

## Asuhan Kebidanan Pada Ny “R” dengan Pemberian SPA Sebagai Rileksasi dan Peningkatan Kebugaran pada Ibu Nifas

Ety Aprianti<sup>1</sup>, Sri Suciana<sup>2</sup>, Putri Dellaini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Kebidanan, STIKes Mercubaktijaya

<sup>1</sup>etyaprianti@gmail.com, <sup>2</sup>srisuciana1992@gmail.com, <sup>3</sup>putridellaini00@gmail.com

### **Abstract**

*In the puerperium, 80% of postpartum discomforts are experienced by women after giving birth. Efforts can be made by midwives to reduce fatigue and aches along with pain in postpartum mothers with non-pharmacological methods, namely by SPA, herbal baths and aromatherapy to relax and increase comfort and fitness in the mother's body. This care aims to provide and implement Comprehensive Midwifery Care through the Varney approach and is documented in SOAP form. This care uses a descriptive observational research design with a case study approach which was carried out at PMB in the city of Padang. The subject of this care is Mrs. R PIAOH1 normal postpartum. Data were collected using primary and secondary data with the help of postpartum equipment, spa equipment, spice baths and aromatherapy. Furthermore, the data is analyzed by reducing the data, presenting and drawing conclusions. The results of midwifery care by applying midwifery care with Spa techniques, herbal baths and aromatherapy were successfully given to Mrs. R. visits were carried out 3 times, namely in the first 6 hours postpartum, 6 days postpartum, and 10 days postpartum, before and after using the SPA, herbal baths and aromatherapy were assessed. Mother's fatigue and anxiety are reduced when using the SPA, spice bath and aromatherapy. During the SPA technique, the spice bath and aromatherapy were not found to have any complications and all normal postpartum care can be given to the mother optimally. The conclusions from SPA care, spice baths and aromatherapy for relaxation in postpartum mothers are effective in overcoming complaints of fatigue, aches and pains so that mothers feel sleep well when doing SPA, spice baths and aromatherapy. It is hoped that PMB, can apply care by doing SPA, spice baths along with aromatherapy to provide relaxation and add a sense of comfort and increase the fitness of the mother's body.*

*Keywords: Postpartum, SPA, Spice Bath, Aromatherapy, SOAP*

### **Abstrak**

Pada masa nifas ketidaknyamanan postpartum 80% dialami wanita setelah bersalin. Upaya yang dapat dilakukan bidan untuk mengurangi rasa lelah dan pegal-pegal beserta nyeri pada ibu postpartum dengan metode non farmakologi yaitu dengan SPA, mandi rempah beserta aromaterapi untuk rileksasi dan meningkatkan kenyamanan serta kebugaran pada tubuh ibu. Asuhan ini bertujuan untuk memberikan dan melaksanakan Asuhan Kebidanan Komprehensif melalui pendekatan Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Asuhan ini menggunakan desain penelitian observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan di PMB di Kota Padang. Subjek asuhan ini yaitu Ny.R PIAOH1 postpartum normal. Data dikumpulkan dengan menggunakan data primer dan skunder dengan bantuan alat-alat nifas, peralatan untuk SPA, mandi rempah beserta aromaterapi. Selanjutnya data di analisa dengan cara mereduksi data, menyajikan dan menarik kesimpulan. Hasil dari asuhan kebidanan dengan menerapkan asuhan kebidanan dengan teknik SPA, mandi rempah beserta aromaterapi berhasil diberikan pada Ny.R kunjungan yang dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada 6 jam pertama postpartum, 6 hari postpartum, dan 10 hari postpartum, sebelum dan sesudah

sesudah menggunakan SPA, mandi rempah beserta aromaterapi dilakukan penilaian. Rasa lelah dan cemas ibu berkurang saat menggunakan SPA, mandi rempah beserta aromaterapi. Selama pemberian teknik SPA, mandi rempah beserta aromaterapi tidak ditemukan adanya komplikasi dan semua asuhan nifas normal dapat diberikan kepada ibu dengan optimal. Simpulan dari asuhan SPA, mandi rempah beserta aromaterapi untuk rileksasi pada ibu nifas efektif mengatasi keluhan lelah, pegal-pegal dan rasa nyeri hingga ibu merasakan tidur dengan nyenyak saat dilakukan SPA, mandi rempah beserta aromaterapi. Diharapkan bagi PMB dapat menerapkan asuhan dengan melakukan SPA, mandi rempah beserta aromaterapi untuk memberikan rileksasi dan menambah rasa nyaman serta meningkatkan kebugaran pada tubuh ibu.

