

Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan *Involusi Uterus* pada Ibu Nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang Tahun 2021

The Effect of Postpartum Exercise on the Speed of Uterine Involution in Postpartum Mothers at PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Serang Regency in 2021

Lilis Zuniawati Setianingsih^{1*} &
Leni Halimatusyadiah¹

¹STIKes Salsabila Serang, Indonesia

Penulis Korespondensi:

*sni.lilie11@yahoo.com

Proses Artikel

Dikirim : Oktober 2021
Direview : Desember 2021
Diterima : Januari 2022
Tersedia Online : Januari 2022

Keywords: *Postpartum Exercise, Uterine Involution Speed, Postpartum Mother*

Kata Kunci: Senam Nifas, Kecepatan *Involusi Uterus*, Ibu Nifas

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang Banten

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of postpartum exercise on the speed of the involution process in postpartum mothers at PMB Hj. Nining Mutbaiyah in 2021. The research design is a pre-experimental with a posttest only with a control group design, with 42 normal post partum mothers as respondents at PMB Hj. Nining Mutbaiyah, consisted of 21 mothers who did postpartum exercise (experimental respondent group) and 21 mothers who did not do postpartum exercise (control respondent group). The data screening uses observation, while the data analysis uses the Mann-Whitney non-parametric comparison formula. Results: The majority of uterine involution speed in postpartum mothers who did postpartum exercise was in the fast category of 16 people (76.19%). The majority of uterine involution speed in postpartum women who did not do postpartum exercise were in the right category as many as 16 people (76.19%); There is an effect of postpartum exercise on the speed of uterine involution in postpartum women at PMB Hj. Nining Mutbaiyah, with a Mann-Whitney U = 66.000 (p = 0.0001 < 0.05). Conclusion: There is an effect of postpartum exercise on the speed of uterine involution in postpartum mothers.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan proses involusi pada ibu postpartum di PMB Hj. Nining Mutbaiyah tahun 2021. Desain Penelitian ini adalah pra eksperimen dengan posttest only with control group design, dengan responden berjumlah 42 ibu post partum normal di PMB Hj. Nining Mutbaiyah, terdiri dari 21 ibu yang melakukan senam nifas (kelompok responden eksperimen) dan 21 ibu yang tidak melakukan senam nifas (kelompok responden kontrol). Penjarangan datanya menggunakan observasi, sedangkan analisis datanya menggunakan rumus komparasi non-parametris Mann-Whitney. Hasil Penelitian: Kecepatan involusi uterus pada ibu nifas yang melakukan senam nifas mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 16 orang (76,19%). Kecepatan involusi uterus pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas mayoritas berada pada kategori tepat sebanyak 16 orang (76,19%); Terdapat pengaruh dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah, dengan perolehan nilai Mann-Whitney U = 66,000 (p = 0,0001 < 0,05). Kesimpulan: Terdapat pengaruh dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas.

Cara Mengutip Artikel :

Setianingsih L. Z., & Halimatusyadiah, L. (2022). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uterus pada Ibu Nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang Tahun 2021, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(2): 47-52. DOI : <https://doi.org/10.60010/jikd/v4i2.66>

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah persalinan yaitu terhitung dari setelah plasenta keluar, masa nifas disebut juga masa pemulihan, dimana alat-alat kandungan akan kembali pulih seperti semula. Masa nifas merupakan masa ibu untuk memulihkan kesehatan ibu yang umumnya memerlukan waktu 6-12 minggu (Nugroho, Nurrezki, Desi, & Wilis, 2014). Setiap ibu nifas akan mengalami proses involusi uteri, dimana otot-otot uterus berkontraksi untuk mencegah terjadinya perdarahan akibat pembuluh darah yang terbuka sehingga dengan adanya kontraksi akan membuat pembuluh darah yang terbuka terjepit, ada beberapa yang mempengaruhi involusi uteri yaitu autolysis, aktifitas otot dan iskemik.

