

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BETUNGAN KOTA BENGKULU

Dita Selvianti^{1*}, Ade Elvina², Sari Widyaningsih³, Yusti Novita⁴

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

Email Korespondensi: Ditaselvianti93@gmail.com

Disubmit: 05 November 2025

Diterima: 12 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i5.23354>

ABSTRACT

Post partum infection is one of the causes of maternal death in Indonesia, where the highest causes are bleeding 30.3%, infection 27.1%, hypertension 7.3%. Perineal wounds in post partum mothers if healing is delayed can even cause infection. One of the non-pharmacological therapies to treat post-partum infections is early mobilization, namely Kegel exercises. The aim of the research is the Effect of Kegel Exercises on the Healing of Perineal Wounds in Postpartum Women in the Working Area of the Betungan Community Health Center, Bengkulu City . The type of research used is quasi-experimental with a Two Group Post Test With Control Design approach. The population is pregnant women with adequate nutrition, good personal hygiene, which is interpreted as giving birth in February - March totaling 65 pregnant women in the Betungan Community Health Center Work Area, Bengkulu City, the sampling technique was purposive sampling. Using primary data, processed univariately and bivariately. This research was carried out from December 7 to May 2024 in the Betungan Community Health Center Work Area, Bengkulu City. Results of univariate analysis, Healing of perineal wounds of postpartum mothers who did Kegel exercises in the working area of the Betungan Health Center, Bengkulu City, namely 18 people (56.25%), Average Healing of perineal wounds of postpartum mothers who did not do Kegel exercises in the Working Area of the Betungan Health Center, Bengkulu City namely 0.113 with a standard deviation of 0.342. The conclusion of this research is that there is an effect on healing perineal wounds on postpartum mothers who do Kegel exercises at the Betungan Community Health Center, Bengkulu City in 2024. It is hoped that midwives will be able to apply Kegel exercises to heal perineal wounds on postpartum mothers.

Keywords: Kegel Exercises, Healing Perineal Wounds.

ABSTRAK

Infeksi post partum merupakan salah satu penyebab kematian ibu di Indonesia, dimana penyebab tertingginya yaitu pendarahan 30,3%, infeksi 27,1%, hipertensi 7,3%. Luka perineum pada ibu post partum jika penyembuhannya terlambat bahkan dapat terjadi infeksi. Terapi non farmakologi untuk mengatasi infeksi post partum salah satunya dengan mobilisasi dini yaitu senam kegel. Tujuan penelitian adalah Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu Tahun 2024.

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *Two Group Post Test With Control Design*. Populasi adalah ibu hamil dengan nutrisi yang cukup, personal hygiene yang baik, yang tafsiran persalinan pada bulan Februari - Maret berjumlah 65 orang ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu, teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Menggunakan data primer, diolah secara univariat dan bivariat. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan 7 Desember s/d Mei 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu. Hasil Analisa univariat, Penyembuhan luka perineum ibu nifas yang melakukan senam kegel di wilayah kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu yaitu 18 orang (56,25%), Rata-Rata Penyembuhan luka perineum ibu nifas yang tidak melakukan senam kegel di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu yaitu 0,113 dengan standar deviasi 0,342. Kesimpulan penelitian ini yaitu Ada pengaruh penyembuhan Luka Perineum Pada ibu Nifas yang melakukan senam kegel di Puskesmas Betungan Kota Bengkulu Tahun 2024. Diharapkan Bidan mampu menerapkan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Kata Kunci: Senam Kegel, Penyembuhan Luka Perineum.

