



PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI DESA TANJUNGREJO

Anisa Zahra¹, Tri Susilowati²

Diploma Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
'Aisyiyah Surakarta

*Email: az424649@gmail.com

ABSTRAK

Perdarahan akibat terlambatnya proses involusi uterus selama nifas merupakan penyebab banyaknya angka kematian ibu. Sekitar 50.7% kematian maternal terjadi pada waktu nifas karena terlambatnya proses involusi uteri. Upaya untuk melakukan pencegahan kegagalan dari involusi uteri adalah senam nifas. Senam nifas dapat membantu kontraksi pada uterus sehingga dapat berjalan normal. Tujuan: Untuk mengetahui perubahan tinggi fundus uteri pada 2 responden di BPM Desa Tanjungrejo. Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang dilakukan pada tanggal 26 Juni-8 Juli 2023 di Desa Tanjungrejo dengan masing-masing responden diberikan intervensi selama 3 Hari sekali selama 2 minggu. Instrumen yang digunakan adalah metline dan lembar observasi untuk mengukur dan mencatat perubahan tinggi fundus sebelum dan sesudah pemberian senam nifas. Hasil: Rata-rata tinggi fundus uteri pada 2 responden adalah 4-4,5 cm dan setelah dilakukan intervensi rata-rata tinggi fundus uteri pada 2 responden adalah 2-3 cm dengan selisih rata-rata penurunan 1-1,5 cm pada setiap pengukuran senam. Kesimpulan: Penerapan Senam Nifas dapat membantu Proses Involusi Uteri.

Kata Kunci: Masa Nifas, Involusi Uteri, Tinggi Fundus Uteri, Senam Nifas

ABSTRACT

Bleeding due to the late process of uterine involution during postpartum is the cause of the mother's death rate. About 50.7% of maternal deaths occur during postpartum due to the late process of uterine involution. to prevent failure from uterine involution are puerperal gymnastics. Postpartum gymnastics can help contractions in the uterus so it can run normally. Objective: To find out the change in the height of uterine fundus in 2 respondents at BPM Tanjungrejo Village. Method: This research uses a descriptive method conducted on June 26 to July 8, 2023 in Tanjungrejo Village with each respondent given an intervention for 3 days once for 2 weeks. The instruments that used are metlines and observation sheets to measure and to measure and to write the high of fundus before and after doing postpartum gymnastics. Results: The average height of the uterine fundus in 2 respondents was 4-4.5 cm and after the intervention the average height of the uterine fundus in 2 respondents was 2-3 cm with an

average decrease of 1-1.5 cm in each gymnastic measurement. Conclusion: The application of postpartum gymnastics can help the process of uterine involution.

Keywords: Postpartum Period, Uterine Involution, Uterine Fundus Height, Postpartum Gymnastics

PENDAHULUAN

Berdasarkan *World Health Organization* atau WHO (2019) Angka Kematian Ibu (*maternal mortality rate*) adalah jumlah kematian ibu disebabkan oleh proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan sebagai indikator derajat kesehatan perempuan. Angka Kematian Ibu (AKI) ialah satu dari berbagai target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) guna menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2019). Data WHO (2019) menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yakni sebanyak 303.000 jiwa. Berdasarkan data dari ASEAN Secretariat (2020) Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN adalah sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN, 2020)

Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) memperlihatkan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019). Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan sebanyak 50.7% kematian maternal terjadi pada waktu nifas karena terlambatnya proses involusi uteri yang mengakibatkan perdarahan. Kabupaten Grobogan merupakan kabupaten dengan jumlah kasus tertinggi di urutan ke 2 sebanyak 84 kasus dengan masalah perdarahan akibat terlambatnya involusi uteri. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 41,53 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021). Penyebab kematian ibu melahirkan bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain, ibu mengalami hipertensi dalam masa kehamilan, infeksi, gangguan metabolik, dan lain-lain (Kemenkes RI, 2019).

Perdarahan akibat terlambatnya proses involusi uterus selama masa nifas merupakan penyebab banyaknya angka kematian ibu. Setelah melahirkan tubuh ibu akan mengalami perubahan secara fisiologis salah satunya yaitu proses kembalinya rahim ke ukuran semula. Proses tersebut dinamakan involusi uterus. Saat involusi sedang terjadi, tempat implantasi plasenta ditemukan pembuluh darah yang banyak terbuka akibatnya resiko perdarahan saat masa post partum sangat besar. Upaya guna membantu proses involusi uteri diantaranya yaitu, berolahraga, melakukan gerakan agar otot perut berkontraksi. Salah satu senam yang dapat dilakukan pada ibu post partum adalah senam nifas (Maritalia, 2017).

