pemberdayaan keluarga, penyembuhan luka perineum, pembentukan "support family group"

I. PENDAHULUAN

Post partum adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan serta plasenta dari rahim, dan membutuhkan waktu 6 minggu, yang disertai pemulihan organ-organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan dengan proses persalinan. Gangguan yang sering terjadi pada ibu nifas adalah terganggunya proses pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan (Nugroho, 2014). Saat ini fenomena yang terjadi di masyarakat masih banyaknya ibu post partum atau ibu nifas mempunyai pantangan dalam makanan sehingga memperlambat proses penyembuhan luka pada alat reproduksi seperti luka jahitan pada perineum. Adanya pantangan makanan ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan kebutuhan gizi selama masa nifas sehingga dapat

menimbulkan risiko terjadinya infeksi. Infeksi pada ibu nifas jika tidak dilakukan penanganan dengan baik dapat berakibat fatal salah satunya kematian (Ana Sundari, 2019).

Angka kematian ibu (AKI) di dunia masih terbilang tinggi. Menurut laporan WHO (2020) penyebab langsung kematian ibu terjadi saat dan pasca-melahirkan sekitar 75 persen diantaranya diakibatkan oleh perdarahan dan infeksi masa nifas. Berdasarkan data Riskesdas 2019 di Indonesia sendiri AKI masih terbilang tinggi yaitu sebesar 306 per 100.000 kelahiran hidup dan pada tahun 2020 sebesar 300 per 100.000 kelahiran. Angka ini masih jauh dari target Pembangunan Berkelanjutan/ *Sustainable Development Goals (SDGs)* yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Untuk mencapai target tersebut diperlukan kerja keras, terlebih jika dibandingkan dengan beberapa negara ASEAN, AKI di Indonesia relatif masih sangat tinggi. AKI di negara-negara ASEAN rata-rata sebesar 40-60 per 100.000 kelahiran hidup. AKI di Kalimantan Tengah pada tahun 2019 sebanyak 82 kasus lebih banyak dibandingkan dengan jumlah kasus pada tahun 2018 sebanyak 81 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2019).

Sedangkan di Kota Palangka Raya Tahun 2019, AKI mencapai 38 kasus. Angka ini menurun dibandingkan tahun 2018 yaitu sebanyak 79 kasus dan dibawah target RENSTRA 75/100.000 KH (Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, 2020). Penyebab kematian utama pada kasus maternal adalah penyebab langsung akibat komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas. Salah satu penyebab langsung pada masa nifas adalah infeksi sejumlah 11 % sampai 30 % kasus (Fibriana , 2007).

Kekurangan gizi pada ibu nifas menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu yaitu terganggunya proses pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan. Salah satu penyebab kurangnya nutrisi pada ibu nifas adalah pantangan makanan yang dilakukan ibu maupun keluarga selama masa nifas berlangsung. Di Kalimantan Tengah sendiri beberapa pantangan makanan yang masih dipercaya oleh sebagian masyarakat antara lain tidak boleh makan makanan yang berbau amis, tidak boleh makan ikan papuyu/betok. Selain itu, ibu yang baru melahirkan dipantang juga untuk mengkonsumsi daging, telur, ikan, sayuran yang bersifat dingin seperti labu air, timun, perenggi (waluh), dan sayuran berbumbu. Lamanya pantangan tergantung dari jenis makanannya. Makanan yang dianjurkan yaitu nasi putih dengan garam. Kesemuaan pantangan ini berdasarkan kepercayaan dapat menyebabkan susunya bau amis, anak bau amis dan kencing amis, sakit kepala dan luka infeksi (*Maruyan*) (Hervilia, 2016) . Selain itu penyebab terjadinya infeksi pada masa nifas antara lain : pelayanan kebidanan yang masih jauh sempurna, daya tahan tubuh ibu yang kurang, perawatan masa nifas yang kurang baik, anemia, *hygiene* yang kurang baik, serta kelelahan. Pencegahan terkait dengan resiko infeksi pada masa nifas akibat adanya luka pada perineum antara lain : perawatan luka perineum, pemberian nutrisi yang baik tanpa ada pantangan makanan, personal *hygiene* dan mobilisasi dini Sari *et al.*, 2017)

