

PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP KEBUGARAN PASCA SALIN

Junengsih¹, Shentya Fitriana², Jehanara³ Mukhidah Hanun⁴

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Jakarta III , Jakarta , Indonesia

⁴ Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

E-mail junengsihpoltek3jkt@gmail.com

Abstract

Introduction: The puerperium or puerperium is the period that occurs immediately after giving birth. The postnatal period is a critical period, known as the recovery period, which begins when the placenta is born and ends when the reproductive organs return to their pre-pregnancy state. Pregnancy and childbirth have a great impact on physical fitness. Healthy individuals with uncomplicated pregnancies may experience a prolonged decline in physical fitness. **Methods:** This research was conducted with a quantitative approach. The research design used was cross sectional, with primary data and a sample of 80 postpartum mothers. The analysis used is chi square and multiple logistic regression. **Results:** The behavior of postpartum women at the Depok Jaya Inpatient Clinic showed more than half of postpartum fitness. However, this already illustrates that postpartum mothers already have good knowledge and behavior towards efforts to improve postpartum fitness which of course cannot be separated from the support of their husbands who are the closest people to postpartum mothers. Postpartum mothers who have good knowledge have a 3 times higher chance of having good behavior towards postpartum fitness than mothers who have less knowledge, but cannot be separated from their husband's support. **Conclusion:** Husband's knowledge and support are two things that cannot be separated that can affect postpartum fitness in postpartum women. Health workers, especially midwives in basic services such as TPMB or Puskesmas, need to involve their husbands in providing care during the postpartum period

Keyword: Knowledge, husband support, fitness, postpartum

Abstrak

Pendahuluan : Masa nifas atau nifas adalah masa yang terjadi segera setelah melahirkan. Periode pasca kelahiran adalah periode kritis, dikenal dengan masa pemulihan kembali dimulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika organ reproduksi seperti keadaan sebelum kehamilan. Kehamilan dan persalinan memiliki dampak yang besar pada kebugaran fisik. Individu sehat dengan kehamilan tanpa komplikasi dapat mengalami penurunan kebugaran fisik yang berkepanjangan. **Metode :** Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, dengan data primer dengan sampel berjumlah 80 orang ibu nifas. Analisis yang digunakan yaitu chi square dan regresi logistic ganda. **Hasil :** Perilaku ibu nifas di Klinik Rawat Inap Depok Jaya sudah lebih dari separuhnya menunjukkan kebugaran pasca salin. Namun hal ini sudah menggambarkan bahwa ibu nifas sudah memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik terhadap upaya peningkatan kebugaran pascasalin yang tentunya tidak luput dari dukungan suami yang merupakan orang terdekat dengan ibu nifas. Ibu nifas yang berpengetahuan baik memiliki peluang 3 kali lebih tinggi berperilaku baik terhadap kebugaran pascasalin daripada ibu yang pengetahuannya kurang, namun tidak lepas dari adanya dukungan suami. **Kesimpulan :** Pengetahuan dan dukungan suami merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan yang dapat mempengaruhi kebugaran pasca salin pada ibu nifas. Tenaga kesehatan khususnya bidan di pelayanan dasar seperti di TPMB ataupun Puskesmas perlu melibatkan peran suami dalam memberikan asuhan selama masa nifas.

Keyword: Pengetahuan, dukungan suami, kebugaran, pasca salin

Pendahuluan

Masa nifas atau nifas adalah masa yang terjadi segera setelah melahirkan. Periode pasca kelahiran adalah periode kritis, dikenal dengan masa pemulihan kembali dimulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika organ reproduksi seperti keadaan sebelum kehamilan. Masa nifas ini berlangsung sekitar 6-8 minggu setelah melahirkan namun sering diabaikan dalam kehidupan orang tua baru. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagian besar kematian ibu dan bayi baru lahir terjadi pada periode ini, oleh karena itu, manajemen dan perawatan orang tua dan bayi baru lahir yang tepat sangat penting. Tidak sedikit kondisi kejiwaan yang disepelekan dapat menjadi salah satu menurunnya kondisi ibu yang berdampak pada kematian. Komplikasi yang terjadi pada masa nifas merupakan salah satu faktor penyebab kematian ibu di Indonesia. Perdarahan dan infeksi merupakan angka kejadian komplikasi yang paling banyak di masa masa nifas (Putri, Hilmanto and Zulvayanti, 2021)

