



## PENYULUHAN TEKNIK SITZ BATH UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI LUKA PERINEUM PADA POSTPARTUM DI TPMB ANTIS'IN LAMONGAN

Mariyatul Qiftiyah<sup>1)\*</sup>, Nur Cholila<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Sarjana Kebidanan IIKNU Tuban

### Article Info

#### Article History:

Received : February 05, 2025

Revised : February 18, 2025

Accepted : February 18, 2025

#### Keywords:

Teknik Sitz Bath

Luka Perineum

Postpartum

### ABSTRAK

Luka perineum dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu *postpartum*, sekitar 23-24% ibu *postpartum* mengalami nyeri dan ketidaknyamanan selama 12 hari *postpartum*. Nyeri luka perineum pada ibu nifas menimbulkan dampak seperti kesakitan, rasa takut bergerak sehingga dapat mengakibatkan banyak masalah diantaranya subinvolusi uterus, pengeluaran lochea tidak lancar, dan perdarahan *pasca partum*. Oleh karena itu *Postpartum* dengan luka perineum memerlukan perawatan yang tepat untuk mencegah komplikasi, nyeri dan ketidaknyamanan, salah satu teknik non farmakologi bisa dilakukan dengan terapi *sitz bath*. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman teknik *sitz bath* dalam mengurangi tingkat nyeri luka perineum *postpartum* dengan cara memberikan edukasi. Penyuluhan ini diikuti 16 *postpartum*, tempat pelaksanaannya di TPMB Antis'in Solokuro Dadapan Kabupaten Lamongan. Metode pelaksanaan pengabdian ini dengan Pemberian penyuluhan teknik *sitz bath*. Hasil analisa data dengan distribusi frekuensi dan prosentase dari *pre* dan *post-test*. Hasil kegiatan didapatkan Pengetahuan dari enam belas *postpartum* sebelum dilakukan Penyuluhan sebagian besar kategori rendah sejumlah sembilan (56,25 %) dan setelah diberikan penyuluhan sebagian besar pengetahuan *postpartum* kategori sedang sejumlah sepuluh (62,50%). Kesimpulannya, Edukasi teknik *sitz bath* berhasil meningkatkan pemahaman serta kesadaran *postpartum* akan kaitan teknik *sitz bath* yang dapat mengurangi nyeri luka perineum.

### ABSTRACT

*Perineal wounds can affect the physical and psychological well-being of postpartum mothers, around 23-24% of postpartum mothers experience pain and discomfort during the 12 days postpartum. Perineal wound pain in postpartum mothers causes impacts such as pain, fear of movement, which can result in many problems including uterine subinvolution, poor lochea expulsion, and postpartum bleeding. Therefore, postpartum with perineal wounds requires appropriate care to prevent complications, pain and discomfort. One non-pharmacological technique can be done with sitz bath therapy. The aim of this activity is to increase knowledge and understanding of the sitz bath technique in reducing the level of postpartum perineal wound pain by providing education. This counseling was followed by 16 postpartum sessions, where it was implemented at TPMB Antis'in Solokuro Dadapan, Lamongan Regency. The method of implementing this service is by providing counseling on the sitz bath technique. Results of data analysis with frequency distribution and percentages from pre and post tests. The results of the activity obtained knowledge from sixteen postpartums before counseling was carried out, most of*

*them were in the low category, amounting to nine (56.25%) and after being given counseling, the majority of postpartum knowledge was in the medium category, amounting to ten (62.50%). In conclusion, education on the sitz bath technique was successful in increasing postpartum understanding and awareness of the relationship between the sitz bath technique and its ability to reduce perineal wound pain.*

*\*Corresponding Author: (iqadabi@gmail.com)*

## PENDAHULUAN

Masa nifas atau postpartum (puerperium) adalah masa yang dimulai sejak 2 jam setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) atau pulihnya alat-alat reproduksi seperti sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama  $\pm$  6 minggu. Masa nifas ini merupakan masa yang penting dalam menentukan derajat kesehatan bagi ibu maupun bayi. Oleh karena itu di butuhkan pemantauan dan perawatan selama masa nifas dalam rangka mengembalikan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa hamil dan bersalin serta mencegah terjadinya komplikasi sehingga masa nifas dapat berjalan normal. Salah satu permasalahan ibu nifas yang sering dialami adalah mengalami nyeri pada luka perineum, Ibu postpartum dengan luka perineum dan vagina memerlukan perawatan yang tepat pasca persalinan untuk mencegah komplikasi kesehatan, nyeri dan ketidaknyamanan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan memicu masalah psikologis lainnya seperti “Baby Blues” atau depresi pasca persalinan.

