

PENATALAKSAAN VULVA HYGINE IBU PASCA SALIN MASA PANDEMI**¹Acholder Tahi Perdoman, ²Risqi Utami, ³Fitri Ramadhaniati**¹ acholder@univbatam.ac.id, ²risqi0512@univbatam.ac.id ³fitriramadhaniati@univbatam.ac.id¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Batam,^{2,3}Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Batam
Jl. Abulyatama n0 5 Batam**ABSTRACT**

One of the causes of death in addition to bleeding, pre-eclampsia and complications during the puerperium is infection. The so-called infection during the puerperium is an injury in the birth canal that can cause infection. Injury to the birth canal can occur due to an error during delivery, but it can also occur due to laceration or episiotomy. Episiotomy is performed because it prevents tearing of the perineum, and reduces the strain on the muscles supporting the bladder or rectum that are too strong and prolonged, reducing the length of the second stage. The purpose of this study was to determine the good management of vulvar hygiene and prevention of infection in the birth canal. This research uses a qualitative approach or also called library research. By using the research method of literature or literature study. Results Vulva hygiene is an action to maintain the cleanliness of the external female organs (vulva) which is carried out to maintain health and prevent infection. Conclusion Efforts to prevent infection risk are carried out by providing vulvar hygiene interventions for the perceived perineal wound healing process and recommending patients to perform personal hygiene to keep it clean. Suggestions are for further research on this topic to observe post partum mothers

Keyword : Pandemic, Postpartum, Vulva Hygiene**PENDAHULUAN**

AKI masih merupakan masalah kesehatan yang serius dinegara berkembang. Menurut laporan World Health Organization (WHO) yang dikutip dalam Priharyanti Wulandari dan Prasita Dwi Nur Hiba, Untuk AKI di negara-negara Asia Tenggara diantaranya Indonesia mencapai 214 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 170 per 100.000 kelahiran hidup, Vietnam 160 per 100.000 kelahiran hidup, Thailand 44 per 100.000 kelahiran hidup, Brunei 60 per 100.000 kelahiran hidup, dan Malaysia 39 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2014).

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 Angka Kematian Ibu (AKI) akibat

persalinan di Indonesia masih tinggi yaitu 208/100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Bayi hidup (Kemenkes RI, 2013). Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, pelayanan persalinan normal atau pasca partum di fasilitas kesehatan tahun 2018 di Indonesia 79.3 % (Riskesdas, 2018)

Masa nifas atau post partum disebut juga puerperium yang berasal dari bahas latin yaitu “puer” yang berarti bayi dan “parous” yang berarti melahirkan. Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil (anggraeni 2016).

Sejak Tahun 2019, novel coronavirus 2019 (COVID 19) telah menyebar ke seluruh dunia. COVID 19

merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti common cold atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS (Kemenkes, 2020). COVID – 19 ialah virus yang mempunyai RNA ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini pada awalnya menginfeksi hewan, yaitu diantaranya kelalawar dan unta (Susilo dkk., 2020). Hal ini menjadikan keadaan darurat pada kesehatan masyarakat, COVID 19 mampu mematikan bagi populasi rentan dan masyarakat dimana penyedia layanan kesehatan tidak cukup siap untuk mengelola infeksi. COVID 19 telah menjadi pandemik dengan data terakhir dari Kemenkes pada 12 Mei 2020 ialah 4.006.257 jiwa terkonfirmasi positif corona di dunia, dan di Indonesia sendiri terdapat 14.032 jiwa terkonfirmasi positif, 10361 jiwa dalam perawatan, 973 jiwa meninggal dunia, 2698 jiwa dinyatakan sembuh (Kemenkes, 2020). Dampak morbiditas dan sosial ekonomi yang substansial telah mengharuskan langkah-langkah drastis di semua benua, termasuk penguncian nasional dan penutupan perbatasan hingga penerapan social distancing. Dampak tersebut akan mempengaruhi dari berbagai bidang dan masalah kesehatan mental bagi masyarakat, salah satunya pada kesehatan mental ibu postpartum

Post partum adalah periode setelah kelahiran bayi. Lama nya periode setelah melahirkan atau nifas biasanya tidak menentu, sebagian besar 4 sampai 6 minggu. Walaupun waktu nifas tidak sebanding dengan kehamilan, nifas terkadang ditandai dengan perubahan fisiologis. Dari perubahan fisiologis tersebut terkadang sedikit mengganggu ibu, walaupun banyak komplikasi yang sering terjadi. Post partum spontan adalah melahirkan pervagina secara normal (Cunningham,FGerry, 2013)

