

Hubungan Edukasi Dengan Media Audio Visual Pada Analisis Penggunaan Bengkung Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas

Justrika Handayani¹, Hasriantirisna², Ikrawanty Ayu W³

^{1,2,3} Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan pelamonia Makassar

Corresponding Author: justrikahandayani@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata kunci: pengetahuan ibu nifas, bengkung, edukasi, media audiovisual

Menerima : 06 Februari 2025

Direvisi : 09 Februari 2025

Diterima : 11 Februari 2025

©2025 Handayani, Hasriantirisna, Ayu: Ini adalah artikel akses terbuka yang didistribusikan di bawah ketentuan [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRACT

Latar Belakang: Masa nifas merupakan periode kritis setelah persalinan di mana ibu mengalami banyak perubahan fisiologis dan psikologis. Salah satu praktik tradisional yang sering digunakan dalam masyarakat Indonesia untuk membantu proses pemulihan adalah penggunaan bengkung. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara edukasi dengan media audio visual tentang penggunaan bengkung dan tingkat pengetahuan ibu nifas di RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan edukasi menggunakan media audio visual dengan analisis penggunaan bengkung terhadap pengetahuan ibu nifas. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pretest-posttest yang melibatkan 30 ibu nifas sebagai sampel. Edukasi diberikan melalui media audio visual, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Guttman. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dengan media audiovisual secara signifikan meningkatkan pengetahuan responden tentang penggunaan bengkung, dengan persentase jawaban "Ya" meningkat dari 7,5% pada pre-test menjadi 86,46% pada post-test. Uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga uji Wilcoxon digunakan dan mengindikasikan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test ($Z = -4,689$, $p < 0,000$). Selain itu, uji Paired Samples Test juga menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan, dengan nilai rata-rata post-test (13,30) jauh lebih tinggi dibandingkan pre-test (1,07), membuktikan efektivitas intervensi. **Kesimpulan:** Edukasi menggunakan media audio visual terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai penggunaan bengkung sebagai bagian dari perawatan pasca persalinan. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan sebagai pendekatan yang dapat diterapkan di fasilitas kesehatan untuk meningkatkan perawatan ibu nifas.

PENDAHULUAN

Masa nifas atau postpartum merupakan periode setelah persalinan yang berlangsung hingga 6 minggu atau 42 hari. Setelah masa nifas, organ reproduksi secara bertahap akan mengalami perubahan untuk kembali ke kondisi seperti sebelum hamil (Krisnawati Et.al, 2022).

Setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan fisik seperti involusi rahim untuk kembali ke ukuran semula perlu pengeluaran lochea, yaitu cairan nifas. Sebagai respons terhadap perubahan ini, banyak ibu nifas memilih untuk menggunakan bengkung. Keputusan ini dipengaruhi oleh faktor-faktor budaya turun-temurun dan keyakinan akan manfaatnya, seperti membantu mengecilkan perut, meningkatkan kenyamanan, memperbaiki keseimbangan tubuh, dan meningkatkan rasa percaya diri (Dwi, 2018).

Pada masa nifas, asuhan komplementer diberikan sesuai dengan kebutuhan dan masalah yang dihadapi oleh ibu pasca melahirkan. Beberapa masalah umum yang sering dihadapi ibu postpartum meliputi masalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pasca melahirkan, dengan perut yang kendur, adanya nyeri punggung, dan penampilan wajah yang kurang segar. Masalah psikologis seperti kecemasan, mudah tersinggung, serta komplikasi fisik seperti perdarahan dan infeksi juga sering dialami. Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, berbagai jenis asuhan komplementer dapat diberikan kepada ibu postpartum. Ini termasuk pelayanan Post Natal Treatment (PNT) yang mencakup pijat, pelayanan pemakaian bengkung dan totok wajah (Mayasari et al., 2022).

