



**PENERAPAN SENAM OTARIA SEBAGAI ESSENTIAL  
MIDWIFERY CARE PADA IBU POST PARTUM DI DESA  
AWANG BANGKAL BARAT KABUPATEN BANJAR**

Januarsih<sup>1</sup>, Rita Kirana<sup>2</sup>, Suhwardi<sup>3</sup>, Anis Nurlaili<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

<sup>4</sup>Poltekkes Kemenkes Surabaya

[januarsih.januarsih@gmail.com](mailto:januarsih.januarsih@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Perineal tears are among the most common complications experienced by postpartum mothers. A preliminary survey in Awang Bangkal Barat Village revealed that approximately 45% of postpartum mothers suffered perineal tears. Management has primarily focused on pharmacological therapy and general education, with limited structured non-pharmacological interventions. This PKM aimed to introduce and implement Otaria exercise as essential midwifery care to accelerate perineal wound healing, improve maternal knowledge and skills, and enhance family involvement. Conducted over four months (April–July 2025), the program involved preparation, socialization, facilitator training (midwives/cadres), group exercise, home visits, and monitoring. Participants were 10 postpartum mothers selected based on inclusion criteria. Evaluation was carried out using pre-test, post-test, and skill observations. Maternal knowledge increased from 42% to 78%, while skills improved from 50% to 70%. Average attendance reached 80%, with most mothers practicing routinely at home. Perineal pain complaints decreased from 75% to 30%. Outputs included a leaflet, video tutorial, scientific publication, and documentation. Otaria exercise is effective as a non-pharmacological intervention to accelerate perineal wound healing, enhance knowledge, skills, and adherence, and strengthen family support. This program is recommended for integration into community-based midwifery services.*

*Keywords: Otaria exercise, postpartum, perineal wound, community service*

**ABSTRAK**

Luka perineum merupakan salah satu komplikasi yang sering dialami ibu postpartum dengan angka kejadian cukup tinggi. Survei pendahuluan di Desa Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar menunjukkan bahwa sekitar 45% ibu postpartum mengalami luka perineum. Selama ini penanganan lebih banyak berfokus pada terapi farmakologis dan edukasi umum, dengan keterbatasan intervensi non-farmakologis. Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini bertujuan memperkenalkan dan menerapkan senam Otaria sebagai asuhan kebidanan esensial untuk mempercepat penyembuhan luka perineum, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, serta memperkuat keterlibatan keluarga. Kegiatan dilaksanakan selama empat bulan (April–Juli 2025) melalui tahapan persiapan, sosialisasi, pelatihan fasilitator (bidan/kader), pelaksanaan senam kelompok, *home visit*, serta monitoring dan evaluasi. Peserta terdiri atas 10 ibu postpartum yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test, post-test, serta observasi keterampilan. Pengetahuan ibu meningkat dari 42% menjadi 78%, keterampilan praktik meningkat dari 50% menjadi 70%. Kehadiran rata-rata mencapai 80% per sesi, dengan sebagian besar ibu melakukan senam rutin

di rumah. Keluhan nyeri perineum menurun dari 75% (minggu pertama) menjadi 30% (minggu keenam). Program menghasilkan leaflet, video tutorial, publikasi ilmiah, dan dokumentasi kegiatan. Senam Otaria terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam mempercepat penyembuhan luka perineum, meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kepatuhan ibu, serta keterlibatan keluarga. Program ini layak diintegrasikan dalam pelayanan kebidanan komunitas dengan dukungan puskesmas dan pemerintah desa.

