

Sitti Nurul Hikma Saleh



Asuhan **KEBIDANAN**

Pasca Persalinan dan Menyusui dengan Metode Terkini

Asuhan **KEBIDANAN**

Pasca Persalinan dan Menyusui dengan Metode Terkini

Sitti Nurul Hikma Saleh



**ASUHAN KEBIDANAN
PASCA PERSALINAN DAN MENYUSUI DENGAN METODE TERKINI**

Penulis:
Sitti Nurul Hikma Saleh

Desain Cover:
Septian Maulana

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Editor:
Evi Damayanti

ISBN:
978-623-500-550-8

Cetakan Pertama:
November, 2024

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)
Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya buku ini yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pascapersalinan dan Menyusui dengan Metode Terkini." Buku ini disusun dengan tujuan memberikan panduan lengkap bagi para tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, serta para ibu yang ingin memahami lebih mendalam mengenai asuhan pascapersalinan yang holistik dan dukungan menyusui yang efektif. Pembahasan dalam buku ini mencakup berbagai aspek penting yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi setelah persalinan, mulai dari perawatan fisik, dukungan psikologis, hingga teknik menyusui yang benar.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan berkualitas kepada para ibu dan bayi. Kami juga mengulas berbagai metode dan inovasi terbaru, seperti penggunaan teknologi telemedicine dan teknik manajemen laktasi terkini, yang dapat membantu meningkatkan akses serta kualitas asuhan kebidanan di berbagai kondisi, termasuk daerah terpencil. Dengan menghadirkan informasi yang komprehensif dan praktis, semoga buku ini dapat berkontribusi positif dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan bayi di Indonesia.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penulisan buku ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para peneliti dan ahli yang hasil penelitiannya menjadi dasar dari isi buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang luas dan menjadi bagian dari upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Definisi Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan	1
B. Pentingnya Asuhan Pasca Persalinan Bagi Ibu dan Bayi	2
C. Peran Bidan Dalam Masa Nifas dan Proses Menyusui	4
D. Prinsip-Prinsip Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan	5
BAB 2 ASUHAN PASCA PERSALINAN (POSTPARTUM)	9
A. Pemeriksaan Fisik Ibu	9
B. Pemantauan Emosi dan Psikologis	20
C. Perawatan Personal	25
D. Penyuluhan Nutrisi	29
BAB 3 ASUHAN KEBIDANAN DALAM PROSES MENYUSUI	33
A. Manajemen Laktasi Terkini	33
B. Posisi Menyusui Yang Benar	37
C. Pemecahan Masalah Menyusui	44
D. Pemberian ASI Eksklusif dan Keberlanjutannya	50
BAB 4 PENDEKATAN TERBARU DALAM ASUHAN PASCA PERSALINAN	55
A. Penggunaan Teknologi Untuk Pemantauan Ibu dan Bayi	55
B. Telemedicine dan Konsultasi Jarak Jauh	61
C. Pendekatan Holistik	63
BAB 5 KELUARGA BERENCANA PASCAPERSALINAN	101
A. Konseling dan Pemilihan Metode Kontrasepsi Pascapersalinan	101
B. Keluarga Berencana Untuk Ibu Menyusui	105
C. Pengaruh Metode Kontrasepsi Pada Produksi ASI	107
BAB 6 KESIMPULAN	111
DAFTAR PUSTAKA	115

BAB 1

PENDAHULUAN

A. DEFINISI ASUHAN KEBIDANAN PASCA PERSALINAN

Asuhan kebidanan pasca persalinan merupakan rangkaian tindakan penting yang diberikan kepada ibu setelah melahirkan untuk memastikan kesehatan fisik dan psikologis ibu serta bayi tetap terjaga. Pada masa ini, pemantauan terhadap kondisi fisik ibu menjadi prioritas utama. Fokus pemeriksaan fisik meliputi penilaian kondisi uterus untuk memastikan bahwa rahim berkontraksi dengan baik, evaluasi lochia (cairan yang keluar dari rahim pasca melahirkan), dan pemeriksaan luka pada perineum atau episiotomi untuk mendeteksi adanya infeksi atau komplikasi lainnya. Asuhan ini bertujuan untuk mendeteksi dini komplikasi serius, seperti perdarahan pasca persalinan atau infeksi, serta memberikan intervensi yang tepat sebelum kondisi tersebut berkembang lebih lanjut (Putra et al., 2020).

Selain aspek fisik, asuhan kebidanan pasca persalinan juga mencakup perhatian terhadap kesehatan emosional dan psikologis ibu. Masa nifas sering kali disertai dengan perubahan emosional yang signifikan, seperti rasa cemas, stres, bahkan depresi postpartum. Dukungan psikologis dari bidan sangat diperlukan untuk membantu ibu melalui fase ini. Pendekatan psikologis yang tepat memungkinkan deteksi dini gangguan mental yang mungkin muncul dan memberikan edukasi serta dukungan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Menurut Parmiatun dan Astuti (2023), dukungan psikologis dalam bentuk konsultasi dan edukasi dapat membantu ibu mengatasi tantangan emosional selama masa nifas, sehingga mereka dapat lebih siap secara mental dalam menjalani peran sebagai ibu baru.

Selama masa nifas, menyusui juga menjadi salah satu fokus utama dalam asuhan kebidanan. Menyusui tidak hanya memberikan nutrisi penting bagi bayi, tetapi juga membantu pemulihan fisik ibu, terutama dalam mempercepat pemulihan rahim. Selain itu, menyusui mendukung ikatan emosional yang lebih kuat antara ibu dan bayi. Namun, menyusui sering kali menimbulkan tantangan bagi ibu, seperti masalah pelekatan bayi pada payudara atau mastitis. Dalam situasi ini, bidan memainkan peran penting dengan memberikan edukasi tentang teknik menyusui yang benar serta memberikan solusi bagi ibu yang mengalami kesulitan laktasi. Menurut Marsella et al. (2023), manajemen laktasi yang tepat, seperti penggunaan

BAB 2

ASUHAN PASCA PERSALINAN (POSTPARTUM)

A. PEMERIKSAAN FISIK IBU

1. Evaluasi tanda vital, kondisi uterus, dan involusi uterus

Evaluasi tanda vital merupakan langkah pertama yang sangat penting dalam pemeriksaan fisik ibu pasca persalinan untuk memastikan stabilitas kesehatan dan mendeteksi komplikasi awal. Bidan merupakan tenaga kesehatan yang memiliki peran penting dalam pemeriksaan kesehatan ibu hamil. Untuk menjalankan tugas ini, bidan menggunakan berbagai alat medis yang dirancang khusus untuk memonitor tanda-tanda vital seperti suhu tubuh, denyut nadi, tekanan darah, dan pernapasan (Rashid et al., 2017).

