

Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas untuk Mencegah Terjadinya Perdarahan Post Partum

Postpartum Mothers' Knowledge and Attitudes About the Benefits of Postpartum Exercise to Prevent Postpartum Hemorrhage

Irfana¹, Sukmawati², Suci Ramadhani³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Makassar, Makassar, Indonesia

Email: irfana@unismuh.ac.id

ABSTRAK

Masa nifas (puerperium) dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Studi menunjukkan bahwa gangguan pada proses involusi meningkatkan angka kematian ibu. Dalam masa nifas ada kegiatan ibu post partum yang harus diperhatikan untuk memastikan involusi uteri berjalan normal untuk mencegah adanya perdarahan. Upaya untuk mengendalikan perdarahan dari tempat plasenta dengan memperbaiki kontraksi dan retraksi serat myometrium yang kuat salah satunya dengan mobilisasi dini dan senam nifas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang manfaat senam nifas untuk mencegah perdarahan di PKM Jumpandang Baru Makassar. Jenis penelitian ini adalah Survey analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Metode yang digunakan adalah dengan mengumpulkan data primer yaitu membagikan lembar kuisener kepada subjek dalam hal ini adalah semua ibu nifas pada bulan September sampai dengan Desember 2021 sebanyak 33 orang dengan teknik *accidental sampling*, selanjutnya data diolah dengan aplikasi SPSS dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan sikap subjek terhadap senam nifas sebagai bentuk pencegahan perdarahan post partum dimana didapatkan nilai $p=0,00$ dengan uji *chi square*. Pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan terhadap sikap ibu nifas terhadap perilaku melakukan senam nifas. Pengetahuan yang baik tentang senam nifas menimbulkan pula sikap positif ibu dalam melakukan senam nifas sehingga diharapkan peran petugas kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan juga lebih maksimal baik yang dilakukan di sarana kesehatan maupun saat melakukan kunjungan rumah.

Kata Kunci: Pengetahuan, Senam Nifas, Sikap

ABSTRACT

The postpartum period (puerperium) starts from 1 hour after the birth of the placenta until 6 weeks (42 days) after that. Studies show that disruption of the involution process increases maternal mortality. During the postpartum period, there are activities of the postpartum mother that must be considered to ensure that uterine involution is normal to prevent bleeding. Efforts to control bleeding from the placenta by improving strong contraction and retraction of myometrial fibers include early mobilization and postpartum exercises. The aim of this study was to determine the knowledge and attitudes of postpartum mothers about the benefits of postpartum exercise to prevent bleeding at PKM Jumpandang Baru Makassar. This type of research is an analytical survey with a cross-sectional study approach.

PUBLISHED BY :
 Sarana Ilmu Indonesia (Salnesia)

Artikel History :
 Submitted 26 September 2024
 Accepted 04 Desember 2024
 Published 31 Desember 2024

The method used is to collect primary data, namely distributing questionnaire sheet to subjects, in this case all postpartum mothers from September to December 2021 (33 people) using accidental sampling technique, then the data is processed using the SPSS application and presented in a frequency distribution table. The research results showed that there was a significant relationship between the level of knowledge and the subjects attitudes towards postpartum exercise as a form of preventing postpartum hemorrhage, where the value of $p = 0.00$ was obtained using the chi square test. Knowledge has a significant relationship with postpartum mothers' attitudes towards postpartum exercise behavior. Good knowledge about postpartum exercise also creates a positive attitude among mothers in carrying out postpartum exercise so that it is hoped that the role of health workers in providing health education will also be maximized, both in health facilities and during home visits.

Keywords: Knowledge, postpartum exercise, behavior

PENDAHULUAN

Masa nifas dimulai setelah lahirnya plasenta hingga rahim kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Periode ini berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan, ibu mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan menimbulkan ketidaknyamanan yang parah pada awal masa nifas, namun jika tidak dilakukan perawatan yang tepat, kemungkinan terjadinya perkembangan patologis tidak menutup kemungkinan. Terdapat beberapa tahapan yang dialami wanita selama masa nifas. Tahapan pertama adalah *Immediate puerperium*, dimana merupakan waktu 0-24 jam setelah melahirkan. Ibu dapat berdiri atau berjalan selama *Early puerperium*, yang merupakan masa pemulihan 1-7 hari setelah melahirkan. *Remote puerperium* atau pemulihan menyeluruh alat-alat reproduksi berlangsung selama 6 minggu. Selama masa nifas, yaitu 1-6 minggu setelah melahirkan, ibu membutuhkan waktu untuk pulih dan menjadi sehat secara keseluruhan yang mana akan berlangsung berminggu-minggu, bulan, dan tahun (Kemenkes RI, 2023).

