

## HUBUNGAN PANTANG MAKANAN PADA IBU NIFAS DENGAN PERCEPATAN *INVOLUSI UTERUS* PADA HARI KE 7 *POST PARTUM*

Husnul Muthoharoh<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Islam Lamongan  
Email: [ques.muth@gmail.com](mailto:ques.muth@gmail.com)

### ABSTRAK

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh ibu nifas tidak hanya sekedar makanan tapi harus mengandung zat-zat tertentu sehingga dapat memenuhi fungsinya dan zat-zat ini disebut gizi. Gizi yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat mempercepat proses involusi. Proses involusi merupakan suatu proses kembalinya alat-alat reproduksi ke bentuk semula sebelum kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Hubungan Pantang Makanan Pada Ibu Nifas Dengan Percepatan Involusi Uterus Pada Hari Ke 7 Post Partum di BPS. Anis Supriyadi, Amd. Keb. Desa Sumberejo Kecamatan Pucuk Kabupaten Lamongan.

Desain penelitian *studi korelasi* dengan pendekatan *Kohort*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 orang dan besar sampel 28 orang. Pemilihan sampel dengan tehnik sampling *Probability Sampling tipe Simple Random Sampling*.

Hasil uji statistik *chi square* dengan hasil  $\chi^2$  hitung (17,93) >  $\chi^2$  tabel (3,841). Yang artinya  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan antara pantang makanan pada ibu nifas dengan percepatan involusi uterus pada hari ke-7 post partum. Tingkat kemaknaan dalam penelitian ini adalah  $\alpha \leq 0,05$  artinya bila nilai  $\alpha \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak berarti ada signifikan atau hubungan yang bermakna antara variable yang diukur. Bila nilai  $\alpha \geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel yang diukur.

Oleh karena itu ibu nifas hendaknya lebih memahami tentang pantang makanan selama masa nifas. Diharapkan bidan sebagai tenaga kesehatan mampu melakukan pendekatan dan penyuluhan secara periodik sehingga masyarakat mendapatkan informasi yang benar tentang bahaya pantang makanan selama masa nifas.

**Kata kunci:** *Pantang Makanan, Proses Involusi, Ibu Nifas.*

## ABSTRACT

Food consumed daily by postpartum mothers are not just food but must contain certain substances in order to fulfill its functions and substances are called nutrients. Good nutrition is one factor that can accelerate the process of involution. Involution process is a process of return of reproductive tools into shape before the pregnancy. The purpose of this study was to determine the relationship Abstinence Food On Mother Puerperal Uterus With Involution Acceleration On Day 7<sup>th</sup> Post Partum at BPS. Anis Supriyadi, Amd. Wis. Village District Sumberejo Shoot Lamongan.

Correlation with the design of a study cohort approach. The study population was all puerperal women who meet the criteria of inclusion were 30 men and a large sample of 28 people. The sample selection technique sampling Probability sampling with Simple Random Sampling type.

Chi square test results with results  $\chi^2$  Countdown (17,93) >  $\chi^2$  table (3.841). Which means Ho rejected abstinence means no food on the relationship between postpartum mothers with the acceleration of involution of the uterus on day 7 post partum. Level of significance in this study is  $\alpha \leq 0,05$  does it mean when the value  $\alpha \leq 0,05$  then Ho is rejected, it means that there singnifikan or significant relationship between the variables measured. If the value  $\alpha \geq 0,05$  then Ho accepted then it means there is no significant relationship between the variables measured.

Therefore, postpartum mothers should be more understanding about food during the post partum abstinence. Midwives as health professionals are expected to be able to perform periodic approach and counseling so that people get the right information about hazards of food abstinence during parturition.

**Keywords:** *abstinence food, involution process, mother postpartum.*

## PENDAHULUAN

Angka kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tergolong tinggi, menurut SDKI tahun 2007 AKI 119/100.000 kelahiran hidup. penyebab langsung kematian ibu ialah perdarahan (40%), infeksi (35%), gestosis (25%). AKI pada Ibu bersalin mencerminkan resiko-resiko yang dihadapi para Ibu selama kehamilan, kelahiran dan nifas berkaitan erat dengan masalah sosial budaya, ekonomi tradisi dan kepercayaan masyarakat, keadaan geografis, status wanita dan pendidikan masyarakat.

