



## Optimalisasi Pemulihan Fisik Ibu Pasca Persalinan melalui Edukasi Perawatan Diri di Puskesmas Kembang Jepara

### *Optimizing Physical Recovery of Postpartum Mothers through Self-Care Education at the Kembang Jepara Health Center*

Evita Aurilia Nardina<sup>1\*</sup>, Ratih Kumala Dewi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al-Hikmah Jepara, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo, Indonesia

Korespondensi penulis: [nevita1905@gmail.com](mailto:nevita1905@gmail.com)\*

#### **Article History:**

Received: Mei 25, 2025

Revised: Juni 06, 2025

Accepted: Juni 20, 2025

Published: Juni 23, 2025

**Keywords:** *Postpartum Period, Health Education, Self-Care, Maternal Empowerment.*

**Abstract.** *The puerperium is a critical phase for postpartum mothers that requires special attention to prevent complications. However, awareness of the importance of self-care during this period remains limited, particularly in rural areas such as the working area of Puskesmas Kembang in Jepara. This community service initiative aimed to empower postpartum mothers by enhancing their knowledge and skills in self-care and physical recovery. The approach included interactive education using video media, health talks, group discussions, hands-on demonstrations, and the involvement of family members as key supporters. A total of 20 postpartum mothers and 10 family companions participated in the program. Evaluation through pre- and post-tests revealed significant improvements in knowledge across various aspects of postpartum care, including perineal hygiene, balanced nutrition, early detection of danger signs, and the role of family support. This program proved effective and has the potential to be replicated in other rural settings with similar conditions.*

#### **Abstrak**

Masa nifas merupakan periode krusial bagi ibu pascamelahirkan yang membutuhkan perhatian khusus untuk Masa nifas merupakan tahap penting bagi ibu setelah melahirkan yang memerlukan perhatian khusus guna mencegah terjadinya komplikasi. Sayangnya, pemahaman mengenai pentingnya perawatan diri selama periode ini masih rendah, khususnya di wilayah pedesaan seperti area kerja Puskesmas Kembang, Jepara. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan upaya pemberdayaan ibu nifas agar lebih sadar dan terampil dalam merawat diri serta mempercepat pemulihan fisik. Pendekatan yang digunakan mencakup edukasi interaktif dengan media video, penyuluhan, diskusi kelompok, demonstrasi praktik, serta pelibatan anggota keluarga sebagai pendukung utama. Kegiatan ini diikuti oleh 20 ibu nifas dan 10 orang pendamping keluarga. Evaluasi menggunakan pre- dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam berbagai aspek perawatan masa nifas, seperti menjaga kebersihan perineum, pemenuhan gizi, pengenalan dini tanda-tanda bahaya, dan pentingnya peran keluarga. Program ini menunjukkan efektivitas tinggi dan berpotensi untuk diterapkan di wilayah pedesaan lainnya dengan karakteristik serupa.

**Kata kunci:** Periode Pascapersalinan, Penyuluhan Kesehatan, Perawatan Mandiri, Pemberdayaan Ibu.

## **1. LATAR BELAKANG**

Masa nifas merupakan fase yang sangat penting bagi ibu setelah proses persalinan, karena terjadi pemulihan organ reproduksi serta penyesuaian secara psikologis. Periode ini berlangsung selama kurang lebih 6 hingga 8 minggu setelah melahirkan dan membutuhkan

perhatian khusus agar tidak terjadi komplikasi yang bisa berujung pada kesakitan bahkan kematian ibu (UGM, 2023)

Namun demikian, masih banyak ibu nifas yang belum memahami urgensi perawatan diri selama periode ini. Keterbatasan pengetahuan terkait kebersihan area perineum, kebutuhan gizi yang sesuai, serta pengenalan tanda-tanda komplikasi berisiko dapat memperbesar kemungkinan terjadinya infeksi dan memperlambat proses pemulihan (Anggorowati, 2021). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui media video efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu nifas untuk melakukan perawatan mandiri. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi edukatif yang sederhana, mudah dijangkau, dan mudah dipahami bagi ibu pascapersalinan (Syamsuriyati & Harjanto, 2025).