Kata Kunci: Senam Otaria, postpartum, luka perineum, pengabdian masyarakat

## **I. PENDAHULUAN**

Luka perineum merupakan salah satu komplikasi yang sering terjadi pada ibu setelah melahirkan melalui persalinan fisiologis. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, nyeri, dan meningkatkan risiko infeksi jika tidak segera ditangani dengan baik (Wuryaningsih et al., 2022). Di Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan, angka kejadian luka perineum derajat 1–2 (ringan–sedang) pada persalinan normal sekitar 60–80%, sedangkan luka perineum derajat 3–4 (berat) sekitar 3–6% (Yuliani et al., 2023). Di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar, sekitar 45% dari 55 orang ibu pasca persalinan mengalami luka perineum dalam satu tahun terakhir. Angka ini cukup tinggi dan memerlukan penanganan yang tepat untuk mempercepat proses penyembuhan. Senam Otaria telah direkomendasikan sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk membantu mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Senam ini melibatkan gerakan-gerakan ringan yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah di area luka dan memfasilitasi penyembuhan. Bukti penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan otot dasar panggul seperti senam kegel efektif mempercepat penyembuhan luka perineum, meningkatkan elastisitas jaringan, serta mengurangi risiko infeksi (Sari et al., 2021; Nurjanah et al., 2020). Selama ini, upaya yang dilakukan oleh Puskesmas setempat dalam menangani luka perineum masih terbatas pada pemberian obat-obatan dan edukasi umum. Namun, masih belum ada program khusus yang memperkenalkan metode non-farmakologis seperti senam Otaria. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan alternatif baru dalam penanganan luka perineum yang lebih alami dan efektif.

Permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu postpartum di Desa Awang Bangkal Barat, yang dikategorikan sebagai mitra sosial, diantaranya adalah rendahnya tingkat pengetahuan tentang Senam Otaria. Hal tersebut disebabkan oleh banyak ibu yang tidak menyadari manfaat dan pentingnya senam ini dalam proses penyembuhan luka perineum. Selanjutnya kurangnya keterampilan dan pendampingan. Ibu-ibu belum menguasai teknik gerakan senam Otaria yang benar, dan jumlah tenaga terlatih yang dapat memberikan pendampingan masih terbatas. Masalah lainnya yaitu budaya dan kepercayaan lokal. Dalam hal ini, terdapat resistensi terhadap metode baru dalam asuhan kebidanan pada ibu postpartum karena adanya budaya atau kepercayaan lokal yang mungkin bertentangan (Putri & Handayani, 2021). Masalah terakhir ialah keterbatasan waktu dan tenaga. Adanya kesibukan dan tanggung jawab lain membuat ibu sulit meluangkan waktu untuk senam secara teratur. Kurangnya dukungan dari suami dan keluarga juga menjadi kendala utama (Astuti et al., 2020). Dengan adanya program pengabmas ini, diharapkan ibu-ibu postpartum akan memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan senam Otaria sebagai upaya percepatan penyembuhan luka perineum. Selain itu, hasil penelitian juga dapat menjadi referensi

bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi masalah luka perineum pada ibu setelah melahirkan.

## **II. METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh 3 orang dosen, 3 orang mahasiswa, 1 orang Bidan di desa, 1 orang Bidan Koordinator Puskesmas Karang Intan 2, posbindu di Desa Pasar Jati, mitra sasaran yaitu 20 responden terdiri dari 10 orang ibu hamil dan 10 orang keluarga pendamping ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Pada bulan pertama, kegiatan diawali dengan pemeriksaan kehamilan, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran pengetahuan/pre-test dengan menggunakan lembar kuesioner terstruktur mengenai pengetahuan dan keterampilan senam Otaria dilanjutkan dengan praktik senam Otaria. Pada bulan kedua, kegiatan pertama adalah pemeriksaan kehamilan, selanjutnya pelaksanaan senam Otaria dan kegiatan terakhir adalah pengukuran pengetahuan/post-test dengan menggunakan lembar kuesioner terstruktur mengenai pengetahuan dan keterampilan senam Otaria. Sebagai evaluasi, hasil dari pre-test dan post-test dibandingkan skor rata-rata menggunakan uji statistik (Paired t-test atau Wilcoxon) (Sugiyono, 2020; Dahlan, 2021). Selanjutnya dihitung persentase peningkatan skor dan pengkategorian: baik (76–100%), cukup (56–75%), kurang (<55%) (Notoatmodjo, 2018; Rahman et al., 2022). Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di Poskesdes Desa Awang Bangkal Barat, wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum dilakukan intervensi, rata-rata pengetahuan ibu hanya sebesar 42%, yang mencerminkan rendahnya pemahaman mengenai pentingnya senam Otaria sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk mempercepat penyembuhan luka perineum. Setelah diberikan sosialisasi, penyuluhan, serta pendampingan, nilai post-test meningkat menjadi 78%, atau terjadi peningkatan sebesar 36 poin persentase. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang disertai dengan media pendukung (leaflet dan video tutorial) efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu.