Senam nifas dapat membantu proses involusi uteri sehingga perdarahan postpartum akibat terlambatnya proses involusi uterus dapat dicegah. Senam bertujuan guna memulihkan sekaligus mempertahankan tekanan otot yang terjadi selama masa kehamilan dan persalinan. Adapun manfaat melaksanakan senam nifas yakni mencegah terjadi komplikasi, memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut juga perinium. Senam nifas memicu otot-otot perut untuk berkontraksi sehingga dapat membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta lahir. Senam nifas juga mempunyai kelebihan yaitu murah, mudah dilakukan dirumah dan gerakannya cukup ringan (Ambarwati & Wulandari, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Admasari *et al.*, (2022) dilakukan pemberian intervensi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dengan hasil rata-rata TFU (Tinggi Fundus Uteri) pada ibu sebelum dilakukan senam nifas yaitu 14,20 cm dan rata-rata TFU pada ibu setelah dilakukan senam nifas sebesar 5,00 cm. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Usman & Dewie, 2019) dengan hasil rata-rata penurunan fundus uteri pada ibu nifas sebelum melakukan senam nifas adalah 10,9 cm dan mengalami penurunan setelah melakukan senam nifas dengan rata-rata tinggi fundus uteri 7,3 cm.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di BPM Desa Tanjungrejo didapatkan data bahwa terdapat ibu yang melahirkan normal bulan januari-februari sebanyak 23 orang. Hasil wawancara didapatkan hasil bahwa 7 diantaranya mengetahui senam nifas tetapi tidak pernah melakukannya, sedangkan 16 orang sisanya belum mengetahui tentang senam nifas. Perawatan masa nifas di wilayah tersebut belum mengenal senam nifas untuk membantu involusi uteri atau penurunan fundus uteri. Perlakuan pada ibu nifas terhadap penurunan fundus uteri tersebut masih dengan cara di balut stagen atau gurita ibu melahirkan. Cara tersebut mungkin kurang efektif apalagi ibu postpartum dianjurkan tidak membatasi pergerakan. Hal tersebut dapat membuat terlambatnya proses involusi karena tidak terpicunya otot-otot untuk berkontraksi akibat keterbatasan gerak.

Berlandaskan latar belakang yang penulis uraikan maka peneliti tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Bidan Praktek Mandiri Desa Tajungrejo”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan data konkrit atau *positivistic*, data berupa angka yang akan didapatkan peneliti dari pengukuran berkaitan dengan masalah yang diteliti dari sampel secara acak dan diolah menjadi data untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Subyek penelitian dalam penelitian ini diambil dari 2 (dua) pasien yang merupakan ibu post partum di Bidan Praktek Mandiri Desa Tanjungrejo

HASIL PENELITIAN

Hasil Pengukuran Tinggi Fundus Uteri Sebelum dilakukan Penerapan Senam Nifas

Tabel 4.1 Tinggi Fundus Uteri Sebelum Dilakukan Senam Nifas

No	Nama	Tanggal	Post Partum	TFU
			Hari	
1	Ny. R	26 Juni 2023	12	6 cm
2	Ny. E	26 Juni 2023	8	7,5 cm

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, sebelum dilakukan tindakan penerapan senam nifas didapatkan data bahwa tinggi fundus uteri Ny. R 6 cm dan Ny. E 7,5 cm.

Hasil Pengukuran Tinggi Fundus Uteri Sesudah dilakukan Penerapan Senam Nifas

Tabel 4.2 Tinggi Fundus Uteri Sesudah Dilakukan Senam Nifas

No	Nama	Tanggal	Post Partum	TFU
			Hari	
1	Ny. R	8 Juli 2023	24	2,5 cm
2	Ny. E	8 Juli 2023	20	3 cm

Berdasarkan 4.2 diatas, menunjukkan hasil pengamatan tinggi fundus uteri pada Ny. R dan Ny. E mengalami perubahan sesudah dilakukan penerapan senam nifas yakni 3 hari sekali

selama 2 minggu. Pada Ny. R dari tinggi fundus uteri 6 cm menjadi 2,5 cm, sedangkan pada Ny. E dari tinggi fundus uteri 7,5 cm menjadi 3 cm.