Di wilayah kerja Puskesmas Kembang, Kabupaten Jepara, yang termasuk daerah pedesaan, akses terhadap informasi kesehatan masih tergolong terbatas. Banyak ibu mengandalkan saran dari keluarga atau tetangga, yang belum tentu sesuai dengan prinsip kesehatan yang benar (Hidayah & Juhrotun, 2023). Minimnya keterlibatan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi pascapersalinan secara konsisten semakin memperburuk kondisi tersebut. Padahal, kehadiran bidan dan tenaga kesehatan lainnya sangat diperlukan dalam mendampingi ibu selama masa nifas (Milawati, 2017).

Peningkatan kapasitas ibu melalui edukasi perawatan diri berpotensi meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan selama masa nifas. Program edukatif yang terstruktur dan berbasis komunitas dinilai dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu setelah melahirkan (Anggorowati & Sari, 2019). Selain itu, dukungan keluarga – terutama dari pasangan – turut berperan penting dalam keberhasilan ibu menjalani perawatan diri. Berdasarkan hasil observasi awal di wilayah kerja Puskesmas Kembang, diketahui bahwa sebagian besar ibu pasca persalinan belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai perawatan diri selama masa nifas. Hal ini tercermin dari rendahnya pemahaman mereka terhadap pentingnya menjaga kebersihan perineum, mencukupi kebutuhan nutrisi, dan mengenali tanda-tanda bahaya selama nifas. Salah satu faktor penyebabnya adalah belum adanya program edukasi nifas yang terstruktur, ditambah dengan keterbatasan tenaga kesehatan yang tersedia (Nursalam & Pratiwi, 2020). Peran serta keluarga dapat memberikan dukungan emosional dan bantuan praktis yang sangat dibutuhkan oleh ibu dalam proses pemulihan (Putri & Hidayat, 2024).

Dengan mempertimbangkan berbagai tantangan tersebut, dibutuhkan sebuah intervensi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam merawat diri serta mempercepat pemulihan fisik selama masa nifas. Program ini bertujuan untuk memperkuat

pengetahuan, sikap, dan praktik ibu dalam menjalani masa pemulihan, sekaligus mencegah komplikasi yang mungkin timbul. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan tercipta lingkungan yang kondusif bagi kesehatan ibu pascapersalinan, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kembang, Kabupaten Jepara. Intervensi ini diharapkan dapat menjadi model percontohan yang dapat diterapkan pula di wilayah pedesaan lainnya dengan kondisi serupa.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 di wilayah kerja Puskesmas Kembang, Kabupaten Jepara, yang tergolong daerah pedesaan dengan angka kelahiran cukup tinggi namun memiliki keterbatasan dalam akses informasi kesehatan. Puskesmas Kembang menjadi mitra utama dalam pelaksanaan kegiatan, didukung oleh peran aktif bidan desa serta kader kesehatan di lingkungan setempat. Target dari kegiatan ini adalah ibu yang berada dalam masa nifas (antara hari ke-1 hingga ke-42 pascapersalinan), dengan jumlah peserta sebanyak 30 ibu nifas dan 10 anggota keluarga (suami atau pendamping) yang bersedia mengikuti sesi edukasi bersama.

Pengabdian masyarakat ini menasar ibu pascapersalinan yang dijangkau melalui kegiatan posyandu dan kunjungan rumah. Sebanyak 20 ibu nifas direkrut secara langsung dengan bantuan bidan desa. Metode yang digunakan dalam kegiatan mencakup penyuluhan dengan ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi praktik perawatan diri, serta penggunaan media audiovisual sebagai sarana edukasi.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas dan bidan desa, seleksi peserta, penyusunan materi edukasi, produksi video informatif berdurasi 3–5 menit, serta penyediaan bahan cetak seperti leaflet, booklet, dan instrumen evaluasi. Tahap kedua adalah pelaksanaan, yang melibatkan kegiatan penyuluhan interaktif, pemutaran video edukasi, pelatihan perawatan kebersihan area perineum, teknik relaksasi, dan edukasi gizi sederhana. Sesi edukasi juga menyertakan pendamping keluarga untuk memperkuat dukungan terhadap ibu selama masa nifas. Tahap ketiga adalah evaluasi dan pemantauan, yang dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan (pre-post test), penyebaran kuesioner kepuasan, serta observasi perilaku untuk menilai efektivitas program secara kualitatif.

