

Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Spontan Dan Intervensi Latihan Senam Nifas: Yoga Di Ruang Melati 2a Rsud Dr Soekardjo Kota Tasikmalaya

Ika Maelani ^{1*}, Neni Nuraeni¹, Zaenal Muttaqin¹.

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

 OPEN ACCESS

SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No.2 Hal 309-314

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/SENAL.v2i2.7270

Article Info

Submit : 25 Agustus 2025
Revisi : 10 September 2025
Diterima : 01 Oktober 2025
Publikasi : 27 Oktober 2025

Corresponding Author

Ika Maelani*

ikamaehani275.im@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

ABSTRAK

Masa nifas adalah periode penting setelah persalinan, berlangsung ±6 minggu, meliputi pemulihan fisik, psikologis, dan adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu. Pada periode ini, latihan seperti senam nifas dapat membantu mempercepat involusi uterus. Tujuan karya ilmiah akhir ini adalah memberikan asuhan keperawatan pada ibu postpartum spontan dengan intervensi senam nifas: yoga. Metode yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada ibu postpartum hari ke-1 hingga ke-3 pasca persalinan spontan. Hasil pengkajian menunjukkan klien merasa tidak nyaman, tampak meringis, terdapat kontraksi uterus, dan jahitan episiotomi. Ditetapkan diagnosis keperawatan ketidaknyamanan pasca persalinan. Rencana asuhan difokuskan pada peningkatan kenyamanan dengan manajemen nyeri dan senam nifas: yoga. Implementasi dilakukan sesuai rencana, dengan senam nifas: yoga selama 30 menit setiap hari selama 3 hari. Evaluasi menunjukkan peningkatan kenyamanan dan penurunan tinggi fundus uterus (TFU) dari sepusat menjadi 1 jari di bawah pusat. Disimpulkan bahwa intervensi senam nifas: yoga efektif mempercepat involusi uterus dan meningkatkan kenyamanan ibu postpartum. Disarankan tenaga kesehatan mempertimbangkan senam nifas: yoga sebagai intervensi nonfarmakologis pada ibu dengan keluhan ketidaknyamanan pasca persalinan

Kata Kunci: Pasca Partum; Masa Nifas; senam Nifas; Tinggi Fundus Uteri.

P-ISSN : -

E-ISSN : 3046-5230

PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal memiliki peran penting dalam menentukan status kesehatan masyarakat, salah satunya diukur melalui Angka Kematian Ibu (AKI). WHO (2023) melaporkan bahwa pada tahun 2020 terdapat sekitar 287.000 kematian ibu di seluruh dunia akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, sedikit menurun dibandingkan tahun 2016 (309.000 kematian). Penurunan ini tidak merata;

di Eropa dan Amerika Utara terjadi peningkatan 17%, sementara di Amerika Latin dan Karibia meningkat 15%. Sekitar 70% kematian ibu terjadi di sub-Sahara Afrika. Di Indonesia, AKI mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup (BPS, 2020), dengan penyebab utama komplikasi postpartum seperti perdarahan (28%), eklampsia (24%), infeksi (11%), dan partus macet (5%) (Dewi et al., 2023).

Masa nifas, berlangsung ±6 minggu, adalah periode pemulihan fisik, psikologis, dan adaptasi ibu pasca melahirkan. Salah satu indikator penting

pemulihan adalah involusi uterus, yakni kembalinya ukuran dan kondisi uterus seperti sebelum hamil, yang dapat dipantau melalui tinggi fundus uteri (TFU) (Jehaut et al., 2024). Involusi yang optimal mencegah komplikasi seperti perdarahan atau infeksi. Kegagalan involusi (subinvolusi) dapat disebabkan oleh retensi fragmen plasenta, infeksi, atau perdarahan lanjutan. Aktivitas fisik pasca melahirkan, seperti senam nifas, membantu mempercepat pemulihan otot rahim, perut, dan panggul, menormalkan sendi, serta mencegah pelemahan otot (Rosdiana et al., 2022).

