**PROMOSI PANTANG MAKANAN**

**DALAM PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM**

**MENGGUNAKAN MEDIA PENYULUHAN**

**Nurhidayah1, Dina Martha Fitri2, Harum Noraini3**

STIKes Mitra Ria Husada Jakarta

Email nurhidayah.kila@gmail.com

***Background;*** *The culture of abstinence from food during the puerperium still occurs in Indonesia which causes the perineal wound healing process to take longer. To deal with this culture, postpartum mothers need to be given counseling. Various media can be used to provide counseling such as video media and leaflets that aim to increase the knowledge of postpartum mothers about the culture of abstinence from food in the perineal wound healing process.*

***Objective;*** *knowing the difference in increasing knowledge of postpartum mothers about food abstinence in the perineal wound healing process using video media and leaflets*

***Methods:*** *The type of research used is Quasi Experimental with Pretest-posttest control group design. The research location was carried out at Poskesdes Mahang Sungai Hanyar with a sample of 30 postpartum mothers who were divided into two groups, namely the experimental group using video media, and leaflets. Data analysis used paired t-test.*

***Results;*** *The results of the analysis showed that there was an average difference between increasing pretest and posttest knowledge on video media and leaflets with a Sig (2-tailed) value of 0.000 < 0.05 and an average value of video media (-1.533) and leaflets (-1.867).*

***Conclusion****: There is a difference in increasing knowledge with counseling using video media and leaflets*

*Keywords: Abstinence of Food, Perineal Wounds, Video Media and Leaflets*

**ABSTRAK: PROMOSI PANTANG MAKANAN DALAM PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM MENGGUNAKAN MEDIA PENYULUHAN**

**Latar belakang**; Budaya pantang makanan di masa nifas masih banyak terjadi di Indonesia yang menyebabkan lamanya proses penyembuhan luka perineum. untuk menghadapi budaya tersebut, ibu nifas perlu diberikan penyuluhan. Berbagai media dapat digunakan untuk melakukan penyuluhan seperti media video dan leaflet yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang budaya pantang makanan dalam proses penyembuhan luka perineum.

**Tujuan;** mengetahui perbedaan peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pantang makanan dalam proses penyembuhan luka perineum menggunakan media video dan leaflet

**Metode**: Jenis penelitian yang digunakan *Quasi Experimental* dengan *Pretest-posttest* *control group design*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Poskesdes Mahang Sungai Hanyar dengan jumlah sampel 30 orang ibu nifas yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan menggunakan media video, dan leaflet Analisa data menggunakan *paired t-test.*

**Hasil;** Hasil analisis didapatkan ada perbedaan rata-rata antara peningkatan pengetahuan pretest dengan posttest pada media video dan leaflet dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0.000 < 0.05 dan nilai rata rata media video (-1.533) serta leaflet (-1.867).

**Kesimpulan**: Ada perbedaan peningkatan pengetahuan dengan penyuluhan mengunakan media video dan leaflet

**Kata kunci :** Pantang Makanan, Luka Perineum, Media VideoDan *Leaflet*

**PENDAHULUAN**

Asuhan nifas merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk diperhatikan terutama mengenai gizi pada ibu nifas . Masalah gizi berpengaruh besar pada masa nifas khususnya di Indonesia yang tidak terlepas dari faktor budaya setempat. Hal ini disebabkan karena adanya kepercayaan dan pantangan terhadap beberapa makanan. Salah satunya adalah Suku Banjar yang mendiami sebagian besar wilayah Kalimantan Selatan. Tradisi terkait upacara kehamilan, kelahiran dan nifas masih menjadi hal yang penting bagi masyarakat Banjar. Ibu hamil dan nifas pada suku Banjar juga mengenal pantangan yang diturunkan dari nenek moyang mereka, bertujuan agar ibu selama hamil dan nifas terhindar dari keadaan yang dapat membahayakan ibu. Kuatnya pantangan terkait berpantang makanan pada masa hamil dan nifas dapat berakibat buruk terhadap kesehatan dan Angka Kesakitan Ibu(Sari, 2017).