Pengukuran suhu tubuh ibu hamil merupakan bagian penting dari pemeriksaan kesehatan yang rutin dilakukan oleh bidan. Salah satu alat yang paling umum digunakan adalah termometer digital. Termometer ini bekerja dengan sensor elektronik yang mengukur perubahan suhu tubuh dan menampilkan hasilnya dalam bentuk angka digital di layar. Penggunaan termometer digital sangat praktis karena memberikan hasil yang cepat dan akurat. Contoh alat yang sering digunakan adalah Omron Digital Thermometer, yang bisa digunakan untuk pengukuran suhu di mulut, ketiak, maupun rektum. Bidan menggunakan alat ini untuk mendeteksi potensi adanya infeksi atau kondisi medis lain yang bisa berisiko bagi ibu dan janin (Wang et al., 2019).



Gambar 2.1 Omron Digital Thermometer

BAB 3

ASUHAN KEBIDANAN DALAM PROSES MENYUSUI

A. MANAJEMEN LAKTASI TERKINI

1. Dukungan inisiasi menyusui dini (IMD)

Dukungan terhadap Inisiasi Menyusui Dini (IMD) merupakan elemen kunci dalam manajemen laktasi terkini, yang bertujuan memastikan ibu dan bayi mendapatkan manfaat optimal dari menyusui sejak kelahiran. IMD, yaitu proses menempatkan bayi di dada ibu segera setelah lahir, memungkinkan terjadinya kontak kulit-ke-kulit yang sangat penting bagi keberhasilan menyusui. Kontak ini tidak hanya membantu bayi mendapatkan kolostrum yang kaya antibodi, tetapi juga mempercepat produksi ASI yang lebih stabil pada ibu. Dengan demikian, IMD tidak hanya memberi manfaat langsung bagi kesehatan bayi, seperti meningkatkan kekebalan tubuh melalui kolostrum, tetapi juga memiliki dampak positif bagi ibu, seperti memperkuat produksi ASI yang konsisten sejak awal. Dalam manajemen laktasi modern, hal ini menjadi penting karena IMD juga diketahui membantu meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi serta mengurangi risiko hipotermia dan gangguan pernapasan pada bayi baru lahir (Wahyuni, 2020).

Manfaat IMD tidak hanya terbatas pada kesehatan bayi, tetapi juga berdampak signifikan pada proses laktasi ibu. IMD berperan dalam merangsang hormon oksitosin pada ibu, yang memicu refleks let-down atau keluarnya ASI. Dengan kata lain, kontak kulit-ke-kulit yang terjadi selama IMD membantu memfasilitasi aliran ASI yang lebih lancar dari kelenjar payudara ke mulut bayi. Dalam perspektif manajemen laktasi, ini sangat krusial untuk mencegah masalah seperti mastitis atau tumpukan ASI yang tidak tersalurkan dengan baik, yang bisa menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu (Andriani, 2019). Maka, IMD tidak hanya mempercepat proses menyusui, tetapi juga membantu menjaga kesehatan payudara ibu.

Dukungan tenaga kesehatan, terutama bidan dan dokter, sangat penting dalam memastikan keberhasilan IMD. Mereka harus memastikan ibu dalam posisi nyaman dan membantu bayi menempel dengan baik pada payudara. Di Indonesia, kebijakan IMD telah diadopsi secara luas di berbagai rumah sakit sebagai standar prosedur setelah persalinan. Ini merupakan bagian dari upaya mencapai tujuan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Dukungan ini juga relevan untuk berbagai jenis persalinan, baik normal

BAB 4

PENDEKATAN TERBARU DALAM ASUHAN PASCA PERSALINAN

A. PENGGUNAAN TEKNOLOGI UNTUK PEMANTAUAN IBU DAN BAYI

1. Aplikasi digital untuk memantau kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan

Aplikasi digital telah menjadi alat yang sangat berguna untuk memantau kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan. Salah satu aplikasi yang banyak digunakan adalah aplikasi berbasis IoT (Internet of Things), yang memungkinkan pemantauan tanda vital ibu dan janin secara real-time. Aplikasi ini menggunakan sensor untuk mengukur tekanan darah, saturasi oksigen, dan denyut jantung, serta memantau tonus uterus pada ibu hamil. Teknologi ini sangat membantu dalam mendeteksi tanda-tanda komplikasi selama kehamilan dan memberikan diagnosis dini melalui analisis data yang canggih (Marques et al., 2021).

Salah satu aplikasi yang banyak digunakan adalah **“ibuHamil”**. Aplikasi ini menyediakan berbagai informasi yang berguna, termasuk panduan kesehatan, pengingat jadwal kunjungan ke dokter, dan fitur untuk memantau perkembangan janin. Salah satu fitur unggulannya adalah forum diskusi yang memungkinkan ibu hamil untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari komunitas lain. Selain itu, aplikasi ini memberikan informasi mengenai nutrisi yang diperlukan selama kehamilan serta tips untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi.



Gambar 4.1 Aplikasi ibuHamil

BAB 5

KELUARGA BERENCANA PASCAPERSALINAN

A. KONSELING DAN PEMILIHAN METODE KONTRASEPSI PASCAPERSALINAN

Konseling dan pemilihan metode kontrasepsi pascapersalinan merupakan aspek penting dalam asuhan kebidanan yang bertujuan untuk membantu ibu merencanakan kehamilan berikutnya dengan aman serta menjaga kesehatan reproduksi jangka panjang. Konseling ini biasanya dilakukan selama kunjungan pascapersalinan, di mana bidan atau tenaga kesehatan memberikan informasi tentang berbagai pilihan kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi fisik dan kebutuhan ibu. Faktor-faktor seperti usia, status kesehatan, rencana jarak kelahiran, dan metode kontrasepsi yang aman untuk ibu menyusui akan dipertimbangkan dalam sesi konseling ini. Melalui proses konseling yang informatif dan komprehensif, ibu dapat memahami kelebihan dan kekurangan dari setiap metode yang ditawarkan, sehingga keputusan yang diambil benar-benar sesuai dengan kondisi dan preferensi mereka (Manuaba, 2010).

Pilihan metode kontrasepsi pascapersalinan sangat beragam, termasuk metode hormonal seperti pil mini yang aman untuk ibu menyusui. Pil mini bekerja dengan mengentalkan lendir serviks dan menipiskan endometrium, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya pembuahan. Salah satu keunggulan pil mini adalah tidak mempengaruhi produksi ASI, yang berbeda dengan pil kombinasi yang mengandung estrogen. Namun, efektivitasnya bergantung pada konsumsi yang konsisten setiap hari pada waktu yang sama, karena kelalaian dapat meningkatkan risiko kehamilan. Efek samping seperti perdarahan tidak teratur juga mungkin terjadi, yang perlu dijelaskan kepada ibu selama konseling (Manuaba, 2010).



Gambar 5.1 Pil Mini

BAB 6

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan pasca persalinan merupakan serangkaian intervensi penting yang diberikan untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis ibu serta bayi setelah proses persalinan. Pemantauan terhadap kondisi fisik ibu, seperti penilaian uterus, lochia, dan luka pada perineum, sangat penting untuk mendeteksi dini komplikasi serius, seperti perdarahan atau infeksi. Selain aspek fisik, perhatian terhadap kesehatan emosional ibu juga menjadi bagian integral dari asuhan ini, mengingat adanya risiko gangguan emosional seperti postpartum blues atau depresi pasca persalinan. Dukungan psikologis dari bidan membantu ibu menyesuaikan diri dengan perubahan emosional yang terjadi selama masa nifas (Putra et al., 2020; Parmiatun & Astuti, 2023).