Data Riskesdas 2018 melaporkan rata rata cakupan KF1 (93,3 %), KF 2 (66,9%) dan KF 3 (45,2%). Hal ini menunjukkan pelayanan nifas di Indonesia masih jauh dari target nasional. Beragam kebijakan dan intervensi program KIA masih berjalan tertatih. Hingga saat ini angka kematian ibu dan angka kematian bayi masih menjadi permasalahan sendiri dibidang kesehatan. Menurut data WHO, penyebab kematian ibu dikarenakan komplikasi kebidanan yang tidak tertangani dengan baik dan tepat waktu. Komplikasi kebidanan tersebut sekitar 75%-nya dikarenakan perdarahan dan infeksi pasca melahirkan, hipertensi saat kehamilan, partus lama dan aborsi yang tidak aman. Provinsi DKI Jakarta memiliki capaian Kunjungan nifas lengkap (KF3) tertinggi yang diikuti Jawa Barat. Berlawanan dengan angka kunjungan yang tinggi, kematian ibu justru 61 % terjadi pada masa nifas. (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Kehamilan dan persalinan memiliki dampak yang besar pada kebugaran fisik. Individu sehat dengan kehamilan tanpa komplikasi dapat mengalami penurunan kebugaran fisik yang berkepanjangan dibandingkan dengan perempuan yang tidak hamil. Hasil penelitian telah mengidentifikasi banyak hambatan untuk kembalinya kebugaran pasca melahirkan karena rendahnya latihan pascapersalinan, termasuk waktu yang terbatas, kurangnya pengasuhan anak, biaya keuangan untuk keanggotaan dan peralatan gym, kelelahan, citra diri negatif, dan dukungan sosial yang buruk. Ini emosional, psikososial dan faktor ekonomi lebih bernuansa tetapi kemungkinan besar berdampak seperti perubahan fisik kehamilan. (DeGroot *et al.*, 2021).

Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh Wiarto (2015) bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor usia dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Salah satu aktivitas fisik yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga. Menurut Wiarto (2015) bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepada tubuh tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan maksudnya setelah seseorang melakukan kegiatan tersebut maka mereka masih memiliki cukup energi untuk menikmati waktu luangnya dan melakukan kegiatan yang bersifat mendadak. Kebugaran jasmani

diartikan sebagai derajat sehat individu yang menjadi kemampuan tubuh untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan

Setiap perempuan atau calon ibu menginginkan proses setelah persalinan berjalan lancar dan normal setelah kondisi tubuh ibu mengalami berbagai perubahan selama kehamilan hingga persalinan. Keinginan untuk kembali ke gaya hidup aktif, menjalani diet seimbang dan penurunan berat badan adalah tantangan yang umum dihadapi ibu setelah melahirkan. Pada beberapa perempuan tantangan ibu baru dimanifestasikan dengan munculnya berbagai gejala fisik dan mental. Kelelahan yang dialami, sering diperparah oleh gangguan tidur, adaptasi terhadap proses menyusui serta menyeimbangkan tugas keluarga dan beratnya beban ganda sebagai ibu membuat kewalahan dan berdampak negatif terhadap keinginan ibu untuk berolahraga rutin. Umumnya, perasaan rasa lelah memperlambat dan menunda untuk pemulihan kondisi pasca persalinan. Ketidakbugaran pasca salin dan kesehatan ibu yang belum pulih membuat ibu tidak maksimal dalam melakukan perawatan bayi dan meningkatkan kejadian depresi pasca melahirkan. (Zakiyyah *et al.*, 2018)