Yoga pasca persalinan merupakan intervensi nonfarmakologis yang terbukti memperkuat otot dasar panggul, memperbaiki postur, mengurangi stres, dan mempercepat kontraksi uterus melalui latihan seperti *child's pose*, *cat-cow*, dan *pelvic tilts* (Winarni, Iklasia & Sartika, 2020). Gerakan ini meningkatkan sirkulasi darah ke area panggul, memperbaiki tone otot rahim, menurunkan hormon stres kortisol, dan meningkatkan kestabilan emosional ibu. Penelitian menunjukkan bahwa senam nifas berbasis yoga mempercepat penurunan TFU (Sari, Kusumastuti & Indriyastuti, 2021; Sunarsih & Astuti, 2021; Rospia et al., 2024). Selain manfaat fisik, yoga juga membantu membangun afirmasi positif dan meningkatkan kepercayaan diri (Nadhiroh, Anifah & Hajri, 2022).

Islam turut menekankan pentingnya menjaga kesehatan ibu postpartum, sebagaimana tersirat dalam QS Al-Baqarah ayat 233 mengenai kewajiban menyusui selama dua tahun, yang memerlukan kondisi fisik ibu yang optimal. QS Al-Isra' ayat 70 mengingatkan bahwa tubuh manusia adalah amanah yang harus dijaga. Dengan landasan spiritual ini, senam nifas dapat dipandang sebagai upaya menjaga kesehatan yang bernilai ibadah. Namun, tingkat partisipasi ibu postpartum dalam senam nifas: yoga masih rendah (Jannah, Surani & Nurjanah, 2023), dipengaruhi kurangnya edukasi, kelelahan pascapersalinan, kekhawatiran cedera, dan pantangan budaya.

Di Indonesia, masih terdapat kesenjangan informasi dan praktik senam nifas: yoga meskipun

manfaatnya terbukti mempercepat involusi uterus (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Studi pendahuluan di Ruang Melati Lt 2A RSUD dr. Soekardjo menunjukkan senam nifas dilakukan setiap pagi, namun gerakannya masih terbatas dan belum sepenuhnya mengadopsi yoga. Perawat memiliki peran penting dalam edukasi, observasi, dan penerapan intervensi ini. Rumusan masalah penelitian ini adalah menganalisis asuhan keperawatan dan intervensi senam nifas: yoga pada ibu nifas untuk mempercepat involusi uterus, dengan tujuan melaksanakan proses keperawatan, menerapkan, dan menganalisis efektivitas senam nifas: yoga pada ibu postpartum spontan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada ibu postpartum spontan hari pertama di Ruang Melati Lt 2A RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. Intervensi senam nifas: yoga dilakukan selama 3 hari berturut-turut, 30 menit per sesi, disertai manajemen nyeri dan edukasi menyusui. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik, khususnya pengukuran TFU sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Penelitian ini diawali dengan pengkajian yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2024 dengan hasil yang didapatkan yaitu klien mengeluh ngilu di area jahitan episiotomi yang meningkat saat duduk atau bergerak, namun berkurang saat istirahat atau miring ke samping. Nyeri bersifat seperti tertarik, tidak menjalar, dengan skala 6 dari 10, dan dirasakan terus-menerus terutama saat bergerak. Dari hasil pengkajian tersebut didapatkan diagnose keperawatanya adalah ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan trauma perineum selama persalinan, dibuktikan dengan keluhan tidak nyaman, meringis, kontraksi uterus, dan luka episiotomi grade 2.

Intervensi yang dilakukan yaitu pemberian senam nifas: yoga yang dilakukan selama 3 hari yaitu tanggal 12-14 Desember 2024. Senam

dilakukan sekali dalam sehari pada pagi hari dengan durasi ± 30 menit.

Pada hari pertama klien mengatakan tidak nyaman dengan tinggi fundus uteri (TFU) yaitu sepusat, setelah dilakukan senam nifas keesokan harinya tinggi fundus uteri (TFU) klien masih sepusat, namun pada hari ke-3 klien mengatakan status kenyamanan klien meningkat dan tinggi fundus uteri (TFU) yaitu 1 jari dibawah pusat.