Menyusui juga menjadi fokus utama dalam asuhan pasca persalinan, karena tidak hanya memberikan nutrisi yang penting bagi bayi tetapi juga mendukung pemulihan fisik ibu dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Dukungan dalam teknik menyusui dan solusi untuk masalah laktasi, seperti pelekatan yang tidak tepat atau mastitis, membantu ibu mencapai keberhasilan menyusui eksklusif. Inovasi teknologi, seperti telemedicine, juga telah membantu meningkatkan kualitas asuhan dengan memungkinkan pemantauan kesehatan ibu dan bayi secara jarak jauh, terutama di daerah terpencil (Marsella et al., 2023; Arini, 2021).

Asuhan pasca persalinan merupakan tahap penting dalam memastikan kesehatan ibu dan bayi setelah melahirkan, dengan fokus pada pemeriksaan fisik yang komprehensif, pemantauan emosi, dan dukungan untuk pemulihan. Pemeriksaan fisik mencakup evaluasi tanda vital, kondisi uterus, involusi uterus, serta pemantauan lochia dan luka perineum atau operasi. Pemantauan yang tepat dapat mendeteksi dini komplikasi seperti perdarahan postpartum, infeksi, atau masalah penyembuhan, sehingga intervensi medis dapat dilakukan segera untuk mencegah risiko yang lebih serius (Putra et al., 2020; Kemenkes RI, 2021).

Di sisi lain, pemantauan kesehatan psikologis ibu menjadi bagian integral dari asuhan pasca persalinan, dengan fokus pada deteksi dini baby blues, depresi postpartum, dan kecemasan. Intervensi seperti terapi relaksasi, dukungan psikososial dari keluarga, serta konseling sangat penting dalam mencegah gangguan psikologis yang lebih serius dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu (Ernawati et al., 2020; Hidayah & Dewi, 2022).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelhakim, A., Eldesouky, E., Elmagd, I., Mohammed, A., Farag, E., Mohammed, A., Hamam, K., Hussein, A., Ali, A., Keshta, N., Hamza, M., Samy, A., & Abdel-Latif, A. (2020). Antenatal perineal massage benefits in reducing perineal trauma and postpartum morbidities: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Urogynecology Journal*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00192-020-04302-8>.
- Alamsyahbudin, E., Veri, N., Magfirah, M., & Mutiah, C. (2021). Edukasi Pijat Oksitosin Dan Marmet Untuk Peningkatan Hormon Prolaktin Dalam Kelancaran ASI Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa., 4, 687-697. <https://doi.org/10.33024/JKPM.V4I3.3853>.
- AlHreashy, F., AlObeid, G., Elbashir, B., & Alshathry, A. (2023). Telemedicine Breastfeeding Consultation: The Saudi Experience. *Cureus*, 15. <https://doi.org/10.7759/cureus.45392>.
- Alimuddin. (2019). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Alvarez-Gonzalez, M., Leirós-Rodríguez, R., Álvarez-Barrio, L., & López-Rodríguez, A. F. (2021). Prevalence of perineal tear peripartum after two antepartum perineal massage techniques: A non-randomised controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*.
- Amaliah, N. (2018). Pemakaian Aplikasi Mobile "Balita Sehat" Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Memantau Pertumbuhan dan Perkembangan Balita. *Buletin Penelitian Kesehatan*. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i3.880>.
- Ambarwati, R. (2018). *Panduan lengkap asuhan kebidanan masa nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Amir, L., & Livingstone, V. (2010). Management of Common Lactation and Breastfeeding Problems. , 77-103. https://doi.org/10.1007/978-3-540-69743-5_5.
- Andhikantias, Y., Maretta, M., & Andriani, N. (2021). Javanese Tradisional Healing dalam Pemulihan Pasca Persalinan pada Ibu Bersalin Normal di Era Modern. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)*. <https://doi.org/10.36307/jik.v9i1.105>.

- Andriani, M. (2019). Panduan praktis IMD dan ASI eksklusif untuk ibu baru. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Penerbit Media Nusantara.
- Andriani, M. (2019). Posisi dan pelekatan bayi yang benar untuk menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 58-65. Diakses dari e-Journal Kesehatan Indonesia.
- Andriani, M. (2020). Panduan praktis posisi menyusui yang benar. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(3), 34-40. Diakses dari e-Journal Kesehatan Indonesia.
- Andriani, M. (2021). Panduan praktis dalam mengatasi masalah produksi ASI. E-book Manajemen Laktasi, Jakarta: Penerbit Nusantara.
- Anggarini, I. (2020). PENGARUH SENAM NIFAS DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM. , 5, 65-70. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1277>.
- Anisa, F. N., & Lathifah, N. (2019). Keberhasilan Ibu Menyusui Di Tiga Hari Pertama Post-Partum Berdasarkan Paritas Ibu Di RSUD DR. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*.
- Arifin, Z., & Handayani, S. (2018). Asuhan Kebidanan dalam Persalinan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Arini, P. (2021). Asuhan Kebidanan Komprehensif Covid- 19 Pada Ny. R Di Desa Geglik Wilayah Kerja Puskesmas Kajen I Kabupaten Pekalongan Tahun 2021. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.949>.
- Arlym, L., & Herawati, Y. (2021). Edukasi Persiapan Persalinan Pada Pasangan Hamil Dalam Menyambut Persalinan Minim Trauma. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i5.4247>.
- Arsi, R., Rejeki, S., & Juniarto, A. (2021). Endorphin, Oxytocin, And Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers. , 4, 140. <https://doi.org/10.26714/MKI.4.2.2021.140-148>.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2018). Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana untuk Ibu Menyusui. Jakarta: BKKBN.
- Bahar, H. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Dukungan Keluarga pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-Wua Kecamatan Wua-Wua Kota Kendari. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*.
- Baroroh, I., & , M. (2021). The Effectiveness of Sule Honey Comsumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Method. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i1.1315>.