Hasil penelitian Ratnasari, Andriyani and Hermawati, 2021 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sibela Surakarta mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali sebesar 87% , dan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kebugaran ibu hamil dengan lama persalinan kala I. Data kebugaran pascasalin di Wilayah Klinik Utama Rawat Inap Depok Jaya ini ini belum pernah diketahui. Untuk itu maka tujuan studi ini adalah untuk mengetahui determinan apa sajakah yang dapat mempengaruhi kebugaran pascasalin, dan faktor apakah yang paling dominan.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, dengan pengukuran variabel dependen dan independen dilakukan pada saat yang bersamaan. Populasi kasus pada penelitian ini adalah ibu nifas setelah melahirkan hingga 6 minggu pasca salin, yang melakukan pemeriksaan atau kunjungan nifas di wilayah Klinik Utama Rawat Inap Depok Jaya dan tanpa penyulit. Sampel yang digunakan sebanyak 80 responden, yang diambil dengan menggunakan teknik non random sampling yaitu accidental sampling. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data primer berupa factor ekstrinsik (pengetahuan ibu, sikap ibu, dukungan keluarga, dan Latihan Fisik pasca salin) dan karakteristik ibu (usia, pendidikan, status pekerjaan, paritas) Variabel factor ekstrinsik dan karakteristik ibu merupakan variabel independen, sedangkan yang menjadi variabel dependen adalah kebugaran pasca salin. Adapun pengkategorian pada tiap variabelnya yaitu pengambilan data dengan melakukan pengisian kuesioner penelitian oleh responden. Pengolahan data menggunakan program software uji statistik (SPSS). Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat, analisis bivariat (chi square) dan analisis multivariat (regresi logistik ganda). Kuesioner penelitian sudah dilakukan kaji etik di komisi etik Universitas Respati Indonesia dengan menerapkan prinsip etika beneficence, menghargai hak asasi manusia dan informed consent kepada calon responden penelitian yaitu dengan nomor surat Nomor 632/SK.KEPK/ UNR/X/ 2022.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Sosiodemografi n=80

Variabel	Frekuensi	Prosentase
Usia ibu:		
- 20 – 35 tahun	14	17,5
- <20 th atau >35 th	66	82,5
Pendidikan Ibu:		
- Tinggi	56	70
- Menengah	24	30
Status Pekerjaan:		
- Bekerja	9	11,3
- Tidak bekerja	71	88,7
Paritas		
- Multipara	50	62,5
- Primipara	30	38,5
Sikap		
- Positif	53	66,3
- Negative	27	33,7
Dukungan		
- Baik	51	63,8
- Kurang	29	36,2
Pengetahuan		
- Baik	61	76,3
- Kurang	19	23,7
Latihan fisik postnatal		
- Melakukan	44	55
- Tidak melakukan	36	45

Berdasarkan tabel 1. didapatkan umur ibu yang umur <20 tahun dan > 35 tahun sebesar 14 (17,5 %), persentase terbesar usia 20 – 35 tahun yaitu 66 (82,5 %). Pendidikan ibu persentase terbesar adalah pendidikan minimal SLTA 56 (70 %), sebagian besar ibu tidak bekerja 71 (88,8 %), paritas ibu lebih dari separuhnya multipara 50 (62,5 %), tingkat pengetahuan ibu lebih dari separuhnya berpengetahuan baik 61 (76,3 %), sebagian besar sikap ibu positif 53 (66,3 %), sebagian besar dukungan suami baik 52 (63,8 %), sedangkan latihan fisik setelah melahirkan pada ibu nifas yang melakukan 44 (55 %).