Setiap ibu yang telah menjalani proses persalinan dengan luka perineum akan merasakan nyeri dan ketidaknyamanan, nyeri yang dirasakan pada setiap ibu dengan luka perineum menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan seperti kesakitan dan rasa takut untuk bergerak sehingga banyak ibu dengan luka perineum jarang mau bergerak pasca persalinan sehingga dapat mengakibatkan banyak masalah diantaranya subinvulusi uterus, pengeluaran lochea yang tidak lancar, dan perdarahan pasca partum (Rohmin, 2017). Menurut World Health Organization (WHO), hampir 90% proses persalinan normal spontan mengalami robekan di perineum baik dengan atau tanpa episiotomi pada waktu melahirkan janin, WHO juga menyatakan tahun 2009 diseluruh dunia terjadi 2,7 juta kasus luka robekan vagina ibu bersalin, dan 26% diantaranya terjadinya kesembuhan luka perineum yang lambat  $\geq$  7 hari setelah persalinan. Angka ini diperhitungkan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050, sedangkan 50% dari kejadian robekan perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu yang mengalami robekan perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% dan pada ibu umur 32-39 tahun sebesar 62% (Utami, 2017). Henderson pada Mulati, 2017 mengemukakan dalam penelitiannya sekitar 85% wanita melahirkan spontan pervaginam mengalami trauma perineum berupa 32-33% karena tindakan episiotomi dan 52% merupakan laserasi spontan. Sedangkan dari total 62 jumlah persalinan spontan di TPMB Antis'in pada tahun 2022 terhitung 37 (59,7%) ibu melahirkan mendapat jahitan perineum, dan pada tahun 2023 dari 69 jumlah persalinan, 42 (60,8%) ibu melahirkan mendapat jahitan perineum. Hal ini menyatakan bahwa sebagian besar ibu melahirkan di TPMB Antis'in mengalami perlukaan jalan lahir pada perineum. Menurut survey awal di TPMB Antis'in dari 10 ibu bersalin normal yang mengalami luka perineum sebanyak delapan (80%) dan dua (20%) tidak mengalami luka perineum. Dari delapan (80%) ibu yang mengalami luka perineum merasakan nyeri luka perineum sehingga mengganggu aktifitas postpartum dan merasa tidak nyaman pada saat BAK dan BAB.

Luka perineum dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu postpartum, sekitar 23-24% ibu postpartum mengalami nyeri dan ketidaknyamanan selama 12 hari postpartum. (Utami, dkk, 2017). Banyak cara untuk menghilangkan nyeri postpartum tersebut dengan terapi non farmakologi yang mempunyai manfaat salah satunya adalah sitz bath. Terapi sitz bath untuk ibu postpartum merupakan rendam duduk yang berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi daerah lokal (daerah perendaman) yang dilakukan pada bagian perineum. Ini digunakan untuk menghilangkan ketidaknyamanan dan rasa sakit (Kapoor, Jyoti, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dari pengabdian masyarakat ini yang dikemas dengan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya teknik sitz bath untuk mengurangi tingkat nyeri luka perineum pada postpartum.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen Prodi Kebidanan bersama mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2024 berupa penyuluhan. Kegiatan ini berlangsung di TPMB Antis'in di Desa Dadapan Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan yang diikuti oleh kelompok postpartum

Kegiatan penyuluhan ini menerapkan pendekatan edukatif dan preventif. Melalui penyampaian informasi secara jelas tentang tujuan dari penggunaan teknik sitz bath pada postpartum, manfaat teknik sitz bath, teknik sitz bath, waktu pelaksanaan teknik sitz bath, dimana teknik ini berfungsi untuk meningkatkan pemahaman pentingnya teknik sitz bath pada postpartum serta postpartum bisa melakukan teknik sitz bath untuk mengurangi nyeri luka perineum. Responden dari pengabdian masyarakat sejumlah 16 responden, responden diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan "simple random sampling". Bahan dan alat yang digunakan antara lain : leaflet tentang teknik sitz bath, PPT teknik sitz bath, lcd. Pemberian penyuluhan teknik sitz bath diberikan selama 90 menit. Dengan melibatkan postpartum untuk memahami tujuan dari penggunaan teknik sitz bath pada postpartum, manfaat, teknik serta waktu pelaksanaan teknik sitz bath. Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu diawali dengan perkenalan dan melakukan evaluasi singkat, dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan tentang pentingnya teknik sitz bath pada postpartum dan diakhiri dengan sesi diskusi, tanya jawab dan kuis dengan audiens.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan suasana yang penuh semangat di TPMB Antis'in Lamongan, ketika Postpartum berkumpul untuk mengikuti kegiatan evaluasi singkat tentang teknik sitz bath sebelum pemberian materi penyuluhan. Tujuan evaluasi singkat ini adalah untuk mengukur sejauh mana pemahaman mereka tentang teknik sitz bath untuk mengurangi nyeri luka perineum. Pendekatan yang diambil adalah kombinasi dari tes pengetahuan, diskusi singkat.