Adanya pantangan makanan ini, disebabkan karena oleh faktor pengetahuan yang dimiliki ibu maupun keluarga tentang kebutuhan nutrisi yang perlu dipenuhi pada masa nifas. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Dengan pengetahuan yang baik diharapkan akan muncul kesadaran ibu untuk memenuhi nutrisi masa nifasnya agar proses pemulihan organ-organ reproduksi dapat berjalan dengan baik. Apabila pengetahuan ibu tentang nutrisi masa nifas kurang akan berdampak pada makanan yang akan dikonsumsi ibu nifas. Makanan yang mengandung

protein sangat penting dikonsumsi oleh ibu nifas karena sangat berpengaruh terhadap proses penyembuhan maupun pengeringan luka terutama pada ibu nifas yang terdapat luka jahitan pada perineum (Asti, 2019; Notoatmodjo, 2012).

Ibu nifas dengan kondisi sosial ekonomi yang rendah akan berisiko mengalami permasalahan yang tidak hanya terhadap kesehatannya melainkan akan berpengaruh terhadap peran ibu tersebut didalam keluarga. Peran ibu didalam keluarga diantaranya peran dalam pendidikan (asah, asih dan asuh) terhadap anak anaknya juga keluarga lain tentunya akan menambah beratnya beban ibu nifas. Mengingat begitu pentingnya masalah ini untuk diselesaikan dengan baik sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu post partum. Selain itu dukungan dari keluarga sangat penting juga dalam proses penyembuhan luka perineum terutama terkait dengan nutrisi bagi ibu post partum. Adanya fenomena diatas membuat tim merancang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini salah satunya dengan membentuk kelompok kecil dari keluarga ibu post partum yang akan diajarkan bagaimana perawatan luka perineum dan pemenuhan nutrisi untuk ibu nifas.

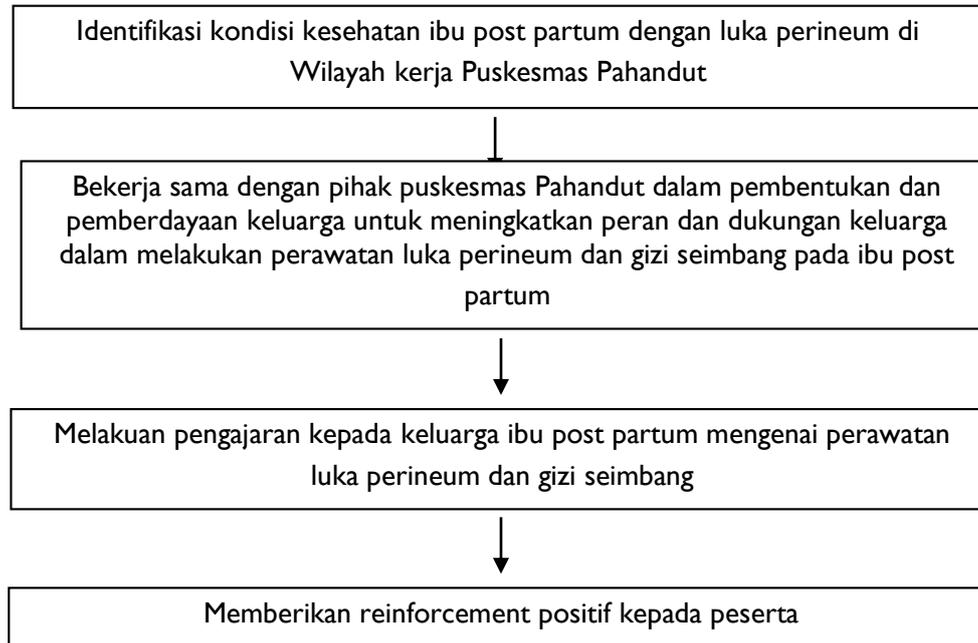
2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat didasarkan pada hasil-hasil penelitian terdahulu, dimana pentingnya peran keluarga dalam meningkatkan kesehatan ibu pada masa nifas atau masa *post partum*. Menurut hasil penelitian Asti (2019), dengan adanya dukungan keluarga ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu post partum dengan luka perineum melalui keluarga, untuk melakukan perawatan luka perineum dengan benar dan memperhatikan asupan gizinya. Salah satu caranya adalah dengan membentuk kelompok kecil pada keluarga dimana kelompok tersebut akan diberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan perineum yang benar serta gizi seimbang pada ibu post partum sehingga keluarga dapat mendukung dan menjelaskan kepada ibu post partum. Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek pada individu, kelompok, atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat.