Masa nifas merupakan periode penting setelah persalinan, di mana tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Salah satu metode tradisional yang masih digunakan dalam pemulihan postpartum adalah bengkung, yang diyakini dapat membantu involusi uterus, mengurangi nyeri punggung, serta meningkatkan rasa nyaman dan percaya diri ibu nifas (Krisnawati, 2021). Penggunaan bengkung secara rutin juga dianggap mampu mengecilkan perut pasca persalinan (Internal, 2019).

Dalam era modern, penampilan ibu nifas menjadi perhatian utama, karena dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Kurangnya informasi tentang penggunaan bengkung menjadi kendala bagi ibu nifas dalam mendapatkan manfaat optimal dari praktik ini. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan bengkung secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan lingkaran perut ibu nifas dengan p-value 0,032 (Sumarni, 2023).

Edukasi mengenai penggunaan bengkung sangat penting untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas. Media audio-visual menjadi metode edukasi yang lebih efektif dibandingkan ceramah atau teks karena dapat memberikan gambaran jelas tentang teknik penggunaan yang tepat serta manfaatnya. Dengan adanya media ini, ibu nifas dapat dengan mudah memahami dan mengingat informasi yang diberikan (Sumarni & Nahira, 2022).

Berdasarkan survei awal di RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar, ditemukan bahwa masih minimnya pengetahuan tenaga medis dan pasien tentang penggunaan bengkung, serta belum adanya penelitian mengenai edukasi bengkung terhadap pengurangan lingkaran perut ibu nifas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan edukasi dengan media audio-visual terhadap pengetahuan ibu nifas mengenai penggunaan bengkung di RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori yang digunakan dalam penelitian ini berfokus pada efektivitas edukasi dengan media audio visual dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai penggunaan bengkung sebagai bagian dari perawatan pasca persalinan. Edukasi menggunakan media audio visual memberikan cara yang lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas dibandingkan metode konvensional. Bengkung, yang secara tradisional digunakan untuk membantu proses pemulihan postpartum, dapat memberikan manfaat dalam mempercepat involusi uterus, mengurangi nyeri punggung, dan meningkatkan kenyamanan ibu pasca persalinan. Pemberian informasi melalui media audio visual memungkinkan ibu untuk lebih mudah memahami dan menerapkan penggunaan bengkung dengan benar, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatan dan pemulihan pasca persalinan.

Teori involusi uterus menjelaskan bahwa setelah melahirkan, uterus mengalami proses penyusutan secara bertahap hingga kembali ke ukuran sebelum kehamilan. Proses ini dipengaruhi oleh faktor hormonal, fisiologis, serta kebiasaan ibu pasca persalinan. Involusi uterus terjadi akibat kontraksi dan retraksi otot uterus yang dipicu oleh hormon oksitosin, penurunan kadar estrogen dan progesteron, serta mekanisme autolisis jaringan otot. Faktor seperti menyusui, status gizi, usia, dan jumlah persalinan sebelumnya dapat mempengaruhi kecepatan proses ini. Penggunaan bengkung diyakini dapat membantu mempercepat involusi uterus dengan memberikan tekanan pada area perut, sehingga mendukung kontraksi uterus yang lebih efektif dan mempercepat pemulihan ibu nifas. Teori penggunaan bengkung menyatakan bahwa pemberian tekanan pada area perut setelah persalinan dapat membantu mempercepat involusi uterus, mendukung pemulihan otot perut, serta mengurangi nyeri punggung dan ketidaknyamanan postpartum.