Data ini menunjukkan bahwa ibu nifas di Klinik Rawat Inap Depok Jaya sebagian besar merupakan usia dan masa reproduksi sehat dengan tingkat pendidikan yang cukup bagus karena sebagian besar berpendidikan minimal SLTA. Tingkat pendidikan dan usia menunjang seseorang untuk lebih mudah menerima informasi dan memahami informasi yang diterimanya. Tingkat pengetahuan ibu juga sudah baik karena sebagian besar sudah memiliki pengetahuan baik tentang kebugaran pasca salin. Dengan bekal pengetahuan ini akan membuat seseorang memiliki sikap positif dan perilaku positif terhadap upaya peningkatan kebugaran pasca salin dengan melakukan latihan fisik

postnatal seperti senam nifas, yoga post natal, Perilaku menunjang kebugaran pasca salin pada ibu Nifas di Klinik Rawat Inap Depok Jaya hanya sedikit diatas separuhnya yang sudah melakukan, hal ini perlu di eksplorasi yang menyebabkan ibu nifas untuk melakukan upaya meningkatkan kebugaran pasca salin dengan bekal pengetahuan yang mereka miliki.

Tabel 2. Hubungan sosiodemografi Responden dan Kebugaran Pascasalin (n=80)

Variabel	Bugar Pasca salin		Tidak Bugar Pasca salin		P-value
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)	
Usia ibu:					
20 – 35 tahun	38	57,6	28	42,4	0,478
<20 th atau >35 th	6	42,9	8	57,1	
Pendidikan Ibu:					
Tinggi	33	58,9	23	41,1	0,404
Menengah	11	45,8	13	54,2	
Pekerjaan:					
Bekerja	6	66,7	3	33,3	0,503
Tidak bekerja	38	53,5	33	46,5	
Paritas					
Multipara	26	52	24	48	0,642
Primipara	18	60	12	40	
Sikap					
Positif	30	56,6	23	43,4	0,868
Negative	14	51,9	13	48,1	
Dukungan					
Baik	33	64,7	18	35,3	0,037
Kurang	11	37,9	18	62,1	
Pengetahuan					
Baik	38	62,3	23	37,7	0,037
Kurang	6	31,6	13	68,4	

Hasil analisis bivariat didapatkan pengetahuan dan dukungan secara statistic memiliki hubungan dengan perilaku kebugaran pascasalin, namun variable lain seperti umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan sikap tidak ada hubungan bermakna dengan perilaku kebugaran pascasalin. Secara konsep pengetahuan seseorang akan menimbulkan sikap positif pada seseorang yang akan mendorong timbulnya perilaku positif pula, namun berbeda dengan hasil penelitian ini.

Tabel 3. Hubungan pengetahuan dan Dukungan suami terhadap Kebugaran Pascasalin (n=80)

Variabel	Bugar Pascasalin		Tidak Bugar Pascasalin		OR	P-value
	frekuensi	Persentase (%)	frekuensi	Persentase (%)		
Dukungan						
Baik	33	64,7	18	35,3	3,09	0,037
Kurang	11	37,9	18	62,1		
Pengetahuan						
Baik	38	62,3	23	37,7	2,63	0,037
Kurang	6	31,6	13	68,4		

Perilaku ibu nifas di Klinik Rawat Inap Depok Jaya sudah lebih dari separuhnya menunjukkan kebugaran pasca salin. Namun hal ini sudah menggambarkan bahwa ibu nifas sudah memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik terhadap upaya peningkatan kebugaran pascasalin yang tentunya tidak luput dari dukungan suami yang merupakan orang terdekat dengan ibu nifas. Ibu nifas yang berpengetahuan baik memiliki peluang 3 kali lebih tinggi berperilaku baik terhadap kebugaran pascasalin daripada ibu yang pengetahuannya kurang, namun tidak lepas dari adanya dukungan suami.