- Barron, P., Peter, J., Lefevre, A., Sebidi, J., Bekker, M., Allen, R., Parsons, A., Benjamin, P., & Pillay, Y. (2018). Mobile health messaging service and helpdesk for South African mothers (MomConnect): history, successes and challenges. *BMJ Global Health*, 3. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2017-000559>.
- Beck, C. T. (1995). The effects of postpartum depression on maternal-infant interaction: A meta-analysis. *Nursing Research*, 44(5), 298-304.
- Blincoe, A. (2005). The health benefits of breastfeeding for mothers. *The British Journal of Midwifery*, 13, 398-401. <https://doi.org/10.12968/BJOM.2005.13.6.18361>.
- Boer, H., Lamxay, V., & Björk, L. (2011). Steam sauna and mother roasting in Lao PDR: practices and chemical constituents of essential oils of plant species used in postpartum recovery. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 11, 128 - 128. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-11-128>.
- Buttner, M., Brock, R., O'Hara, M., & Stuart, S. (2015). Efficacy of yoga for depressed postpartum women: A randomized controlled trial.. *Complementary therapies in clinical practice*, 21 2, 94-100. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.03.003>.
- Calvert, J., Salmon, S., Lazenbatt, A., & Sinclair, M. (2000). The use of telemedicine to support breastfeeding at home. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 6, 200 - 200. <https://doi.org/10.1258/1357633001934735>.
- Chang, S., & Chen, C. (2016). Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: a randomized controlled trial.. *Journal of advanced nursing*, 72 2, 306-15 . <https://doi.org/10.1111/jan.12836>.
- Chill, R. (2012). Benefits of Breastfeeding. *EDIS*. <https://doi.org/10.32473/edis-fy1269-2012>.
- Chiu, J., Gau, M., Kuo, S., Chang, Y., Kuo, S., & Tu, H. (2010). Effects of Gua-Sha Therapy on Breast Engorgement: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Research*, 18, 1-10. <https://doi.org/10.1097/JNR.0b013e3181ce4f8e>.
- Coban, A., Bayraktar, S., Yildiz, N., Tunçel, D., & Gökçay, G. (2020). A Case Study of Early Postpartum Excessive Breast Engorgement: Is it Related to Feedback Inhibition of Lactation?. *Journal of Human Lactation*, 37(3), 414-418.
- Cooper, B., & Kowalsky, D. (2006). Physical Therapy Intervention for Treatment of Blocked Milk Ducts in Lactating Women. *Journal of*

- Women's Health Physical Therapy, 39, 115–126.
<https://doi.org/10.1097/JWH.0000000000000037>.
- Cox, J. L., et al. (1999). The role of the partner in the development of postpartum depression. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 20(2), 113-116.
- Dabas, S., Joshi, P., Agarwal, R., Yadav, R., & Kachhawa, G. (2019). Impact of audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal Nursing*.
<https://doi.org/10.1016/J.JNN.2019.03.004>.
- Deniati, E., , A., & Agnesfadia, S. (2022). The Effect of Sports on the Phenomenon of Baby Blues Syndrome (Postpartum Blues) in Postpartum Mothers. *Advances in Health Sciences Research*.
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220203.010>.
- Dennis, C., Jackson, K., & Watson, J. (2014). Interventions for treating painful nipples among breastfeeding women.. *The Cochrane database of systematic reviews*, 12, CD007366.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD007366.pub2>.
- Demirci, J., Kotzias, V., Bogen, D., Ray, K., & Uscher-Pines, L. (2019). Telelactation Via Mobile App: Perspectives of Rural Mothers, Their Care Providers, and Lactation Consultants.. *Telemedicine journal and e-health : the official journal of the American Telemedicine Association*.
<https://doi.org/10.1089/tmj.2018.0113>.
- Dewi, R. (2019). Pengaruh pemberian telur ayam broiler terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Action: Aceh Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.30867/action.v4i2.161>.
- Dewi, R., Sari, D., & Putri, A. (2020). Kolaborasi antar profesi kesehatan dalam mendukung keberhasilan menyusui eksklusif. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.
- Diah, V., Fitria, L., & Nurrosyidah, S. (2023). FORMULATION AND EVALUATION COMBINATION OF ROSE AND JASMINE ESSENTIAL OILS IN AROMATHERAPY PREPARATIONS ON ANXIETY LEVELS OF POSTPARTUM MOTHERS. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*.
<https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i1.1523>.
- Dijaya, R., Cholifah, C., Djauharoh, D., Nisak, U., & Syahminan, S. (2019). Visual cohort baby recording based on internet of things for maternal and child health service. *Journal of Physics: Conference Series*, 1402.
<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1402/7/077038>.

- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2021). Laporan Tahunan Kesehatan. Semarang: Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- Dong-me, C. (2015). Effects analysis of postpartum breast massage care for promoting maternal lactation. *China Modern Medicine*.
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>.
- Dwiyanti, N., Sari, K., & Duarsa, D. (2019). Exclusive breastfeeding: The role of midwives at pregnancy, childbirth and postpartum. *Public Health and Preventive Medicine Archive*. <https://doi.org/10.15562/phpma.v7i2.219>.
- Ernawati, D., Merlin, W., & Ismarwati, I. (2020). Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Journal of Ners and Midwifery*, 7, 203-212. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p203-212>.
- Fathurrohman, S. (2012). GAMBARAN KONDISI FISIK IBU PADA HARI KETIGA POST PARTUM SETELAH DIBERIKAN REMINDER TENTANG PERAWATAN POST PARTUM MELALUI SMS DI RUANG DAHLIA RSUD SUMEDANG. *Students e-Journal*, 1, 29.
- Fitriatun, E., Febriyanti, B., Ariany, F., Sukarman, S., Irmasyah, J., & Subki, S. (2023). Program Kemitraan Masyarakat: Layanan Psikologi dalam Mendukung Perkembangan dan Penanganan Pertama Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Bimbel Buah Hati. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1246>.
- Gavin, N. I., et al. (2005). Perinatal depression: A systematic review of prevalence and incidence. *Obstetrics & Gynecology*, 106(5), 1071-1083.
- Gertosio, C., Meazza, C., Pagani, S., & Bozzola, M. (2016). Breastfeeding and its gamut of benefits.. *Minerva pediatrica*, 68 3, 201-12 .
- Ginting, S., & Damanik, L. (2019). Efektifitas Teknik Akupuntur Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Partum Pasca Sectio Cesarea Di Rumah Sakit Mitra Sejati Kota Medan. , 10, 833-837. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.518>.
- Goenawan, A., Susanto, H., & Salima, S. (2018). Pemulihan Motilitas Usus yang Terlambat Lebih Sering terjadi pada Operasi Onkologi Ginekologi. , 1, 57-62. <https://doi.org/10.24198/OBGYNIA.V1N1.2>.

- Gusnimar, R., Veri, N., & Mutiah, C. (2021). PENGARUH AIR REBUSAN DAUN BINAHONG DALAM MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM MASA NIFAS. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*. <https://doi.org/10.22435/sel.v8i1.4521>.
- Haerani, Y., Sulaiman, L., & Sismulyanto, S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia Melalui Penyuluhan dan Pendampingan di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6164>.
- Halim, A. (2020). *Nutrisi Ibu Hamil dan Menyusui*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Halima, S., Supriyadi, S., & Deniati, E. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo. *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p219-228>.
- Halimah, N. (2020). *Manfaat Menyusui bagi Ibu dan Bayi*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Halimah, S. (2019). *Peran Teknologi dalam Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Handayani, E. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN LAMA KERJA BIDAN DENGAN PELAKSANAAN INISIASI MENYUSU DINI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LANDASAN ULIN. , 11, 410-419. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.626>.
- Handayani, R. (2020). Tanda-tanda pelekatan yang benar dalam posisi menyusui. *Jurnal Laktasi Nusantara*, 13(1), 33-40. Diakses dari e-Journal Kesehatan Indonesia.
- Handayani, S. (2021). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Harianja, N., Sinuraya, E., & Rofida, A. (2023). Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan Luka Episiotomi pada Ibu Post Partum di Klinik Pratama Niar. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i1.8597>.
- Haruna, M., Matsuzaki, M., Ota, E., Shiraishi, M., Hanada, N., & Mori, R. (2014). Guided imagery for treating hypertension in pregnancy.. *The Cochrane database of systematic reviews*, 4, CD011337. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011337>.
- Haryanti, Y., Frelestanty, E., & Amartami, R. (2019). KARAKTERISTIK KEJADIAN RUPTURE PERINEUM PADA PERSALINAN NORMAL. , 5, 322-325. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.154>.