Setelah persalinan ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikis. Meskipun perubahan pada ibu biasanya terlihat sebagai pengalaman yang positif bagi seorang perempuan namun memerlukan adaptasi fisik, psikologis dan social yang tidak mudah selain itu juga mempunyai beberapa resiko lainnya seperti resiko infeksi. Sehingga kesadaran ibu nifas untuk lebih memperhatikan kebersihan organ genitalia masih dipandang sebagai kebutuhan skunder, bukan sebagai keperluan yang dapat menghindarkan ibu dari berbagai macam penyakit yang timbul dari hal tersebut. Akibat dari perawatan perineum yang tidak benar dapat mengakibatkan kondisi perineum yang terkena lochea dan lembab akan mengakibatkan perkembangan bakteri yang dapat menyebabkan timbul infeksi perineum.

Menurut *World Health Organisation* (WHO) setiap menit banyak perempuan meninggal di karenakan komplikasi kehamilan dan post partum. Dengan kata lain 1.400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun. Karena kehamilan,persalinan dan nifas. Kemudian Angka Kematian Ibu (AKI) di negara ASEAN lainnya, seperti di Thailand pada tahun 2011 adalah 44/100.000 kelahiran hidup, di Malaysia 39/100.000 kelahiran hidup dan di Singapura 6/100.000 kelahiran hidup (Herawati, 2010)

Salah satu tindakan pencegahan infeksi yaitu bagian dari isensial lengkap yang diberikan kepada ibu dan bayi baru lahir yang harus dilakukan secara rutin untuk menghindari infesi perenium diperlukan perawatan vulva yang disebut vulva hygiene.Vulva hygiene yaitu membersihkan daerah vulva pada ibu yang telah melahirkan sampai 42 hari pasca persalinan

(Vivian, 2015). Cara untuk mengurangi komplikasi pada ibu post partum sehingga dapat menurunkan angka kematian yang terjadi di setiap negara.

Salah satu yang menyebabkan kematian paling besar selain perdararahan, pre eklamsi dan komplikasi masa nifas yaitu infeksi. Yang disebut infeksi pada masa nifas adalah ada nya perlukaan di jalan lahir yang dapat menyebabkan infeksi. Perlukaan jalan lahir dapat terjadi karena ada kesalahan pada waktu memimpin persalinan tetapi selain itu juga dapat terjadi karena laserasi atau tindakan episiotomi. Episiotomi dilakukan karena mencegah robeknya perineum, dan mengurangi regangan otot penyangga kandung kemih atau sektum yang terlalu kuat dan berkepanjangan, mengurangi lama tahap ke dua (Herawati, 2010).

Luka episiotomi membutuhkan waktu untuk yaitu 6 sampai 8 hari. Luka pada perineum akibat episiotomi, rupture, atau laserasi merupakan daerah yang tidak mudah dijaga agar tetap kering dan bersih. Dengan tindakan vulva hygiene dapat membersihkan dengan seksama di daerah perineum. Dari tindakan tersebut dapat mempercepat pembentukan jaringan parut sehingga luka dapat segera sembuh pada waktu 6 hingga 7 hari (Adelina dan Mangkuji, 2014)

Ibu post partum harus melakukan perawatan baik untuk dirinya atau pada bayinya. Perawatan dan tindakan yang harus dilakukan oleh ibu nifas diantaranya yaitu: Mobilisasi, nutrisi yang baik untuk membantu proses pemulihan organ-organ kandungannya, perawatan payudara, laktasi, perawatan perineum (vulva hygiene). Selain itu menurut Widiasih dkk (2012), juga menegaskan tentang hal-hal yang pasti dilakukan oleh ibu pasca bersalin misalnya: diet, miksi,

defekasi, cuti hamil dan bersalin, pemeriksaan pasca persalinan, serta nasehat-nasehat pada ibu post partum. Luka pada perineum karena tindakan episiotomi atau robekan merupakan daerah yang tidak mudah dikendalikan dan dijaga agar tetap bersih dan kering.

Perawatan khusus sangat diperlukan agar daerah genitalia yang mengalami perlukaan bias sembuh dengan cepat tanpa komplikasi. Menurut Reeder (2011), tindakan menjaga kebersihan pada daerah perineum memberikan kesempatan untuk melakukan inspeksi secara seksama. Selain itu Bahiyatun (2009), juga menyebutkan bahwa perawatan yang bisa dilakukan oleh ibu post partum seperti mengganti pembalut sesering mungkin setiap kali mandi atau setiap 4 sampai 6 jam, melepas pembalut dari arah depan ke belakang untuk menghindari penyebaran bakteri dari daerah anus ke vagina, membersihkan luka perineum dengan air hangat, menganjurkan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum menyentuh daerah kelamin, anjurkan ibu untuk tidak menyentuh luka perineum sampai area tersebut pulih.

