

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT NYERI POST EPISIOTOMI
DENGAN KEMAMPUAN AKTIFITAS FISIK IBU POST
PARTUM SPONTAN DI RS PKU MUHAMMADIYAH
DELANGGU**



**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk meraih gelar Strata 1 pada jurusan Keperawatan**

Oleh :

PRESTIWI

J 210140077

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT NYERI POST EPISIOTOMI
DENGAN KEMAMPUAN AKTIFITAS FISIK IBU
POST PARTUM SPONTAN DI RS PKU
MUHAMMADIYAH DELANGGU**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

PRESTIWI

J210140077

Telah diperiksa dan di setujui oleh :

Dosen Pembimbing



Winarsih Nur Ambarwati, S.kep., Ns., ETN., M.Kep

NIK.1012

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT NYERI POST EPISIOTOMI DENGAN
KEMAMPUAN AKTIVITAS FISIK IBU POST PARTUM SPONTAN DI
RS PKU MUHAMMADIYAH DELANGGU**

Oleh:

PRESTIWI

J 210.140.077

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 18 September 2018
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Winarsih Nur Ambarwati,
S.Kep., Ns., ETN., M.Kep
(Dewan Penguji I)
2. Irdawati S.Kep., Ns, Msi.Med
(Dewan Penguji II)
3. Okti Sri Purwanti,
S.Kep., Ns., M.Kep., Ns, Sp.Kep.M.B.
(Dewan Penguji III)

(.....)
(.....)
(.....)

Surakarta, 18 September 2018

**Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,**



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 21 Agustus 2018

Yang Membuat Pernyataan



Prestiwi

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT NYERI POST EPISIOTOMI DENGAN KEMAMPUAN AKTIFITAS FISIK IBU POST PARTUM SPONTAN DI RS PKU MUHAMMADIYAH DELANGGU

Abstrak

Proses persalinan merupakan keadaan yang melelahkan secara fisik dan psikis sehingga masa post partum dapat berdampak bagi kualitas hidup ibu. Post partum merupakan masa dimana organ-organ reproduksi kembali normal. Pada persalinan seringkali dilakukan episiotomi atau membuat robekan untuk melancarkan proses persalinan. Tindakan ini menimbulkan rasa nyeri pada masa post episiotomi yang dapat mengganggu kemampuan aktifitas fisik ibu post partum. Rasa nyeri yang ditimbulkan dan kemampuan aktivitas fisik setiap orang berbeda-beda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat nyeri episiotomi dengan kemampuan aktifitas fisik ibu post partum spontan di RSU PKU Muhammadiyah Delanggu. Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *descriptive correlational* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yang berjumlah 35 orang ibu post partum. Penelitian dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Delanggu. Analisis dilakukan dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi jawaban dan bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan distribusi tertinggi adalah nyeri sedang 16 sebanyak responden (46%), nyeri berat sebanyak 12 responden (34%), nyeri ringan sebanyak 6 responden (17%) dan tidak nyeri sebanyak 1 responden (3%). Distribusi kemampuan aktivitas fisik ibu post partum tertinggi adalah ketergantungan ringan sebanyak 15 responden (43%), ketergantungan sedang sebanyak 14 responden (40%), ketergantungan berat 4 responden (11%) dan ketergantungan total sebanyak 2 responden (6%). Terdapat hubungan tingkat nyeri episiotomi dengan kemampuan aktifitas fisik ibu post partum diperoleh nilai hubungan (uji rank spearman) sebesar -0,610 dengan nilai signifikansi (p-value) 0,000. Artinya bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat nyeri dengan kemampuan aktivitas fisik ibu post partum dengan episiotomi, yaitu semakin tinggi tingkat nyeri maka kemampuan aktivitas fisik semakin rendah.

Kata Kunci: Nyeri, post episiotomi, aktifitas fisik, post partum.