PEMBAHASAN

Asuhan Keperawatan

1. Pengkajian

Pada pengkajian, Ny. N mengeluh ngilu di area jahitan episiotomi yang meningkat saat duduk atau bergerak, namun berkurang saat istirahat atau miring ke samping. Nyeri bersifat seperti tertarik, tidak menjalar, dengan skala 6 dari 10, dan dirasakan terus-menerus terutama saat bergerak. Kondisi ini sesuai dengan respon inflamasi akibat cedera jaringan sebagaimana dijelaskan oleh Saadah dan Haryani (2022) bahwa nyeri episiotomi disebabkan kerusakan jaringan perineum yang memicu mediator inflamasi seperti prostaglandin dan bradikinin. Data subjektif dan objektif pada Ny. N sesuai dengan kriteria Ketidaknyamanan Pasca Partum SDKI (2017) yang ditandai dengan meringis, kontraksi uterus, dan luka episiotomi grade 2. Penelitian Harnany et al. (2021) menunjukkan ibu nifas dengan nyeri episiotomi cenderung mengalami gangguan istirahat, menyusui terganggu, serta tampak meringis. Selain itu, Anggraeni et al. (2019) menyebutkan yoga postpartum efektif mempercepat involusi uterus karena gerakannya membantu mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan meningkatkan kenyamanan.

2. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis pertama yang diangkat adalah ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan trauma perineum selama persalinan, dibuktikan dengan

keluhan tidak nyaman, meringis, kontraksi uterus, dan luka episiotomi grade 2. Hal ini sesuai dengan definisi SDKI (2017) bahwa ketidaknyamanan pasca partum adalah perasaan tidak nyaman terkait kondisi setelah melahirkan. Diagnosis kedua adalah *risiko infeksi* berhubungan dengan efek prosedur invasif (episiotomi), didukung adanya luka jahitan namun tanpa tanda infeksi, meskipun leukosit meningkat menjadi 12.800 mm^3 . Penetapan ini sesuai dengan SDKI (2017) yang menyebut risiko infeksi sebagai risiko terserang organisme patogen pada tindakan invasif. Diagnosis nyeri akut dan menyusui tidak efektif tidak diangkat karena data yang ditemukan pada pasien belum memenuhi 80% kriteria (Istiana et al., 2020).

3. Rencana Keperawatan

Rencana keperawatan mengacu pada SLKI (2019) untuk tujuan dan kriteria hasil, serta SIKI (2018) untuk intervensi. Untuk ketidaknyamanan pasca partum, tujuan yang diharapkan adalah meningkatnya kenyamanan dengan intervensi utama manajemen nyeri dan intervensi pendukung yoga senam nifas. Yoga postpartum terbukti mempercepat involusi uterus melalui kontraksi otot perut dan dasar panggul (Sumarni & Syafrida, 2023). Untuk risiko infeksi, tujuan yang diharapkan adalah menurunnya tingkat infeksi dengan intervensi utama pencegahan infeksi dan pendukung perawatan perineum. Girsang et al. (2023) menyatakan perawatan perineum yang tepat dapat mencegah pertumbuhan bakteri di area luka yang lembab sehingga mencegah infeksi.

4. Implementasi

Implementasi dilakukan sesuai rencana pada 12–14 Desember 2024. Pada masalah ketidaknyamanan, perawat melakukan observasi nyeri, edukasi penyebab dan pemicu nyeri, teknik relaksasi napas dalam, pemberian parasetamol, dan senam nifas yoga (pelvic tilts, bridge pose) yang

disesuaikan kemampuan fisik pasien (Anggraeni et al., 2019). Hasilnya, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 3. Pada masalah risiko infeksi, perawat memantau tanda infeksi lokal dan sistemik, menjaga teknik aseptik, membatasi pengunjung, memberikan edukasi cuci tangan, nutrisi, dan cairan, serta melakukan perawatan perineum secara rutin. Luka tetap bersih dan tidak ada tanda infeksi selama pemantauan.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara formatif dan sumatif. Untuk ketidaknyamanan, skala nyeri turun dari 6 menjadi 3, tinggi fundus uterus (TFU) menurun dari setinggi pusat menjadi 1 jari di bawah pusat, dan pasien lebih relaks serta aktif mengikuti yoga. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sunarsih dan Astuti (2021) bahwa senam nifas berbasis yoga dapat menurunkan nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan mempercepat involusi uterus. Untuk risiko infeksi, sejak 12 hingga 13 Desember 2024 tidak ditemukan kemerahan, edema, memar, discharge abnormal, maupun dehisensi. Masalah risiko infeksi dinyatakan teratasi dan intervensi dihentikan.

