



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fk.umi.ac.id/index.php/umimedicaljournal>

**Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar**

Andi Rahmaniar SP<sup>1\*</sup>, Amatullah Afifah Halik<sup>1</sup>, Nahdiah Purnamasari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departemen Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

Email Penulis Korespondensi (\*): [nhiareningrum91@gmail.com](mailto:nhiareningrum91@gmail.com)

[nhiareningrum91@gmail.com](mailto:nhiareningrum91@gmail.com)<sup>1</sup>, [amatullahafifah05@gmail.com](mailto:amatullahafifah05@gmail.com)<sup>2</sup>, [purnamasarinahdiah@gmail.com](mailto:purnamasarinahdiah@gmail.com)<sup>3</sup>  
(\*081908041991)

ABSTRAK

Masa nifas merupakan masa transisi dimana perubahan secara fisik dan psikologis pasca persalinan, salah satunya yakni nyeri perineum akibat ruptur perineum dan rasa cemas yang dirasakan pada masa postpartum. Kondisi ini seringkali menjadi penyebab morbiditas ibu, yang berdampak pada ketidaknyamanan ibu ketika duduk, berdiri, berjalan, dan bergerak, kelemahan otot dasar panggul, inkontinensia urin, terhambatnya mobilisasi dini, terhambatnya inisiasi menyusui dini, terhambatnya proses bonding attachment, perasaan lelah, kecemasan, gangguan pola tidur sehingga dapat berdampak pada gangguan istirahat ibu Postpartum dan keterlambatan kontak awal antara ibu dan bayinya yang akan meningkatkan risiko postpartum blues pada ibu. Salah satu yang dapat dilakukan adalah senam nifas yang bertujuan untuk membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan, memperbaiki sirkulasi darah, meminimalisir timbulnya komplikasi masa nifas, dan melatih ibu mencapai kondisi rileks serta meningkatkan kadar hormon endorphin yang dapat membantu menurunkan intensitas skala nyeri perineum dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap perubahan intensitas nyeri perineum dan kecemasan postpartum di RS Pertiwi Makassar. Desain penelitian yang digunakan pre-experiment dengan one group pre test-post test design. total sampel berjumlah 37 orang dimana pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri *Visual Analogue Scale* (VAS) dan kuisioner *Zung Self Rating Anxiety Scale*. Hasil uji statistik data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk nyeri perineum dan kecemasan diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulannya terdapat pengaruh senam nifas terhadap nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum Di RSIA Pertiwi Makassar.

Kata Kunci : Senam nifas; nyeri perineum; kecemasan; postpartum

**PUBLISHED BY :**

Fakultas Kedokteran  
Universitas Muslim Indonesia

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[medicaljournal@umi.ac.id](mailto:medicaljournal@umi.ac.id)

**Phone :**

+6282293330302

**Article history :**

Received November 19, 2019

Received in revised form December 30, 2019

Accepted December 30, 2019

Available online December 31, 2019

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

*The puerperium is a transition period in which physical and psychological changes postpartum, one of which is perineal pain by rupture of the perineum and anxiety felt in postpartum period. This condition is often the cause of maternal morbidity, which affects the discomfort of the mother when sitting, standing, walking, and moving, pelvic floor muscle weakness, incontinencia urine, obstructed early mobilization, inhibited early initiation of breastfeeding, inhibited the process of bonding attachment, feeling tired, anxiety, sleep patterns disturbed so that can have an impact on disruption Postpartum maternal rest and initial contact delay between mother and baby which will increase the risk of postpartum blues in mothers. One thing that can be done is postnatal gymnastics which aim to help reduce pain in the muscles after giving birth, improve blood circulation, minimize the onset of future complications puerperal, and train mothers to achieve a relaxed condition and increa se levels of the hormone endorphin which can help reduce the intensity of the perineal pain scale and anxiety. This study aims to determine the effect of puerperal gymnastics on changes in the intensity of perineal pain and postpartum anxiety in RSIA Pertiwi Makassar. The research design used pre-experiment with one group pre test-post test design with total sample amounted to 37 people where sampling is done by purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. The research instrument used the Visual Analogue Scale pain scale (VAS) and the Zung Self Rating Anxiety Scale questionnaire. The result of statistical test of pre test and post test by Wilcoxon test for perineal pain and anxiety with value  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) which means there is influence of postnatal gymnasticson perineal pain and postpartum maternal anxiety in RSIA Pertiwi Makassar.*