Perkembangan Perubahan Tinggi Fundus Uteri Selama dilakukan Penerapan Senam Nifas

Tabel 4.3 Tinggi Fundus Uteri Selama Dilakukan Senam Nifas

No	Nama	Tanggal	Post Partum Hari	TFU	Keterangan
1	Ny. R	26 Juni 2023	12	6 cm	Belum terdapat perubahan
		29 Juni 2023	15	5 cm	Terdapat perubahan sebanyak 1 cm
		2 Juli 2023	18	4 cm	Terdapat perubahan sebanyak 1 cm
		5 Juli	21	3 cm	Terdapat perubahan sebanyak 1 cm
		8 Juli	24	2 cm	Terdapat Perubahan Sebanyak 1cm
2	Ny. E	26 Juni 2023	8	7,5 cm	Belum terdapat perubahan
		29 Juni 2023	11	6 cm	Terdapat perubahan sebanyak 1,5 cm
		2 Juli 2023	14	5 cm	Terdapat perubahan sebanyak 1 cm
		5 juli 2023	17	4 cm	Terdapat perubahan sebanyak 1 cm
		8 Juli 2023	20	3 cm	Terdapat perubahan sebanyak 1 cm

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan penerapan senam nifas yakni 3 hari sekali selama 2 minggu pada Ny. R memiliki tinggi fundus uteri 2 cm dan Ny. E 3 cm dibuktikan dengan adanya penurunan tinggi fundus uteri dalam setiap pengukuran saat diberikan senam nifas sebesar 1-1,5 cm.

Perbandingan Hasil Akhir Tinggi Fundus Uteri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam nifas

Tabel 4.4 Perbandingan Tinggi Fundus Uteri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Nifas

No	Nama	TFU Sebelum Senam Nifas	TFUS Sesudah Senam Nifas	Keterangan
1	Ny. R	6 cm	2 cm	Terdapat penurunan 4 cm
2	Ny. E	7,5 cm	3 cm	Terdapat penurunan 4,5cm

Berdasarkan hasil yang didapat oleh peneliti terdapat perbandingan hasil akhir tinggi fundus uteri antara 2 responden setelah dilakukan senam nifas dengan perbandingan penurunan fundus uteri pada Ny R dan Ny. E adalah 4 cm : 4,5 cm.

PEMBAHASAN

Hasil Tinggi Fundus Uteri Sebelum dilakukan Penerapan Senam Nifas

Hasil pengukuran tinggi fundus uteri sebelum dilakukan senam nifas pada tanggal 26 Juni 2023 pada Ny. R adalah 6 cm dan Ny.E 7,5 cm. Hasil wawancara didapatkan data bahwa Ny. R berusia 40 tahun dengan P3A0. Salah satu faktor yang mempengaruhi proses involusi uteri adalah usia atau umur ibu post partum. Sesuai dengan teori Yuli (2017) faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri dapat disebabkan oleh usia. Hal ini didukung oleh adanya proses penuaan dengan meningkatnya jumlah lemak, menurunkan elastisitas otot, dan menurunkan penyerapan protein, lemak, karbohidrat sehingga proses penuaan tersebut akan menghambat proses involusi. Selain itu Ny. R menuturkan bahwa selama ini ASI nya seret sehingga inisiasi menyusui dini berkurang. Hal ini dapat berpengaruh pada proses penurunan fundus uteri. Hediya *et al* (2020) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempercepat proses involusi uteri adalah dengan memberikan ASI segera setelah bayi lahir karena dapat memberikan efek kontraksi pada otot polos uterus sehingga involusi uterus berjalan normal. Kontak fisik yang dilakukan oleh ibu dan bayi saat inisiasi menyusui dini juga mengakibatkan peningkatan konsentrasi perifer oksitosin dalam sirkulasi darah sehingga dapat memperkuat kontraksi uterus dan membantu penurunan TFU (Septiyara, 2020).

Pada Ny. E dengan usia 26 tahun dengan P1A0 malas untuk melakukan mobilisasi dini. Data tersebut menunjukkan bahwa Ny. E malas melakukan mobilisasi sehingga mempengaruhi proses involusi uteri. Berdasarkan teori Hikmah (2021) menyatakan bahwa mobilisasi dini dapat meningkatkan kontraksi rahim dan retraksi pada rahim. Mobilisasi dini dapat mengurangi resiko terjadinya perdarahan akibat adanya kontraksi otot rahim sehingga akan mempercepat penurunan tinggi fundus uteri. Berdasarkan uraian diatas faktor yang dapat mempengaruhi proses involusi uteri pada 2 responden antara lain faktor usia atau umur dan mobilisasi dini. Maka, perlu dilakukan senam nifas untuk membantu involusi uteri pada 2 responden.