PENDAHULUAN

Luka perineum pada ibu post partum adalah luka yang disebabkan oleh adanya robekan jalan lahir karena ruptur ataupun episiotomi pada waktu melahirkan janin dan membutuhkan waktu untuk sembuh yakni kurang lebih 6-7 hari. Luka perineum pada ibu post partum jika penyembuhannya terlambat bahkan dapat terjadi infeksi, jika infeksi tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kematian pada ibu post partum (Walyani, 2024). (Prawirohardjo, 2016) Infeksi post partum merupakan salah satu penyebab kematian ibu di Indonesia, dimana penyebab tertingginya yaitu pendarahan 30,3%, infeksi 27,1%, hipertensi 7,3%. Adapun upaya pemerintah untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) yang diprogram sejak beberapa tahun lalu dengan upaya *safe motherhood*. Upaya *safe motherhood* merupakan bentuk intervensi terhadap beberapa determinan kematian ibu yang dikenal dengan 4 pilar yaitu keluarga berencana (KB), asuhan antenatal, persalinan dan bersalin aman, serta pelayanan obstetri esensial. Pemerintah telah menerapkan

standar pelayanan nifas pada buku KIA untuk dilakukan kunjungan ibu nifas sebanyak 4 kali. Kunjungan ke-1 pada 6 jam post partum, Kunjungan ke-2 pada hari ke-6, Kunjungan ke-3 pada minggu ke-2, Kunjungan ke-4 pada minggu ke-6. (Queen Westi Isnaini, 2023)

Dampak infeksi post partum jika tidak diatasi dapat mengakibatkan peritonitis, tromboflebitis, syok toksik, dan juga dapat menyebabkan kematian pada ibu post partum in (Indaryani, 2020). Adapun solusi untuk mengatasi infeksi post partum yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi untuk mengatasi infeksi post partum salah satunya dengan mobilisasi dini yaitu senam kegel (Lili Farlikhatun, 2023).

Kepatuhan ibu terhadap pola makan dan penggunaan obat merupakan dua faktor yang mempengaruhi pemulihan cedera perineum, keturunan budaya dan keyakinan. Personal hygiene ibu baik selama nifas, pola istirahat ibu yang cukup dilihat dari lama tidurnya, pengetahuan ibu mengenai luka

perineum baik, ibu melakukan mobilisasi dini dengan senam kegel 6 jam setelah persalinan pada ibu yang tidak ada komplikasinya (Prawirohardjo, 2016). Latihan yang ditonjolkan adalah penguatan otot-otot dasar panggul, terutama otot pubococcygeus, untuk membantu wanita dalam menopang otot-otot bagian saluran kemih (yang mencegah ngompol saat bekerja) dan otot-otot vagina. Senam kegel dapat membantu mempercepat proses penyembuhan vagina setelah mengandung anak, dan mempercepat pemulihan keadaan ibu. Senam ini hanya boleh dilakukan untuk Bagi ibu hamil dan pasca hamil, ibu pasca hamil, serta lansia yang mengalami inkontinensia urin. Senam ini tidak boleh dilakukan oleh ibu yang mempunyai penyakit jantung, penderita diabetes, penderita hipertensi. Latihan kegel dilakukan tiga kali sehari selama tujuh hari berturut-turut selama 20 menit enam jam setelah pengangkutan (Kurniati, 2014). Mengingat data profil Organisasi Sejahtera Biasa Bengkulu Tahun 2022 di dapatkan data pada ibu post partum berjumlah 1950 yang mengalami infeksi berjumlah 25 % (354 orang), pendarahan 15% (145 orang), anemia 10% (130 orang), normal 50% (1321 orang) (Dinkes, 2022)

Survey awal yang dilakukan di Di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan berdasarkan wawancara singkat dengan 3 orang ibu post partum yang mengalami luka perineum hari pertama mengenai perawatan luka perineum dengan senam kegel, dari hasil wawancara 2 orang ibu mengatakan ibu belum mengetahui jika senam kegel tersebut dapat mempercepat penyembuhan luka perineum, ibu hanya menggunakan air bersih untuk membasuh lukanya serta meminum obat secara rutin yang diberikan oleh

bidan. Pelayanan di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan khususnya kunjungan ibu nifas belum terlaksana sesuai dengan standar, dimana pada saat pelayanan kunjungan masa nifas belum menerapkan senam nifas dikarenakan sumber daya manusia (SDM) yang belum terlatih (Data Primer 2023).