Sementara itu, pada aspek keterampilan, hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata 50%, yang berarti sebagian besar ibu belum mampu melakukan gerakan senam Otaria dengan benar. Setelah diberikan pelatihan, demonstrasi, serta pendampingan kader kesehatan, nilai post-test meningkat menjadi 70%. Peningkatan sebesar 20 poin persentase ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mampu mempraktikkan senam Otaria dengan lebih baik.

Peningkatan baik pada pengetahuan maupun keterampilan mencerminkan keberhasilan intervensi PKM ini dalam memberikan dampak nyata pada sasaran. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sinta & Widyaningrum (2021) yang menegaskan bahwa pelatihan senam Otaria mampu meningkatkan keterampilan ibu postpartum, serta dengan studi dari Januarsih dkk. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis praktik langsung lebih efektif dibandingkan edukasi konvensional.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Peserta 10/Variabel	Pre-Test %	Post-Test%
Pengetahuan	42	78
Keterampilan	50	70
Jumlah	100	100

Tabel hasil survei pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan keterampilan ibu postpartum setelah diberikan intervensi berupa sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan senam Otaria.

Pada aspek pengetahuan, peningkatan dari 42% (Tingkat pengetahuan kurang) menjadi 78% (tingkat pengetahuan cukup) membuktikan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai manfaat dan prosedur senam Otaria, namun masih harus berlanjut lagi melakukan senam Otarianya. Pencapaian ini tidak terlepas dari penggunaan media pembelajaran seperti leaflet dan video tutorial yang mempermudah penyampaian informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami. Media edukasi berperan penting dalam memperkuat daya ingat serta membantu ibu mengaitkan informasi baru dengan pengalaman sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

Menurut Handayani & Putri (2021), media visual dan audio-visual terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan konvensional dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al. (2020) yang menemukan bahwa penggunaan video tutorial dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan karena menyajikan informasi secara interaktif dan mudah diakses kapan saja. Selain itu, leaflet sebagai media cetak juga memberikan kesempatan bagi ibu untuk membaca ulang materi secara mandiri sehingga memperkuat proses pembelajaran (Sari & Lestari, 2019). Dengan meningkatnya pengetahuan, ibu menjadi lebih percaya diri dalam melakukan perawatan diri pasca persalinan. Pengetahuan yang baik terbukti dapat memengaruhi sikap dan keterampilan, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap perilaku kesehatan ibu dalam menjaga kondisi fisik maupun psikologisnya setelah melahirkan (Kurniawati et al., 2021).

Pada aspek keterampilan, terjadi peningkatan dari 50% (Tingkat pengetahuan kurang) menjadi 70% (tingkat pengetahuan baik) setelah diberikan demonstrasi langsung dan praktik berulang. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis praktik atau *learning by doing* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu. Metode ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk langsung mencoba, mengulang, serta merasakan pengalaman nyata dalam melakukan gerakan senam, sehingga keterampilan yang diperoleh menjadi lebih melekat dibandingkan hanya melalui teori (Dewi & Yuliana, 2020).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sinta & Widyaningrum (2021) yang melaporkan bahwa praktik senam Otaria secara terstruktur dapat meningkatkan keterampilan ibu postpartum dalam mempercepat pemulihan luka perineum. Menurut teori pembelajaran motorik, pengulangan (*repetition*) dalam praktik fisik akan memperkuat memori otot dan koordinasi gerakan, sehingga peserta lebih terampil dalam melakukan suatu tindakan (Schunk, 2019). Selain itu, keterampilan

yang diperoleh melalui praktik langsung juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri ibu dalam merawat dirinya pasca persalinan (Wulandari et al., 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan ibu dalam melakukan senam Otaria tidak hanya dipengaruhi oleh informasi yang diperoleh, tetapi juga oleh pengalaman praktik yang intensif dan konsisten.