Berpantang makanan dalam waktu lama dapat berakibat buruk terhadap kesehatan dan angka kesakitan ibu. Kecukupan zat gizi sangat berperan dalam proses penyembuhan luka. Pantangan ini disebabkan karena anjuran atau budaya yang berlaku dalam keluarga. Menurut penelitian Ayu (2020) mengatakan pantangan makanan yang sering terjadi misalnya dilarang makan daging, telur, dan ayam (53,5%), sayur sawi dan bayam (12,4%), pantang dengan makanan yang panas (6,3%), dan pantangan terhadap ikan laut (27,8%) yang semua pantangan makanan ini menggangu proses penyembuhan luka terutama luka perineum dan dapat menyebabkan infeksi(Ayu, 2020).

 Infeksi merupakan salah satu komplikasi yang dialami oleh ibu nifas dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama fase nifas. Infeksi tidak hanya dialami oleh ibu yang melakukan persalinan secara Caesar, ibu yang melakukan persalinan secara normal juga dapat mengelami infeksi. Sebanyak 11% ibu yang melahirkan secara normal mengalami infeksi perineum. Salah satu faktor resiko terjadinya infeksi perineum adalah penyembuhan luka yang lama di bekas jahitan pada perineum. Kesembuhan luka jahitan pada perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kualitas tidur, perawatan luka, teknik penjahitan , dan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan luka perineum. Selain itu, faktor gizi juga dianggap berperan penting dalam proses penyembuhan luka perineum . Status gizi yang baik akan tercapai apabila ibu mengkonsumsi makanan yang beragam, bergizi, dan berimbang (Rahmawati, 2015)

Penelitian Sulistianingsih (2019) menunjukan bahwa faktor yang paling dominan yang membuat lamanya proses penyembuhan luka perineum adalah pantang makanan(Sulistianingsih, 2019) Adapun penelitian Marcelina (2018) menunjukkan bahwa hampir 76% ibu nifas yang tidak berpantang makanan hampir seluruhnya (82%) penyembuhan lukanya baik. Hasil uji statistic didapatkan p=0,000 <α= 0,05, ini disimpulkan bahwa semakin ibu berpantang makanan yang dibutuhkan selama nifas, maka akan mempengaruhi penyembuhan luka perineum (Marcelina, 2018). Dan berdasarkan penelitian Frilasari (2020) menunjukan 63,3% ibu nifas mempunyai pola gizi yang baik dan penyembuhan luka perineum yang baik (Frilasari, 2020).

Dalam menghadapi budaya yang terjadi pada masyarakat tersebut ibu nifas perlu diberikan konseling atau penyuluhan tentang pantang terhadap makanan serta pengaruhnya terhadap penyembuhan luka perineum sehingga diharapkan pengetahuan ibu dapat ditingkatkan dalam memberikan motivasi yang positif terhadap ibu. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan pantang terhadap makanan tidak lagi dilakukan oleh ibu Nifas . Karena dengan pantang terhadap makanan ibu nifas tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga berdampak pada proses penyembuhan luka jahitan perineum yang lebih lama dan dikhawatirkan dapat menimbulkan infeksi (Frilasari, 2020).

Penyuluhan ini bisa dilakukan dengan mengunakan beberapa media pembelajaranan , Menurut Arsyad (2011) media pembelajaran adalah segala alat bantu yang dapat digunakan untuk membantu dalam menyampaikan suatu konsep, ide atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar mengajar dan melakukan penyuluhan. Media banyak macamnya, untuk penyuluhan media yang dapat digunakan diantaranya adalah videodan leaflet(Arsyad, 2011).

Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk dalam media audio visual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan. Media audiovisual ini mampu membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali dan menghubung-hubungkan fakta dan konsep(Imran, 2017). Penelitian Rarome, (2019), menyatakan bahwa media pendidikan kesehatan atau penyuluhan dengan video lebih efektif dibandingkan media lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif. Sedang media leaflet dapat digunakan untuk memberikan informasi yang tidak dapat diberikan secara lisan dan mengurangi kebutuhan mencatat (Rarome, 2019), penelitian Imran, (2017), menunjukan bahwa leaflet memiliki peran dalam peningkatan pengetahuan(Imran, 2017).