KAJIAN PUSTAKA

Luka perineum adalah luka karena adanya robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun karena episiotomy pada waktu melahirkan janin. Ruptur perineum adalah robekan yang terjadi pada perineum sewaktu persalinan. Robekan jalan lahir merupakan luka atau robekan jaringan yang tidak teratur (walyani, 2022)

Perlukaan pada alat genital saat proses persalinan dapat terjadi pada bagian uterus, serviks, vagina, dan pada vulva serta perineum. Pada proses persalinan luka yang paling sering terjadi adalah pada vulva dan perineum. Derajat luka dapat dikatakan ringan jika hanya berupa lecet, dan dikatakan berat jika terjadinya robekan dapat disertai dengan perdarahan yang hebat. Ibu yang melahirkan bayi cukup bulan pada umumnya mengalami robekan pada bagian distal seperti bagian vagina, vulva, atau dapat juga mengenai perineum (Prawirohardjo, 2016) . Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memper kuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih (berguna saat proses persalinan agar tidak terjadi “ngompol”) dan otot-otot vagina (Proverawati, 2020) Menurut (Proverawati, 2020) . Senam kegel bermanfaat untuk mempercepat pemulihan kondisi vagina setelah

melahirkan, mempercepat pemulihan keadaan ibu. Senam ini hanya boleh dilakukan untuk ibu hamil dan bersalin, ibu pasca melahirkan, untuk lansia dengan masalah inkontinensianurine. Senam kegel dilakukan sebanyak 3 kali dalam sehari selama 7 hari berturut - turut dengan durasi 20 menit (Kurniati, 2014).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif dalam mengelola penelitian. Susunan penelitian ini menggunakan susunan semi eksploratif atau biasa disebut dengan semi usaha. Alasan

dilakukannya penelitian ini adalah untuk meneliti dampak terkendali suatu elemen tertentu terhadap orang lain. Selain itu, semi percobaan memberikan ilmuwan otoritas tak terbatas atas faktor-faktor yang mempengaruhi hasil. Populasi yaitu seluruh dari unit dalam pengamatan yang akan diteliti untuk mengukur karakteristik ibu nifas dengan ruptur spontan/episiotomi (Sugiyono, 2018). Populasi pada penelitian ini berjumlah 65 orang ibu hamil dengan nutrisi yang cukup, personal hygiene yang baik, yang tafsiran persalinan pada bulan Februari - Maret 2024 yang ada di Wilayah Kerja Pukesmas Betungan Kota Bengkulu.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan, Pendidikan

Variabel	Kasus		Kontrol	
	F	%	F	%
Umur Ibu				
20 s/d 35 tahun	13	81,3	8	50,0
>35 tahun	3	18,8	8	50,0
Jumlah	16	100	16	100
Pekerjaan				
Bekerja	5	31,3	7	43,7
Tidak Bekerja	11	68,8	9	56,3
b. Jumlah	16	100	16	100
Pendidikan				
Dasar (SMP)	7	43,8	9	56,3
Menengah (SMA)	6	37,5	5	31,2
Tinggi (S1)	3	18,8	2	12,5
Jumlah	16	100	16	100

Sumber: Pengolahan data univariat, 2024

Berdasarkan tabel 5.1, terlihat bahwa sebagian besar ibu pasca hamil berada pada rentang usia 20 dan 35 tahun, 13 (81,3%) pada kelompok sosial dan 8 (setengah) pada kelompok kontrol Berdasarkan jenis usaha, sebagian besar responden tidak bekerja,

yaitu sebanyak 11 orang (68,8%) pada kelompok party dan 9 orang pada kelompok benchmark. Dan untuk pendidikan mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMP yakni tujuh (43,8%) pada kelompok sosial dan sembilan (56,3%) pada kelompok acuan. Pada

buku KIA didapatkan bahwa semua ibu nifas dengan nutrisi cukup dimana frekuensi makan \pm 3-4x sehari dan minum \pm 6-7 gelas sehari, porsi makan sedang dan jenis makanan yaitu nasi, lauk pauk,

susu. Untuk personal hygiene termasuk kategori baik, dimana ibu nifas mandi \pm 2x sehari, ganti pembalut \pm 6-7x sehari dan ganti pakaian dalam \pm 2x sehari.