Mobilisasi dini penting sekali untuk dibarikan pada ibu dalam masa nifas untuk mempercepat proses involusi uteri. Perawatan pasca persalinan perlu dimulai sebelum persalinan yaitu dengan melakukan senam hamil yang teratur sejak kehamilan berumur kira-kira 6 bulan. Tahap selanjutnya dengan melakukan senam nifas setelah melahirkan yang merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot-otot perut bagian bawah (Ambarwati, 2013). Perawatan masa postpartum mempunyai banyak manfaat yang dapat meningkatkan status kesehatan ibu postpartum. Manfaat tersebut diantaranya adalah untuk pencegahan kemungkinan adanya komplikasi, untuk mendiagnosa dan memberikan treatment dini adanya komplikasi pada ibu dan bayinya sehingga komplikasi lebih lanjut dapat dicegah (WHO, 2018). Gangguan masa nifas salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu postpartum yaitu proses involusi uteri dan kejadian diastasis rectus abdominis (pemisahan otot-otot perut). Gangguan proses involusi uteri yang tidak sempurna diantaranya adalah subinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan perdarahan, selain itu adalah hiperinvolusi uteri (Ambarwati, 2013). Kontraksi otot-otot akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dan frekuensi sering sangat diperlukan dalam proses involusi (Saunder, 2012). Kelancaran proses involusi dapat dideteksi dengan pemeriksaan loke, konsistensi uterus, dan pengukuran tinggi fundus uteri (Saunder, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Hj. Nining Mutbaiyah didapatkan keterangan bahwa dalam 6 bulan terakhir terhitung mulai bulan Juni - Desember tahun 2021 ada 16 ibu post partum yang

mengalami pendarahan pasca melahirkan yang menjalani persalinan di PMB Hj. Nining Mutbaiyah. Perdarahan diakibatkan involusi uterus yang kurang baik, untuk itu diperlukan ambulasi dini dengan senam nifas. Senam nifas merupakan salah satu cara untuk mengurangi masalah yang terjadi pada ibu postpartum. Hal ini karena senam nifas merupakan cara untuk mobilisasi dini yang sangat dianjurkan untuk ibu postpartum (Scott, 2016) sehingga proses involusi lancar. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus di PMB Hj. Nining Mutbaiyah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan proses involusi pada ibu nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan *posttest only with control group design*. Responden pada kelompok eksperimen tidak dilakukan observasi sebelum perlakuan tetapi hanya setelah perlakuan saja dilakukan observasi. Responden pada kelompok kontrol tidak dilakukan perlakuan tetapi hanya dilakukan observasi saja (Hidayat, 2012). Populasi penelitian adalah ibu-ibu post partum normal di PMB Hj. Nining Mutbaiyah pada tahun 2020 sebanyak 280 orang. Kriteria sampel adalah jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan non probability sampling yaitu accidental sampling yang merupakan cara penetapan sampel dengan mencari subjek yang kebetulan ditemui dan memenuhi kriteria penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menentukan sampel sebanyak 42 responden dengan kriteria inklusi yaitu ibu post partum normal hari pertama, bersedia menjadi responden, partus di PMB Hj. Nining Mutbaiyah, dan ibu yang menyusui. Kriteria eksklusi ibu postpartum dengan tindakan, ibu postpartum dengan komplikasi (DM, hipertensi, perdarahan)

Analisa Data pada analisis univariat data yang diperoleh dari hasil pengumpulan dapat disajikan bentuk tabel distribusi frekuensi. Tujuan analisis bivariat adalah untuk menguji hipotesis kerja yang diajukan, tentang adanya pengaruh dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah tahun 2021. Pengujiannya dilakukan dengan mengacu pada rumus komparasi non-parametris 2 (dua) sampel bebas Mann-Whitney U.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur Responden

Pengelompokan responden berdasarkan umur, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 20 tahun sampai dengan 35 tahun sebanyak 32 orang (76,19%), terdiri dari 16 orang (38,10%) responden eksperimen dan 16 orang (38,10%) responden kontrol.

Tabel 1 Distribusi Responden Menurut Umur (N=42)

Umur	Frekuensi				Jumlah	
	Eksperimen		Kontrol			
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
< 20 tahun	1	2,38	3	7.14	4	9,52
20 - 35 tahun	16	38,10	16	38.10	32	76,19
> 35 tahun	4	9.52	2	4.76	6	14,28
Jumlah	21	50%	21	50 %	42	100%

Paritas Responden

Pengelompokan responden berdasarkan paritas, dapat dilihat pada tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa

mayoritas responden merupakan multipara sebanyak 28 orang (66,67%), terdiri dari 14 orang (33,33%) responden eksperimen dan 14 orang (33,33%) responden kontrol.

Tabel 2 Distribusi Responden Menurut Paritas (N=42)

Paritas	Frekuensi				Jumlah	
	Eksperimen		Kontrol			
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
Primipara	7	16,67	7	16,67	14	33,33
Multipara	14	33,33	14	33,33	28	66,67
Jumlah	21	50%	21	50 %	42	100

Tingkat Pendidikan Responden

Pengelompokan responden berdasarkan tingkat pendidikannya, dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa

mayoritas responden berpendidikan menengah (SMA) sebanyak 22 orang (52,38%), terdiri dari 11 orang (26,19%) responden eksperimen dan 11 orang (26,19%) responden control.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi				Jumlah	
	Eksperimen		Kontrol			
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
SD/SMP	8	19,05	9	21,43	17	40,48
SMA	11	26,19	11	26,19	22	52,38
Perguruan Tinggi	2	4,76	1	2,38	3	7,14
Jumlah	21	50%	21	50 %	42	100

Pekerjaan Responden

Pengelompokan responden berdasarkan pekerjaannya, dapat dilihat pada tabel 4.