Peran aktif dari pasangan ibu nifas akan sangat membantu peningkatan cakupan layanan asuhan kebidanan setelah persalinan atau kunjungan nifas. Partisipasi laki-laki (male involvement) akan mendukung ibu nifas untuk datang ke pelayanan kesehatan ibu dan anak, serta membantu ibu nifas pada saat-saat penting, seperti

Penelitian ini menunjukkan perlu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan melibatkan peran aktif suami ibu nifas dalam setiap asuhan yang diberikan pada ibu nifas.

Pembahasan

Karakteristik individu yang dikaji pada penelitian ini meliputi usia ibu, pendidikan, status pekerjaan, paritas, sikap, dukungan suami, pengetahuan ibu dan latihan fisik pasca salin. Hubungan karakteristik ibu nifas terhadap kebugaran pasca salin menunjukkan yang berhubungan secara bermakna dengan kebugaran pasca salin adalah dukungan suami dan pengetahuan ibu.

(Herath, Balasuriya and Sivayogan, 2016) dalam studi literature review tentang faktor faktor yang memengaruhi kebugaran ibu nifas, kedua karakteristik tersebut juga termasuk temuan faktor yang secara signifikan berkorelasi dengan kebugaran pascasalin. Meskipun tenaga kesehatan tidak mampu untuk merubah karakteristik ibu sebagai upaya agar ibu memiliki kualitas hidup yang lebih baik, namun memahami latar belakang klien merupakan tindakan yang penting bagi tenaga kesehatan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pendekatan interpersonal selama melakukan proses asuhan. Pengetahuan berhubungan secara bermakna terhadap kebugaran pasca salin. Semakin tinggi baik pengetahuan maka rerata skor kualitas hidup juga semakin tinggi pada seluruh domain. Studi oleh Hahn menjelaskan bahwa tingkat pendidikan berkaitan dengan kesehatan melalui tiga mekanisme, yaitu lingkungan psikososial,

pekerjaan dan perilaku hidup sehat. Lingkungan psikososial atau lingkup pergaulan seseorang mempengaruhi kemampuan mengendalikan diri (sense of control), bertahan menghadapi berbagai keadaan sekitar (social standing) dan dukungan orang sekitar (social support). Pekerjaan berkaitan dengan kemampuan untuk berprestasi cukup dan merasa lebih puas dengan dirinya sendiri. Sedangkan sikap berkaitan dengan kemampuan mengakses informasi maupun layanan kesehatan. Penelitian lain menyebutkan bahwa perempuan yang berpengetahuan baik menyiratkan persepsi diri yang lebih baik sehingga berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental sebagai penanda kebugaran pascasalin. (Nomura and Araki, 2022)

Dukungan suami merupakan sekumpulan tindakan yang dilakukan oleh suami terhadap istrinya baik dalam bentuk dukungan support secara emosional, dukungan bantuan dalam merawat bayi dan menyelesaikan pekerjaan rumah, dukungan penilaian seperti memuji atau menghargai setiap tindakan yang dilakukan oleh istrinya. Jadi dukungan suami memberikan efek yang luar biasa kepada ibu dalam menjalani masa post partum (Sri Yunita Suraida Salat, Arisda Candra Satriaawati and Dian Permatasari, 2021)

Dukungan suami yang menjadi salah satu domain dalam kebugaran pasca salin. Berdasarkan laporan Saving Mothers 'Lives (Lewis, 2007) secara signifikan menunjukkan tingkat kematian pada ibu nifas yang tinggi terkait psikologis yang kurang baik dan kematian terjadi setelah kelahiran bayi. Selain itu, dukungan suami yang memberikan semangat atau dorongan, bimbingan bilamana sang ibu mengalami masalah sehubungan dengan masa hamil sampai masa nifas. (Ariani, Darmayanti and Santhi, 2022)