Tabel 2. Rata- Rata Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Yang Dilakukan Senam Kegel Dan Tidak Senam Kegel Di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu

	Kelompok	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Penyembuhan Luka	Ya	18	56,25	56,25	56,25
	Tidak	14	43,75	43,75	100
	Total	32	100	100	

Sumber : Pengolahan data univariat, 2024

Seperti yang ditunjukkan pada Tabel 5.2, ibu pasca kehamilan yang melakukan latihan Kegel memiliki penyembuhan cedera perineum yang

lebih baik di wilayah kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu yaitu 18 berjumlah 16 orang (43,75%).

Tabel 3. Rata-rata penyembuhan Luka Perineum Pada ibu Nifas yang melakukan senam kegel dan tidak melakukan senam kegel di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu

Penyembuhan luka perineum	N	Min	Max	Mean	Selisih	Standar Deviasi	P value
Senam Kegel	16	1	2	0,113	0,62	0,342	0,000
Tidak Senam Kegel	16	1	2	0,175		0,447	0,000

Sumber : Pengolahan data Bivariat, 2024

PEMBAHASAN

Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Yang Melakukan Senam Kegel Dan Tidak Melakukan Senam Kegel Di Puskesmas Betungan Kota Bengkulu

Berdasarkan Tabel 5.2 diketahui penyembuhan luka perineum ibu nifas yang melakukan senam kegel di wilayah kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu yaitu 18 orang (56,25%) dan yang belum sembuh berjumlah 16 orang (43,75%). Usia ibu nifas mayoritas berada pada usia 20-35 tahun,

sebanyak 13 orang (81,3%) pada kelompok kasus dan 8 orang (50%) pada kelompok kontrol. Faktor usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyembuhan luka. Penyembuhan luka lebih cepat terjadi pada usia muda dari pada orang tua. Sebab fungsi penyatuan jaringan pada kulit ibu post partum yang sudah tidak usia reproduktif telah mengalami penurunan akibat faktor usia (Gustrini, 2019) . Mayoritas responden adalah tidak bekerja yaitu sebanyak 11 orang

(68,8%) pada kelompok kasus dan 11 orang (68,8%) pada kelompok kontrol. Menurut penelitian (ramadhaniah, 2022) Ibu yang bekerja maupun yang tidak bekerja mempunyai kesempatan yang sama untuk memperoleh informasi tentang pentingnya kunjungan balita. Status pekerjaan seseorang dapat berpengaruh terhadap kesempatan dan waktu yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dengan cara menambah pengetahuan tentang imunisasi booster pada balita. Berdasarkan pendidikan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMP yaitu sebanyak 7 orang (43,8%) pada kelompok kasus dan 7 orang (43,8%) pada kelompok kontrol. Menurut Penelitian (ramadhaniah, 2022) Tingkat pendidikan mempunyai hubungan yang eksponensial dengan tingkat kesehatan semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima informasi yang diterima. Konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan. Hasil penelitian. Hasil penelitian (sastra, 2013) penelitian ini ada hubungan yang signifikan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum. Hasil penelitian (Dita Selvianti, 2017) ada hubungan yang signifikan pemberian jusnalo dengan penyembuhan luka perineum.

Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Yang Melakukan Senam Kegrel Dan Tidak Melakukan Senam Kegrel Di Puskesmas Betungan Kota Bengkulu

Berdasarkan Tabel 5.4 diketahui bahwa dari 32 responden dapat diketahui P-value 0,000 dan 0,000 , hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penyembuhan Luka Perineum Pada ibu Nifas yang

melakukan senam kegel di Puskesmas Betungan Kota Bengkulu.