**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah penelitian *Quasi eksperimen* dengan *Pretest-posttest* *control group design* hanya pada desain ini kelompok eksperimen tidak dipilih secara random.Pada penelitian ini, penulis menggunakan dua kelompok yaitu kelompok media video dan media leaflet. Pada dua kelompok eksperimen ini akan diberi perlakuan yang sama yaitu pretest terlebih dahulu, kemudian diberikan perlakuan atau intervensi, lalu dilakukan post test. Data yang digunakan data primer yaitu data yang langsung diambil dari subyek penelitian. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui perbedaan peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pantang makanan dalam proses penyembuhan luka perineum menggunakan media video dan leaflet Lokasi penelitian adalah di Poskesdes Mahang Sungai Hanyar

**HASIL PENELITIAN**

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pantang Makanan

Dalam Proses Penyembuhan Luka Perineum Media Video

|  |  |
| --- | --- |
| Kategori | Kelompok Video |
| Pre-test | Post-test |
|  | n | % | N | % |
| Baik | 0 | 0 | 13 | 87 |
| Cukup baik | 7 | 46,7 | 2 | 13 |
| Kurang baik | 8 | 53,3 | 0 | 0 |

Tabel .2

Distribusi Frekuensi Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pantang Makanan

Dalam Proses Penyembuhan Luka Perineum Media Leaflet

|  |  |
| --- | --- |
| Kategori | Kelompok Leaflet |
| Pre-test | Post-test |
|  | N | % | n | % |
| Baik | 0 | 0 | 10 | 67 |
| Cukup baik | 2 | 13,3 | 5 | 33 |
| Kurang baik | 13 | 86,7 | 0 | 0 |

Berdasarkan tabel 1 dan 2 diketahui bahwa sebelum diberi penyuluhan mengunakan media video mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan cukup baik 7%, dan kurang baik 7% dan setelah diberi penyuluhan pengetahuan ibu nifas baik 87% dan cukup baik 13% . sedangkan pada kelompok leaflet sebelum diberi penyuluhan ibu berpengetahuan cukup baik 13,3% dan kurang baik 86,7%, setelah diberi penyuluhan pengetahuan ibu nifas menjadi baik 67% dan cukup baik 33%

**Tabel 3**

Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pantang Makanan Dalam Proses Penyembuhan Luka Perineum Menggunakan Media Video dan Leaflet di Poskesdes Mahang Sungai Hanyar

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok |  n | Pre-post | SD |  T | Low | Upper |  P |
|   |   | Mean |   |   |   |   | value |
| Video | 15 | -1.533 | 0.516 | -11.500 | -1.819 | -1.247 | 0.000 |
| Leaflet | 15 | -1.867 | 0.352 | -20.546 | -2.062 | -1.672 | 0.000 |

Berdasarkan table 3 menunjukkan hasil uji paired t-test pada kelompok eksperimen Video dan kelompok eksperimen Leaflet dengan nilai p-value 0.000, dapat disimpulkan ada perbedaan peningkatan pengetahuan ibu Nifas Tentang Pantang Makanan Dalam Proses Penyembuhan Luka Perineum antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media video dan leaflet (p value <0,05). Dengan nilai mean±SD pada kelompok Video dan kelompok Leaflet yaitu pada hasil pretest dan posttest media video adalah -1.533±0.516 dan media leaflet -1.867±0.352.

**PEMBAHASAN**

Peningkatan pengetahuan disebabkan karena adanya proses belajar oleh responden dan terjadi karena kenaikan kepekaan atau kesiapan subjek terhadap tes yang diberikan kepada responden. Pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

1. **Peningkatan pengetahuan melalui Media Video**

Media video merupakan salah satu jenis media audio visual. Media audio visual adalah media yang mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Media audio visual merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran menyimak. Menurut Penelitian Telly Khatarina dan Yuliana (2017) menyimpulkan ada pengaruh penyuluhan melalui audio visual dengan hasil pengetahuan setelah penyuluhan.32 Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Lia Kurniasari (2017) menunjukkan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pemberian media video karena video dapat mencerminkan adanya penyerapan informasi yang lebih efektif dengan menggunakan indera penglihatan dan pendengaran serta dapat meningkatkan pengetahuan dibandingkan hanya menggunakan indera penglihatan.33 sedang penelitian (Igiany, 2016), mengatakaninformasi yang diberikan kepada responden dengan menggunakan media audio visual atau video dapat dimengerti karena setiap responden akan mudah mencermati jika terdapat gambar yang dapat dilihat dan suara yang dapat didengar. Dalam hal ini dianggap efisien dan praktis, video lebih bersifat mudah dipahami dan bisa di tayangankan berulang kali sehingga efektif untuk mengubah pandangan sasaran yang akan diintervensi (Igiany et al., 2016). Menurut asumsi penulis Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui media Audio Visual. Karena Audio Visual mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari materi yang disampaikan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan otak, khususnya ketajaman otak dan daya ingat melalui media yang dapat didengar dan dilihat.