Pendekatan yang diterapkan bersifat partisipatif dan berorientasi pada pemberdayaan, dengan tujuan meningkatkan kesadaran serta keterampilan ibu dalam menjalani perawatan diri selama masa pemulihan pascapersalinan.



**Gambar 1.** Rangkaian kegiatan Edukasi Perawatan Diri Dan Pemulihan Fisik Di Masa Nifas

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kembang, Kabupaten Jepara, pada hari Rabu, 17 Februari 2025, mulai pukul 09.00 WIB. Fokus utama kegiatan adalah meningkatkan pemberdayaan ibu pasca persalinan melalui edukasi terkait perawatan diri dan pemulihan fisik selama masa nifas. Proses edukasi dilakukan dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, pemutaran video pendek berdurasi 3–5 menit, serta demonstrasi secara langsung mengenai cara menjaga kebersihan perineum, teknik relaksasi, dan penyusunan menu makanan bergizi seimbang. Untuk memperkuat pemahaman peserta, disediakan pula media informasi berupa booklet dan leaflet sederhana.

Acara diawali dengan sambutan dari bidan koordinator Puskesmas Kembang, yang kemudian dilanjutkan oleh tim pelaksana kegiatan. Sebelum sesi edukasi dimulai, peserta diminta untuk mengisi pre-test berupa sepuluh butir soal yang mengukur pengetahuan mereka seputar masa nifas. Setelah itu, materi disampaikan secara terstruktur, dilengkapi dengan sesi praktik langsung dan diskusi interaktif berupa tanya jawab.

**Tabel 1.** Karakteristik peserta

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
< 20 tahun	2	10
20–35 tahun	16	80
> 35 tahun	2	10
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Dasar (SD–SMP)	9	45
Menengah (SMA)	9	45
Tinggi (PT)	2	10
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	15	75
Bekerja	5	25
<b>Paritas</b>		
Primipara (1 kali)	5	25
Multipara (2–3 kali)	13	65
Grandemultipara (>3)	2	10

Berdasarkan data pada Tabel 1, tercatat sebanyak 20 ibu nifas yang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Sebagian besar peserta (80%) berada dalam rentang usia produktif 20–35 tahun, sementara masing-masing 10% berada pada kelompok usia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun. Dari segi latar belakang pendidikan, peserta terbagi hampir merata antara jenjang pendidikan dasar (SD–SMP) dan menengah (SMA), masing-masing sebanyak 45%, sedangkan sisanya, yaitu 10%, memiliki pendidikan tinggi. Dalam hal status pekerjaan, mayoritas peserta (75%) merupakan ibu rumah tangga, sementara 25% lainnya bekerja di luar rumah. Berdasarkan paritas, 25% merupakan ibu yang baru pertama kali melahirkan (primipara), 65% adalah ibu dengan dua hingga lima kali persalinan (multipara), dan 10% termasuk dalam kategori grandemultipara. Data ini mencerminkan keragaman karakteristik demografi dan sosial ekonomi dari ibu nifas yang menjadi target kegiatan edukatif dalam rangka pemberdayaan dan peningkatan kemampuan perawatan diri selama masa nifas.

**Tabel 2.** Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post Tes

Pertanyaan	Pre-test				Post-test			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Apakah masa nifas merupakan periode penting bagi pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan?	10	50	10	50	18	90	2	10
Apakah menjaga kebersihan perineum dapat mencegah infeksi pada masa nifas?	8	40	12	60	17	85	3	15
Apakah ibu nifas perlu mengonsumsi makanan bergizi seimbang untuk mempercepat pemulihan?	11	55	9	45	19	95	1	5
Apakah tanda-tanda bahaya pada masa nifas, seperti demam tinggi dan perdarahan berlebihan, harus segera diperiksa ke fasilitas kesehatan?	9	45	11	55	18	90	2	10
Apakah dukungan suami dan keluarga penting dalam membantu ibu menjalani masa nifas dengan baik?	13	65	7	35	20	100	0	0
Apakah ibu nifas dianjurkan untuk beristirahat cukup dan menghindari aktivitas berat selama masa nifas?	12	60	8	40	19	95	1	5
Apakah teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dapat membantu mengurangi stres pascapersalinan?	7	35	13	65	16	80	4	20
Apakah Anda mengetahui cara mencuci tangan yang benar sebelum dan sesudah merawat luka perineum?	6	30	14	70	17	85	3	15
Apakah Anda memahami pentingnya kontrol ke bidan atau fasilitas kesehatan setelah melahirkan?	14	70	6	30	20	100	0	0
Apakah media video dan booklet edukatif membantu Anda memahami cara perawatan diri selama masa nifas?	15	75	5	25	19	95	1	5