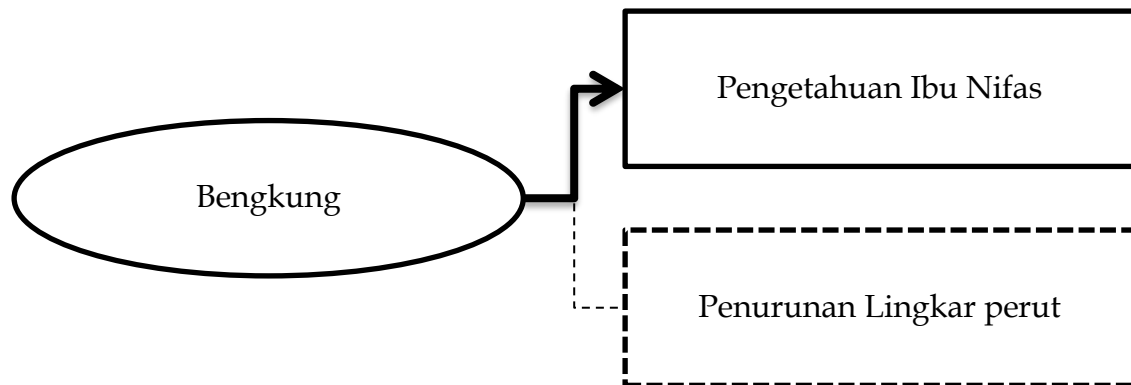
Bengkung digunakan sebagai metode tradisional yang memberikan tekanan ringan pada otot perut dan lumbopelvik, membantu kontraksi rahim agar kembali ke ukuran semula, serta mendukung postur tubuh ibu setelah melahirkan. Kombinasi penggunaan bengkung dengan pola hidup sehat dan aktivitas fisik teratur terbukti dapat mempercepat pemulihan pasca persalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan bengkung memiliki efek signifikan terhadap penurunan lingkaran perut ibu nifas dan percepatan involusi uterus.

Penelitian oleh Irnawati et al. (2022) dengan desain case control menunjukkan bahwa penggunaan bengkung berpengaruh signifikan terhadap penurunan lingkaran perut ibu nifas. Pada kelompok yang menggunakan bengkung, rata-rata lingkaran perut menurun sebesar 19,37 cm, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak menggunakan bengkung, penurunan rata-ratanya hanya 7,69 cm. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,031, yang mengindikasikan pengaruh penggunaan bengkung terhadap penurunan lingkaran perut ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian yang dijelaskan, hipotesis yang menyatakan bahwa penggunaan bengkung berpengaruh terhadap penurunan lingkaran perut ibu nifas dan post partum dapat diterima.

Penelitian pertama oleh Irnawati et al. (2022) menunjukkan penurunan signifikan pada lingkaran perut ibu nifas yang menggunakan bengkung, dengan nilai signifikansi 0,031 ($p < 0,05$), yang mendukung hipotesis bahwa bengkung memiliki pengaruh terhadap penurunan lingkaran perut. Penelitian kedua oleh Sumarni & Nahira (2022) juga menunjukkan hasil yang mendukung hipotesis, dengan penurunan lingkaran perut yang signifikan setelah penggunaan bengkung ($p = 0,032$), serta perbandingan antar kelompok yang juga menunjukkan pengaruh signifikan ($p = 0,036$).

Penelitian ketiga oleh Ester et al. (2023) membahas hubungan penggunaan bengkung dengan involusi uterus pada ibu nifas dan menemukan hubungan signifikan

($p = 0,013$), yang meskipun tidak langsung berkaitan dengan penurunan lingkaran perut, juga menunjukkan pengaruh positif dari penggunaan bengkung terhadap kesehatan ibu nifas. Secara keseluruhan, ketiga penelitian ini mendukung hipotesis bahwa penggunaan bengkung berpengaruh terhadap penurunan lingkaran perut ibu nifas dan post partum.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a : Ada pengaruh edukasi dengan media audio-visual terhadap pengetahuan ibu nifas tentang penggunaan bengkung.

H_0 : Tidak ada pengaruh edukasi dengan media audio-visual terhadap pengetahuan ibu nifas tentang penggunaan bengkung

METODOLOGI

Metodologi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu keadaan secara objektif dengan menggunakan data numerik. Penelitian ini dilakukan pada RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar, penelitian ini dilakukan dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design, yang melibatkan pengukuran tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa edukasi menggunakan media audio-visual tentang penggunaan bengkung. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang terdiri dari serangkaian pertanyaan tertutup dengan skala Guttman. Kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai edukasi penggunaan bengkung terhadap pengetahuan ibu nifas.