Asuhan kepada ibu hamil dan ibu nifas sangat penting sebagai upaya untuk menyelamatkan ibu, janin maupun bayi. Ketidaknyamanan ataupun komplikasi yang tidak tertangani pada ibu nifas juga dapat memengaruhi kesejahteraan bayi. Sehingga perlu menjadi perhatian yang sungguh-sungguh dari tenaga kesehatan termasuk bidan untuk melakukan pendampingan pada setiap ibu pada periode nifas setara dengan pendampingan pada ibu hamil, yaitu secara adekuat. Pelayanan kesehatan adekuat merupakan pelayanan kesehatan yang tidak hanya berfokus pada penanganan masalah fisik, namun juga dengan memperhatikan berbagai aspek yang mempengaruhi kondisi ibu. Perhatian terhadap berbagai aspek tersebut, dapat dilakukan dengan memberikan pelayanan yang didasarkan pada penilaian kualitas hidup ibu. Dengan pelayanan yang menyeluruh diharapkan mampu membantu ketepatan identifikasi kebutuhan setiap ibu dan kemungkinan terjadinya komplikasi dengan lebih cepat (Sopiah *et al.*, 2020)

Kesimpulan dan Saran

Pengetahuan dan dukungan suami merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan yang dapat mempengaruhi kebugaran pasca salin pada ibu nifas

Tenaga kesehatan khususnya bidan di pelayanan dasar seperti di TPMB ataupun Puskesmas perlu melibatkan peran suami dalam memberikan asuhan selama masa nifas. Rekomendasi untuk pelayanan tingkat dasar seperti TPMB ataupun Puskesmas dalam memberikan pelayanan pada ibu nifas dan melakukan pendidikan kesehatan terutama kesehatan fisik, kesehatan psikologis sebaiknya melibatkan suami untuk melibatkan secara langsung dalam meningkatkan kebugaran pasca salin.

Daftar Pustaka

- Ariani, N.K.S., Darmayanti, P.A.R. and Santhi, W.T. (2022) 'Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali', *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), pp. 450–459. Available at: <https://doi.org/10.33366/jc.v10i3.3050>.
- DeGroot, D.W. *et al.* (2021) 'The effect of pregnancy and the duration of postpartum convalescence on the physical fitness of healthy women: A cohort study of active duty servicewomen receiving 6 weeks versus 12 weeks convalescence', *PLoS ONE*, 16(7 July), pp. 1–19. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255248>.
- Herath, I.N.S., Balasuriya, A. and Sivayogan, S. (2016) 'Factors associated with compliance to a course of physical exercises for a selected group of primigravida mothers in Sri Lanka', *Sri Lanka Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 37(4), p. 72. Available at: <https://doi.org/10.4038/sljpg.v37i4.7774>.
- Kemntrian Kesehatan RI (2019) *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemenkes RI*. Available at: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf.
- Nomura, Y. and Araki, T. (2022) 'Factors influencing physical activity in postpartum women during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey in Japan', *BMC Women's Health*, 22(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01959-9>.
- Putri, N.A., Hilmanto, D. and Zulvayanti, Z. (2021) 'Pengaruh Aplikasi "Mommy Nifas" terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu', *Jurnal Kesehatan*, 12(1), p. 139. Available at: <https://doi.org/10.26630/jk.v12i1.2328>.
- Ratnasari, D., Andriyani, A. and Hermawati, H. (2021) 'Hubungan Tingkat Kebugaran dengan Lama Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Sibela Surakarta', *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 2(2), pp. 55–60. Available at: <https://doi.org/10.30787/asjn.v2i2.835>.
- Sopiah, O. *et al.* (2020) 'The Relationship of Postpartum Blues, Self Efficacy, Family and Socio-Cultural Support for the Implementation of Postpartum Exercise during the Covid-19 Pandemic', *Archives.Palarch.Nl*, 17(9), pp. 4565–4578. Available at: <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/4652>.
- Sri Yunita Suraida Salat, Arisda Candra Satriaawati and Dian Permatasari (2021) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues', *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), pp. 116–123. Available at: <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.860>.
- Wiarso, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zakiyyah, M. *et al.* (2018) 'Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 11–16.