Pada kasus ini kebanyakan ibu nifas yang mengalami luka perineum tidak melakukan vulva hygiene dengan benar dipengaruhi beberapa faktor, salah satu diantaranya yaitu sikap ibu nifas tersebut. Ibu merasa belum mampu melakukan Vulva Hygiene dengan benar. Hal ini dikarenakan perasaan ibu yang takut jahitannya lepas jika sering ganti pembalut. Selain itu kurangnya pemberian informasi tentang vulva hygiene pada ibu nifas dapat mempengaruhi ibu dalam melakukan vulva hygiene secara benar.

Dari penelitian terdahulu (Puspitarani, 2010) dengan judul hubungan perawatan perineum dengan

kesembuhan luka perineum pada ibu nifas hari ke enam. Dari 24 orang terdapat kesembuhan lukanya tidak baik 3 orang (42,3%) dan kesembuhan lukanya baik ada 4 orang (57,1%). Sedangkan perawatan lukanya baik seluruhnya kesembuhan lukanya baik yaitu 17 orang (100%).

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik membahas penatalaksanaan vulva hygiene yang baik dan pencegahan infeksi pada jalan lahir.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penatalaksanaan vulva hygiene yang baik dan pencegahan infeksi pada jalan lahir

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif atau disebut juga library research. Dengan menggunakan metode penelitian studi literatur atau kepustakaan. Studi literatur ini menggunakan dan mengumpulkan data berdasarkan hasil penelitian dari para peneliti dan selanjutnya di amati.

Pendekatan kualitatif atau library research ini merupakan sebuah metode yang lebih relevan untuk digunakan dalam mengamati dan menganalisa lebih fenomena yang terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Penatalaksanaan Vulva Hygiene

Vulva hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan organ kewanitaan bagian luar (vulva) yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah infeksi. Vulva hygiene adalah tindakan membersihkan daerah kewanitaan yaitu bagian vulva dan di daerah sekitarnya, yang mana adalah untuk pemenuhan kebutuhan yang bertujuan untuk menyehatkan

daerah antara paha yang dibatasi oleh vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai dengan kembalinya organ generik seperti pada waktu sebelum hamil (Ayu, 2016).

Vulva hygiene adalah perilaku memelihara alat kelamin bagian luar (vulva) guna mempertahankan kebersihan dan kesehatan alat kelamin, serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Perilaku tersebut seperti melakukan cebok dari arah vagina ke arah anus menggunakan air bersih, tanpa memakai antiseptik, mengeringkannya dengan handuk kering atau tisu kering, mencuci tangan sebelum membersihkan daerah kewanitaan (Darma, 2017). Menurut Mumpuni (2013) menyatakan bahwa organ reproduksi perempuan memang membutuhkan perhatian khusus. Bentuknya yang terbuka, memudahkan masuknya kuman melalui mulut vagina. Tubuh dan organ intim yang sehat dapat pula memicu kepercayaan diri seseorang.

Menurut Kusmiran Eni (2014), Perawatan vagina memiliki beberapa manfaat, antara lain:

1. Menjaga kesehatan dan kebersihan vagina
2. Mempertahankan Ph derajat keasaman vagina normal yaitu 3,5-4,5.
3. Membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva di luar vagina
4. Mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri dan protozoa.
5. Mencegah timbulnya keputihan

Menurut Feerer (2001), waktu perawatan perineum adalah :

1. Saat mandi : Pada saat mandi, ibu post partum pasti melepas pembalut, setelah terbuka maka ada kemungkinan terjadi kontaminasi bakteri pada cairan yang

- tertampung pada pembalut, untuk itu maka perlu dilakukan penggantian pembalut, demikian pula pada perineum ibu, untuk itu diperlukan pembersihan perineum.
2. Setelah buang air kecil : Pada saat buang air kecil, pada saat buang air kecil kemungkinan besar terjadi kontaminasi air seni padarektum akibatnya dapat memicu pertumbuhan bakteri pada perineum untuk itu diperlukan pembersihan perineum.
 3. Setelah buang air besar : Pada saat buang air besar, diperlukan pembersihan sisa-sisa kotoran disekitar anus, untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dari anus ke perineum yang letaknya bersebelahan maka diperlukan proses pembersihan anus dan perineum secara keseluruhan.