Peningkatan keterampilan ibu juga tidak terlepas dari peran keluarga, khususnya suami, kader kesehatan, dan bidan yang memberikan pendampingan intensif melalui kegiatan *home visit*. Kehadiran keluarga, terutama suami, berfungsi sebagai *support system* yang mampu mendorong ibu untuk lebih konsisten melakukan senam di rumah. Dukungan sosial ini tidak hanya berbentuk motivasi verbal, tetapi juga berupa bantuan praktis seperti menyediakan waktu, mengingatkan jadwal senam, hingga menemani ibu selama berlatih. Kondisi tersebut sesuai dengan temuan Yudhia Huzairini et al. (2023) yang menegaskan bahwa keterlibatan keluarga berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan ibu terhadap intervensi kesehatan.

Lebih jauh, penelitian Pratiwi & Lestari (2020) menunjukkan bahwa dukungan suami merupakan salah satu faktor determinan keberhasilan intervensi kesehatan ibu nifas, karena ibu merasa lebih percaya diri dan bersemangat ketika mendapat dorongan dari pasangan.

Hal tersebut diperkuat oleh studi Rianti et al. (2021) yang melaporkan bahwa *home visit* yang dilakukan oleh bidan maupun kader kesehatan mampu meningkatkan keterampilan ibu dalam perawatan diri pasca persalinan melalui bimbingan langsung dan evaluasi rutin di rumah. Dengan adanya pendampingan ini, ibu tidak merasa sendiri dalam menjalani masa pemulihan, sehingga keterampilan yang diperoleh melalui edukasi dan demonstrasi dapat dipraktikkan secara lebih konsisten.

Dukungan sosial yang baik terbukti berhubungan erat dengan keberhasilan program kesehatan maternal, termasuk dalam meningkatkan keterampilan ibu melakukan senam Otaria secara mandiri dan berkesinambungan (Nursalam, 2019).

Dampak langsung dari penerapan senam Otaria juga terlihat dari menurunnya keluhan nyeri perineum, yaitu dari 75% pada minggu pertama menjadi hanya 30% pada minggu keenam. Penurunan ini menunjukkan bahwa senam Otaria tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga memiliki manfaat terapeutik dalam mempercepat pemulihan ibu pasca persalinan.

Kondisi ini mendukung teori Rianti (2020) yang menyatakan bahwa senam Otaria mampu meningkatkan sirkulasi darah di area perineum, mempercepat proses penyembuhan luka, serta mengurangi nyeri melalui peningkatan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan yang rusak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Januarsih et al. (2024) yang menemukan adanya peningkatan kadar antioksidan enzimatis seperti *superoxide dismutase* (SOD) pada ibu postpartum yang rutin melakukan senam Otaria, di mana peningkatan enzim ini berperan penting dalam mengurangi stres oksidatif serta mendukung regenerasi jaringan perineum.

Lebih lanjut, penelitian Widyastuti et al. (2021) juga melaporkan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang pada ibu postpartum dapat menurunkan tingkat nyeri dengan cara merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Senam Otaria yang dilakukan secara teratur juga dapat meningkatkan elastisitas otot dasar panggul, sehingga menurunkan ketegangan pada area perineum (Rianti et al., 2021). Dengan demikian, penurunan keluhan nyeri perineum yang dialami ibu bukan hanya hasil dari proses penyembuhan alami, tetapi juga dipengaruhi oleh efek fisiologis dan biokimia yang ditimbulkan dari latihan senam Otaria secara konsisten.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Poskesdes Desa Awang Bangkal Barat, wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. (Sumber : Tim Pengabmas, 2025)

