

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN PENDAMPINGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT KENYAMANAN IBU NIFAS

Dahlia Murni¹, Sandra Harianis², Nurul Indah Sari³, Ernawati⁴, Yoneta Oktaviani⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang, Tembilahan Riau, Indonesia

dahliamurni2@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode transisi hingga enam minggu setelah persalinan yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik maupun emosional apabila tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga terhadap tingkat kenyamanan ibu nifas. Penelitian menggunakan desain *Quasy-Experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* penelitian dilakukan pada bulan September – November 2024 di wilayah kerja Puskesmas Gajah Mada Tembilahan. sampel dalam penelitian ini yaitu 15 ibu postpartum yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian berupa kuesioner untuk mengukur tingkat kenyamanan ibu pasca persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat kenyamanan ibu nifas setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga dengan nilai rata-rata meningkat dari 2,667 menjadi 4,133 dengan hasil uji statistik menunjukkan $p < 0,05$ kesimpulan hasil penelitian ini relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu nifas baik secara fisik maupun psikologis. Disarankan agar intervensi ini dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada masa nifas serta didukung oleh keterlibatan aktif keluarga.

Kata Kunci : Masa Nifas, Relaksasi Otot Progresif, Kenyamanan Ibu

ABSTRACT

The postpartum period is a transitional phase lasting up to six weeks after childbirth, characterized by various physiological and psychological changes that may lead to physical and emotional discomfort if not properly managed. This study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation with family support on the comfort level of postpartum mothers. The study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest design. The research was conducted from September to November 2024 in the working area of Gajah Mada Tembilahan Public Health Center. The sample consisted of 15 postpartum mothers selected using purposive sampling. The research instrument was a questionnaire used to measure the comfort level of postpartum mothers. The results showed an increase in the comfort level of postpartum mothers after the intervention of progressive muscle relaxation with family support, with the mean score increasing from 2.667 to 4.133. Statistical analysis indicated a significant effect ($p < 0.05$). In conclusion, progressive muscle relaxation with family support is effective in improving the physical and psychological comfort of postpartum mothers. It is recommended that this intervention be implemented as part of postpartum midwifery care and supported by active family involvement.

Keywords: Postpartum Period, Progressive Muscle Relaxation, Maternal Comfort

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa transisi penting bagi seorang perempuan yang dimulai sejak plasenta lahir hingga sekitar enam minggu setelah melahirkan. Pada masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti involusi rahim, nyeri setelah melahirkan, perubahan hormon, kelelahan, serta perubahan psikologis yang mencakup penyesuaian terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Perubahan yang terjadi seringkali menimbulkan ketidaknyamanan secara fisik dan emosional, yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu nifas jika tidak diatasi secara tepat (WHO, 2022).

Kenyamanan ibu nifas merupakan indikator penting dalam keberhasilan pelayanan kebidanan karena berkaitan langsung dengan proses pemulihan fisik, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan ibu untuk merawat diri dan bayinya. Ketakan yang dirasakan ibu setelah melahirkan dapat mempengaruhi gangguan tidur, meningkatkan stres, mengurangi produksi ASI, serta meningkatkan risiko mengalami postpartum blues. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kenyamanan ibu yang sedang nifas menjadi salah satu fokus utama dalam pelayanan kebidanan yang komprehensif dan holistik.

Menurut Teori *Comfort Theory* oleh Kolcaba, kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang mencakup aspek fisik, psikospiritual, sosial, serta lingkungan. Teori ini menekankan bahwa pemberian intervensi yang tepat dapat meningkatkan kenyamanan individu dan membantu proses adaptasi terhadap perubahan kondisi kesehatan. Dalam konteks ibu nifas, intervensi nonfarmakologis yang mampu meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis merupakan hal yang diperlukan untuk mendukung proses pemulihan setelah melahirkan (Kolcaba, 2021).