Hasil evaluasi terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan edukasi menunjukkan peningkatan yang nyata di seluruh aspek materi yang disampaikan. Pada saat pre-test, rata-rata pemahaman peserta hanya berada pada kisaran 40% hingga 75%. Namun setelah intervensi edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dengan tingkat

pemahaman mencapai 80% hingga 100%. Sebagai contoh, pemahaman mengenai pentingnya masa nifas sebagai periode krusial dalam pemulihan kesehatan ibu awalnya hanya dikuasai oleh 50% peserta, dan meningkat menjadi 90% setelah sesi edukasi.

Begitu pula dengan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan perineum untuk mencegah infeksi, yang awalnya dipahami oleh 40% peserta pada pre-test, meningkat menjadi 85% setelah pelatihan. Pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dalam mempercepat pemulihan pasca persalinan juga mengalami kenaikan dari 55% menjadi 95%. Sementara itu, kesadaran ibu terhadap tanda bahaya pada masa nifas yang memerlukan penanganan segera dari tenaga medis meningkat dari 45% menjadi 90% setelah menerima edukasi.

Dukungan dari keluarga, khususnya suami, yang sebelumnya hanya diakui penting oleh 65% peserta, mengalami peningkatan hingga 100% setelah kegiatan. Aspek lain seperti pentingnya istirahat yang cukup, teknik relaksasi untuk mengelola stres, cara mencuci tangan yang benar, serta urgensi melakukan kontrol ke bidan juga menunjukkan peningkatan pemahaman, dari awalnya berkisar 30–70% menjadi 80–100%. Media edukatif berupa video dan booklet dinilai sangat membantu dalam menyampaikan informasi; hal ini terlihat dari peningkatan jumlah peserta yang menyatakan media tersebut bermanfaat, dari 75% pada pre-test menjadi 95% pada post-test (Yuliana & Pratama, 2023).

Secara keseluruhan, intervensi edukasi yang dilakukan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu nifas mengenai pentingnya perawatan diri dan pemulihan fisik selama masa nifas. Hal ini diharapkan dapat mendorong perilaku perawatan yang lebih baik serta mengurangi risiko terjadinya komplikasi pascapersalina.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahayu & Nuraini (2018), yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang tepat mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya merawat diri setelah melahirkan. Pengetahuan tentang kebersihan perineum dan pengenalan tanda-tanda bahaya nifas menjadi hal krusial untuk mencegah komplikasi serius seperti infeksi (Rahayu & Nuraini, 2018). Penggunaan media audiovisual serta praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta, sebagaimana juga ditunjukkan oleh Syamsuriyati & Harjanto (2025) dalam studinya mengenai efektivitas metode visual dalam edukasi perawatan nifas.

Selain itu, keterlibatan keluarga, khususnya peran suami sebagai pendukung utama selama masa pemulihan, turut berkontribusi besar terhadap keberhasilan perawatan mandiri ibu (Ramadhani & Wulandari, 2022). Dukungan emosional dan praktis dari keluarga dapat

mempercepat proses pemulihan dan menurunkan tingkat stres pada ibu nifas. (Syamsuriyati & Harjanto, 2025).

Selain itu, peran keluarga, terutama suami, sebagai pendukung utama selama masa nifas sangat memengaruhi keberhasilan perawatan mandiri ibu (Ramadhani & Wulandari, 2022). Dukungan emosional dan praktis dari keluarga dapat mempercepat proses pemulihan dan mengurangi risiko stres pada ibu nifas.