**Tabel 1.** pengetahuan *postpartum* tentang teknik *sitz bath* untuk mengurangi tingkat nyeri luka perineum

Evaluasi	Tingkat pengetahuan tentang teknik <i>sitz bath</i>						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>n</i>	%
Sebelum di berikan penyuluhan	1	6.25	6	37.50	9	56.25	16	100
Setelah di berikan penyuluhan	6	37.25	10	62.50	0	0.00	16	100

Setelah berhasil menyelesaikan evaluasi singkat, suasana di TPMB Antis'in Lamongan berubah menjadi penuh antisipasi karena postpartum siap untuk mendalami topik Teknik sitz bath melalui penyuluhan yang akan diberikan pameri. Sesi penyuluhan menjelaskan dan memberikan pemahaman menyeluruh tentang tujuan dari penggunaan teknik sitz bath pada postpartum, manfaat teknik sitz bath, teknik sitz bath, waktu pelaksanaan teknik sitz bath serta dampak rupture perineum sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu postpartum. Ketidaknyamanan tersebut disebabkan oleh rupture dan jahitan terhadap rupture tersebut. Kebanyakan ibu merasa takut untuk menyentuh bahkan membersihkan luka pada perineum karena nyeri yang dirasakan. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang timbul akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial atau dijelaskan dengan istilah kerusakan tersebut (Doenges et al., 2015). Untuk mengatasi nyeri luka perineum ibu dianjurkan untuk melakukan perawatan luka perineum dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun setiap kali habis BAK/BAB yang dimulai dengan mencuci bagian depan, baru kemudian daerah anus. Sebelum dan sesudahnya ibu dianjurkan untuk mencuci tangan. Pembalut hendaknya diganti minimal dua kali sehari atau diganti setiap ibu merasa sudah penuh. Adapun Terapi atau tindakan penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis yaitu dengan menggunakan obat analgesik. Tetapi pemberian analgesik masih menimbulkan pertentangan karena

menyebabkan efek samping pada penggunaannya sehingga bidan dapat memberikan terapi tambahan non farmakologis. Selain itu walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, tenaga kesehatan cenderung tidak melakukan upaya analgesik dalam penanganan nyeri karena informasi obat yang tidak benar, serta adanya kekhawatiran klien akan mengalami ketagihan obat, cemas akan melakukan kesalahan dalam menggunakan analgesik (Potter & Perry, 2012). Sedangkan secara nonfarmakologis lebih aman diterapkan karena mempunyai risiko yang lebih kecil, tidak menimbulkan efek samping serta menggunakan proses fisiologis. Terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain distraksi, biofeedback, hipnosis diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi kutaneus, sitz bath, serta massase (Potter & Perry, 2012). Salah satu metode non farmakologi pilihan yang bersifat sederhana, murah, simple, efektif, dan tanpa efek merugikan yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan akibat rupture perineum, serta dapat meningkatkan sirkulasi dan mendukung penyembuhan luka perineum adalah dengan pemanfaatan teknik sitz bath (Saputri et al., 2013).

Sesi selanjutnya pemateri memulai penjelasan tentang Tujuan dari postpartum mempelajari teknik sitz bath adalah agar ibu bisa memahami dan mampu melakukan teknik sitz bath untuk mengatasi nyeri luka perineum. sedangkan manfaat teknik sitz bath pada postpartum berfungsi untuk memberikan panas lembab ke area pelvis, perineum, dan/atau perianal. Salah satu manfaat sitz bath adalah menurunkan rasa nyeri dan kaku pada perineum. Terapi ini paling sering digunakan setelah kelahiran bayi atau bedah rektal/perineal (Rosdahl & Kowalski, 2014). Prosedur teknik Sitz bath adalah mandi dengan cara berendam dalam wadah setinggi pinggang menggunakan air dingin atau panas (430C) selama 15-20 menit. Metode sitz bath dapat mengurangi rasa gatal, kejang otot, edema, peradangan, meningkatkan sirkulasi dan relaksasi otot, serta membantu mengurangi rasa ketidaknyamanan pada ibu postpartum dengan nyeri panggul, ruptur perineum maupun episiotomi. (Choudhari et al., 2022; Roma et al., 2023).