*Keywords: Postnatal Gymnastics, Perineal Pain, Anxiety, Postpartum*

---

### PENDAHULUAN

Dalam aktivitas seorang individu, nyeri bersifat sangat subjektif serta mempunyai manifestasi yang unik karena memiliki pengalaman yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang dampaknya akan merugikan individu, baik itu dalam dimensi fisiologis, sensoris, afektif, kognitif, behavioural, maupun sosiokultural. Nyeri yang timbul akibat ruptur perineum pada masa Postpartum sering membuat ibu tidak nyaman bahkan mengalami ketakutan untuk melakukan mobilisasi dini. Sedangkan mobilisasi dini sangat penting untuk melancarkan pengeluaran lokea, melancarkan peredaran darah, mencegah tromboflebitis, dan mempercepat penyembuhan luka.<sup>1</sup>

Pada masa nifas merupakan masa transisi dimana perubahan secara fisik dan psikologis. Ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan masa kritis postpartum dapat mengalami gangguan psikologis. Gangguan ini umum terjadi pada perempuan dari masa kehamilan hingga dan postpartum yaitu kecemasan yang dirasakan ibu, namun seringkali tidak tertangani dengan baik sehingga akan mengakibatkan postpartum *blues* hingga depresi pada ibu postpartum.<sup>2</sup>

Prevalensi ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedangkan pada ibu bersalin dengan usia 31-39 tahun sebesar 62% dan 50% dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia. Ruptur perineum yang terjadi saat persalinan baik secara spontan maupun episiotomi menimbulkan rasa tidak nyaman berupa

nyeri setelah persalinan.<sup>3</sup> Di dalam penelitian kohort terdapat 241 dari ibu postpartum mengalami nyeri perineum, 173 (92%) ibu postpartum melaporkan nyeri perineum pada hari pertama. Sebuah penelitian dengan survei yang dilakukan pada ibu postpartum sebagian besar ibu merasakan nyeri pada perineum, 77% diantaranya adalah primipara dan 52% multipara.<sup>4</sup>

Dalam kondisi nyeri perineum dan kecemasan postpartum, peran fisioterapi adalah mengurangi nyeri, meningkatkan elastisitas otot punggung, menurunkan kecemasan, mengembalikan aktifitas fungsional dengan menggunakan modalitas terpilih. Senam nifas sebagai salah satu pendekatan pada bidang kesehatan wanita. Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan, dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan.<sup>5</sup>

Senam nifas pada postpartum adalah untuk membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan, membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, memperbaiki sirkulasi darah, pemulihan fungsi alat kandungan, dan meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi masa nifas.<sup>6</sup> Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap intensitas nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum di RSIA Pertiwi Makassar.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre- experimental* dengan pendekatan *one - group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang mengalami nyeri perieum dan kecemasan. Sampel penelitian ini berjumlah 37 orang. Pengumpulan data dilakukan langsung oleh peneliti dengan melakukan pemeriksaan terlebih dahulu sebelum senam nifas untuk memastikan responden mengalami nyeri perineum dengan melakukan wawancara terhadap perasaan nyeri dan kecemasan, melihat riwayat komplikasi postpartum, serta tanda-tanda vital untuk memastikan responden masuk pada kategori penelitian. Pemberian Senam nifas diberikan pada ibu dengan gravidarum primipara setelah 10 jam postpartum dengan pemberian 1 kali selama 20 menit. Senam nifas yang diberikan berupa latihan Senam sirkulasi (nafas dalam 3 kali repetisi, senam kaki 10 kali repetisi, senam dasar panggul 10 kali repetisi, Senam abdomen 5 kali repetisi, Senam stabilitas batang tubuh 5 kali repetisi).

Data yang terkumpul dilakukan uji normalitas kemudian dilakukan uji perbedaan *pre test* dan *post test* menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh pemberian senam nifas terhadap intensitas nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. Semua uji statistik dilakukan dengan bantuan PC (*personal computer*) menggunakan SPSS 22.