Penerapan Senam Nifas: Yoga

Penerapan intervensi senam nifas: yoga dilaksanakan pada 12–14 Desember 2024 di Rumah Sakit dr. Soekardjo ruang Melati 2A, selama tiga hari berturut-turut dengan durasi \pm 30 menit setiap pagi. Pemeriksaan TFU dilakukan sebelum intervensi dan sehari sesudahnya. Gerakan yang diajarkan adalah gerakan sederhana, namun pasien hanya mampu melakukan pelvic tilts dan bridge pose karena rasa takut melakukan gerakan di atas tempat tidur, sehingga child's pose dan cat-cow pose tidak dilakukan. Pelaksanaan dilakukan di ruang perawatan karena tidak tersedia ruang khusus, sehingga ruang gerak terbatas. Pertimbangan durasi tiga hari disesuaikan dengan masa rawat inap pasien, meskipun senam dapat dilanjutkan di rumah. Kendala lanjutan adalah jarak tempat tinggal pasien yang jauh. Penerapan

ini sejalan dengan Fatmasari dan Soleman (2023) yang melakukan senam nifas: yoga selama 3 hari berturut-turut berdurasi 30 menit pada dua responden. Berbeda dengan penelitian Sari, Kusumastuti, dan Indriyastuti (2021) yang melaksanakan senam nifas: yoga selama 7 hari dan menunjukkan penurunan TFU dari 2–3 jari di bawah pusat menjadi 1 jari di atas simfisis pada seluruh responden. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan intervensi dilakukan dalam durasi lebih panjang, melibatkan lebih banyak responden, serta menambahkan parameter seperti kontraksi uterus dan pengeluaran lochea guna memperkuat data efektivitas intervensi.

Analisis Senam Nifas: Yoga

Berdasarkan diagnosis, intervensi, dan implementasi keperawatan yang dilakukan, penulis menilai bahwa tindakan yang diterapkan mampu mengatasi masalah ketidaknyamanan pasca partum dan risiko infeksi. Intervensi non farmakologis, khususnya senam nifas: yoga, digunakan sebagai pendukung dan terbukti efektif. Pada Ny. N, senam nifas: yoga selama tiga hari berturut-turut menurunkan TFU dari sepusat menjadi 1 jari di bawah pusat, disertai peningkatan kenyamanan. Manfaat ini diduga berasal dari peningkatan sirkulasi darah ke uterus, stimulasi kontraksi otot rahim, pengurangan ketegangan otot, serta relaksasi fisik dan psikologis. Hasil ini sejalan dengan Anggraeni et al. (2019) yang melaporkan penurunan signifikan TFU dan peningkatan kenyamanan ibu setelah senam nifas: yoga 30 menit per hari selama tujuh hari. Penelitian Mu'alimah et al. (2022) juga mendukung manfaat senam nifas, meskipun tidak selalu menurunkan TFU secara signifikan, tetapi meningkatkan kenyamanan ibu nifas, menunjukkan efek positif pada aspek psikologis dan kesejahteraan fisik selama pemulihan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi senam nifas: yoga pada Ny. N dengan postpartum spontan selama tiga hari memberikan dampak positif terhadap kenyamanan dan involusi uterus. Pada awal

pengkajian, klien mengeluh tidak nyaman akibat luka episiotomi grade 2 sepanjang 2 cm mediolateral dengan lima jahitan, disertai kontraksi uterus, namun luka tampak utuh tanpa tanda infeksi. Setelah tiga hari penerapan senam nifas: yoga selama 30 menit per sesi, hasil yang diperoleh adalah peningkatan status kenyamanan dan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) dari posisi sepusat menjadi 1 jari di bawah pusat. Analisis menunjukkan bahwa senam nifas: yoga berkontribusi dalam memperlancar sirkulasi darah ke daerah uterus, merangsang kontraksi otot rahim, mengurangi ketegangan otot, serta membantu relaksasi fisik dan psikologis, sehingga mempercepat pemulihan pasca persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya mempertimbangkan penerapan senam nifas: yoga sebagai intervensi nonfarmakologis rutin bagi ibu nifas. Bagi FIKES Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, temuan ini dapat digunakan sebagai acuan dalam asuhan keperawatan postpartum. Untuk profesi perawat, hasil ini menjadi evidence based practice dalam menangani ketidaknyamanan pascapersalinan. Sedangkan bagi ibu postpartum, informasi ini dapat menjadi motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam senam nifas: yoga demi mempercepat pemulihan, meningkatkan kenyamanan, dan mempercepat penurunan TUF secara alami.