Salah satu metode intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*). Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan dan meregangkan kelompok otot secara perlahan dan bertahap, sehingga mampu mengurangi

ketegangan otot, mengatasi nyeri, serta menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Hussein dan timnya pada tahun 2022 menunjukkan bahwa metode relaksasi otot progresif secara nyata dapat mengurangi tingkat nyeri yang dialami ibu setelah melahirkan serta membantu meningkatkan kenyamanan ibu dalam masa nifas dan lebih alami, tetap mempertahankan semua detail tanpa menghilangkan informasi apa pun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Göksin dan Ayaz-Alkaya (2020) juga menunjukkan bahwa PMR berdampak positif terhadap peningkatan tingkat kenyamanan umum serta pengurangan risiko gangguan psikologis pada ibu setelah melahirkan.

Selain metode intervensi fisik, faktor-faktor psikososial juga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kenyamanan ibu yang sedang masa nifas. Dukungan dari keluarga, terutama bantuan dari suami dan anggota keluarga terdekat, dapat memberikan perasaan aman, dukungan emosional, serta membantu ibu dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama masa nifas. Berdasarkan teori dukungan sosial, memiliki dukungan sosial yang cukup dapat membantu mengurangi rasa stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempercepat kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan kondisi kesehatan yang baru.

Berdasarkan profil kesehatan provinsi Riau, angka kematian ibu pada tahun 2021 tercatat sebanyak 180 kasus dan menurun menjadi 114 kasus pada tahun 2022 mengalami penurunan sebesar 44%, meskipun demikian masa nifas menjadi penyumbang terbesar angkat kematian ibu adalah 42% dibandingkan dengan fase kehamilan dan persalinan yang masing-masing sebesar 29%. Penyebab utama kematian ibu di masa nifas adalah pendarahan pasca persalinan. Tinggi nya proporsi kematian pada masa nifas menunjukkan bahwa pada masa nifas merupakan fase yang sangat rentan dan membutuhkan perhatian khusus, tidak hanya dari aspek klinik tetapi juga

kenyamanan ibu. Ketidaknyamanan fisik seperti nyeri, kelelahan dan stres pasca persalinan dapat memengaruhi kondisi fisiologis ibum termasuk kemampuan istirahat dan pemulihan, yang secara tidak langsung berpotensi meningkatkan kemampuan istirahat dan pemulihan, yang secara tidak langsung petensi meningkatkan risiko komplikasi nifas (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023).

Cakupan pelayanan nifas sesuai standar, yaotu pelayan oleh tenaga kesehatan sejak 6 jam hingga 42 hari pascapersalinan pada tahun 2021 mencapai 81,8% , namun pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 75,4% ((Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023). Penurunan cakupan pelayanan nifas ini berdampak pada kurang optimalnya pemantauan kondisi ibum termasuk penilaian dan penanganan tingkat kenyamanan ibu nifas. Padahal, kenyamanan ibu nifas merupakan bagian penting dalam asuhan kebidanan yang beeperan dalam mendukung pemulihan fisik dan psikologis serta pencegahan komplikasi. Dikabupaten Indragiri Hilir pada tahun 2022 tercatat sebanyak 8 kasus dengan penyumbang terbanyak dari wilayah puskesmas Gajah Mada Tembilahan sebanyak 2 kasus ini menunjukan perlunya penguatan pelayanan nifas yang komprehensif, termasuk intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada peningkatan kenyamanan ibu nifas sebagai salah satu pendukung dalam menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas asuhan pasca persalinan (Data Inhil Satu Kata, 2023).