## HASIL

### Analisis Univariat

Hasil Penelitian ini menunjukkan jumlah responden berdasarkan kelompok usia (tahun) pada ibu postpartum yang diberikan senam nifas. Berdasarkan usia responden dibagi menjadi beberapa kelompok usia, yakni usia 16-20 tahun sebanyak 5 orang (13,5%), 21-25 tahun sebanyak 18 orang (48,6%), 26-30 tahun sebanyak 9 orang (24,3%), sedangkan responden terendah pada rentan usia 31 – 35 sebanyak 5 orang (13,5%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	N	%
Usia		
16 - 20 tahun	5	13,5
21 - 25 tahun	18	48,6
26 - 30 tahun	9	24,3
31 - 35 tahun	5	13,5
Total	37	100,0

### Analisis Bivariat

Berdasarkan data diperoleh hasil analisis statistik yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah pemberian senam nifas pada responden yang mengalami nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum. Selisih nilai median sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap nyeri perineum adalah 10,00 dan Selisih nilai median sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap kecemasan adalah 17,00. Hasil uji statistika terhadap variabel penelitian, kecemasan pre senam nifas, kecemasan post senam nifas, VAS pre senam nifas, dan VAS post senam nifas, keempatnya diperoleh nilai signifikan  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada perubahan bermakna sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap perubahan intensitas nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum.

Tabel 2. Hasil Uji *wilcoxon* senam nifas terhadap perubahan intensitas nyeri *I* dan kecemasan ibu postpartum di RSIA Pertiwi Makassar

Kategori	N	Median	Min	Max	P
Kecemasan Pre Senam Nifas	37	48,00	45	65	0,000
Kecemasan Post Senam Nifas	37	31,00	28	49	0,000
VAS Pre Senam Nifas	37	5,2	3,5	7,5	0,000
VAS Post Senam Nifas	37	4,2	2,5	6,5	0,000

**Keterangan:** N: jumlah responden penelitian

## PEMBAHASAN

Menurut pernyataan BKKBN yang menyatakan bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah pada rentan umur 20-35 tahun karena pada usia tersebut merupakan usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak. Adapun jenis persalinan terdiri dari persalinan spontan (normal), persalinan buatan, dan persalinan anjuran<sup>6</sup>. Dimana daya ingat terhadap informasi mampu diterima baik secara langsung maupun tidak langsung yang akan lebih mudah diingat dan dipahami, sehingga ibu akan mempunyai pengetahuan yang cukup khususnya pengetahuan tentang pentingnya melakukan senam nifas pasca melahirkan yang akan sangat bermanfaat bagi kondisi pemulihan baik fisik maupun psikologis ibu.<sup>1</sup>

Pada penelitian ini, 37 responden yang telah diberikan senam nifas, terdapat 35 orang (94,6%) yang mengalami penurunan tingkat nyeri perineum setelah perlakuan, dan 2 orang (5,4%) yang tingkat nyeri perineum tetap sebelum dan setelah perlakuan senam nifas. Nyeri dalam penelitian ini sebagai perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh ibu postpartum akibat adanya ruptur atau laserasi maupun episiotomi pada perineum ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti bahwa nyeri yang dirasakan lebih terasa di area perineum. Menurut Judha et al, nyeri perineum postpartum merupakan nyeri yang dirasakan oleh ibu postpartum disebabkan luka jahitan akibat terjadinya kerusakan jaringan berupa ruptur perineum atau episiotomi pada saat persalinan.<sup>7</sup>

Pada penelitian ini menunjukkan 37 ibu postpartum mengalami penurunan intensitas nyeri perineum secara signifikan setelah pemberian senam nifas 1 kali perlakuan yang diberikan setelah 10 jam pascapersalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lily (2010) terhadap 30 ibu postpartum di RSUD Muhammadiyah Bantul dan diperoleh bahwa senam nifas berpengaruh terhadap tingkat *afterpains* pada ibu postpartum diperoleh penurunan *afterpains* secara signifikan dengan pemberian senam nifas 1 kali pada ibu postpartum. Senam nifas mempengaruhi tingkat *afterpains* ibu postpartum.<sup>8</sup>