Hasil Tinggi Fundus Uteri Sesudah dilakukan Penerapan Senam Nifas

Hasil pengukuran tinggi fundus uteri setelah diberikan senam nifas didapatkan hasil TFU pada Ny. R sebesar 4 cm dan Ny. E sebesar 4,5 cm. Menurut Maritalia (2017) salah satu komplikasi akibat terlambatnya proses involusi uteri adalah perdarahan. Setelah melahirkan tubuh ibu akan mengalami perubahan secara fisiologis salah satunya yaitu proses kembalinya

rahim ke ukuran semula. Proses tersebut dinamakan involusi uteus. Saat involusi sedang terjadi, tempat implantasi plasenta ditemukan pembuluh darah yang banyak terbuka akibatnya resiko perdarahan saat masa post partum sangat besar. Upaya guna membantu proses involusi uteri diantaranya yaitu, berolahraga, melakukan gerakan agar otot perut berkontraksi. Salah satu senam yang dapat dilakukan pada ibu post partum adalah senam nifas..

Senam bertujuan guna memulihkan sekaligus mempertahankan tekanan otot yang terjadi selama masa kehamilan dan persalinan. Adapun manfaat melaksanakan senam nifas yakni mencegah terjadi komplikasi, memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut juga perinium. Senam nifas memicu otot-otot perut untuk berkontraksi sehingga dapat membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta lahir. Senam nifas juga mempunyai kelebihan yaitu murah, mudah dilakukan dirumah dan gerakannya cukup ringan (Ambarwati & Wulandari, 2016).

Melakukan senam nifas dapat merangsang otot-otot polos pada rahim berkontraksi, memperbaiki tonus otot dan peregangan otot abdomen. Gerakan yang dilakukan pada senam nifas bisa membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung, memperbaiki dan memperkuat otot panggul, membantu ibu post partum untuk lebih rileks setelah melahirkan. Otot yang berkontraksi saat dilakukannya senam nifas dapat membantu uterus berevolusi dengan baik sehingga senam nifas sangat efektif untuk mempercepat proses involusi alat reproduksi khususnya uterus (Mindrasah *et al.*, 2023)

Perkembangan Perubahan Tinggi Fundus Uteri Selama dilakukan Penerapan Senam Nifas

Berdasarkan hasil pengukuran tinggi fundus uteri yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. R sebelum dilakukan senam nifas 6 cm dan mengalami selisih 1 cm menjadi 5 cm pada hari ke 2 melakukan senam nifas, kemudian mengalami perubahan sebanyak 1 cm menjadi 4 cm pada hari ke 3 melakukan senam, selisih 1 cm menjadi 3 cm setelah hari ke 4 melakukan senam, dan selisih 1 cm menjadi 2 cm setelah hari ke 5 melakukan senam nifas.

Ny. E sebelum dilakukan senam nifas 7,5 cm dan mengalami selisih 1,5 cm menjadi 6 cm pada hari ke 2 melakukan senam nifas, kemudian mengalami perubahan sebanyak 1 cm menjadi 5 cm pada hari ke 3 melakukan senam dan selisih 1 cm menjadi 4 cm setelah hari ke 4 melakukan senam, selisih 1 cm menjadi 3 cm setelah hari ke 5 melakukan senam nifas.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut terdapat rata-rata penurunan fundus uteri saat dilakukan senam nifas adalah 1-1,5 cm pada kedua responden. Hasil pengukuran tinggi fundus uteri selama penerapan berlangsung membuktikan bahwa senam nifas dapat membantu proses involusi uteri sesuai dengan teori Ambarwati dan Wulandari (2016) Senam nifas memicu otot-otot perut untuk berkontraksi sehingga dapat membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta lahir.