Kata kunci: Nifas, SPA, Mandi Rempah, Aromaterapi, SOAP

© 2023 Jurnal Pustaka Medika

## 1. Pendahuluan

Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar kandungan kembali seperti keadaan semula, Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari. Masa ini adalah masa yang sangat penting oleh bidan untuk memberikan asuhan sebagai tempat mengatasi masalah yang terjadi pada ibu nifas [1]

Hasil survei Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (2012) menunjukkan 56% perawatan nifas dilakukan dalam kurun waktu empat jam setelah melahirkan, 13 % dalam kurun waktu 4-23 jam setelah melahirkan, dan 11 % pada kurun waktu 1-2 hari setelah melahirkan, dan satu di antara sembilan ibu sama sekali tidak mendapatkan perawatan nifas. Perawatan atau pemeriksaan yang dilakukan saat masa nifas akan berpengaruh terhadap masalah yang terjadi selama masa nifas. Masalah yang biasa dihadapi oleh ibu nifas diantaranya gangguan rasa nyaman berhubungan dengan proses persalinan, gangguan kenyamanan Ibu akibat konstipasi, resiko tinggi mengalami gangguan psikologi akibat perubahan menjadi orang tua dan gangguan pola tidur[2].

Salah satu permasalahan pada ibu nifas karena faktor psikologis dan tidak percaya diri untuk merawat bayinya. Kondisi ini terjadi pada ibu yang mengalami postpartum blues, yang dialami pada minggu pertama sampai kedua setelah melahirkan yang puncaknya pada hari ke tiga sampai kelima [3].

Kejadian *postpartum blues* di Indonesia antara 50-70%. Menurut Hidayat diperkirakan ibu nifas yang menunjukkan gejala-gejala awal kemunculan *postpartum blues* pada hari ketiga sampai dengan hari keenam setelah melahirkan adalah 50-70%, walau demikian gejala tersebut dapat hilang secara perlahan karena proses adaptasi yang baik serta dukungan keluarga yang cukup [4].

Untuk mengatasi keluhan tersebut dapat dilakukan perawatan solus per aqua yang di singkat SPA pada saat masa nifas. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 8 Tahun 2014 secara lebih rinci bahwa SPA adalah pelayanan yang dilakukan secara

holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya untuk memberikan efek terapi guna mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran dan jiwa, sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal. Dengan melakukan SPA nifas akan memberikan efek relaksasi dan peningkatan kebugaran sehingga dapat membantu pemulihan fisik ibu pasca melahirkan dan relaksasi yang berakibat pada kenyamanan dan ketenangan psikologis ibu saat masa nifas [5].

SPA adalah pelayanan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya untuk memberikan efek terapi guna mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran dan jiwa, sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal. Dengan melakukan SPA nifas akan memberikan efek relaksasi dan peningkatan kebugaran sehingga dapat membantu pemulihan fisik ibu pasca melahirkan dan relaksasi yang berakibat pada kenyamanan dan ketenangan psikologis ibu saat masa nifas. Perawatan SPA tradisional Jawa kuno dengan bahan rempah alam yang sering digunakan pada fasilitas perawatan di Yogyakarta antara lain : SPA mandi susu, SPA mandi rempah, Sauna, V-ratus, Pijat relaksasi, Hand and foot care, Hydroteraphy SPA, Whirpool [5].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suriati dkk, tahun 2018 yang berjudul Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Ibu Nifas Terhadap SPA Nifas Di Desa Sukomulyo Kecamatan Pujon Kabupaten Malang yaitu spa nifas dapat meningkatkan perawatan masa nifas bagi ibu, sehingga pemulihan ibu nifas dapat segera teratasi (Suriati, 2018). Selain itu SPA nifas juga dapat mempengaruhi kelancaran ASI bagi ibu, deng studi yang dilakukan oleh Sri Wilis, dkk yang berjudul Pengaruh SPA Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Ada pengaruh SPA payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro tahun 2020 [6].