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap perubahan intensitas nyeri perineum ibu postpartum. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Widiyanti dan Proverawati (2010) bahwa senam nifas dapat membantu ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat, meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasikan dasar panggul, serta dapat memperbaiki sikap tubuh setelah melahirkan.<sup>5</sup> Senam nifas mampu mengembalikan kondisi kesehatan, dan mempercepat penyembuhan ibu sehingga nyeri dirasakan tidak berlangsung lama dan tidak menimbulkan komplikasi lebih lanjut yang disebabkan oleh nyeri perineum. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martini (2015) mengenai efektifitas latihan kegel terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Kalitengah Lamongan, dengan hasil penelitian yang diperoleh bahwa latihan kegel efektif dalam mempercepat penyembuhan luka perineum ibu. Latihan kegel merupakan salah satu bagian dari gerakan senam nifas, proses penyembuhan yang lebih cepat mampu mempercepat proses penyembuhan ibu postpartum salah satunya yakni nyeri perineum yang dirasakan ibu.<sup>9</sup>

Perineum dapat mengalami ruptur ketika bersalin. Ruptur perineum merupakan robekan yang terjadi sewaktu persalinan dan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: posisi tubuh, paritas, janin besar, ekstraksi vacum/forcep, cara meneran, dan pimpinan persalinan yang salah. Ruptur perineum yang tidak tertangani dalam jangka panjang dengan baik akan berdampak pada masalah lainnya, seperti dispareunia, inkontinesia urin, prolaps organ panggul, dan masalah psikososial seperti terjadinya depresi postpartum.<sup>10</sup>

Senam nifas merupakan salah satu manajemen non farmakologi yang aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. Senam nifas dapat menurunkan nyeri perineum melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot dasar panggul dan abdomen yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Sukaryati dan Maryunani (2011) saat melakukan *exercise* dalam hal ini senam nifas tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekan nyeri. Sehingga senam nifas dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri perineum yang dirasakan oleh ibu postpartum.<sup>10</sup>

Berdasarkan analisis penelitian, 37 responden menunjukkan adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan kecemasan ibu postpartum. Hal ini sejalan dengan pernyataan Martalia (2012) bahwa senam nifas

yang diberikan pada ibu postpartum mampu memulihkan kondisi ibu baik secara fisiologis maupun psikologis. Senam nifas dapat menghasilkan manfaat psikologis yakni dengan menambah kemampuan ibu untuk menghadapi stress sebagai bentuk persepsi terhadap nyeri, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggi (2017) mengenai pengaruh senam nifas terhadap perubahan maternal depressive symptoms terhadap 59 ibu postpartum dan diperoleh hasil penurunan rerata skor *maternal depressive symptoms* pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas.<sup>11</sup>

Senam nifas mampu melatih pasien kecemasan ibu postpartum akan mempengaruhi kemampuan ibu untuk menghadapi rasa cemas ataupun stress sebagai bentuk persepsi terhadap nyeri, sehingga mampu mengurangi kecemasan ataupun depresi postpartum yang bisa berdampak pada kualitas aktivitas ibu jika tidak tertangani sejak dini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuke (2015) mengenai hubungan kecemasan postpartum dengan kejadian postpartum *blues* di RSD Cimahi, diperoleh adanya hubungan antara kecemasan ibu postpartum dengan kejadian postpartum *blues*.<sup>12</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norman *et. s al* (2010) yakni dari 62 ibu postpartum yang teridentifikasi mengalami depresi postpartum diperoleh penurunan depresi postpartum sebesar 50% setelah pemberian senam nifas.<sup>13</sup> Senam nifas merupakan *exercise* yang memiliki efek menurunkan kecemasan hingga stress yang dirasakan ibu postpartum dengan memberikan latihan kepada pasien mengkondisikan diri dalam mencapai dalam mencapai keadaan rileks.<sup>14</sup>

Perubahan psikologi masa nifas adalah proses secara psikologi atau jiwa seorang ibu setelah melahirkan. Proses adaptasi psikologi sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kelahiran, maupun setelah persalinan. Pada periode tersebut, kecemasan seorang wanita dapat bertambah. Perubahan psikologis mempunyai peranan yang sangat penting. Pada masa ini, ibu nifas menjadi sangat sensitif, sehingga diperlukan pengertian dari keluarga-keluarga terdekat<sup>8</sup>