Cara merawat vulva hygiene

Menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Hal ini juga berlaku bagi kesehatan organ-organ seksual. Cara memelihara organ intim tanpa kuman dilakukan sehari-hari dimulai bangun tidur dan mandi pagi. Alat reproduksi dapat terkena sejenis jamur atau kutu yang dapat menyebabkan rasa gatal atau tidak nyaman apabila tidak dirawat kebersihannya. Mencuci vagina dengan air kotor, pemeriksaan dalam yang tidak benar, penggunaan pembilas vagina yang berlebihan, pemeriksaan yang tidak higienis, dan adanya benda asing dalam vagina dapat menyebabkan keputihan yang abnormal. Keputihan juga bisa timbul karena pengobatan abnormal, celana yang tidak menyerap keringat, dan penyakit menular seksual (Kusmiran Eni, 2014)

SOP

Persiapan alat :

1. Oleum coccus yang hangat (direndam dalam air hangat)
2. Kapas
3. Handuk besar: 2 buah
4. Peniti: 2 buah
5. Air hangat dan dingin dalam baskom
6. Waslap: 2 buah
7. Bengkok

TAHAP SEBELUM INTERAKSI

1. Melakukan verifikasi program pengobatan klien
2. Mencuci tangan
3. Menyiapkan alat

PENATALAKSANAAN

1. Memasang sampiran/menjaga privacy
2. Memasang selimut mandi
3. Mengatur posisi pasien dorsal recumbent
4. Memasang alas dan perlak dibawah pantat
5. Gurita dibuka, celana dan pembalut dilepas bersamaan dengan pemasangan pispot, sambil memperhatikan lochea. Celana dan pembalut dimasukkan dalam tas plastic yang berbeda
6. Pasien diminta BAK/BAB
7. Perawat memakai sarung tangan kiri
8. Mengguyur vulva dengan air matang
9. Pispot diambil
10. Mendekatkan bengkok ke dekat pasien
11. Memakai sarung tangan kanan, kemudian mengambil kapas basah. Membuka vulva dengan ibu jari dan jari telunjuk kiri
12. Membersihkan vulva mulai dari labia mayora kiri, labia mayora kanan, labia minora kiri, labia

minora kanan, vestibulum, perineum. Arah dari atas ke bawah dengan kapas basah (1 kapas, 1 kali usap)

13. Perhatikan keadaan perineum. Bila ada jahitan, perhatikan apakah lepas/longgar, bengkak/iritasi. Membersihkan luka jahitan dengan kapas basah
14. Menutup luka dengan kassa yang telah diolesi salep/betadine
15. Memasang celana dalam dan pembalut
16. Mengambil alas, perlak dan bengkak
17. Merapikan pasien, mengambil selimut mandi dan memakaikan selimut pasien

TERMINASI

1. Mengevaluasi hasil tindakan yang baru dilakukan
2. Berpamitan dengan pasien
3. Membersihkan dan mengembalikan alat ke tempat semula
4. Mencuci tangan
5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan tata laksana

Pencegahan Infeksi Pada Jalan Lahir

Peran Bidan Pada masa nifas, menurut Saleha, 2009 :

1. Memberikan dukungan yang terus menerus selama masa nifas yang baik dan sesuai dengan kebutuhan ibu agar mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama persalinan dan nifas.
2. Sebagai promotor hubungan yang erat antara ibu dan bayi secara fisik dan psikologis
3. Mengondisikan ibu untuk menyusui bayinya dengan cara rasa nyaman.

Pada masa post partum, seorang ibu sangat rentan terhadap infeksi. Oleh karena itu, kebersihan diri sangat

penting untuk mencegah terjadinya infeksi. Kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur, dan lingkungan sangat penting untuk tetap dijaga. (saleha,2009;h.73)

Perawatan mobilisasi secara dini mempunyai keuntungan, sebagai berikut:

1. Melancarkan pengeluaran lochea, mengurangi infeksi perineum
2. Memperlancar involusi alat kandungan
3. Melancarkan fungsi alat gastrointestinal dan alat perkemihan
4. Meningkatkan kelancaran peredaran darah ,sehingga mempercepat fungsi ASI pengeluaran sisa metabolisme.