Survey awal yang dilakukan penulis pada tanggal 29 Januari 2022, di salah satu Pratik Mandiri Bidan (PMB) “N” di daerah Kuranji kota Padang. Informasi yang disampaikan oleh bidan, bahwa belum ada menerapkan SPA pada ibu nifas. Selain itu wawancara juga dilakukan pada 2 orang ibu nifas yang ada pada saat itu, mengatakan ibu nifas tersebut belum tau tentang spa dan apa saja manfaatnya.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan Penerapan Asuhan Kebidanan dengan Pemberian SPA Pada Postnatal (Pijat nifas, Aroma terapi dan mandi rempah) untuk memberikan efek relaksasi dan peningkatan kebugaran sehingga dapat membantu pemulihan fisik ibu pasca melahirkan di Praktik Mandiri Bidan Kota Padang tahun 2022.

## 2. Metode Penelitian

Metode penelitian ini bersifat eksplanatori, yaitu penelitian yang dimaksud untuk menggali permasalahan, atau sebab dan akibat permasalahan yang dialami oleh ibu nifas untuk memberikan relaksasi dan kenyamanan setelah melahirkan. Desain penelitian ini adalah observasional deskriptif dengan pendekatan Studi Kasus untuk mempelajari tentang penerapan asuhan kebidanan masa nifas.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan wawancara, lembar observasi, kuisioner, pemeriksaan fisik dan dan pemeriksaan penunjang. Metode asuhan yang dibutuhkan untuk penerapan asuhan kebidanan dengan *postnatal massage* untuk memberikan relaksasi pada ibu nifas dapat berupa SAP, Materi ( PPT), Leaflet serta Foto.

Subjek yang digunakan adalah ibu nifas hari pertama dengan ibu melahirkan secara normal tanpa jahitan perineum dengan kriteria : Pada kunjungan 1 dilakukan pada tanggal 06 Mei 2022, ibu mengatakan sebagai berikut : Ibu mengatakan bersedia untuk dilakukan tindakan SPA, mandi rempah dan aroma terapi Memastikan ibu tidak memiliki kontraindikasi seperti Ibu mengatakan tidak mempunyai masalah Iritasi kulit Ibu mengatakan tidak mengalami asma Ibu mengatakan tidak melahirkan secara ceasar Ibu mengatakan tidak mengalami pendarahan pada saat masa nifas Ibu mengatakan tidak mengalami masalah kulit/ Alergi

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data asuhan harus diuraikan dengan jelas. Sesuai dengan kebutuhan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data asuhan meliputi tempat tidur, selimut, *postnatal massage oil* atau minyak zaitun, Aroma terapi, rempah- rempah, air hangat, handuk, format asuhan kebidanan, kisi-kisi, atau pedoman wawancara, Buku KIA dan format penilaian [7]

Asuhan Kebidanan pada ibu Nifas ini telah dilakukan yaitu penerapan asuhan kebidanan dengan pemberian SPA untuk memberikan relaksasi dan peningkatan kebugaran pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan “N” di Kota Padang pada tanggal 05-07 Mei 2022.

Pada kunjungan I pada tanggal 08 Mei 2022, ibu mengatakan pegal-pegal dan nyeri pada perineum, penulis menjelaskan tentang SPA dan manfaat spa pada ibu dan ibu mau untuk diberikan asuhan dengan spa.

Pada dan pada kunjungan ke II tanggal 13 Mei 2022 melakukan tindakan SPA, mandi rempah dan aroma terapi ibu mengatakan badan ibu menjadi lebih nyaman dan segar Masih ada pengeluaran dari vagina berwarna merah segar (rubra),

Pada kunjungan ke III Rasa nyeri pada perineum ibu sudah hilang dan rasa cemas ibu sudah berkurang ASI ibu banyak dan lancar, BAK dan BAB ibu lancar dan ibu tidak ada keluhan.