- Haryono, S., & Santoso, T. (2019). Deteksi dini gangguan pernapasan pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(2), 78-85. Diakses dari e-book Jurnal Kesehatan Indonesia.
- Hidayah, N., & Dewi, I. (2022). Pengembangan Modul Keterampilan Identifikasi dan Intervensi Permasalahan Siswa pada Guru Sekolah Dasar. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.31717>.
- Hidayati, N. (2019). *Manajemen Laktasi dan ASI Eksklusif*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Hongratanaworakit, T. (2009). Relaxing Effect of Rose Oil on Humans. *Natural Product Communications*, 4. <https://doi.org/10.1177/1934578X0900400226>.
- Hongratanaworakit, T. (2011). Aroma-therapeutic Effects of Massage Blended Essential Oils on Humans. *Natural Product Communications*, 6. <https://doi.org/10.1177/1934578X1100600838>.
- Jahdi, F., Mehrabadi, M., Mortazavi, F., & Haghani, H. (2016). The Effect of Slow-Stroke Back Massage on the Anxiety Levels of Iranian Women on the First Postpartum Day. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18. <https://doi.org/10.5812/ircmj.34270>.
- Jahiman, N., Pa'ee, F., Manan, N., & Salleh, N. (2021). Development of herbal bag for herbal bath during postnatal care from Temuan traditional knowledge. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 736. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/736/1/012027>.
- Janah, E., Fatimah, S., & Biantoro, S. (2021). Evaluasi Kognitif Santri Tentang Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Edukasi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.652>.
- Johnson, T., Becker, R., & Mason, S. (2018). Respiratory health in pregnant women: emerging risks and challenges.
- Ikatan Bidan Indonesia. (2021). *Pedoman Praktik Bidan di Indonesia*. Jakarta: Ikatan Bidan Indonesia.
- Indriani, S., Darma, I., Ifayanti, T., & Restipa, L. (2021). The relationship of the application of guided imagery therapy techniques towards pain intensity of maternal post caesarian section operation in postnatal care at the maternity hospital in the city of Padang. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20214560>.
- Istiqomah, A., Rohani, T., & Ediyono, S. (2018). Massage Utilization in Reducing Postpartum Muscle Tension. , 193-193. <https://doi.org/10.26911/MID.ICPH.2018.03.29>.

- Kamal, M., S, M., Rate, S., Yusuf, K., & Mustary, M. (2022). The Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Tenaga Kesehatan di RSUD Polewali. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*. <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.267>.
- Kasanah, U. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN NYERI PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI 2-4 HARI POSTPARTUM. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i3.1367>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Pemberian ASI Eksklusif. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kianpour, M., Mansouri, A., Mehrabi, T., & Asghari, G. (2016). Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21, 197 - 201. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.178248>.
- Kianpour, M., Moshirenia, F., Kheirabadi, G., Asghari, G., Dehghani, A., & Dehghani-tafti, A. (2018). The Effects of Inhalation Aromatherapy with Rose and Lavender at Week 38 and Postpartum Period on Postpartum Depression in High-risk Women Referred to Selected Health Centers of Yazd, Iran in 2015. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23, 395 - 401. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_116_16.
- Koyuncu, S., & Yayan, E. (2022). Effect of Postpartum Yoga on Breastfeeding Self-Efficacy and Maternal Attachment in Primiparous Mothers.. *Breastfeeding medicine: the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*. <https://doi.org/10.1089/bfm.2021.0320>.
- Kurniasari, A. (2020). Dukungan bidan dalam memperbaiki teknik menyusui pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 45-53. Diakses dari Jurnal Kesehatan Indonesia.
- Kurniasari, A. (2021). Pedoman pelaksanaan inisiasi menyusui dini di rumah sakit. E-book Kementerian Kesehatan. Diakses dari e-library Kemenkes.
- Kurniasari, A. (2021). Teknik laid-back breastfeeding dalam manajemen laktasi terkini. E-book Kesehatan Ibu dan Bayi. Diakses dari e-Journal Kemenkes Indonesia.
- Kusuma, D. (2019). Kesehatan mental ibu pasca melahirkan dan peran bidan dalam mendukungnya. Jakarta: Kencana.
- Lee, S., Park, J., & Kim, H. (2021). Hypertensive disorders in pregnancy: risk and management.

- Leny, L. (2019). PERBEDAAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM YANG DIBERIKAN KOMPRES POVIDONE IODINE 10 % DENGAN KOMPRES NaCl 0,9 % DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SOSIAL PALEMBANG TAHUN 2016. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*. <https://doi.org/10.35325/KEBIDANAN.V6I2.92>.
- Leroux, J., Blanchette, C., & Roy, A. (2020). Cardiovascular health monitoring with advanced wearable technologies.
- Li, Q. (2022). The Effects of Yoga Exercise on Pelvic Floor Rehabilitation of Postpartum Women. *Journal of Healthcare Engineering*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/1924232>.
- Lismidiati, W., Kusumawati, H., , A., Lazuardi, L., Sumunar, D., & Purnama, M. (2023). Primagravida System Usability for Pregnancy and Child Growth Monitoring in Rural Areas. *Proceedings of the 3rd International Conference on Community Engagement and Education for Sustainable Development*. <https://doi.org/10.21467/proceedings.151.54>.
- Lv, X., Liu, Z., Zhang, H., & Tzeng, C. (2013). Aromatherapy and the central nerve system (CNS): therapeutic mechanism and its associated genes.. *Current drug targets*, 14, 8, 872-9. <https://doi.org/10.2174/1389450111314080007>.
- Machfudloh, M., Putri, S., Chasanah, A., & Aspan, S. (2020). Pengaruh Cupping Massage terhadap Pengeluaran Lochea pada Ibu Post Partum di RSI Sultan Agung Semarang. *Jurnal SMART Kebidanan*. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.368>.
- Maghami, M., Afazel, M., Azizi-fini, I., & Maghami, M. (2020). The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on nausea and vomiting after cardiac surgery: A randomized clinical trial.. *Complementary therapies in clinical practice*, 40, 101199. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101199>.
- Mahmujianah, M., Futriani, E., Murtiani, F., & Widiyanti, A. (2023). Lavender and Chamomile Aromatherapy Effectivity on Sleep Quality in the Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*. <https://doi.org/10.30742/jikw.v12i1.2644>.
- Manaf, S., Yuniwati, C., Dewi, S., & Harahap, L. (2020). The Effect of Lavender and Rose Aromatherapy on the Intensity of Active Phase Childbirth Pain in the Manyak Payed Community Health Center, Aceh Tamiang Regency, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4744>.
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.