Menurut teori yang dikemukakan oleh Hawari, bahwa kecemasan merupakan gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran ataupun ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas kepribadian yang utuh, dimana perilaku dapat terganggu namun dalam batas normal.<sup>15</sup> Sejalan dengan teori Tiran, dalam bukunya menyatakan kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri adalah bentuk emosi ibu yang baru melahirkan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasca melahirkan.<sup>16</sup>

Perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan estriol yang terlalu rendah atau terlalu tinggi yang berfluktuatif akan berefek pada supresi aktivitas enzim monoaminase oksidase yakni enzim otak yang bekerja menginaktivasi baik noradrenalin maupun serotonin yang berperan pada suasana hati, dengan pemberian senam nifas melatih pasien untuk berada dalam keadaan rileks. Pada saat individu mengalami ketegangan dan merasa cemas sistem saraf simpatis aktif bekerja, sedangkan pada saat relaksasi memicu sistem parasimpatis untuk bekerja, bertambahnya aktivitas salah satu sistem akan menghambat sistem yang lainnya dalam sistem saraf otonom. Percepatan *Heart rate* merupakan respon dari emosi, rasa takut, dan cemas yang akan berpengaruh pada respirasi individu



sehingga dapat menyebabkan oksigen tidak tersuplai dengan baik, dengan melakukan senam nifas mampu memperbaiki respirasi dan sirkulasi darah dan meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi pada masa nifas.<sup>17</sup>

Respon relaksasi yang dirasakan pada saat melakukan senam nifas menjadi sinyal molekuler sehingga otak memacu pengeluaran opiat endogen yakni endorfin dan enkefalin yang akan menimbulkan rasa senang, bahagia, yang mampu menurunkan rasa cemas.<sup>18</sup>

### KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap perubahan intensitas nyeri perineum dan kecemasan postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. Penelitian ini diharapkan menjadi upaya preventif terhadap ibu postpartum agar tidak menimbulkan komplikasi lebih lanjut akibat nyeri dan kecemasan yang dirasakan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian terkait penelitian ini agar dapat menjadi pembeda ataupun pelengkap.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional tahun 2015-2019. <http://www.bkkbn.go.id>. Published 2015.
2. Gondo HK. Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada Postpartum blues. *J Ilm Kedokt Wijaya Kusuma*. 2012;1(1).
3. Edozien LC. *Buku Saku Manajemen Unit Persalinan*. Jakarta: EGC; 2014.
4. Francisco AA, Oliveira SMJV, Silva FMB, Bick D, Riesco MLG. Women's experiences of perineal pain during the immediate postnatal period: A cross-sectional study in Brazil. *Midwifery*. December 2010;1-6.
5. Proverawati A, Widiyanti AT. *Senam Kesehatan*. Nuha Medika; 2010.
6. Walyani ES, Purwoastuti E. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Pustaka Baru Press; 2016.
7. Judha M, Sudarti, Fauziah A. *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Jogjakarta: Nuha Medika; 2012.
8. Martini DE. Efektifitas Latihan Kegel terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Puskesmas Kalitengah Lamongan. *Surya*. 2015;07(03).
9. Oktarina M. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Deepublish; 2015.
10. Maryunani A, Sukaryati A. Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik. 2011. [http://www.perpus.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=2888](http://www.perpus.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2888).
11. Martalia D. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2012.
12. Yuke, K. *Hubungan Kecemasan Postpartum Dengan Kejadian Postpartum Blues Di RSD Cimahi*. Jurnal Ilmu Keperawatan. 2015 : vol III. No 1.
13. Norman E, Sherburn M, Osborne RH, Galea MP. An Exercise and Education Program Improves Well-Being of New Mothers: A Randomized Controlled Trial. *Phys Ther*. 2010;90(3):348-355. doi:10.2522/ptj.20090139
14. Thompson KS, Fox JE. Post-partum depression: A comprehensive approach to evaluation and treatment. *Ment Health Fam Med*. 2011;7(4):249-257.



15. Hawari D. *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2001.
16. Tiran D. *Complementary Therapies in Maternity Care: An Evidence-Based Approach*. London: Singing Dragon; 2018.
17. Potter, Perry. *Fundamental on Nursing*. 3th editio. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
18. Maharani YD. *Buku Pintar Kebidanan Dan Keperawatan*. Yogyakarta: Brilliant Books; 2017.