Proses Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics v25. Langkah-langkah analisis meliputi:

1. Analisis Deskriptif : Menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data.
2. Uji Normalitas : Menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk menentukan apakah data berdistribusi normal.
3. Uji Wilcoxon : Karena data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test.

HASIL

Tabel. 1 Distribusi pengetahuan responden ibu nifas sebelum dan sesudah nonton video penjelasan Bengkungdi RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar

Pengetahuan	Kuesioner				n	%
	Pre-test	n	%	post-test		
	32	4	7,50%	399	16	86,46%
Tidak	418	26	92,50%	51	14	13,54%
Total	450	30	100,00%	450	30	100,00%

Sumber : Data Primer 2024

Hasil penelitian berdasarkan tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan setelah dilakukan post-test. Berikut penjelasan detailnya:

Pre-test : Sebelum intervensi, sebanyak 32 nilai jawaban ya atau 7,5% responden memiliki pengetahuan yang kurang baik (jawaban "Ya"). Sementara itu, 418 jawab tidak atau 92,5% responden menunjukkan bahwa mereka belum memiliki pengetahuan yang cukup (jawaban "Tidak").

Post-test: Setelah intervensi atau pembelajaran dengan media audiovisual terhadap analisis penggunaan bengkung, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 399 jawaban Ya atau 86,46% responden menunjukkan peningkatan pengetahuan (jawaban "Ya"). Hanya 51 jawaban tidak atau 13,54% yang masih menunjukkan kurangnya pengetahuan (jawaban "Tidak").

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, terbukti dari peningkatan persentase responden yang menjawab "Ya" dari 7,5% pada pre-test menjadi 86,46% pada post-test.

Tabel. 2 Tests of Normality pengetahuan responden ibu nifas sebelum dan sesudah nonton video penjelasan Bengkungdi RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	Pre	,497	30	,000	,389	30	,000
bengkug	post	,281	30	,000	,580	30	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : Data Primer 2024

Hasil analisis normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa distribusi data pada kelompok "hasil bengkug" tidak berdistribusi normal, yang dimana pada Kelompok Pre Pada uji Kolmogorov-Smirnov, nilai statistik adalah 0,497 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. - Pada uji Shapiro-Wilk, nilai statistik adalah 0,389 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. - Karena nilai signifikansi dari kedua pengujian ini $\leq 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok pra tidak berdistribusi normal.

Tabel. 3 Descriptive Statistics pengetahuan responden ibu nifas
sebelum dan sesudah nonton video penjelasan Bengkungdi RSIA Sitti
Khadijah 1 Makassar

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre test	30	1,07	3,216	0	15
post test	30	13,30	2,926	0	15

Sumber : Data Primer 2024

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa pada kelompok pre-test, terdapat 30 responden dengan rata-rata (mean) nilai sebesar 1,07 dan deviasi standar (standard deviation) sebesar 3,216. Nilai terendah (minimum) yang dicatat adalah 0, sementara nilai tertinggi (maximum) mencapai 15.

Sebaliknya, pada kelompok post-test, juga terdapat 30 responden dengan rata-rata nilai yang meningkat secara signifikan menjadi 13,30 dan deviasi standar sebesar 2,926. Nilai terendah pada post-test tetap 0, sedangkan nilai tertinggi juga mencapai 15. Dari analisis ini, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam rata-rata nilai antara pre-test dan post-test, yang menunjukkan efektivitas intervensi atau perlakuan yang diterapkan dalam meningkatkan hasil.