Perawatan nifas atau pasca bersalin merupakan perawatan lebih lanjut bagi wanita sesudah

melahirkan anak, karena pada masa ini umumnya wanita memerlukan perawatan, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum melahirkan, sebab selama kehamilan dan persalinan terjadi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik yang terjadi adalah ibu merasa lelah dan lemas karena proses persalinan membutuhkan tenaga yang besar, ditambah lagi dengan perasaan nyeri karena kontraksi uterus dan membukanya jalan lahir (Saifudin, 2006).

Periode *postpartum* merupakan waktu penyembuhan dan perubahan, waktu kembali keadaan tidak hamil. Pada masa nifas, alat genitalia internal dan eksternal akan

berangsur-angsur pulih seperti keadaan sebelum hamil. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas terutama involusi, maka Ibu nifas membutuhkan cukup kalori dan protein. Sebuah teori maternal depletion syndrome, menyatakan bahwa apabila status gizi Ibu pada masa nifas tidak baik akan menyebabkan Ibu mengalami drainage gizi. Akibatnya Ibu akan terus berada dalam status gizi yang buruk dengan akibat lebih jauh dari kata sehat (Wiknjastro, 2010).

Di beberapa pelayanan kesehatan masih ditemukan Ibu-ibu yang belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang kebutuhan gizi nifas. Ibu kadang menunjukkan perilaku negatif yakni pantang makanan dan minuman sehingga berakibat rendahnya produksi ASI, terhambatnya proses involusi dan rendahnya hemoglobin (Paath, 2005)

Semua ibu akan merasa sangat lelah dalam minggu pertama setelah melahirkan. Ketegangan syaraf dan otot selama melahirkan mempengaruhi tenaganya sehingga sulit pulih dengan sempurna, karena itu ibu harus cukup nutrisi untuk memulihkan tenaganya, sehingga mereka tidak perlu berpantang makanan dan minuman selama masa nifas. Pada kenyataannya di lapangan masih banyak ibu nifas pantang makan ikan basah karena bila bayi menetek akan mengakibatkan bayi muntah, pantang banyak minum dengan tujuan agar bayinya tidak pilek, pantang makan ikan asin karena akan menimbulkan gatal-gatal. Semua pantang makanan itu bertentangan dengan prinsip kesehatan dan jika dilakukan akan mempengaruhi pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan dan

mempengaruhi produksi ASI dan pada akhirnya juga mempengaruhi kesehatan bayi (Bobak, 2005).

Sesudah persalinan berakhir uterus yang berat 1000gr mengecil sampai menjadi 50-60 gr dalam 6 minggu dan selanjutnya mengalami proteolitik sehingga otot-otot rahim menjadi kecil kebentuk semula kontraksi uterus yang kuat menyebabkan berkurangnya peredaran darah dari uterus. Ibu yang melakukan pantang makanan akan jatuh dalam kelelahan, nutrisi bagi otot-ototnya terganggu sehingga mengganggu kontraksi uterus dan proses involusi akan terlambat yang akan menyebabkan terjadinya sub involusi uterus pada peristiwa ini lochea bertambah banyak dan tidak jarang terdapat pula perdarahan. Pada pemeriksaan bimanual ditemukan uterus lebih besar dan lembek (Manuaba, 2010).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pucuk didapatkan data tahun 2016 jumlah total Ibu nifas sebanyak 609 orang sehingga bila dirata-rata tiap bulannya ada 51 Ibu nifas, pada Juni 2017 didapatkan sebanyak 66 orang dan pada bulan Juli 20017 terdapat 76 ibu nifas. Ternyata masih banyak ibu nifas pantang terhadap makanan tertentu selama masa nifas. Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di Polindes Sumberejo Pucuk pada bulan Agustus-Oktober 2017 didapatkan dari 38 orang ibu nifas yang melahirkan, 27 orang (70%) pantang terhadap makanan tertentu, sedangkan hanya 11 orang (30%) tidak pantang terhadap makanan tertentu selama masa nifas. Dan sebagian besar Ibu nifas yang melakukan pantang makanan mengalami keterlambatan proses

involusi. Disamping itu peneliti juga melihat bahwa ibu nifas masih ragu dan takut akan melanggar adat yang katanya telah lama dianut oleh masyarakatnya.