Secara alamiah selama kehamilan, rahim makin lama makin membesar. Setelah persalinan rahim akan mengecil kembali perlahan - lahan ke bentuk semula. Proses kembalinya rahim dalam keadaan normal sebelum kehamilan ini disebut dengan proses involusi uterus. Salah satu komplikasi yang terjadi pada ibu nifas yaitu sub involusi uterus atau uterus tidak dapat berkontraksi dengan baik yang kemudian bisa menimbulkan perdarahan, syok sampai pada kematian (Astuti & Dinarsi, 2022).

Sulawesi Selatan termasuk ke dalam satu dari enam provinsi dengan angka kematian ibu dan neonatal tertinggi di Indonesia. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2021, terdapat 6 daerah tertinggi dengan angka kejadian ibu mengalami perdarahan postpartum di Sulawesi Selatan yaitu pertama di Kabupaten Bone (11,8%), kedua di Kabupaten Jeneponto (10,4%), ketiga di Kabupaten Maros (10%), keempat di Kabupaten Gowa (8,5%), kelima di Kota Makassar (8,3%) dan

keenam di Kabupaten Pangkep (7,8%) (Salsabil et al., 2024).

Perdarahan pasca salin merupakan salah satu kegawatdaruratan obstetri yang mana apabila tidak segera ditangani dengan tepat akan berakibat kesakitan yang berat, bahkan kematian bagi ibu. Selain penanganan yang cepat dan tepat perlu juga pencegahan dan evaluasi pasien dengan faktor risiko perdarahan pasca salin dapat dicegah dan kematian ibu pun tidak terjadi. Kejadian perdarahan postpartum primer dan ibu bersalin sebesar 45% terkait masalah umur, paritas, jumlah kehamilan yang dikenal dengan “4 T” yaitu terlalu tua, terlalu muda, terlalu banyak dan terlalu dekat. Hasil penelitian (Pratiwi et al., 2024) terkait faktor risiko perdarahan postpartum di RS Nur Hidayah Bantul diperoleh gambaran bahwa dari 60 orang responden yang mengalami perdarahan postpartum berdasarkan kategori umur 20 – 35 tahun sebesar (66,7%), kategori paritas ≥ 3 (71,7%), jarak kehamilan ≥ 2 tahun (83,3%), partus lama (66,7%) dan faktor risiko anemia (43,3%).

Berdasarkan penyebab terjadi perdarahan adalah atonia uteri (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (4-5%), kelainan darah (0,5- 0,8%). Faktor predisposisi terjadinya atonia uteri adalah uterus tidak berkontraksi, lembek, terlalu regang dan besar, kelainan pada uterus seperti myoma uteri dan solusio plasenta. Salah satu komplikasi nifas adalah proses involusi yang tidak berjalan dengan baik, yang disebut sub involusi yang akan menyebabkan perdarahan dan kematian ibu

Cara Untuk menurunkan angka morbiditas pada masa postpartum selain mobilisasi dini salah satu cara untuk mempercepat involusi uterus yaitu dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan postpartum dan mengembalikan rahim pada posisi semula. Manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi.

Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot - otot perut yang akan membantu proses involusi. Pada kenyataannya banyak ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas karena ada tiga alasan. Pertama, karena tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua, karena terlalu bahagia dan yang dipikirkan hanya si kecil. Ketiga, karena alasan sakit. Berdasarkan hasil penelitian (Syafliandawati et al., 2017), proporsi ibu postpartum dengan penurunan involusi uteri yang lambat lebih banyak terdapat pada ibu yang tidak melakukan senam nifas (20,6%) dibandingkan pada ibu yang melakukan senam nifas (4,8%). Secara statistik dengan uji Chi-Square menunjukkan p value = 0,000 atau $p < 0.05$ yang berarti terdapatnya hubungan yang berarti antara senam nifas dengan penurunan involusi uteri pada ibu postpartum hari ke 1-3 di RSIA Cicik Padang Tahun 2016.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dalam bentuk analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang manfaat senam nifas. Penelitian ini telah dilakukan di PKM Jumpandang Baru Makassar yang dilaksanakan pada September sampai dengan Desember 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang berkunjung ke PKM Jumpandang Baru. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang berkunjung ke PKM Jumpandang Baru pada bulan September sampai dengan Desember 2021 sebanyak 33 orang.