Perbandingan Tinggi Fundus Uteri Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Senam Nifas

Berdasarkan hasil yang didapat oleh peneliti terdapat perbandingan hasil akhir tinggi fundus uteri pada Ny. R dan Ny. E. Ny. R dengan tinggi fundus sebelum diberikan senam nifas adalah 6 cm dan pada Ny. E 7,5 cm. Senam nifas yang dilakukan selama 5 kali pertemuan secara selang seling selama 2 minggu dengan durasi 10 menit dapat menyebabkan terjadinya kontraksi otot rahim yang memicu proses involusi uteri sehingga terjadi perubahan tinggi fundus uterus pada 2 responden. Berdasarkan hasil akhir yang didapat perubahan tinggi fundus uteri pada Ny. R adalah 2 cm dan pada Ny. E adalah 3 cm. Hasil tersebut menunjukkan terdapat selisih penurunan fundus uteri sebanyak 4 cm pada Ny R dan selisih 4,5 cm pada Ny.E.

Berdasarkan hasil uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa senam nifas dapat membantu proses

invovlusi uteri pada ibu post partum. Hasil ini didukung oleh penelitian dari Admasari *et al.*, (2022) sesuai dengan jurnal Senam Nifas Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Pasca Bersalin dapat menunjukkan hasil rata-rata TFU 14,20 cm dan rata-rata TFU pada ibu setelah dilakukan senam nifas sebesar 5,00 cm.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan senam nifas terhadap involusi uteri pada Ny. R dan Ny. E di Dusun Sawit Desa Tanjungrejo Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan selama 5 kali pertemuan terdapat kesimpulan sebagai berikut : Hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada Ny. R dan Ny. E adalah 6 cm dan 7,5 cm sebelum diberikan senam nifas. Hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada Ny. R dan Ny. E adalah 2 cm dan 3 cm setelah diberikan senam nifas. Terdapat perubahan tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam nifas pada Ny. R dan Ny. E dengan rata-rata tinggi fundus uteri sebelumnya adalah 6-7,5 cm menjadi 2 cm-3 cm. Terdapat perbandingan hasil akhir tinggi fundus uteri pada 2 responden pada Ny. R yang mempunyai TFU awal 6 cm menjadi 2 cm setelah diberikan senam nifas, terdapat selisih 4 cm pada Ny. R. Sedangkan pada Ny. E yang mempunyai TFU awal 7,5 cm menjadi 3 cm setelah diberikan senam nifas, terdapat selisih 4,5 cm. Saran bagi Penulis : Hasil penerapan ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti dan sumber referensi selanjutnya untuk mengaplikasikan senam nifas pada ibu post partum untuk membantu proses involusi uteri. Bagi Responden: Dengan diberikannya senam nifas klien dapat mengimplementasikan dirumah secara mandiri dan maksimal agar mendapatkan hasil yang dihrapkan serta membagi ilmunya kepada masyarakat sekita

DAFTAR PUSTAKA

- Admasari et al. 2022. Senam Nifas Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Pasca Bersalin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*
- Andriyani, Anisa., Indarwati., Sari, M.S., et al. 2021. *Keterampilan Perawatan Maternitas Dengan Metode Tutorial*. Solo : CV Indotama Solo
- Ambarwati, R. & Wulandari, D., 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cedika Press.
- ASEAN, A. S., 2020. *Statistical Report On Millenium Deveploment Goals*. Jakarta: Asean secretariat 2020.
- Kemenkes RI, K. K. R. I., 2019. Angka Kematian Ibu Di Indonesia.
- Manuaba, I. B., 2016. *Ilmu Kebidanan dan Kandungan Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: ECG.
- Mardiya, R. & Rahmita, H., 2022. Efektivitas Senam Nifas Terhadap Invovlusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di BPM (Bidan Praktek Mandiri) Rosita Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), pp. 41-47.
- Maritalia, D., 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Goysen Publishing.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021. *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021*. Jawa Tengah: <https://dinkesjatengprov.go.id>.
- Purwaningsih, W. & Fatmawati, S., 2015. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Sari, Sagita, D. Safitri, E. 2018. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Husniyati dan Nurtilla Palembang. *Jurnal Cendekia Media*
- Usman, H. & Dewie, A., 2019. Senam Nifas Memengaruhi Proses Involutio Uteri. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), pp. 117-121.
- Wahyuningsih, S., 2019. *Buku Ajar Keperawatan Post Partum*. Jakarta: CV Budi Utama.

- Walyani, E. S., 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- WHO., 2019. *Maternal Mortality*. s.l.:s.n.
- Yuliana, W. & Hakim, B., 2020. *Emodemo dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. :Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Yuli, R., 2017. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi Nanda NIC dan Noc*. Jakarta: Trans Info Mahasiswa.