1. **Peningkatan pengetahuan melalui Media Leaflet**

Leaflet adalah lembaran kertas berukuran kecil yang mengandung pesan tercetak untuk disebarkan kepada khalayak ramai sebagai informasi mengenai suatu hal atau peristiwa. Kelebihan leaflet adalah penyajian leaflet dapat dikatakan simpel dan ringkas. Leaflet dapat didistribusikan dalam berbagai kesempatan dalam peran dan fungsinya. Meskipun memiliki desain yang lebih rumit dan berwarna dari pada flyer, desainnya yang simpel bisa membuat penerima tidak membutuhkan banyak waktu dalam membacanya. 34 Menurut penelitian pusparina (2019), hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan.35 Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Putri Larasari (2015) analisis pengaruh pengetahuan terhadap rasionalitas perilaku penggunaan antibiotik saat pre-test dan saat post-test menunjukan dimana pada saat sebelum maupun sesudah konseling dengan bantuan media leaflet pengetahuan tidak berpengaruh terhadap rasionalitas perilaku penggunaan antibiotik.36 Menurut asumsi penulis Pengatahuan dapat ditingkatkan melalui media cetak ataupun media elektronik. Sehingga apabila kita mengadakan penyuluhan sebaiknya dapat menggunakan media. Media leaflet juga dapat meningkatkan Pengetahuan seseorang karena didalamnya terdapat penjelasan-penjelasan yang sesuai dengan materi yang disampaikan.

1. **Perbedaan peningkatan penegtahuan antara media video dengan leaflet**

Ada peningkatan pengetahuan ibu nifas Tentang Pantang Makanan Dalam Proses Penyembuhan Luka Perineum Menggunakan Media Video dan Leaflet di Poskesdes Mahang Sungai Hanyar. Media video mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari sasaran, dimana penggunaan audiovisual melibatkan semua alat indera, sehingga semakin banyak alat indera yang terlibat untuk menerima dan mengolah informasi, semakin besar kemungkinan isi informasi tersebut dapat dimengerti dan dipertahankan dalam ingatan, dan dengan efek gambar yang bergerak dan efek suara dapat memudahkan audiens memahami isi berita sehingga dapat menambah pengetahuan (Maulana et al., 2009), sedang Leaflet adalah sebuah media informasi yang telah dirangkai menjadi informasi yang sifatnnya ringkas dan jelas sehingga dapat memudahkan setiap orang untuk bisa memahami informasi yang telah diberikan. Informasi yang ada di dalam leaflet harus menggunakan tata bahasa yang mudah dipahami bagi setiap orang. Judul yang terdapat dalam leafletpun harus dibuat menarik serta dapat dipadukan dengan gambar– gambar yang berkaitan dengan isi leaflet. Kemudian isi yang ada dalam leaflet harus disesuaikan dengan sasaran yang akan diberikan intervensi (Yulianti et al., 2011) Penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2013) penelitian ini menyimpulkan bahwa kedua metode penyuluhan terbukti berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan responden, dan metode audio visual atau media video lebih besar efeknya terhadap peningkatan pengetahuan. Menurut asumsi penulis penyuluhan dengan menggunakan media video lebih efektif dari pada penyuluhan dengan mengunakan media leaflet karena terdapat gambar, suara, gerakan pada media video sehingga mempunyai rasa keinginan tahuan responden untuk melihatnya. Dari pada media leaflet yang harus memerlukan waktu untuk membaca , sehingga responden malas

**SIMPULAN**

1. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pantang makanan dalam proses penyembuhan luka perineum sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media video.
2. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pantang makanan dalam proses penyembuhan luka perineum sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media leaflet.
3. Penyuluhan dengan media video lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pantang makanan dalam proses penyembuhan luka perineum dibanding dengan media leaflet

**SARAN**

1. Diharapkan bagi tenaga kesehatan di Poskesdes Mahang Sungai Hanyar dapat memberikan penyuluhan yang lebih sering kepada ibu nifas dengan berbagai jenis media, dan memberikan bimbingan mengenai makanan-makanan yang bergizi dan seimbang yang harus dikonsumsi pada masa nifas untuk mempercepat penyembuhan luka perineum sehingga tidak ada lagi ibu nifas yang memantang makanannya pada masa nifas.
2. Diharapkan ibu nifas dapat meningkatkan wawasan dan informasi mengenai makanan yang bergizi dan tidak memantang makan-makanan lagi pada saat masa nifas sehingga luka pada perineum cepat sembuh