Hasil survey awal dilakukan di Puskesmas Gajah Mada menunjukan bahwa rata-rata jumlah ibu nifas setiap bulan ± 20 orang, sebagian besar adalah ibu bersalin Primipara. Berdasarkan pengamatan awal, ditemukan bahwa 7 dari 10 ibu nifas mengalami ketidaknyamanan pada masa pasca persalinan. Data persalinan selama tiga bulan terakhir mencatat sebanyak 159 ibu nifas. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa $\pm 40\%$ ibu nifas mengalami ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kelelahan pasca persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Quasy-Experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* penelitian dilakukan pada bulan September – November 2024 Penelitian ini dilakukan pada ibu postpartum yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gajah mada Tembilahan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan responden dalam penelitian ini sebanyak 15 orang instrument dalam penelitian ini adalah Instrument kuesinoner untuk mengetahui tingkat kenyamanan ibu pasca persalinan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi setiap variabel dalam penelitian ini. Hasil analisis univariat akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk variabel kategori serta dalam bentuk mean \pm standar deviasi untuk variabel numerik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analysis data dilakukan dengan melihat hasil perhitungan frekuensi dan prensentase hasil penelitian yang digunakan sebagai tolak ukur pembahasan dan kesimpulan Ditunjukkan dalam table berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pedidikan dan Support System

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Umur		
<20 tahun	2	13.3
28-35 tahun	13	86.7
Pendidikaan		
Smp	3	20.0
Sma	10	66.7
D-III	1	6.7
S1	1	6.7
Support system		
Saumi	8	9
Keluarga	2	4
Suami dan keluarga	5	18

Berdasarkan table 1 menunjukan bahwa responden yang mengalami kelelahan pasca persalinan berada dalam rentang usia 28-35 tahun sebesar 86,7%, sedangkan responden berusia di bawah 20 tahun hanya 13,3%. Dari segi pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan

terakhir SMP sebesar 20,0%, serta D-III dan S1 masing-masing 6,7%. Dalam hal dukungan atau support system, mayoritas ibu mendapatkan dukungan dari suami. Namun, ada juga yang memperoleh dukungan dari keluarga atau kombinasi suami dan keluarga. Data menunjukkan bahwa 8 responden (9%) didukung oleh suami, 2 responden (4%) oleh keluarga, dan 5 responden (18%) oleh kombinasi suami serta keluarga.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ibu yang mengalami kelelahan pasca persalinan umumnya berusia 28-35 tahun, berpendidikan SMA, dan mendapat dukungan utama dari suami sejalan dengan penelitian oleh (Rahmawati, N., dkk, 2024, Septyara,A., dkk, 2020 Oktavia, R., dkk 2019)) Menemukan bahwa bahwa faktor usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, jenis persalinan, dan paritas berpengaruh terhadap tingkat kelelahan ibu pasca persalinan. Mayoritas ibu postpartum berada dalam kategori usia tidak berisiko, dengan 74,2% berusia di atas 20 tahun. Selain itu, ibu berusia 20-35 tahun memiliki proses involusi uterus yang lebih optimal dibandingkan ibu yang lebih muda atau lebih tua. Mobilisasi dini juga berperan penting dalam mempercepat involusi uteri, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi kelelahan pasca persalinan.

Dari hasil penelitian dan berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu yang mengalami kelelahan pasca persalinan berusia 28-35 tahun, berpendidikan SMA, dan mendapat dukungan utama dari suami. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor usia, pendidikan, dan dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat kelelahan postpartum. Selain itu, ibu berusia 20-35 tahun memiliki proses involusi uterus yang lebih optimal, dan mobilisasi dini berperan penting dalam mempercepat pemulihan serta mengurangi kelelahan pasca persalinan.

Tabel 2. Tingkat Kenyamanan Ibu Nifas Sebelum Intervensi Relaksasi Otot Progresif dengan Pendampingan Keluarga

Tingkat Kenyamanan Ibu	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Sangat Tidak Nyaman	2	13,3
Tidak Nyaman	5	33,3
Cukup Nyaman	5	33,3
Nyaman	2	13,3
Sangat Nyaman	1	6,7
	15	100

Berdasarkan tabel 2 sebelum Pemberian intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga sebagian besar ibu nifas berada pada kategori tidak nyaman dan cukup nyaman, masing-masing berjumlah 5 responden (33,3%) sementara itu, 2 responden (13,3%) termasuk dalam kategori tidak nyaman, dan hanya 1 responden (6,7%) yang berada dikategori sangat nyaman berdasarkan data hasil menunjukkan bahwa kenyamanan ibu nifas sebelum intervensi tergolong rendah.