Pemilihan sampel secara *accidental sampling* dengan membagikan lembar kesediaan menjadi responden pada semua ibu nifas yang berkunjung ke PKM Jumpandang Baru September s/d Desember 2021 dengan kriteria sampel adalah ibu yang mengisi form kesediaan menjadi responden.

Data yang dikumpulkan adalah data primer. Untuk memperoleh data primer, maka peneliti terlebih dahulu melakukan *informed consent* pada ibu yang bersedia kemudian dilanjutkan dengan mengisi kuisener. Setelah diperoleh data, diolah dengan menggunakan komputerisasi. Dengan bantuan SPSS kemudian data tersebut disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi *cross tabulation* (tabulasi silang) disertai dengan narasi. Berikut adalah proses pengolahan data yang dilakukan dengan menggunakan bantuan computer, yaitu 1) Editing, Tahap ini untuk mengkaji atau meneliti data yang telah terkumpul apakah sudah dapat dipersiapkan untuk proses berikutnya. 2) Coding, Tahap ini untuk mengklasifikasi data menurut kriteria yang telah ditentukan dengan pemberian kode nomor untuk mempermudah pengelompokan data. 3) Transferring. Tahap ini memasukkan atau memindahkan data-data dimana data tersebut sebelumnya telah dicoding kedalam master tabel dengan bantuan komputer. 4) Tabulating, Proses penyusunan data dengan mengelompokkan data sedemikian rupa sehingga data mudah dijumlah dan disusun untuk disajikan dan dianalisa dalam bentuk tabel dengan bantuan computer.

Data yang telah melalui tahap pengolahan data kemudian dianalisa menggunakan SPSS dengan uji univariat untuk melihat distribusi frekuensi pengetahuan dan sikap responden serta uji bivariat dengan *Fisher's exact test* untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan responden dengan sikap terhadap senam nifas dalam upaya pencegahan perdarahan postpartum.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas untuk Mencegah Perdarahan Postpartum Di PKM Jumpandang Baru pada Bulan September sampai dengan Desember 2021

Kriteria	n	%
Pengetahuan		
Baik	8	24.25
Cukup	24	72.72
Kurang	1	3.03
Sikap		
Positif	13	39.40
Negatif	20	60.60
Total	33	100

Sumber: data primer

Tabel 1 diatas menunjukkan hasil uji univariat bahwa dari 33 subjek menurut pengetahuan tentang manfaat senam nifas terdapat 8 orang (24,25%) pengetahuan baik, 24 orang (72,72%) pengetahuan cukup dan 1 orang (3,03%) pengetahuan kurang, sedangkan menurut sikap terdapat 13 orang (39,40%) bersikap positif dan 20 orang (60.60%) sikap negatif.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas untuk Mencegah Perdarahan Postpartum Di PKM Jumpandang Baru pada Bulan September sampai dengan Desember 2021

Pengetahuan	Sikap Positif		Sikap Negatif		Total		P
	n	%	n	%	n	%	
	Baik	8	100	0	0	8	
Cukup	5	20.83	19	79,17	24	72,73	
Kurang	0	0	1	100	1	3,03	
Total	13	39,39	20	60,61	33	100	

Sumber: Data Primer

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 33 subjek mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup tentang manfaat senam nifas mencegah perdarahan post partum. Dari 24 r subjek dengan kategori pengetahuan cukup masih sebagian besar yaitu 19 orang (79,17%) memiliki sikap yang negatif terhadap senam nifas dan selebihnya 5 orang (20,83%) yang sudah memiliki sikap positif terhadap senam nifas. Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji Fisher's exart test didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan ($p=0,00$) antara tingkat pengetahuan dan sikap subjek terhadap senam nifas sebagai upaya mencegah perdarahan post partum. Hasil uji menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang

senam nifas juga memerikan kontibusi terhadap sikap positif subjek untuk melakukan senam nifas.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas

Bloom mengenalkan konsep pengetahuan melalui taksonomi bloom yang merujuk pada taksonomi untuk tujuan pendidikan dan telah mengklasifikasikan pengetahuan ke dalam dimensi proses kognitif menjadi enam kategori yaitu, pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*). Model taksonomi ini dikenal sebagai Taksonomi Bloom. Pengetahuan yang dimiliki oleh manusia merupakan hasil upaya yang dilakukan oleh manusia dalam mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi. Kegiatan atau upaya yang dilakukan oleh manusia mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi pada dasarnya merupakan kodrat dari manusia itu sendiri atau lebih dikenal sebagai keinginan. Keinginan yang dimiliki oleh manusia akan memberikan dorongan bagi manusia itu sendiri untuk mendapatkan segala sesuatu yang diinginkan. Yang menjadi pembeda antara satu manusia dengan manusia lainnya adalah upaya yang dilakukan manusia untuk mendapatkan keinginannya tersebut (Darsini et al., 2019).

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula. Saat senam nifas, otot rahim mengalami kontraksi dan retraksi yang akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang melebar dapat terjepit sehingga perdarahan dapat dihindari. Senam nifas dapat meminimalkan kelainan nifas dan komplikasi seperti emboli, trombosis dan perdarahan nifas. Latihan gerakan jasmani pada senam nifas dapat memulihkan kondisi ibu secara bertahap sehingga perlu dilakukan secara rutin. Proses involusi, pemulihan alat kandungan, kekencangan otot-otot panggul, perut serta perineum dapat dilatih dengan adanya gerakan dari senam nifas. Dapat disimpulkan jika ibu nifas diberikan intervensi senam nifas proses penurunan tinggi fundus uteri menjadi lebih cepat (Nurbaiti, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari sebagian responden belum mengetahui tentang manfaat senam nifas dengan baik (75,75%). Hal ini disebabkan karena responden belum familiar dilakukan senam nifas untuk tingkat Puskesmas sehingga ibu nifas juga belum banyak tahu tentang manfaat senam nifas ini. Selain itu adanya pembatasan frekuensi kunjungan petugas kesehatan ke pasien lewat kunjungan rumah dan begitu pula sebaliknya kunjungan pasien ke Puskesmas pada masa penularan Covid 19 juga menjadi penyebab kurangnya informasi lewat penyuluhan/pendidikan kesehatan

yang dilakukan oleh petugas kesehatan. Informasi tentang senam nifas ini responden akses hanya lewat internet yang mana tidak semua responden memiliki akses dan waktu yang cukup untuk mencari tahu informasi terkait manfaat senam nifas ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Nurbaiti, 2023) terkait Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas dimana didapatkan hasil bahwa rata-rata pengetahuan Ibu Post Partum mengenai senam nifas sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan adalah sebesar 47,77 dengan SD 13,126. Sedangkan rata-rata pengetahuan Ibu Post Partum tentang senam nifas sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan sebesar 67,13 dengan standar deviasi 15,016. Yang artinya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan Ibu Post Partum tentang senam nifas sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan.

Sikap Ibu Nifas Tentang Senam Nifas

Dalam Wikipedia dinyatakan bahwa sikap (attitude) adalah pernyataan evaluatif terhadap objek, orang atau peristiwa. Hal ini mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap sangat penting dan sangat mempengaruhi mutu dari seseorang. Sikap mempunyai tiga komponen utama: kesadaran, perasaan dan perilaku (sifat yang dapat di ubah). Sikap terbentuk dan berubah sejalan dengan perkembangan individu atau dengan kata lain sikap merupakan hasil belajar individu dengan interaksi sosial. Hal ini berarti bahwa sikap dapat dibentuk dan diubah melalui pendidikan.

Sikap positif dapat berubah menjadi negatif jika tidak mendapatkan pembinaan dan sebaliknya sikap negatif dapat berubah menjadi positif jika mendapatkan pembinaan yang baik, disinilah letak peranan pendidikan dalam membina sikap seseorang. Pembentukan sikap tidak terjadi demikian saja, melainkan melalui suatu proses tertentu, melalui kontak sosial yang terus menerus antara individu dengan yang lain disekitarnya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan sikap, yaitu: 1) Adanya informasi baru mengenai suatu hal yang memberikan landasan kognitif baru terbentuknya sikap terhadap hal tersebut, dengan kata lain informasi yang baru akan mengakibatkan perubahan komponen efektif dan kognatif, 2) Perubahan sikap dapat terjadi karena pengalaman langsung individu dan 3) Hukum Undang Undang yang memberi sanksi atau hukuman (Khorindari, 2022).

Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar (60,60%) ibu nifas memiliki sikap/perilaku negatif terhadap senam nifas. Sikap/perilaku negatif ini berupa tidak mau dan malas untuk melakukan senam nifas. Hal ini diakibatkan adanya faktor-faktor yang mendukung seperti diantara: faktor pengetahuan, sebagian responden memang belum paham manfaat dari senam nifas dan sebagian lagi tahu tentang manfaat tapi tidak mengerti gerakan-gerakannya karena mereka memang tidak pernah melihat atau diajarkan mengenai senam nifas. Faktor lingkungan, sebagian responden

mengatakan tidak cukup waktu luang untuk melakukan senam nifas ada pula responden yang menyatakan bahwa di lingkungannya (keluarga) tidak ada yang pernah melakukan senam nifas ini.

Hasil penelitian (Nyoman et al., 2012) membuktikan ada pengaruh pemberian konseling tentang senam nifas terhadap sikap ibu nifas. Pemberian konseling mengenai kesehatan lebih efektif karena orientasi pembelajaran dilakukan secara perorangan sehingga dapat merubah sikap ibu yang nantinya dapat menimbulkan kesadaran dan pada akhirnya ibu dapat menerapkan senam nifas selama masa nifas. Data penelitian menunjukkan dari 6 orang responden yang memiliki sikap negatif 3 orang termasuk ke dalam multipara. Salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah faktor kebudayaan. Individu memiliki sikap dan perilaku tertentu karena mendapatkan penguatan dari masyarakat. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa ibu tidak biasa melakukan senam nifas karena dalam keluarganya tidak ada yang melakukan senam nifas. Hasil penelitian juga diperoleh sebanyak 6 orang responden memiliki sikap yang negatif meskipun telah mendapatkan konseling tentang senam nifas. Lingkungan sekitar sangat mempengaruhi keberhasilan konseling. Pada saat penelitian, konseling dilakukan di ruang tunggu pasien dan tidak dilakukan pada satu ruangan khusus. Hal ini menyebabkan konsentrasi ibu saat menerima konseling menjadi terganggu oleh karena suara pasien yang lain.

KESIMPULAN

Pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan terhadap sikap ibu nifas terhadap perilaku melakukan senam nifas. Pengetahuan yang baik tentang senam nifas menimbulkan pula sikap positif ibu dalam melakukan senam nifas sehingga diharapkan peran petugas kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan juga lebih maksimal baik yang dilakukan di sarana kesehatan maupun saat melakukan kunjungan rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis tujukan pada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini terkhusus kepada Kepala Puskesmas beserta staf serta kepada responden yang telah melungkan waktu berpartisipasi dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, E., & Dinarsi, H. (2022). Analisis Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari Ke Tiga Di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 22–26. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i1.342>

- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 95–107. <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/96/89>
- Kemendes RI. (2023). *Post-partum*. Perpustakaan Kemendes RI. <https://doi.org/10.1201/b19614-18>
- Khoriandari. (2022). Gambaran sikap dan perilaku remaja putri dalam konsumsi tablet FE di masa pandemi covid-19 di SMAN 1 BANTUL. *Poltekkes Kemendes Yogyakarta*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/10193>
- Nurbaiti, M. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas. *Jurnal Ilmiah Institut Citra Internasional*, 7(1), 45–48.
- Nyoman, N., Lestarina, W., Katolik, S., Vincentius, S., & Surabaya, P. (2012). Konseling Meningkatkan Sikap Ibu Terhadap Senam Nifas. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(2), 67–72.
- Pratiwi, F., Adhity, Y., Widarti, S., & Sukaesih, R. (2024). Gambaran faktor risiko terjadinya perdarahan pasca persalinan di Rs Nur Hidayah Bantul. *Jurnal ilmu kesehatan mulia madani Yogyakarta*, V(1). <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/jik/article/download/57/50/172>
- Salsabil, A. F., Rahmadhani, R., Rimayanti1, U., & Rahman, A. (2024). Hubungan Anemia dalam Kehamilan dengan Kejadian Perdarahan Postpartum. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(6), 1450–1462. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i6.5160>
- Syaflindawati, Ayuning, & Putri, D. (2017). Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1-3 Di RSIA Cicik Padang Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1, 117–122. <https://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/download/5/pdf>