Perendaman perineum yang dilakukan dalam air hangat dapat meningkatkan oksigenasi dan nutrisi pada jaringan, menurunkan edema dan mempercepat penyembuhan, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, memberikan rasa hangat lokal, meningkatkan pergerakan zat sisa dan nutrisi. Terapi hangat memberikan efek “crowding process” (proses pengacauan) pada sistem saraf karena mengakibatkan rasa nyeri terhambat oleh sensasi suhu yang diterima oleh nerve endings sehingga memberikan efek penekanan atau pengurangan rasa nyeri, selain itu ibu dapat merasakan kenyamanan dan rileks yang didapatkan dari reaksi rendam perineum dalam air hangat, efektif dan sangat mudah untuk ibu praktikkan sendiri dirumah sebagai proses penyembuhan luka dan pengurangan rasa nyeri yang baik (Meirianti, 2015). Disarankan ibu postpartum rutin menerapkan metode sitz bath satu kali sehari agar dapat mempercepat penyembuhan luka perineum sehingga berdampak pada pengurangan rasa sakit pada luka perineum.



**Gambar 1.** Contoh teknik *sitz bath* di TPMB antis'in Lamongan

Diakhir materi penyuluhan, pemateri menyoroti pengaruh teknik sitz bath untuk mengurangi nyeri luka perineum. Pemateri menjelaskan bahwa dampak dari nyeri luka dapat mengakibatkan komplikasi kesehatan dan ketidaknyamanan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan memicu masalah psikologis lainnya seperti “Baby Blues” atau depresi pasca persalinan. Selain itu Nyeri yang dirasakan oleh ibu postpartum pada bagian perineum disebabkan karena luka perineum baik luka robekan spontan atau luka yang di buat seperti episiotomi, dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti kesakitan dan takut bergerak, kesulitan pada saat buang air besar dan buang air kecil, mengganggu aktifitas sehari-hari antara lain dalam hal mengurus bayi, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sosialisasi dengan lingkungan dan masyarakat, serta menghambat ketika ibu akan mulai bekerja, bahkan rasa nyeri tersebut dapat pula menyebabkan insomnia (Doenges et al., 2015).

Sesi terakhir yaitu tanya jawab diakhir penyuluhan, di mana postpartum mengajukan pertanyaan atau memberikan komentar tambahan. Pada sesi ini postpartum terlihat antusias untuk bertanya dan terjadi

diskusi yang cukup menarik. Pemateri juga memberikan umpan balik positif atas partisipasi postpartum dan merangkum poin-poin kunci sebelum mengakhiri sesi. Dengan demikian, penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan mendalam tentang teknik sitz bath untuk mengurangi nyeri luka perineum tetapi juga meningkatkan kesadaran postpartum tentang hubungan pentingnya pemberian teknik zith bath dengan pengurangan nyeri luka perineum pada postpartum

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah menyelenggarakan sesi penyuluhan mengenai teknik sitz bath untuk mengurangi nyeri luka perineum, kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini mencerminkan tingkat keterlibatan postpartum dan efektivitas penyampaian materi. Sesi dimulai dengan penuh semangat, di mana postpartum terlibat aktif dalam tes pengetahuan awal. Diakhir sesi postpartum juga menunjukkan peningkatan pemahaman tentang tujuan dari penggunaan teknik sitz bath pada postpartum, manfaat, teknik, waktu pelaksanaan teknik sitz bath serta dampak nyeri luka perineum. Penyuluhan ini bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga meningkatkan kesadaran postpartum tentang pengaruh teknik zith bath untuk mengurangi tingkat nyeri perineum pada masa nifas sehingga dapat mencegah komplikasi masa nifas dan mempercepat penyembuhan luka perineum. Pelaksanaan pengabdian masyarakat diharapkan postpartum dapat melakukan teknik sitz bath untuk mengurangi nyeri luka perineum dan mempercepat penyembuhan masa nifas. Untuk tenaga kesehatan diharapkan selalu memberikan edukasi teknik zith bath pada masa nifas untuk mengurangi nyeri luka perineum, karena sangat efektif dalam mengurangi nyeri luka perineum.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban yang telah memberikan dukungan moral ataupun finansial terselenggaranya pengabdian masyarakat pada postpartum, selain itu kami juga mengucapkan terima kasih kepada postpartum yang telah bersedia dalam mengikuti kegiatan penyuluhan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman dalam teknik sitz bath untuk mengurangi nyeri luka perineum