Pada kunjungan ke IV ibu mengatakan tidak ada penyulit-penyulit pada selama masa nifas, bayi selesai imunisasi tanggal 14-06-2022 bayi pernah demam 2 hari yang lalu. bayi sangat lahap menyusui, sehingga demam segera turun.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pada kasus ini penulis membahas penerapan asuhan kebidanan pada ibu nifas normal dengan SPA, mandi rempah beserta aroma terapi untuk memberikan relaksasi dan meningkatkan kenyamanan kebugaran pada tubuh pada tanggal 06 mei 2022

Pada kasus Ny “R” dan subjektif yang di peroleh sudah lengkap dan sudah sesuai dengan teori pemberian asuhan kebidanan secara komprehensif, pada KF 1 tanggal 6 Mei 2022 Ny “R” mengeluh masih merasakan lelah, pegal-pegal pada tubuh, meskipun demikian ibu senang dengan kelahiran bayinya yang sehat. Keluhan yang dirasakan ibu ini merupakan keluhan normal yang terjadi pada ibu postpartum. Pada kunjungan ke II tanggal 8 Mei 2022 ibu mengatakan badan nya masih pegal-pegal, ASI nya lancar dan bayi sangat lahap menyusui dan kunjungan III pada tanggal 13 Juni 2022 rasa lelah, pusing dan pegal-pegal pada tubuh ibu sudah hilang dan ibu tidak ada keluhan lagi setelah melakukan SPA, mandi rempah dan aroma terapi pada kunjungan ke II. Kunjungan ke IV dilakukan pada tanggal 17 Juni 2022, ibu mengatakan tidak ada penyulit-penyulit pada selama masa nifas ,ibu mengatakan bayi selesai imunisasi tanggal 14-06-2022, bayi pernah demam 2 hari yang lalu, bayi sangat lahap menyusui, sehingga demamnya cepat turun.

Berdasarkan dari data yang di peroleh pada pasien Ny”R” pasien mengatakan pusing dan pegal-pegal setelah melahirkan itu termasuk dalam ketidaknyamanan pada masa nifas. Menurut hasil penelitian keluhan yang dirasakan ibu ini merupakan keluhan yang fisiologis, namun jika tidak diatasi maka akan berlanjut. Hal ini didukung keluhan utama ibu nifas normal kemungkinan akan mengeluh mules di perut, karena pada saat ibu hamil Rahim ibu akan membesar sesuai ukuran janin yang dikandung. Begitu bayi lahir maka perlahan-lahan rahim akan menyusut dan mengecil hingga sebesar buah pir kecil. Proses kembalinya ke bentuk semula dari rahim ini disertai dengan rasa seperti keram pada perut (Walyni & Purwoastuti, 2020)

Pada kasus Ny.R setelah dilakukan pemeriksaan diperoleh tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 80 x/menit, pernafasan 20 x/menit, suhu 36,5°C, pada pemeriksaan khusus ditemukan head to too Ny. R dalam batas normal. Berdasarkan analisis penulis kasus TTV ibu dalam batas normal dan ini merupakan hal yang fisiologis yang dialami ibu. Sedangkan menurut teori (Furwasyih, 2016) kesadarannya composmentis dengan tanda-tanda bisa atau tidak timbal balik dalam komunikasi dan keadaan emosional baik bila diajak berkomunikasi. Sedangkan TTV ibu nifas normal TD 120/80 mmHg, Nadi 84-88 x/menit, pernapasan 12-20 x/menit, suhu 36,5-37,5°C.

Pada pemeriksaan KF I 6 jam postpartum yaitu TFU 2 jari dibawah pusat, kontaksi uterus keras, kandung kemih tidak teraba dan lochea berwarna merah segar. KF II 3 hari postpartum yaitu TFU pertengahan pusat syimpisis, KF III 8 hari postpartum TFU tidak teraba, KF IV 42 hari TFU ibu tidak teraba dan tidak ada pengeluaran darah semanjak 2 hari yang lalu. Berdasarkan TTV ibu dalam batas normal, dan TFU ibu merupakan hal yang fisiologis.