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Sari, Lia Susvita Sari, Husaini, dan Bahrul Ilmi. 2016*. Kajian Budaya dan Makna Simbolis Perilaku Ibu Hamil dan Ibu Nifas*. Jurnal Berkala Kesehatan, 1(2), 78-87
2. Ayu, Putri, dan rubiati Hipni.2020. *Pengetahuan pantang Makan Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Tanah Laut, Provinsi Kalimantan Selatan.* Jurnal Kebidanan Bestari, 2(1), 1-11
3. Rahmawati, Erna, dan Nining Tyas Triatmaja. 2015. *Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum.* Jurnal Wiyati, 2(1), 19-24
4. Sulistianingsih, Apri, dan Yossy Wijayanti. 2019. *Faktor yang Berpengaruh Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum*. Journal Quality in Women’s Health, 2(1), 11-18
5. Marcelina, RF, Nisa, F, 2018. *Hubungan Antara Pantang Makanan Dengan penyembuhan Luka Perineum Di Ruang Mawar RSI Jemusari Surabaya.* The Indonesian Journal Of Health Science. Vol.10 (2), 101-109
6. Frilasari, Heni, dkk, 2020. *Nutritional Pattern And Healing Of Perineum Wound On Postpartum Period.* Journal Of Nursing Practice. Vol.3 (2), 172-180
7. Saban, saharyah. 2017. *Efektifitas Media Video dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Siswi SMAN 2 Ngaglik Slemen.* Skripsi. Tidak Diterbitkan. Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Aisyiyah: Yogyakarta.
8. Imran, Fany Asfany, dan Hasnah. 2017. *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminalis di Kelas X SMAN 2 Gowa*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Alauddin: Makassar. [http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/4385. Diakses 27/03/2021](http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/4385.%20Diakses%2027/03/2021).
9. Adawiyah, Elya Robiatul, dkk. 2017. *Efektivitas Pendidikan Gizi Melalui Media Video Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Anak Usia Dini*. Ilmu pendidikan dan pengajaran, 4(1), 46-48
10. Okataviani, dan Maria Julin Rarome. 2019. *Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Anemia pada Kehamilan dengan Media Video dan Lembar Balik.* Kesehatan Metro Sai Wawai 12(1), 56-62
11. Nurmalia,I, dkk, 2018. *Promosi Kesehatan.* Surabaya: Arilangga University Press.
12. Dosen Pendidikan, 2021. *Pengetahuan.* [https://www.dosenpendidikan.co.id/pengetahuan-adalah. Diakses 28/03/2021](https://www.dosenpendidikan.co.id/pengetahuan-adalah.%20Diakses%2028/03/2021).
13. Nugraha, HS, 2018. *Video Sebagai Media Pembelajaran.* [http://nugrahanna.blogspot.com/2018/11/video-sebagai-media pembelajaran.html. Diakses 27/03/2021](http://nugrahanna.blogspot.com/2018/11/video-sebagai-media%20pembelajaran.html.%20Diakses%2027/03/2021)
14. Agustiningsih, 2015. *“Video” Sebagai Alternatif Media Pembelajaran Dalam Rangka Mendukung Keberhasilan Penerapan Rangka Mendukung Keberhasilan Penerapan Kurikulum 2013 di Sekolah Dasar.* Pancaran. Vol.4 (1),55-58 . [https://jurnal.unej.ac.id/index.php/pancaran/articel/view/1310. Diakses 28/03/2021](https://jurnal.unej.ac.id/index.php/pancaran/articel/view/1310.%20Diakses%2028/03/2021)
15. Dewikarlina, S, 2016. *Penggunaan Media Audio Visual dalam penyuluhan dan Komunikasi Pembangunan.* [http://jurnalpenyuluhanpertanian.blogspot.com/2016/03/media-audio-visual-dalam-penyuluhan-dan.html. Diakses 19/04/2021](http://jurnalpenyuluhanpertanian.blogspot.com/2016/03/media-audio-visual-dalam-penyuluhan-dan.html.%20Diakses%2019/04/2021)
16. Saidah, N, 2011. *Perilaku Pantang Makanan Pada Ibu Nifas di Polindes Desa Lebakrejo Purwodadi Pasuruan.* Hospital Majapahit. Vol.3 (2)20-37
17. Sudarma,M, 2017. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar.* Jakarta: Salemba Medika.