Abstract

The childbirth process is a condition physically and mentally exhausting so the postpartum period may affect the quality of life of the mother. Postpartum period is a period where the organs reproduction back to normal. At childbirth often do an episiotomy or a tear to expedite the process childbirth. These actions cause pain during the post episiotomy can interfere with the ability of physical activity post partum mothers. The pain inflicted and the ability of physical activity every person is different. The purpose this study to determine the relationship of episiotomy pain

level with the ability of physical activity post partum mothers spontaneously in RSU PKU Muhammadiyah Delanggu. This type of research is a quantitative research methods descriptive correlation with cross sectional approach. The sampling technique used a purposive sampling method which consisted of 35 post partum mothers. The study was conducted at PKU Muhammadiyah Delanggu Hospital. The analysis was carried out by univariate analysis to describe the distribution of answers and bivariate analysis to know the relationship between variables. The result study showed the highest distribution is moderate pain 16 respondents (46%), severe pain 12 respondents (34%), mild pain 6 respondents (17%) and pain 1 respondents (3%). Distribution capabilities of physical activity is the highest maternal postpartum mild dependence 15 respondents (43%), moderate dependency 14 respondents (40%), heavy dependence 4 respondents (11%) and total dependence 2 respondents (6%). Episiotomy pain level there is a relationship with the mother's ability to post partum physical activity obtained value relationship (Spearman rank test) of -0.610 with a significance value (p-value) of 0,000. This means that there is a negative correlation between the level of pain with physical activity ability with episiotomy postpartum mothers, namely the higher the level of pain, the ability of the lower physical activity.

Keywords: pain, post episiotomy, physical activity, post partum.

1. PENDAHULUAN

Post partum merupakan masa dimana organ-organ reproduksi kembali normal atau kembali seperti keadaan tidak hamil dan membutuhkan waktu 6 minggu (Farrer,2001). Periode pada post partum di bagi menjadi 3 periode yaitu : puerperium dini, intermedial puerperium dan remote puerperium (Mochtar,1998). Ibu post partum banyak mengalami perubahan baik pada fisiologis maupun psikologis. Pada perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu post partum ibu mengalami perubahan sistem reproduksi dimana ibu mengalami proses pengerutan pada uterus setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Dan hal ini akan berdampak kepada ibu yang berada dalam masa nifas menjadi sensitif (Kirana, 2015).

Proses persalinan merupakan keadaan yang melelahkan secara fisik dan psikis sehingga masa post partum dapat berdampak bagi kualitas hidup ibu. Robekan perineum baik secara alami maupun episiotomi, bisa mengakibatkan

gangguan fungsi otot dasar panggul, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup ibu setelah melahirkan. Tindakan episiotomi persalinan sering dilakukan untuk mengendalikan robekan pada jalan lahir sehingga memudahkan penyembuhan luka karena lebih mudah dijahit dan menyatu kembali (Manuaba, 20011). Luka post episiotomi jika tidak di rawat akan menimbulkan komplikasi secara fisik maupun psikologis Romi (2009). Perawatan diri fisik merupakan suatu kebutuhan dasar manusia seperti: kebersihan diri (mandi), perawatan perineum, perawatan payudara, istirahat dan tidur, latihan (ambulasi dan kegel) (Reeder, 2011).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat nyeri post episiotomi dengan kemampuan aktifitas fisik ibu post partum spontan di RSUD Muhammadiyah Delanggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat nyeri episiotomi dengan kemampuan aktifitas fisik ibu post partum spontan di RSUD Muhammadiyah Delanggu.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *descriptive correlational* yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel, pada penelitian ini dilakukan analisis data yg telah terkumpul (Sastroasmoro & ismael, 2007). Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat nyeri post episiotomi dengan kemampuan aktifitas fisik ibu post partum spontan.

Penelitian ini dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Delanggu pada bulan November 2017. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang mengalami episiotomi dan berada di RS PKU Muhammadiyah Delanggu periode waktu pada bulan Februari-Maret 2018 yaitu rata-rata sejumlah 219 responden. Jumlah sampel atau responden yang di jadikan sampel oleh peneliti berjumlah 35 orang. Jenis pengambilan data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive samling*.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri menggunakan pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale*. Kuesioner kemampuan aktifitas fisik dibuat oleh Collin C.,

Wade D.T., Davies S., and Horne V., pada tahun 1968 dengan menggunakan pemeriksaan indeks bartel. Pada kuesioner aktifitas fisik ini berjumlah 9 pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Kuesioner ini menggunakan skala Guttman.