Hal ini didukung oleh teori (Tonasih & Sari, 2019) Tfu ibu nifas setelah plasenta lahir atau hari pertama postpartum yaitu 2 jari dibawah pusat.

Pada kasus Ny.R KF I perencanaan asuhan yang diberikan adalah menginformasikan kepada ibu dan keluarga tentang hasil pemeriksaan bahwa keadaan ibu baik, Membersihkan badan ibu dan memasang pembalut, melakukan pemantauan meliputi TTV, payudara (ASI), abdomen, genitalia dan ekstermitas bawah, membantu ibu makan dan minum untuk pemenuhan nutrisi dan cairan yang cukup untuk memperlancar pengeluaran ASI, membantu dan melibatkan keluarga untuk menyiapkan alat perlengkapan bayi seperti popok, topi, sarung tangan dan kaki, bedong dll, melakukan mobilisasi dini untuk mengerakkan tangan dan kaki biasanyaibu setelah melahirkan enggan bergerak

karena masih letih dan sakit, memberitahu ibu atau meninggalkan pesan kepada keluarga jika ibu merasakan pusing, penglihatan berkunang-kunang, dan mengeluarkan darah yang banyak didalam kemaluan supaya segera memanggil petugas kesehatan, melibatkan keluarga untuk mendampingi ibu jika ingin BAB dan BAK ke kamar mandi, menjelaskan kepada ibu tentang SPA , mandi rempah dan aroma terapi kepada ibu.

Pada KF II memberitahu ibu hasil pemeriksaan ibu dalam batas normal, mempersiapkan alat dan bahan untuk melakukan tindakan SPA mandi rempah dan aroma terapi, memberitahu ibu cara perawatan bayi seperti mencegah bayi tidak kedinginan, dan mengajarkan ibu cara perawatan tali pusat yaitu dengan menggunakan kassa steril dan kering tanpa menggunakan betadine supaya tidak terjadi infeksi pada tali pusat dan tali pusatnya cepat kering, memberitahu ibu cara menjaga kebersihan terutama dibagian kemaluan ibu dengan cara menggantikan pembalut supaya tidak terjadi infeksi, menjelaskan kepada ibu tanda-tanda bahaya pada masa nifas seperti demam, tinggi, sakit kepala hebat, nyeri pada betis, kesulitan bernafas dan nyeri dada, gangguan buang air kecil dan ibu merasakan sedih terus menerus dan jika ibu menemukan salah satu tanda bahaya tersebut ibu langsung dibawakan ke fasilitas kesehatan, memastikan ibu mendapatkan cukup makanan, cairan dan istirahat yang cukup, memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak memperlihatkan tanda-tanda penyakit dan melanjutkan pemberian spa, mandi rempah dan aroma terapi kepada ibu.

Pada KF III memberikan informasi kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan ibu baik dan hasil pemeriksaan ibu dalam batas normal, memastikan proses kembalinya uterus ke keadaan semula berjalan dengan baik, melibatkan keluarga agar ibu mendapatkan cukup makanan, cairan dan istirahat, memperlihatkan tanda-tanda penyulit, memberikan konseling pada ibu menggunakan alat kontrasepsi.

Pada KF IV menginformasikan kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan ibu baik, dan hasil pemeriksaan dalam batas normal, mengingatkan kembali atau melakukan evaluasi tentang KB kepada ibu

Menurut teori (Furwasyih, 2016) dari semua perencanaan asuhan pada ibu nifas fisiologis sudah direncanakan semuanya dan akan diberikan secara bertahap pada

Berdasarkan uraian Data Subjektif dan Objektif diatas, terdapat persamaan antara teori dengan gejala yang timbul pada kasus ibu nifas normal. Hal ini membuktikan bahwa tidak ditemukan adanya kesenjangan antara teori dan praktek.