Apabila setelah buang air kecil atau buang air besar perineum di bersihkan secara rutin. Caranya di mulsi dsri simpisis sampai anal sehingga tidak terjadi infeksi cara membersihkannya dengan sabun yang lembut minimal sekali sehari. Biasanya ibu merasa takut pada kemungkinan jahitan akan lepas, juga merasa sakit sehingga perineum tidak di bersihkan atau di cuci. Ibu di beri tahu caranya mengganti pembalut yaitu bagian dalamnya jangan sampai terkontaminasi oleh tangan. Pembalut yang sudah kotor harus diganti paling sedikit 4 kali dalam sehari.

Infeksi nifas adalah keadaan yang mencakup semua peradangan alat-alat genitalia dalam masa nifas. Masuknya kemankuman dapat terjadi dalam kehamian, waktu persalinan, dan nifas. 20 Demam nifas adalah demam dalam masa nifas oleh sebab apa pun. Mordibitas puerpuralis adalah kenaikan suhu badan sampai 38°C atau lebih selama 2 hari dalam 10 hari pertama post-partum, kecuali pada hari pertama.

Suhu diukur 4 kali secara oral. Infeksi terjadi pada vulva, vagina, dan serviks

Penelitian terdahulu yang berjudul Hubungan Vulva Hygiene dengan pencegahan Infeksi Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Pancaran kasih GMIM Manado dilakukan oleh Sriani Timbawa pada bulan Oktober 2015. Penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif analitik dengan menggunakan Uji Chi-Square diperoleh nilai vulva hygiene yang bermakna yaitu $p = 0,001$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Kesimpulan dalam penelitian ini ada 9 hubungan vulva hygiene dengan pencegahan infeksi luka perineum pada ibu post partum

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Trisnawati dengan judul penelitian Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Nifas di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun (2015) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu nifas dengan penyembuhan luka jahitan perineum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta 2015

Buah-buahan sangat dibutuhkan oleh ibu nifas dalam pencegahan infeksi, terutama yang mengandung vitamin C. Vitamin C digunakan untuk pembentukan jaringan ikat (penyembuhan luka) dan daya tahan terhadap infeksi. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu dkk (2017) bahwa ibu nifas yang mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat mempercepat penyembuhan luka perineum, karena salah satu faktor yang mempengaruhi luka perineum adalah status gizi

Pencegahan infeksi selama nifas antara lain:

1. Perawatan luka post partum dengan teknik aseptik
2. Semua alat dan kain yang berhubungan dengan daerah genital harus suci hama.
3. Semua alat dan kain yang berhubungan dengan daerah genital harus suci hama.
4. Membatasi tamu yang berkunjung
5. Mobilisasi dini.

Penelitian oleh Mukkarahmah (2013), bahwa terdapat hubungan antara personal hygiene dengan penyembuhan luka perineum. Dimana tingkat kesembuhan luka perineum juga berpengaruh pada pencegahan infeksi. Luka yang kotor harus dicuci bersih, bila luka kotor, maka penyembuhan sulit terjadi, walaupun sembuh akan memberikan hasil yang buruk. Jadi luka bersih lebih cepat dari pada luka yang kotor (Henderson dan Jones, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Timbawa dkk (2015), makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah menerima informasi, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki ibu post partum khususnya mengenai pencegahan infeksi luka perineum

KESIMPULAN

Upaya pencegahan risiko infeksi dilakukan dengan pemberian intervensi kebersihan vulva untuk proses penyembuhan luka pada perineum yang dirasakan dan menganjurkan pasien untuk melakukan personal hygiene agar tetap bersih

