

Hubungan Sikap Pantang Makanan Ibu Nifas dengan Proses Involusi Uteri di Puskesmas Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

The Relationship Between Postpartum Feeding Behaviour With Uterine Involution Process At Puskesmas Sooko Kecamatan Sooko Mojokerto Regency

Dyah Permata Sari

Program Studi D-III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto, Jawa Timur

*Corresponding author: dyahpermatasari86@yahoo.co.id

ABSTRAK

Masa nifas merupakan masa setelah partus selesai dan setelah 6 minggu. Namun fenomena yang sering terjadi di masyarakat pedesaan adalah kuatnya pengaruh sosial budaya terhadap kebiasaan sehari-hari. Kebutuhan gizi seimbang, baik kualitas maupun kuantitasnya sangatlah penting bagi ibu pada masa nifas atau menyusui. Tujuan penelitian mengetahui hubungan sikap pantang makanan ibu nifas dengan proses involusi uteri di Puskesmas Sooko Mojokerto.

Jenis penelitian analitik cross sectional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah sikap pantang makanan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah proses involusi uteri. Pada penelitian ini populasinya adalah ibu nifas sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan September - Oktober 2017 dengan jumlah sampel 20 responden. Teknik Sampling Total sampling. Instrumen penelitian menggunakan checklist dan kuesioner. Uji statistik Exact Fisher's

Hasil didapatkan bahwa sebagian besar responden melakukan pantang makanan sejumlah 12 responden (60%), kurang dari setengah responden mengalami proses involusi uteri yang tidak normal sejumlah 8 orang (40%). Hasil uji Exact Fisher's dengan SPSS didapatkan bahwa hitung lebih kecil dari tabel yaitu $0,028 < 0,050$, artinya ada hubungan sikap pantang makanan dengan proses involusi uteri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD, tidak bekerja dan merupakan ibu primi para sehingga belum mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang cukup dalam hal budaya pantang makanan pada ibu nifas.

Proses involusi uteri dipengaruhi oleh sikap ibu terhadap pantang makanan. Disarankan ibu lebih meningkatkan pengetahuan tentang dampak dari pantang makanan dengan cara membaca buku, bertanya pada tenaga kesehatan. Tenaga Kesehatan meningkatkan penyuluhan dan memberikan motivasi tentang dampak dari perilaku pantang makanan pada ibu nifas dan keluarga sehingga ibu dapat mengubah kebiasaan pantang makanan.

Kata kunci: pantang makanan, involusi uteri

ABSTRACT

Childbirth period is a after birth until 6 weeks period. But phenomenon which often happened in rural society is its strength of social influence of culture to everyday habit. Requirement of balanced nutrition, that quality and quantity it so importance for mother at a childbirth period. The target of research to know childbirth mother food prohibition attitude relation with process of uteri involution in Puskesmas Sooko Mojokerto.

Analytic Type Research of sectional cross. Independent variable in this research is food prohibition attitude. variable of Dependen in this research is process of involusi uteri. At this research of its population is childbirth mother counted 20 people. This research is conducted on September - October 2017 with amount of sampel 20 responder. The Sampling technique is total sampling. Research Instrumen using checklist and kuesioner. Statistical test is Exact Fisher's

Result got that most responder conduct food prohibition a number of 12 responder (60%), less than responder have an abnormal of process uteri involution a number of 8 people (40%). Result of test of Exact Fisher'S with SPSS got that smaller than tables of that is $0,028 < 0,050$, its meaning there is food prohibition attitude relation with process of uteri involution.

In this research indicate that most responder education of SD, do not work and represent mother of primipara so that not yet had knowledge and enough experience in the case of food prohibition culture at child bed mother.

The process of uteri involution influenced by mother attitude to food prohibition. Suggested by mother more is

improving of knowledge about food prohibition impact by reading the book, asking to midwife. Midwife improve counselling an giving motivation about behavior of food prohibition impact at childbirth mother and family can alter habit of food prohibition

Keywords: prohibition food, uterus involution

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan dan selesai 42 hari. Seluruh organ reproduksi akan pulih kembali seperti sebelum hamil dalam waktu 40 hari. Kebutuhan gizi seimbang, baik kualitas maupun kuantitasnya sangatlah penting bagi ibu pada masa nifas atau menyusui. Namun fenomena yang sering terjadi di masyarakat pedesaan adalah kuatnya pengaruh sosial budaya terhadap kebiasaan sehari-hari. Adat dan tradisi merupakan dasar perilaku tersebut. Fenomena inilah yang masih mempengaruhi kebiasaan masyarakat dalam hal memilih dan menyajikan makanan. Masyarakat masih mempercayai adanya pantangan makanan, mereka menerima dan menolak jenis makanan tertentu. Dalam masa nifas banyak yang terjadi bersifat karakteristik yang memberikan ciri ibu nifas melakukan perawatan khusus untuk memulihkan kondisi kesehatan tubuhnya termasuk dengan perilaku makan pada ibu nifas untuk membantu proses penyembuhan (Prawirohardjo, 2009).