Mengingat pentingnya makanan guna pemulihan kesehatan, mempercepat proses involusi dan pembentukan ASI, maka perlu adanya pengawasan. Hal tersebut dapat tercapai bila keluarga ikut serta dalam mengawasi dan menyampaikan informasi sehingga pemahaman ibu nifas akan meningkat dan keluarga akan berusaha mencukupi kebutuhannya baik segi kualitas maupun kuantitas sehingga ibu nifas tidak berpantang.

Untuk kebiasaan pantang pada ibu nifas, diharapkan bidan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan, mampu memberikan pengetahuan tentang diet yang benar pada saat nifas kepada ibu nifas dan keluarganya. Sehingga proses pemulihan ibu nifas dapat berjalan normal. Sebaiknya ibu tidak melakukan pantang makana pada masa nifas, melakukan mobilisasi dini dan istirahat yang cukup agar tidak terjadi kelainan dalam proses involusi. (Saifudin, 2006)

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan *studi korelasional* dengan pendekatan *Kohort*. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu nifas fisiologis primipara atau multipara post partum hari ke-7 yang periksa di BPS Anis Supriyadi Desa Sumberejo Kecamatan Pucuk Kabupaten Lamongan sebanyak 30 orang. Pada penelitian ini sampel diambil dari sebagian Ibu nifas fisiologis primipara atau multipara post partum hari ke-7 di BPS Anis Supriyadi Desa Sumberejo

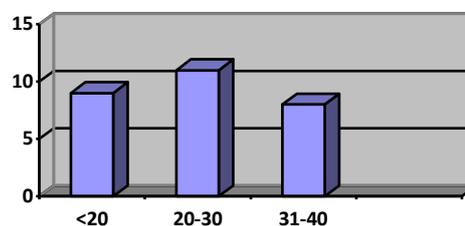
Kecamatan Pucuk Kabupaten Lamongan sebanyak 28 orang.

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* tipe *simple random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di BPS Anis Supriyadi Desa Sumberejo Kecamatan Pucuk Kabupaten Lamongan, pada bulan Januari-Maret 2018.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Umur

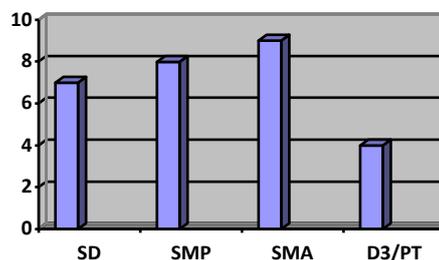


Gambar 1

Grafik karakteristik responden berdasarkan umur

Dari gambar 1 di atas menunjukkan bahwa dari 28 responden sebagian besar berumur 20 - 30 tahun sebanyak 11 responden (39,3%).

#### 2. Pendidikan



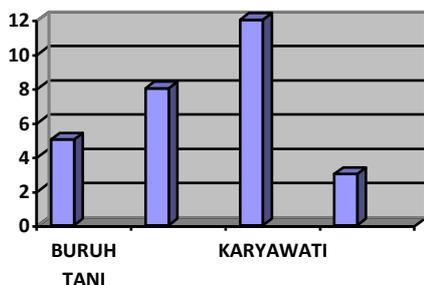
Gambar 2

Grafik karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Dari gambar 2 di atas menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden

berpendidikan di bawah SMA. SD sebanyak 7 responden (25%), SMP sebanyak 8 responden (28%).

### 3. Pekerjaan



Gambar 3  
Grafik karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Berdasarkan gambar 3 didapatkan data hampir setengah responden bekerja sebagai karyawan yaitu 12 (42%) dan sebagian kecil responden bekerja sebagai PNS yaitu 3 (11%).

### 4. Kebiasaan Pantang Makanan Pada Ibu Nifas

Tabel 4 Distribusi Responden berdasarkan kebiasaan di BPS Anis Supriyadi Amd. Keb. Di Desa Sumberejo Kecamatan Pucuk Kabupaten Lamongan tahun 2018.