PEMBAHASAN

Distribusi normal atau tidaknya data penelitian dapat diketahui melalui uji normalitas. Uji normalitas dengan *Chi-Square Test* dilakukan untuk mengevaluasi kenormalan distribusi data dan menguji hipotesis deskriptif pada satu sampel. Uji ini dilaksanakan menggunakan software IBM SPSS Statistics v25 (Adolph, 2020).

Peneliti melakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, karena uji ini merupakan bagian penting dari analisis statistik. Uji normalitas diperlukan sebagai syarat dalam uji parametrik. Hasil analisis normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa distribusi data pada kelompok "hasil pengetahuan bengkung" tidak berdistribusi normal, yang dimana pada Kelompok Pre Pada uji Kolmogorov-Smirnov, nilai statistik adalah 0,497 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. - Pada uji Shapiro-Wilk, nilai statistik adalah 0,389 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. - Karena nilai signifikansi dari kedua pengujian ini kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tidak berdistribusi normal.

Maka dari itu perlu dilakukan uji non parametrik untuk menganalisis hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak dengan cara melakukan uji Wilcoxon berdasarkan hasil analisis normalitas data karena distribusi data pada kelompok "hasil pengetahuan bengkung" tidak berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, yang menandakan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Pada uji Kolmogorov-Smirnov, nilai statistik adalah 0,497 dengan signifikansi 0,000, dan pada uji Shapiro-Wilk, nilai statistik adalah 0,389 dengan signifikansi 0,000. Karena data tidak berdistribusi normal, uji non-parametrik seperti uji Wilcoxon dipilih sebagai metode yang tepat untuk menganalisis perbedaan antara pre-test dan post-test dalam penelitian ini.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa pada kelompok pre-test, terdapat 30 responden dengan rata-rata (mean) nilai sebesar 1,07 dan deviasi standar (standard deviation) sebesar 3,216. Nilai terendah (minimum) yang dicatat adalah 0, sementara nilai tertinggi (maximum) mencapai 15. Sebaliknya, pada kelompok post-test, juga terdapat 30 responden dengan rata-rata nilai yang meningkat secara signifikan menjadi

13,30 dan deviasi standar sebesar 2,926. Nilai terendah pada post-test tetap 0, sedangkan nilai tertinggi juga mencapai 15. Dari analisis ini, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam rata-rata nilai antara pre-test dan post-test, yang menunjukkan efektivitas intervensi atau perlakuan yang diterapkan dalam meningkatkan hasil.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai post-test dan pre-test. Nilai statistik Z yang diperoleh adalah -4,689 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari 0,05 kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi atau perlakuan yang diterapkan telah memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan nilai responden dari pre-test ke post-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pemberian tindakan intervensi dengan menampilkan video audiovisual mengenai cara penggunaan bengkung akan membantu ibu nifas untuk melakukan perawatan involusi uterus yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu post partum yang tidak diberikan tindakan edukasi pengetahuan analisis penggunaan Bengkung.

Fakta yang saya dapatkan selama melakukan penelitian saya melakukan kunjungan di setiap kamar perawatan ibu nifas selama 10 hari dengan pemberian edukasi mengenai analisis penggunaan bengkung terhadap pengetahuan ibu nifas, saya melakukan kunjungan di setiap kamar perawatan ibu nifas selama 10 hari dengan mengamati pengetahuan ibu nifas dengan frekuensi 1 kali sehari yaitu dipagi hari ternyata masih banyak yang tidak tau cara penggunaan dan manfaat dari bengkung setelah saya melihat isi kuesioner pre test responden ibu nifas.

Setelah saya memberikan intervensi, responden mengatakan sudah memahami teknik dan cara penggunaan bengkung serta manfaat dari penggunaan bengkung, khususnya di hari kedua masa nifas hingga 2 minggu minimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang saya harapkan bahwa setelah pemberian edukasi responden mengisi kuesioner post test dengan pengetahuan yang meningkat dari sebelum pemberian intervensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang manfaat dan cara penggunaan bengkung. Edukasi ini memberikan dampak signifikan dalam membantu ibu memahami pentingnya bengkung untuk pemulihan pasca melahirkan.