#### **IV. SIMPULAN**

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa senam Otaria merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, praktis, dan dapat diterapkan di tingkat komunitas. Keberhasilan program juga didukung oleh pendekatan partisipatif yang melibatkan bidan, kader, keluarga, dan tokoh masyarakat sehingga kegiatan mudah diterima dan berpotensi berkelanjutan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, R., Lestari, P. & Widyaningsih, D., 2020. *Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu postpartum dalam melakukan senam nifas*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(2), pp. 67–74.
- Aditya, R., Lestari, N. & Wahyuni, T., 2022. Efektivitas senam Otaria terhadap nyeri perineum pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), pp.101–110.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L. & Jensen, M.D., 2020. *Maternity nursing*. 9th ed. St Louis: Mosby Elsevier.
- Barkinah, T., Januarsih & Isnaniah (2023) 'Effects of Otarian Gymnastics on Malondialdehyde (GoM) Levels in Postpartum Women', *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(11), pp. 8968–8974.
- Dahlan, M.S. (2021). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Uji Hipotesis untuk Data Kategorik*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Handayani, S. & Putri, R., 2021. Hubungan senam nifas dengan penyembuhan luka perineum. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), pp.55–63.
- Januarsih, J. et al. (2023) 'Otaria Exercise for the Influence of 8-hydroxydeoxyguanosine (8-ohdg) in Postpartum Women', *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(11), pp. 1–11.
- Januarsih, J., Rita Kirana & Ahmad Rizani, 2023. Senam Nifas sebagai Upaya Preventif Terjadinya Baby Blues di Wilayah Puskesmas Hantakan. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(6), pp.1205–1212.
- Januarsih, J., Rita Kirana & Ahmad Rizani, 2024. Edukasi dan Pelatihan Senam Otaria sebagai Asuhan Esensial pada Kelompok Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(6), pp.715–722.
- Januarsih, J., Rusmilawaty & Noorhayati, 2024. Kadar superoxide dismutase pada ibu postpartum yang melakukan senam Otaria. *Jurnal Midwifery Update*, 6(1), pp.40–45.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniasih, M. & Dewi, R., 2023. Peran latihan dasar panggul dalam mempercepat penyembuhan postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(3), pp.215–223.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjanah, S., Oktaviani, R. & Dewi, M., 2020. Efektivitas senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), pp. 45–52.
- Putri, I. & Handayani, T., 2021. *Budaya dan praktik perawatan ibu postpartum di Indonesia: tantangan dalam implementasi intervensi kebidanan modern*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 16(3), pp. 233–240.
- Rahman, A., Sari, N., & Putri, R. (2022). Evaluation of maternal health education program using pre-test and post-test design. *Journal of Public Health Research*, 11(2), 123–130.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Rianti, D. (2020) *Senam Otaria dan manfaatnya pada ibu nifas*. Yogyakarta: Pustaka Medika.
- Rianti, D., 2020. Senam Otaria sebagai intervensi non-farmakologis pada penyembuhan luka perineum. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 6(1), pp.22–29.
- Rianti, Emy; Lidya, Nurul; Nurhayati, Nurhayati (2021). *Senam Nifas Otaria pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan Tahun 2019*. GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 35–40.
- Sari, D., Kurniawati, N. & Anggraini, A., 2021. Pengaruh senam nifas terhadap proses penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), pp. 12–19.
- Sinta, R. & Widyaningrum, A., 2021. Efektivitas senam Otaria terhadap penurunan nyeri perineum pada ibu postpartum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), pp.33–40.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susi Susanti, Maharani & Juwariyah, 2023. Pengaruh senam nifas "Otaria" terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu postpartum di wilayah kerja PKM Sayung 2 Kabupaten Demak. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp.144–160.
- Wuryaningsih, E., Yusnita, R. & Safitri, N., 2022. *Prevalensi dan penatalaksanaan luka perineum pada*

*ibu nifas di Kota Semarang*. Health Research Journal Indonesia, 4(2), pp. 55–63.

Widyastuti, H., Lestari, D. & Kurnia, N. (2021) 'Aktivitas fisik postpartum dan hubungannya dengan tingkat nyeri perineum', *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 7(2), pp. 66–74.

Yudhia Huzairini, Cintiasrini & Yolanda, R.A., 2023. Pengaruh senam nifas terhadap perubahan maternal depressive symptoms ibu postpartum. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1).

Yuliana, N., 2021. Prevalensi luka perineum pada persalinan normal di Indonesia. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 8(3), pp.120–127.

Yuliani, D., Hidayah, R. & Rahmawati, A., 2023. *Robekan perineum pada persalinan normal: Studi epidemiologi di Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan*. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 5(1), pp. 21–28.