No	Pantang Makanan	Jumlah	Presentase (%)
1	Pantang Makanan	18	64,3
2	Tidak Pantang Makanan	10	35,7
3	Jumlah	28	100

Menurut tabel 4 didapatkan data bahwa lebih dari setengah responden melakukan pantang makanan pada masa nifas yaitu 64,3% dan hampir setengah

responden tidak melakukan pantang makanan pada masa nifas yaitu 35,7%.

### 5. Percepatan involusi uterus pada hari ke-7 post partum

Tabel 5 Distribusi Responden berdasarkan percepatan involusi uterus pada hari ke-7 post partum pada masa nifas di BPS Anis Supriyadi Amd. Keb. Di Desa Sumberejo Kecamatan Pucuk Kabupaten Lamongan tahun 2018.

No	Proses Involusi	Jumlah	Presentase (%)
1	Cepat	13	46
2	Lambat	15	54
	Jumlah	28	100

Menurut Tabel 5 didapatkan data bahwa kurang dari setengah responden dengan proses involusi cepat yaitu 13 responden (46%) dan yang mengalami proses involusi lambat lebih dari setengah responden yaitu 15 responden (54%).

6. Tabulasi Silang Antara Pantang Makanan dan Proses Involusi

Tabel 6 Tabulasi Silang antara pantang makanan pada ibu nifas dan percepatan involusi uterus pada hari ke-7 post partum di BPS Anis Supriyadi Amd. Keb. Di Desa Sumberejo Kecamatan Pucuk Kabupaten Lamongan tahun 2018.

No	Pantang Makanan	Proses Involusi		Jumlah
		Cepat	Lambat	
1	Pantang Makanan	3 (10%)	15 (54%)	18 (100%)
2	Tidak Pantang Makanan	10 (36%)	0 (0%)	10 (100%)
	Jumlah	13 (46%)	15 (54%)	28 (100%)

$\chi^2$  hitung: 17,94

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa dari 28 responden yang melakukan pantang makanan pada masa nifas sebanyak 18 responden (100%) yang mengalami proses involusi cepat sebanyak 3 responden (10%) dan 15 responden (54%) yang mengalami proses involusi lambat. Sedangkan yang tidak pantang makanan pada masa nifas sebanyak 10 responden (100%) yang mengalami proses involusi cepat sebanyak 10 responden (36%) dan 0 responden (0%) yang mengalami proses involusi lambat.

Dari hasil statistik *chi-square* ( $\chi^2$ ) didapatkan  $\chi^2$  hitung (17,94)  $\chi^2$  tabel (3,841). dan dengan uji SPSS versi 12,0 dengan  $\alpha : 0,000$  dimana  $\alpha < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pantang makanan pada ibu nifas dengan percepatan involusi uterus pada hari ke-7 post partum.

## PEMBAHASAN

### Kebiasaan Pantang Makanan

Dari tabel 4 didapatkan bahwa lebih dari setengah responden pantang selama masa nifas yaitu 18 (64,3%) dan hampir setengah responden tidak pantang selama masa nifas yaitu 10 (35,7%). Hal ini bisa disebabkan karena sebagian besar responden berpendidikan SD dan SMP yang mempunyai pengetahuan minim tentang pentingnya nutrisi pada ibu nifas.

Menurut Uha (2002), semakin tinggi pendidikan suatu masyarakat semakin tinggi pula harapan mereka dalam memperoleh informasi dan mampu

mencernanya sehingga mudah dimanifestasikan sebagai dasar untuk memahami benar tidaknya pantang makanan pada ibu nifas.

Pada ibu nifas, tidak ada pantangan terhadap makanan. Buah, daging, susu, ikan, sayur-sayuran, kacang-kacangan, sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh ibu nifas. Adanya kebiasaan ibu nifas untuk berpantang sesudah melahirkan terutama pantang makanan tertentu banyak dipengaruhi oleh faktor pendidikan, adat istiadat, peran keluarga, pengetahuan dan peran petugas kesehatan. Peran tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan kesehatan sangat berguna dalam meminimalkan pantang makanan bagi ibu nifas. Karena apabila ibu nifas melakukan kebiasaan pantang makanan maka akan mengakibatkan penurunan asupan gizi baik bagi ibu maupun anaknya, yang akibatnya adalah dapat memperlambat proses pengembalian alat kandungan seperti sebelum masa kehamilan (Bahiyatun, 2009).