Di Asia Tenggara pada tahun 2015 masih banyak terjadi pada sebagian kalangan ibu yaitu, 53% ibu nifas yang masih melakukan tarak atau pantang mengkonsumsi makanan tertentu yang mana hal tersebut dikarenakan pengaruh dari budaya orang tua terdahulu yang diyakini dapat menimbulkan sesuatu yang merugikan bagi mereka, padahal mereka masih harus memberikan ASI pada anaknya. Hal inilah yang membuat mereka ingin melakukan pantang makanan, Mereka tidak sadar bahwa tindakannya berpengaruh terhadap pertumbuhan bayinya (Kardinan, 2015)

Pada tahun 2015 total ibu nifas di Indonesia sebanyak 5.067.00 jiwa dan 89% (4.509.630 jiwa) dari ibu nifas tersebut terbiasa tarak makan

pada masa nifas seperti tidak makan-makanan pedas, makan ikan dan telur. Pada tahun 2015 total ibu nifas di Jawa Timur 21.043 (68%) ibu nifas tarak makan dan (32%) ibu nifas tidak tarak makan. Tingginya angka pantang makanan yang dilakukan oleh ibu nifas ini menjadi penyebab terhadap lamanya proses involusi uteri maupun penyembuhan luka perineum dan terhambatnya proses laktasi. Dari data di atas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu akan kebutuhan nutrisi pada saat nifas dan menyusui kurang sesuai dengan pemenuhan nutrisi yang seimbang. Hal ini disebabkan karena anjuran atau budaya yang berlaku dalam keluarga. Tarak makan yang terjadi seperti tidak makan makanan pedas (6,3%), tidak makan daging, telur dan ayam (53,5%). Berdasarkan penelitian di Jawa Timur angka pantang makanan pada masa nifas mencapai 1.983.214 (80%) dari jumlah ibu nifas yang ada pada tahun 2010 dan penyebabnya adalah pengetahuan yang kurang 26,5%, budaya/anjuran dalam keluarga 37,6% dan status ekonomi sebanyak 25,4% dan paritas 10,5% (Badan Litbang Kesehatan, 2016).

Dampak dari perilaku pantang makanan pada ibu nifas adalah lamanya penyembuhan luka bahkan bisa menyebabkan infeksi yang mengganggu pengecilan rahim (*involusi*) sehingga rahim akan tetap membesar (*sub-involusi*). Infeksi yang sudah menjalar ke rahim dapat mengakibatkan perdarahan sehingga ibu biasanya akan diberi obat-obatan untuk membuat dinding dalam rahim berkontraksi sehingga darah dapat dikeluarkan (Rahmi, 2005). Kekurangan zat gizi pada masa nifas bisa menimbulkan infeksi. Apalagi pada ibu nifas tentu sangat membutuhkan makanan bergizi untuk memulihkan kondisi, mempercepat kesembuhan luka, dan proses laktasi. Kompl-

kasi pada masa nifas yaitu peradangan yang disebabkan oleh masuknya kuman ke dalam genetalia pada saat persalinan, infeksi pada payudara, benjolan pada payudara, pembendungan air susu karena penyempitan duktus lakteferi, dan puting susu lecet.

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 16-18 Agustus 2017 secara wawancara pada 9 ibu nifas di Puskesmas Sooko Kecamatan Sooko Kab. Mojokerto didapatkan 6 ibu melakukan pantang makanan (seperti sayur sawi, bayam, ikan laut, daging, ayam, telur), 3 ibu tidak melakukan pantang makanan dan terdapat 3 ibu nifas mengalami proses involusi uterus lambat yang ditandai dengan penurunan TFU lambat, lochea berbau, bekas luka belum kering masih mengeluarkan darah dan nanah.