Dapat disimpulkan bahwa kenyamanan ibu nifas sebelum intervensi masih tergolong rendah sejalan dengan penelitian terdahulu ((Rahmawati dan Sari, 2020 ; Utami & Handayani, 2021 ; Penelitian Wahyuni & Lestari, 2019; Bobak, Lowdermilk, & Jensen,2017; Putri & Yuliana 2022)) mengatakan Mayoritas ibu postpartum berada pada tingkat kenyamanan rendah hingga sedang akibat keluhan fisik dan ketidaknyamanan emosional. Ibu nifas yang belum mendapatkan intervensi relaksasi dan pendampingan keluarga cenderung mengalami ketidaknyamanan secara fisik maupun psikologis, yang umumnya disebabkan oleh nyeri perineum, kelelahan, serta kecemasan dalam merawat bayi baru lahir. Masa nifas merupakan periode adaptasi yang kompleks, sehingga tanpa dukungan keluarga dan teknik relaksasi yang memadai, ibu nifas mudah merasa kurang nyaman, cepat lelah, dan mengalami stres emosional. Kondisi ini mendukung hasil penelitian bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga, tingkat kenyamanan ibu nifas masih berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum pemberian intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga, sebagian besar ibu nifas merasa tidak nyaman dan cukup nyaman, sehingga menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan ibu nifas masih tergolong rendah. sejalan dengan penelitian

terdahulu yang menyatakan bahwa ibu nifas cenderung mengalami ketidaknyamanan fisik dan emosional akibat nyeri, kelelahan, perubahan hormon, serta proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu.

Tabel 3. Tingkat Kenyamanan Ibu

Variabel	Mean Difference	t hitung	df	p-value (Sig. 2-tailed)	95% CI
Pre-test	2,667	9,282	14	0	2,05 – 3,28
Post-test	4,133	21,539	14	0	3,72 – 4,54

Setelah Intervensi Relaksasi Otot Progresif dengan Pendampingan Keluarga

Berdasarkan tabel 3 setelah pemberian intervensi relaksasi otot progresif dengan pendamping keluarga, mayoritas ibu nifas berada pada kategori nyaman, yaitu sebanyak 7 responden (46,7%). Selain itu, 5 responden (33,3) termasuk dalam kategori sangat nyaman, sedangkan 3 responden (20,0 %) berada pada kategori cukup nyaman ini mengindikasikan bahwa adanya peningkatan tingkat kenyamanan ibu nifas setelah diberikan intervensi.

Sejalan dengan penelitian terdahulu oleh ((Sari & Handayani,2022; Pratiwi & Susanti, 2023; Lestari & Wulandari, 2023; malia & Rahman, 2024)) menunjukkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan pendampingan keluarga efektif dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis ibu nifas. Pendampingan keluarga memberikan dukungan emosional dan rasa aman, sementara relaksasi otot progresif membantu mengurangi ketegangan, nyeri, dan kelelahan. Selain itu, intervensi nonfarmakologis terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa nyaman ibu pada masa postpartum, sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan pendampingan keluarga mampu meningkatkan tingkat kenyamanan ibu nifas secara optimal.

Dari hasil penelitian dan berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan pemberian intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga terbukti

meningkatkan tingkat kenyamanan ibu nifas, dimana mayoritas responden berada pada kategori nyaman dan sangat nyaman Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan dukungan keluarga efektif dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis ibu nifas pada masa postpartum.

Tabel 4. Tingkat Kenyamanan Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi otot Progresif dengan Pendampingan Keluarga.