18. Nuzul, Juwita, CM, 2017. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pantang Makanan Selama Masa Nifas di Desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh.* Journal of Healthcare Technology and Medicine. Vol.3 (2)
19. Hernila, Vera V, Wardani, RA, 2018. *Hubungan Teknik Vulva Hygine dengan Penyembuhan Luka perineum Pada ibu Postpartum.* Jurnal Kebidanan. Vol. 4 (1)
20. Joseph, N, 2017. *Makanan yang Baik dan Buruk Untuk Menyembuhkan Luka.* [https://hellosehat-com.cdn.a,pproject.org/v/s/hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi /makanan-untuk-menyembuhkan-luka/. Diakses 19/04/2021](https://hellosehat-com.cdn.a,pproject.org/v/s/hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi%20/makanan-untuk-menyembuhkan-luka/.%20Diakses%2019/04/2021)
21. Fadhillah, Is, 2018. *Perilaku Ibu Nifas tentang Pantang Makanan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri.* P-ISSN: 2086-3071, E-ISSN-2443-0900. Vol. 9 (2). [https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/5765. Diakses 28/03/2021](https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/5765.%20Diakses%2028/03/2021)
22. Aprilia,IR, 2014. *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pantang Makanan Selama Masa Nifas di BPS Nunik Isdayati Gemolong Sragen Tahun 2014.* Karya Tulis Ilmiah. Tidak diterbitkan. Program Studi DIII Kebidanan. STiKes Kusuma Husada: Surakarta.
23. Wilujeng, Rd, Hartati, PA, 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas.* Surabaya: Akademi Kebidanan Griya Husada.
24. Windiarti, YD, dkk, 2020. *Hubungan Makanan Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas.* Jurnal STiKes Insan Cendekia Medika Jombang.
25. Astuti, T, & Simanjuntak, L, 2019. *Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Makanan Pantang dalam proses Penyembuhan Luka Perineum di Dusun III Desa Bakaran Batu Tahun 2019.* Jurnal Darma Agung Husada. Vol.7 (1), 27-3
26. Wahyuningsih, D, 2019. *Hubungan Sosial Budaya Pantang Makan dengan kesembuhan Luka Episiotomy pada Ibu Nifas Hari Ke VII.* Jurnal Kesehatan. Vol.3 (2)
27. Asikbelajar.com.2018. *bentuk Quasi Experimentak Design.* <https://www.asiknbelajar.com/2-bentuk-quasi-experimental-design/>. Diakses 24/06/2021
28. Masturoh, I, dkk, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
29. Winarnor, ME, *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmanis.* Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
30. Hayati, R, 2020. *Pengertian Analisis Univariat, Analisis Bivariat, Rumus dan Contohnya.* <https://penelitianilmiah.com>. Diakses 03/05/2021
31. Aris Dianto.2016. *Metodologi Penelitian dan Statistika.* <https://aksiomatik.wordpress.com/2016/09/08/uji-independent-sample-t-test-secara-manual/>. Diakses 24/06/2021
32. Khatrina, T, Yuliana, 2017. *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Melalui Audio Visual Dengan Hasil Pengetahuan Setelah Penyuluhan Pada Remaja SMA Negeri 2 Pontianak Tahun 2017.* Jurnal Kebidanan. Vol.7 (1)
33. Wardani, A, Kurniasari, L. 2017. *Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan Perilaku Seks Pranikah Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Nuri Samarinda.* Skripsi. Tidak Diterbitkan. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah: Samarinda.
34. Materi Bindo, 2019. *Pengertian Leaflet.* <https://www.materibindo.com/2019/01/pengertian-leaflet.html>. Diakses 05/10/2021
35. Pusparina, iis, dkk. 2019. *Efektifitas Penggunaan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Narkoba Di SMPN 5 Banjarbaru.* Jurnal Keperawatan Suaka Insan. Vol.4 (2)
36. Larasari, Putri. 2015. *Pengaruh Konseling Dengan Bantuan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Penggunaan Antibiotik Pada Masyarakat Patrang Kabupaten Jember*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Farmasi. Universitas Jember: Jember