Upaya yang dilakukan agar ibu nifas tidak menerapkan perilaku tarak yaitu dengan penyampaian informasi pada waktu kehamilan khususnya tentang dampak dari pantang makanan pada masa nifas untuk dapat merubah perilaku masyarakat terutama pada ibu nifas. Pelatihan bagi tenaga kesehatan dan kader masyarakat tentang konseling dampak melakukan pantang makanan melalui kegiatan di posyandu arisan dan pertemuan di Desa dengan menyebarkan leaflet dan mengikutsertakan suami dan keluarga sangat diperlukan guna menunjang peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang dampak pantang makanan sehingga ibu tidak melakukan pantang makanan (Asiandi, 2010).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian analitik korelasi dan rancang bangun yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara kedua variabel yaitu variabel Independent (Sikap pantang makanan) dan Dependent (Proses involusi uteri) (Alimul, 2007). Pada penelitian ini populasinya adalah semua ibu nifas di Puskesmas Sooko Kecamatan Sooko Kab. Mojokerto.

sebanyak 20 orang ibu nifas bulan September - Oktober 2017. Pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah *Non Probability sampling* yaitu bahwa setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih dan tidak terpilih sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik penentuan sample bila semua anggota populasi digunakan sebagai sample, hal ini dilakukan jika populasi kurang dari 30 orang. (Sugiyono, 2010). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan data primer yaitu data yang didapatkan langsung dari responden melalui kuesioner, wawancara dan lembar cek list. Instrumen yang digunakan untuk variabel independent "sikap" adalah dengan menggunakan kuesioner dengan lembar kuesioner sedangkan untuk variabel dependent "proses Involusi Uteri" dengan menggunakan cek list. Untuk mengukur sikap ibu terhadap pantangan makanan menggunakan skor T mean, Dari hasil perhitungan skor reponden yang sudah diubah menjadi skor T jika hasil skor T lebih besar dari mean T sebesar 50 dapat diartikan bahwa responden mempunyai sikap yang relatif lebih favorabel (positif). Tetapi jika hasil skor T lebih kecil dari mean T berarti responden mempunyai sikap yang tidak favorabel (negatif). (Azwar, 2007). Analisis bivariat dilakukan terhadap 2 variabel yang berhubungan. (Notoatmodjo 2005), setelah data terkumpul kemudian disajikan dalam bentuk tabel. Untuk memperoleh tingkat signifikansi hubungan tersebut, dilakukan uji statistik *Exact Fisher's* dengan $\alpha = 0,05$ menggunakan program SPSS for window.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur (Tabel 1)

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebanyak 13 Responden (65%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	%
1.	< 20 tahun	2	10
2.	20-35 tahun	13	65
3.	> 35 tahun	5	25
	Total	20	100

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	%
1.	SD	2	10
2.	SMP	9	45
3.	SLTA	7	35
4.	Akademi/PT	2	10
	Total	20	100

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah	%
1	Bekerja	4	20
2	Tidak Bekerja	16	80
	Total	20	100

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

No	Paritas	Jumlah	%
1.	< 2	14	70
2.	2 – 4	6	30
3.	> 4	0	0
	Total	20	100

Tabel 5. Sikap Pantang Makanan Pada Ibu Nifas

No	Sikap Pantang Makanan	Jumlah	%
1.	Positif	8	40
2.	Negatif	12	60
	Total	20	100

Tabel 6. Involusi Uteri

No	Involusi Uteri	Jumlah	%
1.	Tidak Normal	9	45
2.	Normal	11	55
	Total	20	100

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan (Tabel 2)

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD/SMP sejumlah 11 orang (55,5%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan (Tabel 3)

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa hampir seluruh responden tidak bekerja (IRT) sejumlah 16 responden (80,0%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas (Tabel 4)

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa sebagian besar responden mempunyai anak < 2 sebanyak 14 responden (70,0%).

2 Data Khusus

a. Sikap Pantang Makanan Pada Ibu Nifas (Tabel 5)

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai sikap negatif atau pantang makanan sebanyak 12 responden (60,0%).

b. Involusi Uteri

Berdasarkan Tabel 6 di atas diketahui bahwa

Tabel 7. Sikap Pantang Makanan Dengan Proses Involusi Uteri

Sikap pantang makanan	Involusi Uteri				%	Σ
	Tidak Normal	%	Normal	%		
Positif	1	5	7	35	40	8
Negatif	8	40	4	20	60	12
Total	9	45	11	55	100	20

sebagian besar responden mengalami proses involusi uteri yang normal sejumlah orang (55%).

c. Sikap Pantang Makanan Dengan Proses Involusi Uteri (Tabel 7)

Berdasarkan Tabel 7 didapatkan bahwa dari 12 responden yang melakukan pantang makanan, 7 (40,0%) di antaranya mengalami proses involusi uteri yang tidak normal. Berdasarkan hasil uji *Exact Fisher's* dengan SPSS didapatkan bahwa hitung lebih kecil dari tabel yaitu $0,028 < 0,050$, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan sikap pantang makanan dengan proses involusi uteri.