Tingkat Kenyamanan Ibu	Frekuensi (N)	Prese ntase (%)
Cukup nyaman	3	20,0
Nyaman	7	46,7
Sangat nyaman	5	
	15	100

Berdasarkan tabel 4 hasil ujian statistik menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan ibu nifas pada pre-test memiliki nilai *mean difference* sebesar 2, 667 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada post test nilai *mean difference* mengalami peningkatan menjadi 4,133 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kenyamanan inbu nifas yang bermakna secara statistik, baik sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, peningkatan nilai rata-rata pada post test mengindikasikan bahwa pemberian relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga berpengaruh dalam meningkatkan kenyamanan ibu nifas

.Sejalan dengan penelitian terdahulu oleh ((Nurhayati & Rachmawati,2022; Hidayah & Puspitasari , 2023; Kurniawati & Laila, 2024)) menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kenyamanan fisik dan psikologis ibu nifas. Pemberian relaksasi otot progresif terbukti mampu mengurangi ketegangan otot, nyeri, dan kelelahan, sementara pendampingan keluarga memberikan dukungan emosional dan rasa aman. Kombinasi kedua intervensi ini secara efektif meningkatkan tingkat kenyamanan ibu nifas pada masa postpartum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Pemberian relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga terbukti

meningkatkan kenyamanan ibu nifas secara signifikan, ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 2,667 pada pre-test menjadi 4,133 pada post-test ($p < 0,05$). Intervensi ini efektif mengurangi ketegangan, nyeri, dan kelelahan serta memberikan dukungan emosional, sehingga meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis ibu nifas pada masa postpartum kesejahteraan ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang kesehatan, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2017). *Maternity nursing*. Philadelphia: Elsevier.
- Data Inhil Kabupaten (2023). Jumlah Kematian Ibu dan Bayi Menurut Kecamatan di Kabupaten Indragiri Hilir 2022. *Istaka*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2023). Profil Kesehatan provinsi Provinsi Riau. 2023. Profil.
- Gökşin, İ., & Ayaz-Alkaya, Ş. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on postpartum depression risk and general comfort levels in primiparas. *Journal of Clinical Nursing*.
- Hidayah, N., & Puspitasari, D. (2023). Efektivitas dukungan keluarga terhadap kenyamanan dan adaptasi ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Hussein, S. M., Hassan, H. E., & Ali, Z. H. (2022). Effect of progressive muscle relaxation technique on postpartum afterpains intensity among multiparous women. *Annals of Medical and Health Sciences Research*.
- Kurniawati, E., & Laila, U. (2024). Intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kenyamanan ibu nifas. *Journal of Midwifery and Women's Health*.
- Kolcaba, K. (2021). *Comfort theory and practice: A vision for holistic health care and research*. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari, D., & Wulandari, A. (2023). Pendampingan keluarga dan kenyamanan ibu pada masa nifas. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Mariany, M. Q. (2022). Dukungan sosial keluarga dengan kejadian postpartum blues pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*.
- Nurhayati, S., & Rachmawati, I. (2022). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kenyamanan ibu postpartum. *Jurnal Keperawatan Maternal*.
- Putri, A., & Yuliana, E. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan kenyamanan ibu nifas. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu*.
- V Amalia, F., & Rahman, H. (2024). Intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kenyamanan ibu postpartum. *Journal of Maternal Health Care*.
- Rahmawati, E., & Sari, D. (2020). Tingkat kenyamanan ibu nifas pada hari awal postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Sari, M., & Handayani, R. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kenyamanan ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Siti Nafi'ah. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan kejadian depresi postpartum. Repository Institusi Pendidikan Kesehatan.
- Utami, R., & Handayani, N. (2021). Gambaran kenyamanan ibu nifas pada masa postpartum dini. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.

Wahyuni, S., & Lestari, P. (2019). Faktor yang mempengaruhi kenyamanan ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.

Pratiwi, N., & Susanti, E. (2023). Kombinasi relaksasi otot progresif dan dukungan keluarga terhadap adaptasi ibu nifas.

Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.

World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and postnatal care*. Geneva: WHO