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa

mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak sebanyak 17 orang (40,48%), terdiri dari 8 orang (19,05%) responden eksperimen dan 9 orang (21,43%) responden kontrol.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi				Jumlah	
	Eksperimen		Kontrol		Jumlah	Jumlah (%)
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)		
IRT	8	19,05	9	21,43	17	40,48
Pedagang	5	11,91	6	14,28	11	26,19
Petani	3	7,14	3	7,14	6	14,28
PNS	2	4,76	1	2,38	3	7,14
Swasta	3	7,14	2	4,76	5	11,91
Jumlah	21	50	21	50	42	100

Kecepatan Involusi Uterus

Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas (kelompok eksperimen) di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang, deskripsi data kecepatan involusi uterusnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5 Kecepatan Involusi Uterus pada Kelompok Eksperimen (N=21)

Kecepatan Involusi Uterus	Frekuensi	Prosentase (%)
Lambat	0	0,00
Normal	5	23,81
Cepat	16	76,19
Jumlah	21	100

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas (kelompok eksperimen) di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 16 orang (76,19%). Sisanya berada pada kategori normal sebanyak 5 orang (23,81%), sedangkan yang berada kategori lambat tidak ada (0,00%).

Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas (kelompok kontrol) di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang, deskripsi

data kecepatan involusi uterusnya dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6 Kecepatan Involusi Uterus pada Kelompok Kontrol

Kecepatan Involusi Uterus	Frekuensi	Prosentase (%)
Lambat	3	14,29
Normal	16	76,19
Cepat	2	9,52
Jumlah	21	100

Berdasarkan hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas (kelompok kontrol) di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang, deskripsi data kecepatan uterus pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas (kelompok kontrol) di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang mayoritas berada pada kategori normal sebanyak 16 orang (76,19%). Sisanya berada pada kategori cepat sebanyak 3 orang (14,29%), sedangkan yang berada kategori lambat 2 orang (9,52%).

Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uterus

Ringkasan hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus komparasi non- parametris 2 (dua) sampel bebas *Mann-Whitney* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7 Ringkasan Hasil Uji *Mann-Whitney*.

Kelompok Responden	Cepat	Lambat	Normal	<i>Mann-Whitney</i>	P
Eksperimen	16	5	0	66.000	0.0001
Kontrol	2	16	3		

PEMBAHASAN

Kecepatan Involusi Uterus pada Kelompok Eksperimen

Postpartum atau masa nifas adalah keadaan yang dimulai setelah dua jam setelah persalinan sampai enam minggu setelah bayi lahir. Gangguan masa nifas salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu berupa proses involusiuteri. Gangguan proses involusi uteri yang tidak sempurna diantaranya adalah subinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan perdarahan, selain itu adalah hiperinvolusiuteri. Dalam hal ini involusi atau (pengerutan uterus) merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Ambarwati, 2013). Guna mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusiuteri, maka perawatan masa postpartum sangat diperlukan, diantaranya melalui senam nifas. Dalam hal ini senam dilakukan untuk melatih mobilisasi dini ibu postpartum, sehingga dapat membantu proses pemulihan organ tubuh setelah persalinan. Senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot-otot perut bagian bawah. Kontraksi otot-otot akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dan frekuensi sering sangat diperlukan dalam proses involusi (Saunder, 2013). Kaitannya dengan proses involusi uteri, maka dengan melakukan senam nifas diharapkan dapat mempercepat proses involusi uteri tersebut (Bahiyatun, 2016).

Dengan melihat tabel 5 tentang kecepatan involusiuterus pada kelompok eksperimen (ibu postpartum yang diberi treatment senam nifas), dapat diketahui bahwa kecepatan involusi uterus untuk kelompok eksperimen mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 16 orang (79,19%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 5 orang (23,81%), sedangkan yang berada kategori lambat tidak ada (0,00%). Hal ini menunjukkan bahwa manfaat senam nifas dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu postpartum telah terbukti

dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini pada dasarnya juga selaras dengan hasil penelitian Inayati (2014) tentang pengaruh senam nifas terhadap pemulihan fisik ibu postpartum primipara fase puerperium dini di Ruang Flamboyan RSUD Dr. Koesma Tuban, yang menyebutkan bahwa ibu postpartum yang melakukan senam nifas pemulihan fisiknya lebih cepat meningkat, mempunyai keadaan umum yang baik, sirkulasi yang lancar, proses laktasi yang baik serta involusi uteri yang semakin cepat.