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, bergizi seimbang terutama kebutuhan protein dan karbohidrat untuk mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas terutama proses involusi. Dengan berpantang makanan maka kebutuhan nutrisi dalam tubuh akan berkurang, otot-otot tubuh akan menjadi lemah terutama otot-otot uterus sehingga menghambat proses pengecilan uterus (Pitrianai, 2014).

### **Percepatan Involusi Uterus Pada Hari Ke-7 Post Partum**

Dari tabel 5 didapatkan data bahwa lebih dari setengah responden mengalami proses involusi uterus lambat yaitu 15 (54%) dan yang mengalami proses involusi cepat yaitu 13 (46%). Hal ini bisa disebabkan oleh faktor pekerjaan ibu dimana menurut data didapatkan dari 28 responden terdapat 18 responden yang bekerja baik swasta, buruh tani maupun PNS. Pekerjaan erat hubungannya dengan kemampuan untuk memberikan ASI secara eksklusif. Dimana ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif karena ibu harus bekerja. Tidak diberikannya ASI secara eksklusif juga akan mempengaruhi sekresi hormon oksitosin yang berdampak pada memanjangnya proses involusi uterus. Menurut Varney (2009), ada banyak faktor yang mempengaruhi cepat lambat suatu proses involusi diantaranya adalah perilaku ibu nifas yang negatif yakni melakukan pantang selama masa nifas. Ada beberapa pantangan yang sering dilakukan ibu nifas antara lain pantang makanan, istirahat dan mobilisasi.

Proses involusi adalah proses kembalinya alat genitalia eksternal maupun internal seperti keadaan sebelum hamil. Uterus gravidarum aterm beratnya kira-kira 1000 gram, satu minggu post partum berat uterus akan menjadi 500 gram atau pertengahan simpisis pusat. Dua minggu post partum menjadi 300 gram dan tidak teraba. Setelah enam minggu post partum berat uterus menjadi 40-60 gram (seperti berat uterus normal sebelum masa kehamilan) (Prawirohardjo, 2010).

Proses involusi juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia dan paritas. Berdasarkan data dan pengkajian peneliti melalui anamnesa didapatkan lebih dari setengah responden berusia di atas 25 tahun. Usia ibu yang relatif masih muda dimana individu mencapai suatu kondisi vitalis yang prima sehingga kontraksi otot dan kembalinya alat-alat kandungan juga semakin cepat karena regenerasi dari sel-sel alat kandungan yang bagus pada usia

tersebut. Faktor paritas juga memiliki peran yang cukup penting, ibu primipara proses involusi uterus berlangsung lebih cepat sedangkan semakin banyak jumlah anak maka proses peregangan otot dan tingkat elastisitasnya akan berkurang. Pada karya tulis ilmiah ini penulis hanya meneliti secara umum tidak membedakan antara proses involusi uterus pada primipara dan multipara dikarenakan masih kurangnya populasi dan sampel.

### **Hubungan Antara Pantang Makanan Pada Ibu Nifas dan Percepatan Involusi Uterus Pada Hari Ke-7 Post Partum**

Hampir seluruh responden yang melakukan pantang makanan pada masa nifas yaitu 18 (64,3%) mengalami proses involusi yang lambat yaitu 15 (54%).

Dari hasil uji statistik *chi-square* ( $\chi^2$ ) didapatkan  $\chi^2$  hitung (17,94)  $\chi^2$  tabel (3,841) dan dengan uji SPSS versi 12,0 dengan  $\alpha : 0,000$  dimana  $\alpha < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pantang makanan pada ibu nifas dengan proses involusi.

Periode postpartum merupakan waktu penyembuhan dan perubahan, waktu kembali ke keadaan tidak hamil. Pada masa nifas alat-alat genitalia eksternal maupun internal akan berangsur-angsur pulih seperti keadaan sebelumnya. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan makanan yang cukup kalori dan protein (Manuaba, 2010).