Kondisi geografis wilayah kerja Puskesmas Kembang, Kabupaten Jepara yang tergolong pedesaan dengan akses informasi dan pelayanan kesehatan yang masih terbatas, menegaskan perlunya intervensi edukatif yang mudah dijangkau dan berkesinambungan (Data Puskesmas Kembang, 2024). Oleh karena itu, model pemberdayaan berbasis komunitas yang melibatkan bidan dan tenaga kesehatan lokal menjadi sangat penting demi menjaga kesinambungan dan efektivitas program edukas (Sari & Putri, 2019)

Peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta juga memperkuat pentingnya edukasi yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan agar ibu nifas tidak hanya mengandalkan informasi tidak resmi dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau tetangga (Wahyuni & Santoso, 2017). Intervensi edukatif ini berpotensi menjadi model percontohan yang dapat diadaptasi di wilayah pedesaan lainnya yang memiliki tantangan serupa, guna menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu pascapersalina (Zulkarnain & Kurniawati, 2018).



**Gambar 2.** Dokumentasi kegiatan

#### **4. SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan di wilayah kerja Puskesmas Kembang, Kabupaten Jepara, dengan melibatkan 20 ibu pasca persalinan sebagai peserta. Pemberian edukasi mengenai perawatan diri dan pemulihan fisik selama masa nifas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu, khususnya dalam menjaga kebersihan perineum, memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang, serta mengenali tanda-tanda komplikasi nifas. Diharapkan para ibu dapat terus menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk mempercepat proses pemulihan dan mencegah gangguan kesehatan pascapersalinan. Selain itu, peran serta keluarga, terutama suami, perlu ditingkatkan sebagai bentuk dukungan utama bagi ibu selama masa nifas. Puskesmas dan tenaga kesehatan disarankan untuk menyelenggarakan program edukasi nifas secara berkala dan terorganisir guna memperluas dampak positif serta menjamin keberlanjutan manfaat program, khususnya di wilayah pedesaan seperti Puskesmas Kembang.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Al-Hikmah Jepara atas dukungan pendanaan melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) internal, sehingga kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik. Penghargaan dan apresiasi yang setinggi-tingginya juga kami tujukan kepada para ibu pasca persalinan yang telah berpartisipasi aktif dalam program pemberdayaan ini. Partisipasi dan antusiasme Bapak/Ibu sekalian sangat berkontribusi terhadap keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran dan keberhasilan program ini.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Anggorowati, N. (2021). Edukasi Perawatan Nifas untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Pasca Persalinan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 110–118.
- Anggorowati, N., & Sari, D. (2019). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Perilaku Perawatan Diri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 45–52.
- Hidayah, R., & Juhrotun, A. (2023). Peran Bidan dalam Pendampingan Ibu Nifas di Wilayah Rural. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 12(1), 20–29.
- Milawati, S. (2017). Peran Edukasi dalam Meningkatkan Kualitas Perawatan Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(3), 175–182.

- Nursalam, N., & Pratiwi, S. (2020). Intervensi Edukasi Berbasis Komunitas dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 101–108.
- Putri, M., & Hidayat, R. (2024). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perawatan Nifas di Daerah Rural. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9(1), 33–41.
- Rahayu, S., & Nuraini, L. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Perawatan Nifas di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 7(2), 56–63.
- Ramadhani, F., & Wulandari, D. (2022). Pengaruh Edukasi Video terhadap Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Diri. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 14(3), 198–206.
- Sari, M., & Putri, E. (2019). Faktor Pendukung dan Penghambat Edukasi Kesehatan Pasca Persalinan di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Primer*, 11(2), 66–73.
- Syamsuriyati, N., & Harjanto, A. (2025). Efektivitas Video Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Pasca Persalinan. *Jurnal Media Kesehatan*, 11(1), 12–20.
- UGM, K. P. F. K. (2023). Masa Nifas: Periode Krusial Pasca Persalinan. *Sumber Pengetahuan Kesehatan*, 1(1), 5–9.
- Utami, P., & Setiawan, B. (2019). Peran Keluarga dalam Mendukung Pemulihan Ibu Nifas. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(4), 123–130.
- Wahyuni, E., & Santoso, D. (2017). Strategi Pemberdayaan Ibu Nifas di Wilayah Terpencil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 44–51.
- Yuliana, D., & Pratama, H. (2023). Peran Media Audiovisual dalam Edukasi Kesehatan Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Komunikasi Kesehatan*, 8(1), 57–65.
- Zulkarnain, M., & Kurniawati, E. (2018). Peningkatan Kesehatan Ibu Melalui Program Edukasi Nifas Berbasis Komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 92–99.