Keberhasilan penggunaan bengkung dipengaruhi oleh faktor edukasi, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, kebiasaan budaya, serta kenyamanan dalam penggunaannya. Kombinasi faktor-faktor ini meningkatkan pemahaman dan kepatuhan ibu nifas dalam memanfaatkan bengkung secara optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, hanya 7,5% responden yang memiliki pengetahuan cukup, namun setelah intervensi, angka tersebut meningkat signifikan menjadi 86,46%. Hal ini membuktikan bahwa edukasi menggunakan media audiovisual sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas.

Sebagai rekomendasi, tenaga kesehatan di RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar disarankan untuk terus memberikan edukasi tentang penggunaan bengkung. Akademisi diharapkan menambah referensi ilmiah mengenai manfaat bengkung, sementara penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan studi dengan metode dan variabel yang berbeda.

REFERENSI

- Adnyana, (2021) 'Populasi dan Sampel', *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), pp. 103-116.
- Adolph. (2020) 'Hasil Dan Pembahasan', pp. 1-23.
- Ambarwati (2019) 'Perinatal ; Masa nifas', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689-1699.
- Daulay, (2022) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Nifas Dengan Perawatan Luka Perineum Diwilayah Kerja Puskesmas Batang Bulu Tahun 2021', *a Fakultas Kesehatan Universita Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan*, p. 99.
- Desak (2019) 'trend dan isu pemakaian bengkung pada ibu post partum', 1.
- Taurisiawati (2018) 'Efektivitas Bengkung dan Gurita Terhadap Involusi Uterus dan Pengeluaran Lochea di Puskesmas Kediri', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, III(4), pp. 197254. Available at: <http://182.253.197.100/ejournal/index.php/jikk/article/viewfile/734/723>.
- Ernawati, (2019) 'Hubungan Penggunaan Stagen terhadap Diastasis Rectus Abdominis'. Available at: http://eprints.ums.ac.id/27177/13/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.
- lisnawati, dkk (2020) 'hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku pus dalam deteksi dini kanker serviks di desa pendowoharjo sewon bantul tahun 2017', 3(2), pp. 91-102.
- Triwijayanti (2022) 'Skripsi Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Pervaginam Di Klinik Utama Rawat Inap Adi Guna Surabaya'.
- Internal, (2019) 'Sekolah Komplementer untuk Kelas Ibu Hamil Sebagai Wujud Penerapan Kearifan Lokal di PMB Tutik Purwani Plumbon Sleman', pp. 1-23.
- Internasional, (2021) 'Teori medis masa nifas', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 1(April).
- Irnowati, I. (2018) 'Konsep Ibu Nifas', pp. 6-18.
- Irnowati, I. (2022) 'Pengaruh Penggunaan Bengkung Terhadap Lingkar Perut Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Banten', *Jurnal Kebidanan*, 11(2). Available at: <https://doi.org/10.35890/Jkdh.V11i2.211>.
- Kemenkes (2019) 'Post-partum', *Perpustakaan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, pp. 219-242. Available at: <https://doi.org/10.1201/b19614-18>.
- Krisnawati, (2021) 'Pengaruh Penggunaan Bengkung Atau Stagen Terhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Ketahun Kabupaten Bengkulu Utara', *Fisheries Research*, 140(1), P. 6. Available at: <http://Dspace.Ucuenca.Edu.Ec/Bitstream/123456789/35612/1/TarabajoDeTitulacion.Pdf%0ahttps://Educacion.Gob.Ec/WpContent/Uploads/Downloads/2019/01/GuiaMetodologicaEf.Pdf%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Fishres.2013.04.005%0ahttps://Doi.Org/10.1038/S41598->
- Maiti & Bidinger (2019) 'Konsep Teori Masa Nifas (Postpartum)', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689-1699.