SARAN

Sarannya adalah untuk penelitian selanjutnya mengenai topik

ini dilakukan observasi kepada ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. Retna dan Wulandari, D. 2010. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Anggraini, Yetti. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Anjani, A. D. (2018). PENGARUH PEMBERIAN PROMOSI KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG BAHAYA PEMBERIAN MP-ASI DINI. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 3(3).
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN.
- A. Wawan dan Dewi M. 2011. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- AULIA, D. L. N., ANJANI, A. D., & UTAMI, R. (2022). PEMERIKSAAN FISIK IBU DAN BAYI.
- Chasanah. Gambaran Perilaku Ibu Nifas dalam Perawatan Luka Perineum di Kelurahan Kabupaten Brebes. (Online) Vol. 4 No. 1 <http://ejournal.almaata.ac.id/>
- Dahlianti, R., dkk. 2005. Keragaan Perawatan Kesehatan Masa Nifas, Pola Konsumsi Jamu Tradisional dan Pengaruhnya pada Ibu Nifas Di Desa Sukajadi, Kecamatan Tamansari, Bogor. (Online) , Vol. 29 No. 2. <http://repository.ipb.ac.id/>
- Dewi, V. Nanny Lia dan Sunarsih, T. 2015. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Departemen Kesehatan RI. 2015. Pedoman Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2015. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015. Semarang
- Fajarsari, D., dkk. 2015. Determinan Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian Ibu Nifas dalam Melakukan Perawatan Tali Pusat Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawalo Tahun 2015. (Online), Vol. 6, No. 2, (<http://download.portalgaruda.org/article/>)
- Fitri, E. 2013. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Umum Dr. Zainoel Abidin. Banda Aceh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah
- Handayani, R. 2012. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Perineum yang Benar di RSUD Surakarta. Surakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada
- Hapsari (2010). Health Education, Personal Hygiene, Istirahat dan Tidur Ibu Nifas. (Online)
- Harijati. 2012. Gambaran Perilaku Ibu Nifas Tentang Vulva Hygiene di RB/BKIA Ny. Harijati Ponorogo. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Herawati. 2010. Hubungan Perawatan Perineum dengan Kesembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas Hari Keenam di Bidan Praktik Swasta Mojokerto Kedawung Sragen. Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2014. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik

- Analisa Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, T. 2015. Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Maharani, K., dkk. 2015. Hubungan Kebiasaan Pantang Makan Dengan Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPM Wilayah Desa Kebonbatur.(Online), (<http://download.portalgaruda.org/article/>)
- Maternity, D., Rilyani, R., & Hardianti, M. (2021). Pengaruh Penerapan Terapi Suportif Terhadap Kejadian Post Partum Blues Di Desa Banjar Negoro Kec. Wonosobo Kab. Tanggamus. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 330-339.
- Mochtar, R. 1998. Sinopsis Obstetri (Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi) Edisi II. Jakarta: EGC
- Mukarramah, (2013). Hubungan Pemenuhan Nutrisi Dan Personal hygiene Dalam Masa Nifas dengan Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Sehat Harapan Ibu Kecamatan Gumpang Baro Kabupaten Pidie. (Online), (<http://download.portalgaruda.org>)
- Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. 2009. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: YBSP
- Puspitaningtyas, A. Haris dan Harjanti, A. Isti. 2011. Hubungan Pengetahuan Teknik Perawatan dengan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Bps Kota Semarang 1(2): 6-8
- Octaviani, C. Valentine Ayu. 2012. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Infeksi Luka Perineum di RSUD Assalam Gemolong Sragen. Sragen: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada
- Rukiyah, A. Yeyen dan Yulianti, L. 2012. Asuhan Kebidanan IV Patologi Bagian 2. Jakarta: Trans Info Media
- Saleha, S. 2009. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Sastrawinata, S., dkk. 2005. Ilmu Kesehatan Reproduksi: Obstetri Patologi (Edisi 2). Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Setiyowati, E. Buda. 2014. Perbedaan Efektifitas Pemberian Putih Telur dan Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Ibu Nifas. (Online)
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Bandung: Alfabet
- Suherni, dkk. 2009. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya
- Timbawa, S. dkk. 2015. Hubungan Vulva Hygiene Dengan Pencegahan Infeksi Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di RS Pancaran Kasih GMIM Manado, (Online) Vol 3, No 1
- Usman, B. Putri. 2013. Hubungan Perilaku Hygiene Organ Genitalia Eksterna Dengan Jenis Keputihan pada Ibu Hamil Usia Gestasi 11-24 minggu di RS Medirossa Cikarang.
- Wahyuningsih, A. 2013. Perilaku Berpantang Makanan Pada Ibu Nifas di Desa Termas Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan. Program Studi

- Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang
- Walyani, E. Siwi dan Purwoastuti Th. Endang. 2016. *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Pustaka Barupress
- Yuliana, 2013. *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Perineum di RS Bersalin Fitri Candra Wonogiri*. (Online)
- Yunifitri, A., Aulia, D. L. N., & Roza, N. (2022). PERCEPATAN INVOLUSI UTERI MELALUI MOBILISASI DINI PADA IBU POST PARTUM. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(1), 113-122.
- II DI RUANG BERSALIN PUSKESMAS ARSO 3KABUPATEN KEROOM PROVINSI PAPUA. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1). <https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.204>
- Yulianto Sarim, B., & Suryono, B. (2020). Manajemen Nyeri Kronis pada Kehamilan. *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.47507/obstetri.v2i1.34>