Kecepatan Involusi Uterus pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 6 tentang kecepatan involusi uterus pada kelompok kontrol (ibu postpartum yang tidak diberi treatment senam nifas), dapat diketahui bahwa kecepatan involusi uterus untuk kelompok kontrol relatif dalam keadaan standar, yaitu mayoritas berada pada kategori normal sebanyak 16 orang (76,19%), bahkan masih ada yang berada pada kategori lambat sebanyak 2 orang (9,52%). Kondisi empiris ini menunjukkan, bahwa tanpa adanya treatment senam nifas, pemulihan organ-organ tubuh yang menjadi longgar akibat kehamilan termasuk dalam hal proses involusi uteri hanya berjalan secara alami, bahkan ada 2 orang (9,52%) yang berada pada kategori lambat. Dalam hal ini Ambarwati (2012) menyatakan, bahwa tanpa adanya upaya perawatan masa postpartum diantaranya dengan treatment senam nifas dapat menyebabkan gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu postpartum yaitu proses involusi uteri dan kejadian diastasis rectus abdominis (pemisahan otot-otot perut). Gangguan proses involusi uteri yang tidak sempurna diantaranya adalah subinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan perdarahan, selain itu adalah hiperinvolusi uteri.

Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uterus pada Ibu Nifas

Telah dikemukakan sebelumnya, bahwa untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum dalam penelitian ini, dapat diketahui dengan cara membandingkan kecepatan involusi uterus ibu postpartum yang telah diberi treatment senam nifas (responden eksperimen) dengan

kecepatan involusiuterus responden yang tidak diberikan treatment senam nifas (responden kontrol). Berdasarkan hasil penghitungan statistika, diperoleh hasil nilai Mann-Whitney U sebesar 66,000 dengan nilai $p = 0,0001$ (lebih kecil dibandingkan 0,05), yang berarti ada perbedaan kecepatan involusiuterus yang signifikan antara responden eksperimen (ibu postpartum yang diberikan treatment senam nifas) dengan kelompok kontrol (ibu postpartum yang tidak diberikan treatment senam nifas). Dengan demikian, terbukti adanya pengaruh yang signifikan dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang.

Dalam hal ini, involusi uterus ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. Dengan melihat tabel 7 (ringkasan hasil uji Mann-Whitney)¹, terbukti bahwa involusi uterus ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. Perolehan mean rank kelompok eksperimen (28,86) jauh lebih besar dibandingkan perolehan mean rank kelompok kontrol (14,14), begitu sum of ranks yang diperoleh kelompok eksperimen (606,00) juga jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (297,00). Hal ini secara eksplisit menunjukkan bahwa memang treatment senam nifas berpengaruh positif dalam mempercepat involusiuterus ibu postpartum. Diterimanya hipotesis kerja tentang adanya pengaruh yang signifikan dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang. pada dasarnya selaras dengan landasan teori, seperti yang dinyatakan oleh Saunder (2013), bahwa senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot-otot perut bagian bawah. Kontraksi otot-otot akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dan frekuensi sering sangat diperlukan dalam proses involusi. Hasil tersebut pada dasarnya juga memperkuat hasil penelitian Inayati (2014), bahwa ibu postpartum yang melakukan senam nifas pemulihan fisiknya lebih cepat meningkat, mempunyai keadaan umum yang baik, sirkulasi yang lancar, proses laktasi yang baik serta involusi uteri yang semakin cepat dibandingkan ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas. Hasil penelitian Hidayanti (2016) tentang pengaruh senam nifas terhadap status kesehatan ibu nifas, juga

menyatakan bahwa senam nifas pada ibu postpartum berpengaruh positif terhadap kecepatan ibu melakukan mobilisasi dini. Dalam hal ini Lestari (2015) menyatakan bahwa semakin cepat ibu melakukan mobilisasi makin cepat proses involusi uterusnya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan kecepatan involusiuterus pada ibu nifas yang melakukan senam nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang, mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 16 orang (76,19%). Kecepatan involusiuterus pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang, mayoritas berada pada kategori tepat sebanyak 16 orang (76,19%). Terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Eny Ratna, Wulandari, Diah. 2013. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press
- Arikunto. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahiyatun. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Cunningham, F. Gary. Et al. 2005. *Williams Obstetric* edisi 21. Jakarta:EGC
- Elvira, D. Silvia. 2016. *Depresi Pasca Persalinan*. Jakarta: FK UI
- Hidayat, A. A. 2012. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba
- Huliana, Meliana. 2013. *Perawatan Ibu Pasca Persalinan*. Jakarta: Puspa Swara