- Marmi, M. (2017). Buku ajar kebidanan komunitas: Asuhan kebidanan masa nifas. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Marsella, N., Rini, S., & Hikmati, A. (2023). PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENGOPTIMALKAN PEMBERIAN ASI PADA IBU NIFAS. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.38165/jk.v14i1.335>.
- Maryati, I., & Setyawati, A. (2019). IMPROVING POST-PARTUM HEALTH USING HERBAL SOURCES. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i2.52>.
- Marques, J., Han, T., Wu, W., Madeiro, J., Neto, A., Gravina, R., Fortino, G., & Albuquerque, V. (2021). IoT-Based Smart Health System for Ambulatory Maternal and Fetal Monitoring. *IEEE Internet of Things Journal*, 8, 16814-16824. <https://doi.org/10.1109/jiot.2020.3037759>.
- McMeans, S., Gantt, E., Rhodes, S., Wood, S., Divine, K., & McVey, L. (2022). The Role of Physical Therapy in Reducing the Recurrence of Clogged Milk Ducts and Subsequent Mastitis. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 46, 175 - 182. <https://doi.org/10.1097/JWH.0000000000000248>.
- Melli, M., Rashidi, M., Delazar, A., Madarek, E., Maher, M., Ghasemzadeh, A., Sadaghat, K., & Tahmasebi, Z. (2007). Effect of peppermint water on prevention of nipple cracks in lactating primiparous women: a randomized controlled trial. *International Breastfeeding Journal*, 2, 7 - 7. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-2-7>.
- Modak, A., Ronghe, V., & Gomase, K. (2023). The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development. *Cureus*, 15. <https://doi.org/10.7759/cureus.46730>.
- Moffatt, F., Hodnett, E., Esplen, M., & Watt-Watson, J. (2010). Effects of guided imagery on blood pressure in pregnant women with hypertension: a pilot randomized controlled trial.. *Birth*, 37 4, 296-306 . <https://doi.org/10.1111/j.1523-536X.2010.00424.x>.
- Moradi, Z., Aliabadi, A., Rahdari, A., Moghaddam, F., Sanchooli, F., & Heydari, N. (2016). Slow-Stroke Back Massage Intervention for Relieving Postpartum Fatigue in Primiparous Mothers after a Natural Delivery: A Randomized Clinical Trial in Zabol. *British Journal of Pharmaceutical Research*, 14, 1-7. <https://doi.org/10.9734/BJPR/2016/31509>.
- Muthelo, L., Mbombi, M., Bopape, M., Mothiba, T., Densmore, M., Heerden, A., Norris, S., Dias, N., Griffiths, P., & Mackintosh, N. (2023). Reflections on Digital Maternal and Child Health Support for Mothers and Community Health Workers in Rural Areas of Limpopo Province, South Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031842>.

- Ningsih, R. (2021). Pendekatan komprehensif dalam deteksi dini gangguan kesehatan mental ibu nifas. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ningsih, R. (2022). Dukungan Sosial dan Keberhasilan Menyusui. Yogyakarta: Penerbit Keluarga Sehat.
- Nispiyani, B., Izzati, N., Kamariah, B., Suraedah, S., Fitriawati, F., Rohayati, R., & Lestari, C. (2023). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ALAT KONTRASEPSI IUD (SPIRAL) PADA PASANGAN USIA SUBUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LABUAPI. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13667>.
- Oğlak, S. C., & Obut, M. (2020). Effectiveness of perineal massage in the second stage of labor in preventing perineal trauma. *Gynecology Obstetrics and Reproductive Medicine*, 26, 88-93.
- O'Malley, P. (2016). Aromatherapy for Postoperative Nausea in Acute Care- Evidence and Future Opportunities.. *Clinical nurse specialist CNS*, 30 6, 318-320 . <https://doi.org/10.1097/nur.0000000000000255>.
- Parmiatun, P., & Astuti, H. (2023). ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. M DI KLINIK UTAMA NILAM SARI TEMBILAHAN TAHUN 2022. *Jurnal Kesehatan Husada Gemilang*. <https://doi.org/10.61129/jkhg.v6i2.90>.
- Pertiwi, R. (2019). Manajemen laktasi dan pentingnya ASI eksklusif bagi bayi. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.
- Pratiwi, D., Rejeki, S., & Juniarto, A. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. , 4, 62. <https://doi.org/10.26714/MKI.4.1.2021.62-71>.
- Pratiwi, D. (2021). Telemedicine dalam Layanan Kesehatan: Peluang dan Tantangan. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Pratiwi, R. (2022). Panduan Praktis Kebidanan Pasca Persalinan. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Pratiwi, S. (2020). Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Ibu Pasca Persalinan. Yogyakarta: Penerbit Kesehatan.
- Pustaka Setia. (2021). Perawatan payudara dan manajemen laktasi. Bandung: Pustaka Setia.
- Putra, M., Yo, E., Phowira, J., & Anggraeni, T. (2020). Upaya Menurunkan Angka Kematian Ibu akibat Perdarahan Pasca Persalinan di Indonesia melalui Inovasi Sistem Pelayanan Kesehatan. *Cermin Dunia Kedokteran*. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i12.1250>.
- Putri, A., & Handayani, R. (2021). Teknik menyusui dalam posisi berbaring untuk kenyamanan ibu. *E-book Laktasi*, Jakarta: Penerbit Laktasi Nusantara.

- Putri, A., & Syamsudin, R. (2020). Penggunaan pulse oximeter dalam deteksi gangguan pernapasan pada ibu hamil. Diakses dari Consensus e-Journal.
- Putri, E., & Margaretta, S. (2020). Penerapan Self Instruction Training Kombinasi Deep Breathing pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal SMART Kebidanan. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.375>.
- Putri, R. (2020). Dukungan Keluarga dalam Menyusui. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Rachmawati, R. (2019). Menyusui dan Kontrasepsi: Hubungan dan Implikasinya. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Rachmawati, D. (2020). Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Ibu Pasca Persalinan. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Rachmawati, E. (2020). Inovasi Telemedicine dalam Asuhan Kebidanan. Yogyakarta: Penerbit Kebidanan.
- Rashid, S., Ahmed, N., & Khan, M. (2017). Care practices and management of complications in postpartum mothers.
- Ratnawati, E., & Natalia, W. (2023). The Effect of Giving Lemon Aromatherapy to Postpartum Mothers to Reduce Anxiety at TPMB (Midwife Independent Practice) E, Sukasari Village, Cilaku District, Cianjur Regency, Indonesia. Archives of The Medicine and Case Reports. <https://doi.org/10.37275/amcr.v4i5.372>.
- Rhomadona, S., & Primihastuti, D. (2022). The Effect Of Herbal Steam Bath To Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. International Journal of Advanced Health Science and Technology. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v2i6.184>.
- Riyanti, E., & Hardjanto, T. (2023). Udah Cebol, Bantet Pula Aku: Lexical Cohesion on Body Shaming in IbuHamil.com Discussion Forum. Rainbow : Journal of Literature, Linguistics and Culture Studies. <https://doi.org/10.15294/rainbow.v12i1.64165>.
- Rm, M., Rn, E., Rn, J., & Rm, A. (2019). The supporting role of the midwife during the first 14 days of breastfeeding: A descriptive qualitative study in maternity wards and primary healthcare.. Midwifery, 78, 50-57 . <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.07.016>.
- Rohani, T. (2020). Manajemen laktasi untuk bidan dan tenaga kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Rohemah, E. (2023). Relationship Between Midwife Support and Exclusive Breastfeeding in the Work Area of the Jamblang Health Center, Cirebon Regency. Indonesian Health Journal. <https://doi.org/10.58344/ihj.v2i3.212>.