PEMBAHASAN

1. Sikap pantang makanan

Berdasarkan Tabel 4.5 didapatkan bahwa sebagian besar responden melakukan pantang makanan sejumlah 12 responden (60%). Sikap pantang makanan merupakan suatu reaksi atau respon terhadap budaya pantang makanan yang meliputi ibu tidak makan telur dengan alasan gatal-gatal, tidak makan makanan berkuah karena dapat memperlambat penyembuhan luka, ibu lebih dianjurkan untuk makan tahu, tempe.

Kepercayaan atau keyakinan terhadap suatu obyek merupakan suatu komponen penting dalam menentukan sikap. Hal ini sesuai dengan pendapat Allport dalam Notoatmodjo (2010)

Pekerjaan adalah serangkaian tugas atau kegiatan yang harus dilaksanakan atau diselesaikan oleh seseorang sesuai dengan jabatan atau profesi masing-masing. Status pekerjaan yang rendah sering mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2010).

Tarak makan merupakan masalah yang berkaitan dengan konsepsi "panas-dingin" yang mempengaruhi keseimbangan di dalam tubuh manusia-tanah, air, udara dan api. Apabila unsur-unsur di dalam tubuh terlalu panas atau terlalu dingin maka akan menimbulkan penyakit. Untuk menyeimbangkan unsur tersebut makan harus mengkonsumsi makanan atau melakukan pengobatan yang sifatnya "dingin" atau sebaliknya. Pada beberapa suku bangsa, ibu yang sedang menyusui kondisi tubuhnya dipandang dalam keadaan "dingin" sehingga ia harus memakan makanan yang "panas" dan menghindari makanan yang "dingin".

Pada dasarnya, peran kebudayaan terhadap kesehatan masyarakat adalah dalam membentuk, mengatur dan mempengaruhi tindakan atau kegiatan individu atau kelompok sosial untuk memenuhi kebutuhan kesehatan. Tidak semua perilaku pada masyarakat bertujuan menjaga kesehatan pada dirinya adalah praktik yang sesuai dengan kaedah kesehatan.

Perilaku pantang makanan pada masa nifas disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang dampak dari pantang makanan, adanya anjuran atau budaya masyarakat yang beranggapan bahwa makan telur, ayam dapat menyebabkan gatal-gatal, dan adanya kepercayaan makan makanan yang berkuah dapat menyebabkan bayi diare dan mempersulit penyembuhan luka.

2. Involusi Uteri

Tabel 6 di atas diketahui sebagian besar responden mengalami proses involusi uteri yang normal sejumlah 11 orang (55,0%). Proses

involusi uteri ditandai dengan adanya penurunan TFU.

Penurunan tinggi fundus uteri menjadi setinggi pusat setelah bayi lahir. Menurun lagi menjadi ± 2 jari di bawah pusat. Ukuran uterus panjangnya ± 15 cm, lebar ± 12 cm dan tebal ± 10 cm, seperti buah advokat yang gepeng. Dinding uterus sendiri kurang lebih 5cm, sedangkan pada bekas implantasi plasenta lebih tipis dari pada bagian lain. Pada hari ke 5 post partum uterus kurang lebih setinggi 7 cm atas simfisis atau setengah simfisis pusat, sesudah 12 hari uterus tidak dapat diraba lagi di atas simfisis. Bagian bekas implantasi merupakan suatu luka yang kasar dan menonjol kedalam kavum uteri, segera setelah persalinan penonjolan tersebut, dengan diameter $\pm 7,5$ cm, sering disangka sebagai suatu bagian plasenta yang tertinggal. Sesudah 2 minggu diameternya menjadi 3,5 cm dan pada 6 minggu telah mencapai 2,4 mm (Anik, 2002).