Hasil evaluasi dari pengisian kuisioner Sebelum diberikan asuhan SPA, mandi rempah dan aroma terapi, pada kunjungan nifas I tanggal 06 Mei 2022, bahwa ibu mengatakan badan pegal-pegal dan nyeri pada perineum. dari 10 Pertanyaan Pengetahuan, hanya 2 pertanyaan yang dijawab “Benar” oleh ibu. Dan dari 10 Pernyataan Sikap, ibu menjawab 10 pernyataan sikap yang “Positif”. Hasil evaluasi Setelah diberikan asuhan SPA, mandi rempah dan aroma terapi dimana dari 10 Pertanyaan Pengetahuan, ibu sudah menjawab 10 pertanyaan yang “Benar”.

Hasil evaluasi menggunakan kuisioner pada kunjungan nifas II (KF II), pada tanggal 08 Mei 2022, dimana ibu mengatakan badannya masih pegal-pegal, dan nyeri pada perineum, Asi sudah lancar dan bayi sangat lahap menyusui.

Pada kunjungan nifas III (KF III) pada tanggal 09 Mei 2022, rasa nyeri pada perineum sudah hilang dan badan ibu sudah tidak pegal-pegal lagi. .

Dengan demikian dapat terlihat bahwa proses Manajemen Asuhan Kebidanan yang diterapkan pada “Ny.R” dengan SPA, mandi rempah dan aroma terapi untuk menghilangkan rasa pegal-pegal dan nyeri pada perineum serta memberikan kebugaran pada tubuh ibu tidak ditemukan adanya komplikasi dan semua asuhan nifas normal dapat diberikan kepada ibu dengan optimal..

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan yang telah dijabarkan sebelumnya, mengacu pada tujuan asuhan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari asuhan SPA mandi rempah dan aroma terapi pada ibu nifas efektif mengatasi keluhan rasa pegal-pegal dan menghilangkan nyeri serta memberikan kesegaran pada tubuh ibu. Diharapkan bagi bidan praktik mandiri dapat menerapkan asuhan dengan melakukan SPA, mandi rempah dan aroma

-----

terapipada ibu nifas.

#### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada Ketua yayasan MERCUBAKTIJAYA Padang, Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA, Bidan N yang telah memberikan dukungan dan fasilitas sehingga penulis bisa menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini, Ny. R yang telah bersedia sebagai pasien selama diberikan asuhan untuk menyelesaikan artikel ini.

#### Daftar Rujukan

- [1] A. Reinissa and I. Fitri, “Persepsi Ibu Nifas Tentang Pelayanan Postnatal Care Dengan Kunjungan Ulang,” *Higeia J. Public Heal.*, vol. 1, no. 4, pp. 109–119, 2017.
- [2] Suriati, S. Asiyah, and B. F. Yustanta, “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Minat Ibu Nifas Terhadap SPA Nifas di Desa Sukomulyo Kecamatan Pujon Kabupaten Malang,” *J. Iklkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, vol. 9, no. 1, p. 79, 2018.
- [3] R. Astri, A. Fatmawati, and G. Gartika, “Dukungan Sosial Pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Kejadian Postpartum Blues,” *J. Kesehat. PERINTIS (Perintis’s Heal. Journal)*, vol. 7, no. 1, pp. 16–21, 2020, doi: 10.33653/jkp.v7i1.417.
- [4] N. Tarisa, F. Octarianingsih, F. Ladyani, and W. Pramesti, “Distribusi Frekuensi Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Pascamelahirkan,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 12, no. 2, pp. 1057–1062, 2020, doi: 10.35816/jiskh.v12i2.430.
- [5] E. A. Ibrahim and N. Asiah, “Massage Postpartum dan Status Fungsional Ibu Pascalin di Medan,” *Bul. Farmatera*, vol. 3, no. 1, pp. 24–32, 2018.
- [6] S. Wilis, I. Fatoni, and N. M. Ningrum, “Pengaruh Spa Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas,” *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 2, pp. 103–115, 2021, doi: 10.35874/jib.v10i2.789.
- [7] Penyusunan & KTI, *Pedoman Penyusunan Tugas Akhir Prodi D III Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang*. 2022.