- Rombolà, L., Scuteri, D., Watanabe, C., Sakurada, S., Hamamura, K., Sakurada, T., Tonin, P., Corasaniti, M., Bagetta, G., & Morrone, L. (2020). Role of 5-HT_{1A} receptor in the anxiolytic-relaxant effects of bergamot essential oil in rodent. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(7).
- Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). PENGARUH SENAM NIFAS DAN MOBILISASI DINI TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>.
- Salahudin, M., Fitrikasari, A., Sofro, M., & Julianti, H. (2018). Perbedaan Kepuasan Perkawinan pada Pasangan ODHA Disertai dan Tanpa Disertai Gejala Depresi. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. <https://doi.org/10.7454/JPDI.V5I3.181>.
- Salemba Medika. (2020). Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan. Jakarta: Salemba Medika.
- Sanjaya, R., Effendi, J., & Pribadi, A. (2021). HUBUNGAN KECEMASAN IBU DAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN EFIKASI DIRI IBU UNTUK MENYUSUI., 6, 28. <https://doi.org/10.31764/MJ.V6i1.1450>.
- Sani, D., & Ritonga, M. (2023). KOMUNIKASI INTERPERSONAL PASANGAN SUAMI ISTRI DALAM MENGHADAPI KELAHIRAN ANAK PERTAMA (BABY BLUES SYNDROME) DI KELURAHAN TANJUNG SARI KOTA MEDAN. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*. <https://doi.org/10.35870/jimik.v4i2.258>.
- Saputra, D. (2019). Kesehatan mental ibu dan anak: Panduan lengkap untuk orang tua baru. Bandung: Mizan.
- Saraswati, D., Atika, A., & Purwanti, D. (2021). EFEKTIVITAS KONSELING KONTRASEPSI DENGAN ALAT BANTU PENGAMBILAN KEPUTUSAN (ABPK) TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI METODE KONTRASEPSI JANGKA PANJANG (MKJP). *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i3.2019.235-242>.
- Sari, D. (2019). Intervensi dalam Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan. Surabaya: Penerbit Airlangga.
- Sari, D., Ningrum, N., & Hestiyana, N. (2022). FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI ASI. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*. <https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.713>.
- Sari, D., & Sukoharjo, N. (2018). Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (*Cymbopogon citratus*) Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di RSUD Kabupaten Sukoharjo The Effect Of Aromatherapy Oils Of Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) On

Prevention Of Postpartum Blues In Primipara. *IJNS - Indonesian Journal on Networking and Security*, 5.

Sari, R. (2020). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan: Teori dan Praktik*. Jakarta: Salemba Medika.

Sari, R. (2020). Literature Review: Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11, 167-174. <https://doi.org/10.26630/JK.V11i1.1586>.

Seebregts, C., Barron, P., Tanna, G., Benjamin, P., & Fogwill, T. (2016). MomConnect: an exemplar implementation of the Health Normative Standards Framework in South Africa.. *South African Health Review*, 2016, 125-135.

Setiawan, A. (2021). *Kesehatan Mental Ibu Pasca Persalinan*. Bandung: Alfabeta.

Setiawan, R. (2019). *Peran Protein dalam Produksi ASI*. Surabaya: Penerbit Nutrisi.

Setyowati, D., Yuniar, D., & Kartika, A. (2022). EDUKASI MENGENAI PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA IBU BEKERJA. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10407>.

Sinuraya, K., Janissia, A., Alexander, K., & Limantara, N. (2022). The Analysis of the Usage of Telemedicine Services During the Pandemic in Indonesia. 2022 2nd International Conference on Information Technology and Education (ICIT&E), 97-101. <https://doi.org/10.1109/ICITE54466.2022.9759855>.

Siti Aminah. (2020). *Kebidanan: Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Skinner, D., Delobelle, P., Pappin, M., Pieterse, D., Esterhuizen, T., Barron, P., & Dudley, L. (2018). User assessments and the use of information from MomConnect, a mobile phone text-based information service, by pregnant women and new mothers in South Africa. *BMJ Global Health*, 3. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2017-000561>.

Smith, A., Johnson, T., & Lee, C. (2020). Prevalence of hypertensive disorders in pregnancy: diagnosis and management strategies.

Smith, C., Levett, K., Collins, C., Armour, M., Dahlen, H., & Sukanuma, M. (2018). Relaxation techniques for pain management in labour.. *The Cochrane database of systematic reviews*, 3, CD009514 . <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2>.

Soep, S. (2011). Penerapan Edinburgh Post-Partum Depression Scale Sebagai Alat Deteksi Risiko Depresi Nifas pada Primipara dan Multipara. . <https://doi.org/10.7454/jki.v14i2.315>.

- Solehati, T., Sriati, A., & Kosasih, C. (2020). Intervensi untuk Mengurangi Depresi Postpartum. , 8, 177-184. <https://doi.org/10.26714/JKJ.8.2.2020.177-184>.
- Sudarman, A. (2018). Pemeriksaan fisik pada kehamilan: Identifikasi dan penanganan dini gangguan pernapasan. Diakses dari Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Sudarmi, S., Halimatusyaadiah, S., & Anggraeni, N. (2022). PEMBINAAN KADER KESEHATAN MELALUI PELATIHAN PIJAT BAYI BERBASIS BUDAYA LOKAL "ORAH BIJA SASAK PADA BALITA". JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri). <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.8935>.
- Suhardjo, S. (2017). Dasar-Dasar Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi. Surabaya: Penerbit Airlangga.
- Sujarwoto, S., Augia, T., Dahlan, H., Sahputri, R., Holipah, H., & Maharani, A. (2022). COVID-19 Mobile Health Apps: An Overview of Mobile Applications in Indonesia. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.879695>.
- Sukmawati, E. (2020). Komplikasi Pasca Persalinan dan Penanganannya. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sukmawati, L. (2020). Pengembangan Aplikasi Kesehatan untuk Ibu dan Bayi. Surabaya: Penerbit Ilmu Kesehatan.
- Sulistiyawati, A. (2015). Panduan Praktik Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Su-qi, Z. (2014). The clinical efficacy of the therapy of Chinese herbal medicine immersion baths with back massage for the Postpartum rehabilitation clinical efficacy. *Journal of Gannan Medical University*.
- Surówka, J., Humaj-Grysztar, M., & Madetko, R. (2021). The midwife's role in lactation care in Poland. *Problemy Pielęgniarstwa*.
- Susanti, D. (2019). Teknik menyusui yang benar untuk ibu baru. Buku Panduan Laktasi, Jakarta: Penerbit Kesehatan Ibu dan Anak.
- Susanti, D. (2021). Panduan pelekatan menyusui untuk ibu baru. E-book Kesehatan Ibu dan Anak, Jakarta: Penerbit Laktasi Nusantara.
- Suwandi, T. (2018). Kontrasepsi Pasca Persalinan dan Menyusui: Pilihan Tepat untuk Keluarga Berencana. Bandung: Alfabeta.
- Spencer, J. (2008). Management of mastitis in breastfeeding women.. *American family physician*, 78 6, 727-31 .
- Tridiyawati, F., & Wulandari, F. (2022). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Postpartum Blues : Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6528>.
- UNICEF. (2020). State of the World's Children 2020. New York: UNICEF.