Involusi Uteri juga dipengaruhi oleh status gizi. Status gizi adalah tingkat kecukupan gizi seseorang yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Status gizi yang kurang pada ibu post partum maka pertahanan pada dasar ligamentum latum yang terdiri dari kelompok infiltrasi sel-sel bulat yang disamping mengadakan pertahanan terhadap penyembuhan kuman bermanfaat pula untuk menghilangkan jaringan nefrotik, pada ibu post partum dengan status gizi yang baik akan mampu menghindari serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dalam masa nifas dan mempercepat proses involusi uterus.

Involusi uteri juga dipengaruhi oleh sebagian besar ibu sebagai ibu rumah tangga yang mana ibu tidak mempunyai kesempatan untuk bertukar informasi dengan tenaga kesehatan tentang proses penyembuhan luka perineum sehingga pengetahuan yang dimiliki ibu kurang dan ibu tidak tahu bagaimana cara perawatan perineum di rumah.

Selain itu proses involusi uteri juga dipengaruhi oleh lebih dari 50% responden

berpendidikan SD/SMP sejumlah 11 orang (55,0%). Sehingga pengetahuan responden kurang dan responden tidak tahu apa yang harus dilakukan, makanan apa yang harus dikonsumsi dan dihindari dalam rangka mempercepat penyembuhan luka dan involusi uteri.

1. Hubungan antara perilaku pantang makanan dengan penyembuhan luka perineum

Berdasarkan Tabel 6 didapatkan bahwa dari 12 responden yang bersikap negatif atau pantang makanan, 8 (40,0%) di antaranya mengalami proses involusi uteri yang tidak normal.

Berdasarkan hasil uji *Exact Fisher's* dengan SPSS didapatkan bahwa hitung lebih kecil dari tabel yaitu $0,028 < 0,050$, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan sikap pantang makanan dengan proses involusi uteri.

Masih banyaknya ibu nifas yang melakukan pantang makanan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: 1) faktor predisposisi yang meliputi: pengetahuan, hal ini dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, pekerjaan, usia dan ekonomi, 2) faktor lingkungan yang meliputi: dukungan keluarga dan kebiasaan, serta 3) faktor petugas yang terdiri dari KIE dan sikap atau perilaku petugas kesehatan yang kurang peka terhadap masalah sosial budaya pada ibu nifas. Faktor yang mempunyai pengaruh lebih besar pada pola sosial budaya ibu nifas adalah faktor predisposisi yaitu pengetahuan yang dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, pekerjaan, usia, dan status ekonomi dari ibu sendiri (Paath, 2005).

Perilaku pantang makanan pada ibu nifas misalnya tidak makan daging, tidak makan sayuran dan buah-buahan menyebabkan proses penyembuhan luka lambat. Hal ini dikarenakan kurangnya kebutuhan gizi pada masa nifas. Karena nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses kesembuhan luka karena

dengan nutrisi yang adekuat menyebabkan luka cepat sembuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Sooko Kecamatan Sooko Kab. Mojokerto dapat disimpulkan bahwa

1. Sebagian besar responden bersikap negatif atau pantang makanan sejumlah 12 responden (60%).
2. Sebagian besar responden mengalami proses involusi uteri yang normal sejumlah 11 orang (55%).
3. Hasil uji *Exact Fisher's* dengan SPSS didapatkan bahwa hitung lebih kecil dari tabel yaitu $0,028 < 0,050$, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan sikap pantang makanan dengan proses involusi uteri.

B. Saran

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan sebagai tambahan pengalaman, pengetahuan serta informasi, dan hasil penelitian ini dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya.

b. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dalam penelitian selanjutnya mengenai sikap pantang makanan pada ibu nifas dengan proses involusi uteri.

c. Manfaat praktis

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan kebidanan lebih lanjut dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Aziz A, Hidayat. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Anik, 2002. *Asuhan Pada Ibu dalam Masa Nifas (Post Partum)*. Jakarta : Trans Info Media
- Asiandi, Yetti. 2010. *Asupan Kebidanan Masa Nifas*: Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Azwar, 2007. *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya Idisi Ke-2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Prawirohardjo. 2009. *Ilmu kebidanan*. Yogyakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Kardian.2008. *Tingginya Angka Kematian di dunia*. Bandung: Alfabeta
- Notoatmojo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Paath, Francin Erna. 2005, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, EGC: Jakarta.
- Rahmi. 2008. *Menjadi Ibu Bahagia Pasca Persalinan*. Yogyakarta: Luna Publishier
- Sugiono. 2010. *Statistik Penelitian Untuk Kesehatan*. Bandung. Alfabeta