Kegiatan metode pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menciptakan suasana pertemuan yang baik
2. Awalnya, pemberi materi menggali tingkat pengetahuan peserta mengenai perawatan luka perineum dan gizi seimbang pada ibu post partum
3. Proses pendidikan kesehatan dimulai dengan metode ceramah dibantu dengan media PPT dan video. Selanjutnya, pemateri dan peserta sama-sama melakukan demonstrasi perawatan luka perineum.
4. Setelah itu, diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya hal-hal yang belum dimengerti dan dilanjutkan dengan evaluasi post-test untuk mengetahui adanya perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan pengajaran.
5. Tahap akhir, akan disampaikan kesimpulan dari semua proses pengajaran oleh pemateri.

Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap, adapun tahap-tahap kegiatan tersebut tertuang pada kerangka penyelesaian masalah sebagai berikut:



Bagan 1. Tahap-tahap kegiatan dalam penyelesaian masalah

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya, dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2022 bertempat di salah satu rumah warga. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai perawatan luka perineum dan gizi seimbang pada masa post partum. Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai perawatan luka perineum dan gizi seimbang pada masa post partum dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan kegiatan meliputi :
 - a. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.
 - b. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada pengurus Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya
 - c. Pengurusan administrasi (surat-menyurat)
 - d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
 - e. Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) yaitu menggunakan salah satu rumah warga di Kelurahan Pahandut Kota Palangka Raya
2. Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi :
 - a. Mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat
 - b. Pembukaan dan perkenalan dengan peserta pengabdian masyarakat
 - c. Mengatur tempat posisi duduk dengan menjaga jarak \pm 1 meter
 - d. Melakukan penyuluhan tentang post partum, luka perineum, perawatan luka perineum, tujuan perawatan luka perineum, kriteria penilaian penyembuhan luka perineum, cara perawatan luka perineum, dampak perawatan perineum yang tidak benar serta gizi seimbang pada ibu post partum termasuk dengan pantangan makanan

- e. Menjawab soal pre/post test tentang perawatan luka perineum dan gizi seimbang pada masa post partum
 - f. Sesi diskusi tanya jawab dengan peserta penyuluhan kesehatan mengenai perawatan luka perineum dan gizi seimbang pada masa post partum
3. Penutupan
- a. Salam penutup
 - b. Pembagian goodie bag kepada kelompok keluarga
 - c. Foto bersama dengan kelompok keluarga
 - d. Mencuci tangan menggunakan sabun
 - e. Berpamitan dengan kelompok keluarga
 - f. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis situasi yang dihasilkan dari kegiatan survey awal di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya yang menyebutkan bahwa ibu-ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut masih merasa kesulitan melakukan perawatan perineum selama post partum. Berdasarkan hasil pertemuan dan hasil diskusi dengan pihak Puskesmas Pahandut, pihak Puskesmas terlihat antusias untuk melakukan kerja sama dengan tim pengabdian masyarakat dalam melakukan pemberdayaan keluarga tentang penyembuhan luka perineum melalui pembentukan “*Support Family Group*” di wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.

Kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan keluarga dalam mengatasi permasalahan yang mereka miliki yaitu kesulitan melakukan perawatan luka perineum selama post partum yang mana kegiatan ini dilakukan pada tanggal 14 Juni 2022 bertempat di salah satu rumah warga di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut dan diikuti oleh 16 peserta dengan kehadiran 100% mengikuti dari awal sampai selesainya kegiatan.

Pada tahap awal kegiatan, dimulai dengan pembukaan oleh tim pengabdian masyarakat terlihat para peserta sangat antusias. Kemudian peserta dibagi kedalam 3 kelompok kecil yang terdiri dari 5-6 orang peserta per kelompok. Peserta diberikan kuesioner pre test untuk diisi sebelum kegiatan penyuluhan dimulai untuk mengetahui pemahaman awal peserta tentang perawatan perineum selama post partum. Setelah kuesioner diisi oleh peserta kemudian dilakukan penyuluhan tentang perawatan perineum selama post partum dan diskusi tanya jawab bersama peserta. Para peserta penyuluhan terlihat sangat aktif mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan perawatan luka perineum selama masa post partum. Terjadi diskusi dan tanya jawab dalam kegiatan penyuluhan ini. Pada akhir kegiatan penyuluhan peserta diberikan kuesioner post test untuk mengetahui pemahaman peserta tentang edukasi yang telah diberikan. Hasil pre test dan post test dapat terlihat seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.1 Gambaran Hasil Pre dan Post Test Peserta Pengabdian Masyarakat Tentang Perawatan Perineum Selama Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya (n=16)

Katego ri	Pre Test		Post Test	
	Jumlah (f)	Persentas e (%)	Jumlah (f)	Persenta se (%)
Baik	3	18.75	6	37.50
Cukup	5	31.25	9	56.25
Kurang	8	50	1	6.25
Total	16	100	16	100

Berdasarkan hasil dari kuesioner pre test pada tabel diatas terlihat bahwa pengetahuan peserta dari 10 pernyataan tentang perawatan luka perineum setelah post partum diketahui setengah dari jumlah responden yang diberikan pre test dengan kategori kurang (jawaban benar 0-5) sebanyak 8 orang (50%), kategori baik (jawaban benar 8-10) hanya 3 orang (18.75%) dan kategori cukup (jawaban benar 6-7) sebanyak 5 orang (31.25%). Sedangkan untuk hasil post test yang diberikan kepada para peserta setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang perawatan luka perineum pada ibu post partum oleh tim dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab melalui tatap muka didalam kelompok-kelompok kecil didapatkan hasil kategori baik sebanyak 6 peserta (37.5%), kategori cukup 9 peserta (56.25%) dan hanya 1 peserta yang masih dengan kategori kurang (6.25%). Berdasarkan hasil post test tersebut terlihat adanya peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga dengan kategori baik terjadi peningkatan sebanyak 37.5%, kategori cukup sebanyak 25%, dan kategori kurang terjadi penurunan sebanyak 43.75%. Adanya ketercapaian hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui hasil post test pada 16 orang peserta diharapkan dapat memotivasi ibu didalam melakukan dan menerapkan perawatan luka perineum setelah post partum dengan benar.

Keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan ini telah sesuai dengan rencana dan harapan yang diinginkan tim dalam peningkatan pengetahuan ibu melalui “*Support Family Group*” terhadap perawatan luka perineum pada ibu post partum untuk mampu dan mau melakukan perawatan dirumah secara mandiri karena memiliki pengetahuan tambahan mengenai peningkatan kesehatan ibu setelah post partum, dimana manfaat melakukan perawatan luka perineum ini adalah untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan, mencegah infeksi, dan meningkatkan penyembuhan (Andarmoyo, 2013).