- Urech, C., Fink, N., Hoesli, I., Wilhelm, F., Bitzer, J., & Alder, J. (2010). Effects of relaxation on psychobiological wellbeing during pregnancy: A randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 1348-1355. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.03.008>.
- Utami, S. (2019). Pengaruh Basis Carbopol Terhadap Formulasi Sediaan Gel Dari Ekstrak Daun Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr). *Edu Masda Journal*. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i1.22>.
- Utami, S., & Hermawati, T. (2020). Manfaat IMD terhadap kesehatan mental ibu pascapersalinan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(3), 112-120. Diakses dari e-Journal Indonesia.
- Veldhuizen-Staas, C. (2007). Overabundant milk supply: an alternative way to intervene by full drainage and block feeding. *International Breastfeeding Journal*, 2, 11-11. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-2-11>.
- Wahyuni, D. (2020). Manfaat inisiasi menyusui dini dalam mendorong ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Indonesia*, 15(1), 23-30. Diakses dari Jurnal Kesehatan Indonesia.
- Wahyuni, S. (2017). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Wahyuni, S. (2021). *Keluarga berencana dan kesehatan reproduksi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Wang, H., Li, Q., & Chen, Y. (2019). Real-time monitoring of patient vital signs with smart wearable devices.
- Wardani, I. (2021). Pemeriksaan gas darah arteri pada ibu hamil dengan gangguan pernapasan. *Jurnal Kesehatan Respirasi Indonesia*, 8(3), 102-109.
- Wati, F. (2020). *Teknik Menyusui yang Efektif*. Medan: Penerbit Kesehatan.
- Widyastuti, E. (2020). *Pendidikan Gizi untuk Ibu Pasca Persalinan*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Wiweko, B., Zesario, A., & Agung, P. (2016). Overview the development of tele health and mobile health application in Indonesia. 2016 International Conference on Advanced Computer Science and Information Systems (ICACSIS), 9-14. <https://doi.org/10.1109/ICACSIS.2016.7872714>.
- Winatasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG ASUPAN NUTRISI PROTEIN DENGAN PRODUKSI ASI. , 12, 202-216. <https://doi.org/10.35872/JURKEB.V12I02.393>.
- Witt, A., Bolman, M., Kredit, S., & Vanic, A. (2016). Therapeutic Breast Massage in Lactation for the Management of Engorgement, Plugged

- Ducts, and Mastitis. *Journal of Human Lactation*, 32, 123 - 131. <https://doi.org/10.1177/0890334415619439>.
- Yulianti, N. (2020). *Metode Kontrasepsi dan Produksi ASI: Tinjauan Literatur*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Yulivantina, E. V., Afrida, M., & Merida, Y. (2023). Penguatan Kualitas Kesehatan Remaja, Calon Pengantin, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Bayi dan Balita melalui Program Desa Siaga Stunting di Kalurahan Kepuharjo Sleman. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*.
- Yunita, L. (2021). *Edukasi Kesehatan Ibu Pasca Persalinan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Yunita, S. (2018). *Edukasi kesehatan mental bagi ibu hamil dan menyusui*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Yunita, R. (2021). *Karbohidrat dan Energi bagi Ibu Menyusui*. Bandung: Penerbit Gizi.
- Yusuf, F., & Haryanto, B. (2018). Dukungan keluarga dalam pelaksanaan IMD dan ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 57-64. Diakses dari e-book Kesehatan Masyarakat.
- Zardosht, R., Basir, A., Sahebkar, A., & Emami, S. (2020). Effect of chamomile oil on cesarean section pain in primiparous women: a randomized clinical trial.. *Current clinical pharmacology*. <https://doi.org/10.2174/1574884715666200331133157>.
- Zakharova, I., Kuchina, A., Berezhnaya, I., & Sannikova, T. (2019). Mastitis and/or plugged ducts? How to differentiate, help and treat?. *Medical Council*. <https://doi.org/10.21518/2079-701x-2019-11-10-15>.
- Zhang, P., Dong, L., Chen, H., Chai, Y., & Liu, J. (2018). The Rise and Need for Mobile Apps for Maternal and Child Health Care in China: Survey Based on App Markets. *JMIR mHealth and uHealth*, 6. <https://doi.org/10.2196/mhealth.9302>.
- Zumsteg, I., & Weckerle, C. (2007). Bakera, a herbal steam bath for postnatal care in Minahasa (Indonesia): documentation of the plants used and assessment of the method.. *Journal of ethnopharmacology*, 111 3, 641-50 . <https://doi.org/10.1016/J.JEP.2007.01.016>.

Asuhan **KEBIDANAN**

Pasca Persalinan dan Menyusui dengan Metode Terkini

Buku ini membahas secara komprehensif tentang pentingnya perawatan ibu dan bayi setelah melahirkan, mencakup pemantauan kondisi fisik dan kesehatan mental. Buku ini menyoroti berbagai aspek asuhan pasca persalinan seperti pemeriksaan fisik, kebersihan diri, pemantauan lochia, serta dukungan psikologis untuk mencegah gangguan seperti depresi postpartum.

Selain itu, buku ini juga menguraikan manajemen laktasi dengan metode seperti inisiasi menyusui dini (IMD), pijat oksitosin, dan penggunaan teknologi untuk meningkatkan akses layanan kebidanan, terutama di daerah terpencil. Penekanan utama lainnya adalah praktik menyusui eksklusif selama enam bulan pertama yang didukung oleh edukasi dan perawatan payudara untuk meningkatkan keberhasilan laktasi.

Buku ini juga membahas pentingnya keterlibatan keluarga dalam pemulihan ibu dan bayi serta penyuluhan mengenai kontrasepsi pasca persalinan. Dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis, buku ini menjadi panduan praktis bagi bidan dan tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan pasca persalinan yang berkualitas.



Penerbit

widina

www.penerbitwidina.com

ISBN 978-623-500-550-8



9

786235

005508