REFERENSI

- Anggraeni, N. P. D. A., Herawati, L., & Widyawati, M. N. (2019). The effectiveness of postpartum yoga on uterine involution among postpartum women in Indonesia. *International Journal of Nursing and Health Services*, 2(3) <https://www.ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/164>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Angka Kematian Ibu (AKI) - Maternal Mortality Rate (MMR) - Hasil Long Form SP2020 menurut Provinsi, 2020. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjIxOSMx/angka-kematian-ibu-aki-maternal-mortality-rate-mmr--hasil-long-form-sp2020-menurut-provinsi--2020.html>
- Dewi, S. R., & Lestari, I. A. (2023). Pengaruh senam yoga nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 15–20.
- Fatmasari, N. L., & Soleman, I. S. (2023). Pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri pada ibu post partum hari ke-1 sampai ke-3 di Klinik Pratama. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Mandira Cendikia*, 4(2), 45–52. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1400>
- Girsang, M. A. A., Surbakti, E. E. S., & Keliat, T. (2023). Perawatan luka episiotomi pada masa nifas untuk mencegah infeksi. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 11(D), 498–503. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2023.11073>
- Harnany, A. S., ST, S., Hartati, S. K. M., Inayah, M., Ns, M. K., Handayani, D. R., & Tri Anonim, S. S. T. (2021). Pengelolaan Keperawatan Nyeri Ibu Nifas dengan Afterpains pada Ny. Rs dan Ny. Rn di Ruang Lily RSUD Kabupaten Batang. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 2(2), 111–120.
- Isnaeni, S., Sari, O. H., & Kumalasari, R. (2023). Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas normal. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13(2), 87–94.
- Jannah, M., Surani, E., & Nurjanah, S. (2023). Tingkat Pengetahuan Ibu Pascapersalinan tentang Pelaksanaan Senam Postpartum. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1689–1698. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.676>
- Jehaut, M. K., Sukamto, E., & Siregar, N. (2024). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan ISSN*, 11(2), 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mu'alimah, M., Kartikasari, D., Sunaningsih, & Pakpahan, Y. P. S. (2022). Pengaruh latihan yoga terhadap involusi uterus pada ibu nifas. *Journal of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(1), 34–37. <https://www.ejournalwiraja.com/index.php/JIK/article/view/2016>
- Nadhiroh, A. M., & Astutik, F. (2022). Terapi senam yoga untuk mengurangi keluhan selama masa nifas (Yoga exercise therapy to reduce complaints during the postpartum period). *SINAR J Kebidanan*, 4(2). https://jumsjournal1plusnursingandhealthservicesjournal1plus.com/index.php/JUMS_Journal+Nursing+&+Health+Services+Journal+1+Plus
- Rosdiana, Jamila, & Anggraeni, S. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap

- involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98–105.
- Rospia, E. D., et al. (2024). Postnatal Yoga Class sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Fisik dan Psikologis Ibu Nifas. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/viewFile/27815/10860?>
- Saadah, L., & Haryani, S. (2022). Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomy: Management of Post Partum Discomfort in Spontaneous Post Partum Mothers with Episiotomy. *Journal of*
- Sari, M. D. A., Kusumastuti, K., & Indriyastuti, H. I. (2021, December). Application Of Postpartum Yoga for Accelerating the Decrease of Uterine Involution. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 1058-1063). <https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1669>
- Sari, M. D. A., Kusumastuti, K., & Indriyastuti, H. I. (2021, December). Application Of Postpartum Yoga for Accelerating the Decrease of Uterine Involution. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 1058-1063). <https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1669>
- Sumarni, S., & Syafrida, S. (2023). Edukasi Postnatal Yoga untuk Mempercepat Involusi Uteri pada Ibu Postpartum. *Jurnal Abdimas Ibnu Sina*, 3(1), 1–6. <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/jai/article/view/661>
- Sunarsih, S., & Astuti, T. (2021). Yoga Gymnology of Process Involution Uterus Mom Post-Partum. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 259–265. <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/489>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak latihan yoga terhadap kualitas hidup dan psikologi ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak latihan yoga terhadap kualitas hidup dan psikologi ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- World Health Organization. (2023). *Maternal mortality*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>