Peningkatan kesehatan ibu pada masa post partum salah satunya diupayakan dengan melakukan perawatan perineum guna mempercepat penyembuhan luka pasca melahirkan. Kesejahteraan ibu pada masa post partum ini perlu adanya dukungan sosial baik dari suami maupun dari keluarga untuk dapat melakukan perawatan secara mandiri dirumah. Kemandirian bermakna mampu dan mau melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain. Tingkat kemandirian dalam melakukan perawatan luka perineum merupakan salah satu faktor dapat yang mempengaruhi kesejahteraan ibu di masa post partum. Dengan adanya peran dan dukungan dari suami serta keluarga yang memegang andil yang besar dalam proses pemulihan dan perawatan sehingga ibu post partum merasa diperhatikan yang berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatannya.



Gambar 3. Pemberdayaan keluarga terhadap penyembuhan luka perineum melalui pembentukan "support Family group" dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Pemberdayaan Keluarga Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Melalui Pembentukan "Support Family Group" di Puskesmas Pahandut Palangka Raya telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari pihak Puskesmas Pahandut dan para peserta yang dinyatakan dengan hasil post test.

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat mengerti dan memahami serta mampu melakukan perawatan luka perineum secara mandiri sehingga ibu post partum dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatannya di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

Ai Yeyeh Rukiyah, Lia Yulianti, M. L. (2014). Asuhan Kebidanan III (Nifas). In *Narratives of Therapists' Lives*. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1040325>

Almatsier, S. (2016). Prinsip Ilmu Gizi Dasar. In *PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta*.

Andarmoyo, S. (2013). Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. In *Nyeri*.

Asti, E. J. (2019). PENERAPAN KONSUMSI TINGGI PROTEIN PADA IBU NIFAS DALAM PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM. *Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.

Bobak, L. . (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC. Cu198105110520152020

nningham. (2014). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.

- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. (2020). Profil Kesehatan Kota Palangkaraya Tahun 2019. *Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional*, 53(9), 1689–1699.
- Hervilia, D. (2016). Gambaran Asupan Makanan Ibu Nifas di Wilayah Katingan Kalimantan Tengah. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(1), 114–119. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/snik/article/view/1220>
- Manuaba. (2012). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. In *Ilmu Kebidanan, Penyakit, Kandungan, dan KB*. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1043995>
- Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui* (S. Riyadi (ed.); Pertama). PUTAKA PELAJAR.
- Marmi, dkk. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. (2012a). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Notoatmodjo, S. (2012b). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3). In *Yogyakarta: Nuha Medika*. <https://doi.org/10.1016/j.hrthm.2014.11.036>
- Prawirohardjo, S. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Edisi Ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Prof. dr. Ida Bagus Gde Manuaba, D. (2014). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. In *Cetakan I*.
- Rismawanti, V., & Indragiri, Y. A. K. (2012). HUBUNGAN ANTARA SIKAP IBU NIFAS TERHADAP MAKANAN GIZI SEIMBANG DENGAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DI KLINIK BERSALIN KHAIRUNNISA TAHUN 2012. *Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 3 (1).
- Saifuddin, A. . (2010). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Saleha, S. (2014). *Asuhan Kebidanan 3*. Yogyakarta: Rhineka Cipta.
- Sari, L. S., Husaini, H., & Ilmi, B. (2017). Kajian Budaya Dan Makna Simbolis Perilaku Ibu Hamil Dan Ibu Nifas. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 78. <https://doi.org/10.20527/jbk.v1i2.3146>
- Smeltzer, S. & Bare, B. (2017). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8. Jakarta: EGC. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Sundari, ana: S. dan T. M. (2019). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG NUTRISI MASA NIFAS DI WILAYAH PUSKESMAS RINGINARUM KABUPATEN KENDAL. *Midwifery Care*, 32–37.
- Tengah, D. K. P. K. (2019). Dinas kesehatan provinsi kalimantan tengah 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah*, 09, 1–251. <http://www.dinkes.kalteng.go.id/>
- Wahyuningsih, H. P. (2018). Bahan Ajar Kebidanan: Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In *Kemenkes RI*.