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, Eny Retna dan Diah, Wulandari. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Aspiani, Reni Yuli. 2017. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media.
- Assyaidah, S. N. (2021) 'Perbedaan Efektivitas Penggunaan Sitz Bath dengan Terapi Lampu Infra Red Terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas', pp. 1269–1284
- Astutik, R. Y. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Bashiruddin, Jenny. 2016. Pengaruh Bising dan Getaran pada Fungsi Keseimbangan dan Pendengaran. Disertasi UI. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Depkes RI. 2020. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: Hk.01.07/Menkes/104/2020 Tentang Sebagai Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya. Jakarta 2020
- Firmansyah, Ronny Suhada et al. 2017. FaktorFaktor yang Berhubungan dengan Dukungan Keluarga dalam Pencegahan Primer Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran* (Vol 5)
- Kapoor, Jyoti; Kaur, Navpreet; Sharma, Meenu; Kaur, Sarbjot. 2017. A Study To Assess The Effectiveness Of Pelvic Rocking Exercises On Dysmenorrhea Among Adolescent Girls. *International Journal Of Applied Research*. ISSN (Online) : 2394-5869, 3(3): 431-434.
- Kemenkes Ri. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. Berdasarkan Surat Edaran Nomor : HK.01/07/MENKES/312/2020 Tentang Standar Profesi Perkam Medis dan Informasi Kesehatan Tenaga Kesehatan
- Maritalia, Dewi. 2017. *Asuhan Kebidanan pada Postpartum*. Yogyakarta: Gosyen Publishing

- Marmi. Dkk. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas – Puerperium Care*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mochtar, Rustam. 2012. *Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. Edisi ketiga. Jakarta : EGC.
- Nurdin, Ismail. 2019. *Metodoogi penelitian Sosial*. Surabaya. Media Sahabat Cendekia
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis*. Jakarta. Salemba Medika
- Permenkes RI. 2019. *Angka Kecukupan yang Dianjurkan Untuk Masyarakat*
- Pusdiknakes. 2012. *Asuhan Kebidana Postpartum*. Jakarta: PUSDIKNAKESWHO-JHPIEGO
- Raito. H, Juraida, dkk. 2013. *Asuhan Kebidanan Postpartum & Deteksi Dini Komplikasi*. Jakarta. EGC
- Rohmin, A., Octariani, B., & Jania, M. 2017. Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, Volume VIII, Nomor 3, 449-454
- Rosdahl, C. B., dan Kowalski, M. T. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Rosjidi Cholik H, Isro'in Laily, Wahyuni Nurul S. 2017. *Penyusunan Proposal Dan Laporan Penelitian Step By Step*. Ponorogo : Unmuh Ponorogo Press
- Rostika, Deti dan Junita, Herni. 2017. “Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Sd Dalam Pembelajaran Matematika Dengan Model Diskursus Multy RepresentatioN (DMR).” Pendidikan Dasar 9
- Saleha S. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Afabeta CV
- Suharti, T. 2017. *Dasar-Dasar Spektrofotometri UV-Vis dan Spektrofotometri Massa Untuk Penentuan Struktur Organik*. Anugrah Utama Raharja
- Suherni, 2014. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya
- Sukmawati, D. and Farlikhatun, L. (2024) ‘Efektifitas Metode Sitz Bath dengan Rebusan Daun Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di PMB Mila Karmila di Kelurahan Kamal Kecamatan Kalideres Jakarta Barat’, *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), pp. 908–919. doi: 10.33024/mnj.v6i3.11006.
- Sulistiyawati, Ari. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Postpartum*. Yogyakarta. Perpustakaan Nasional
- Utami R. 2013. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta. Trubus Agriwidya
- Yanti, Damai dan Dian Sundawati. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas: Belajar Menjadi Bidan Profesional*. Bandung: PT. Refika Aditama.