Ibu nifas yang melakukan pantang makanan akan jatuh dalam kelelahan karena kebutuhan gizi dan energi dalam tubuhnya tidak terpenuhi. Pembentukan ASI akan terhambat dimana akan berdampak pada pengeluaran ASI yang berkurang. Bayi akan malas minum dan lama kelamaan akan terjadi kegagalan dalam proses laktasi. Sekresi hormon oksitosin pada saat menyusui akan memberikan dampak memanjangnya proses involusi uterus (Manuaba, 2001).

Manfaat makanan yang bergizi adalah untuk memulihkan kesehatan ibu

nifas dan untuk pembentukan serta pengeluaran ASI. Ibu nifas harus dapat makanan yang mencukupi kebutuhan agar mutu ASI dapat dipertahankan serta dapat memberikan kepada bayinya air susu sebanyak satu liter per hari. Makanan dimakan harus bermutu, bergizi dan cukup kalori serta protein, banyak cairan, sayur-sayuran dan buah-buahan. Oleh karena itu ibu nifas tidak perlu berpantang makanan (Arisman, 2004).

Gizi yang baik adalah nutrisi bagi otot-otot di uterus untuk bekerja secara maksimal yang akan merangsang uterus berkontraksi dimana retraksi dari otot-otot tersebut untuk menjepit pembuluh darah yang pecah akibat pelepasan plasenta. Uterus yang berkontraksi akan mengeluarkan jaringan yang tidak berguna dan menyebabkan uterus tambah lama tambah mengecil seperti keadaan sebelum hamil. Kebutuhan zat pembangun atau protein untuk menggantikan sel-sel yang rusak selama terjadinya proses persalinan dan selama masa nifas cukup tinggi sehingga berkurangnya protein juga akan mempengaruhi proses involusi uterus.

Perilaku pantang di masyarakat terutama di daerah Jawa sangat sulit dihilangkan. Dengan pendekatan yang baik dan terus menerus diharapkan bidan mampu memberikan pengetahuan tentang nutrisi ibu nifas sehingga proses pemulihan ibu nifas dapat berjalan dengan normal.

## SIMPULAN

1. Sebagian besar dari responden melakukan pantang makanan pada masa nifas di BPS. Anis Supriyadi, Amd. Keb. di Desa Sumberejo Kecamatan Pucuk Lamongan.
2. Sebagian besar dari responden mengalami involusi uterus yang lambat di BPS. Anis Supriyadi, Amd. Keb. di Desa Sumberejo Kecamatan Pucuk Lamongan.

3. Terdapat hubungan antara pantang makanan pada ibu nifas dengan percepatan uterus pada hari ke-7 post partum di BPS. Anis Supriyadi, Amd. Keb. di Desa Sumberejo Kecamatan Pucuk Lamongan.

## SARAN

1. Bagi Ibu Nifas  
Hendaknya lebih memahami tentang pantang makanan selama masa nifas sehingga kecukupan gizi bagi ibu nifas dan bayinya bisa terpenuhi. Sebaiknya ibu jangan melakukan jangan melakukan pantang makanan pada ibu nifas agar proses penyembuhan (involusi) lebih cepat.
2. Bagi Bidan  
Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pelayanan kesehatan khususnya mengenai pantang makanan pada ibu nifas. KIE yang kontinue sangat penting sebagai solusi untuk mengurangi tradisi-tradisi yang berlaku di masyarakat.
3. Bagi Ilmu Kebidanan  
Hasil penelitian ini dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dalam bidang kebidanan khususnya dalam pengetahuan tentang pantang makanan pada ibu nifas sehingga bisa memberikan sumbangan yang berguna bagi masyarakat.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Untuk penelitian selanjutnya hendaknya mengambil sampel lebih banyak, sehingga hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2004). Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC
- Bahiyatun. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC

Bobak. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

Manuaba, IGB. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.

\_\_\_\_\_ (2001). *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.

Paath, F.(2005). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC

Pitriani, R. (2014). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III)*. Yogyakarta: Deepublish

Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBP-SP.

Saifudin, AB. (2006). *Buku Pedoman Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBP-SP.

Uha, Suliha, dkk. (2002). *Pendidikan Kesehatan*, Jakarta: EGC.

Varney, Hellen. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta : EGC

Wiknjosastro. (2010). *Buku panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Edisi 1. Cet. 12*. Jakarta : Bina Pustaka