Luka perineum adalah luka karena adanya robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun karena episiotomy pada waktu melahirkan janin. Ruptur perineum adalah robekan yang terjadi pada perineum sewaktu persalinan. Robekan jalan lahir merupakan luka atau robekan jaringan yang tidak teratur (Proverawati, 2020) Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum antara lain ibu dengan kebutuhan gizi tercukupi, obat-obatan, keturunan budaya dan keyakinan misalnya kebiasaan pantang telur, ikan, daging dan ayam akan mempengaruhi penyembuhan luka, personal hygiene ibu baik selama masa nifas, pola istirahat ibu yang cukup dilihat dari lama tidurnya, pengetahuan ibu mengenai luka perineum baik, ibu melakukan mobilisasi dini dengan senam kegel 6 jam setelah persalinan pada ibu yang tidak ada komplikasinya (Prawirohardjo, 2016). Berdasarkan data lembar observasi Skala Reeda dari 5 item terdapat item yang masih tinggi (rednes) karena masih tampak kemerahan pada daerah penjahitan. Hasil penelitian (sastra, 2013) menyatakan bahwa infeksi post partum dapat diatasi dengan perawatan luka perineum yang baik dengan pelaksanaan senam kegel. Hasil penelitian (Jayanti, 2015) penelitian ini ada hubungan yang signifikan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh penyembuhan Luka Perineum Pada ibu Nifas yang dilakukan senam kegel di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu Tahun 2024,

maka dapat dibuat kesimpulan yaitu Dari 32 ibu hamil trimester III, yang melaksanakan senam kegel hanya 18 orang (56,25%) yang sembuh luka perineum yakni lebih cepat 4 hari dari hari normalnya 7 hari, Rata-Rata Penyembuhan luka perineum ibu nifas yang tidak melakukan senam kegel di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu yaitu 0,113 dengan standar deviasi 0,342.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprelia. (2022). Efektivitas Daun Jambu Biji Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum . Jurnal Poltekkes Kemenkes.
- Banualawo A, D. (2021). Asuhan Keperawatan Ketidaknyaman Pasca Post Partum Di Ruang Dahlia . Jurnal Ilmiah Sesebanwa, 14-22.
- Dinkes, B. (2022). Profil Kesehatan. Profil Kesehatan 2022.
- Dita Selvianti, I. (2017). Efektivitas Pemberian Jusnalo Untuk Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum. Jurnal 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Fitria, R. N. (2021). Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum . Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 275 -276.
- Fitri, E. Y., Aprina, A., & Setiwati, S. (2020). *Pengaruh Senam Kegol Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Gustrini, R. ,. (2019). The Effectiveness Of Kegol Exercise For The Accelaration Of Perineum Wound Healing On Post Partum Women. Icosheet, 400-402.
- Jayanti, A. W. (2015). Pengaruh Senam Kegol Dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul Lansia Di Puskesmas Tahanan Iii. Ners Journal, 27-29.
- Indaryani, D. (2020). Penyebab Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniati, C. H. (2014). Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegol Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas . Pharmacy , 26-39.
- Lili Farlikhatun, D. (2023). Pengaruh Konsumsi Tinggi Protein Nabati Kacang Almond Terhadap Kualitas Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rs. Medirossa 2023. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 106-112.
- Martini, D. E. (2015). Efektifitas Latihan Kegol Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas .
- Mustafidah, S., & Cahyanti, L. (2020). Tindakan Senam Kegol Terhadap Ibu Nifas Yang Mengalami Keterlambatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Mejobo Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(1).
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, W. D. (2020). Efektivitas Senam Kegol Ibu Post Partum Di Rs Wilayah.
- Putri, N. A., & Afni, R. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Senam Kegol Untuk Penyembuhan Luka Perineum Di Pmb Dince Safrina, Sst Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 153-158.
- Sulisnani, A., Utami, A., Nurlaila, N., Septiani, V., & Ice, N. (2022). Efektivitas Senam Kegol

- Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum. In *Prosiding Seminar Nasional Dan Cfp Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 2, Pp. 1029-1038).
- Syadza, A., & Farlikhatun, L. (2024). Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penurunan Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Diklinik Zahrotul Ummah Karawang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 52-58.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Dan Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Ramadhaniah, K. 2. (2022). Determinan Pemberian Asi Eksklusif . *Jurkes. Polije*, 69-76.
- Sastra, D. D. (2013). Hubungan Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas. *Idea Nursing Journal*, 41-51.
- Sri, A. (2017). Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan. Bandung: Erlangga.
- Vita, A. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Walyani, E. S. (2022). Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Walyani, D. (2024). Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 1-9.
- Yunifitri, A., & Aulia, D. L. N. (2022). Senam Kegel Pengaruhnya Terhadap Penyembuhan Luka Perenium Pada Ibu Nifas. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 13(1).