Pengolahan data dilakukan dengan empat tahapan, yaitu: Editing, Coding, Enrty dan tabulating. Analisis data dilakukan dengan univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan untuk penggambaran dari subjek penelitian dengan tidak melakukan analisis perbedaan atau hubungan antar variabel. Analisa univariat dalam penelitian ini untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari tingkat nyeri episiotomi dan kemampuan aktifitas ibu post partum spontan. Analisa bivariat digunakan untuk menguji dan mengukur perbedaan proporsi antar kelompok. Analisa ini untuk mendapat gambaran, perbedaan, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Hidayat, 2010).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Profil responden penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

Profil	Uraian	Frekuensi	Persentase
Umur	< 20 tahun	0	0
	20 – 35 tahun	32	91
	> 35 tahun	3	9
	Total	35	100
Pendidikan	SD	1	3
	SMP	7	20
	SMA	17	49
	Diploma	7	20
	Sarjana	3	9
	Total	35	100
Pekerjaan	IRT	19	54
	Swasta	11	31
	Karyawan	1	3
	Buruh	2	6
	PNS	2	6
	Total	35	100
Paritas	Primipara	14	40

	Multipara	17	49
	Grande multipara	4	11
	Total	35	100
Lama Nifas	Hari ke 1	9	26
	Hari ke 2	17	48
	Hari ke 3	9	26
	Total	35	100

Sumber: Data Penelitian, diolah, 2018.

Karakteristik umur responden sebagaimana ditampilkan pada tabel di atas menunjukkan umur sebagian besar responden berumur 20 – 35 tahun sebanyak 32 responden (91%). Pada ibu post partum yang mengalami laserasi perineum dapat di duga bahwa semakin tua usia ibu post partum maka ambang nyeri perineum akan lebih tinggi di bandingkan pada ibu post partum dengan usia yang lebih muda (Tamsuari, 2007). Penelitian Mulati (2017) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan ambang nyeri antara ibu post partum usia < 20 tahun, 20 – 35 tahun dan > 35 tahun, dimana semakin tinggi usia ibu maka ambang nyerinya semakin tinggi.

Karakteristik pendidikan responden menunjukkan distribusi tertinggi adalah SMA yaitu sebanyak 17 responden (49%) dan paling sedikit SD sebanyak 1 responden (3%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan pemahaman seseorang terhadap kondisi yang dialaminya. Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan sebagaimana dikemukakan oleh Notoatmodjo (2010) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan pendidikan dengan pengetahuan kesehatan, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka pengetahuannya tentang kesehatan semakin meningkat.

Karakteristik pekerjaan responden menunjukkan distribusi tertinggi adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 19 responden (54%), dan paling sedikit karyawan sebanyak 1 responden (3%). Ibu rumah tangga memiliki waktu yang lebih banyak untuk mencari informasi-informasi tentang masa kehamilan, melahirkan dan masa nifas baik dari sumber tenaga kesehatan maupun sumber-sumber lainnya. Pengetahuan yang dimiliki oleh ibu rumah tangga membantu itu dalam perawatan luka selama proses persalinan. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Trisnawati (2015) yang menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan

penyembuhan luka jahitan perineum adalah pengetahuan, status gizi, dan cara perawatan luka.

Karakteristik paritas responden sebagian besar responden adalah multipara yaitu sebanyak 17 responden (49%), dan paling sedikit grandemultipara sebanyak 4 responden (11%). Pengalaman yang pernah dialaminya selanjutnya menjadi pengetahuan yang digunakan sebagai pijakan untuk melakukan langkah-langkah pada masa selanjutnya. Hubungan pengalaman dengan pengetahuan sebagaimana dikemukakan oleh Suliha (2012) yang menyatakan bahwa faktor pengalaman merupakan salah satu unsur pembentukan pengetahuan seseorang.

Karakteristik lama nifas responden sebagian besar responden memasuki hari kedua nifas yaitu sebanyak 17 responden (48%) dan sisanya adalah hari pertama dan hari ketiga yaitu masing-masing sebanyak 9 responden (26%). Pada fase *proliferasi* terjadi pertumbuhan jaringan baru melalui proses *granulasi*, *kontraksi* luka, dan *epitelialisasi*. Pada fase ini proses penyembuhan luka sebaiknya mendapatkan asuhan yang baik, apabila tidak mendapat asuhan yang baik maka akan menimbulkan keadaan yang patologi salah satunya timbulnya rasa nyeri (Primadona dan Susilowati, 2015).

Table 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak nyeri	1	3
2.	Nyeri ringan	6	17
3.	Nyeri sedang	16	46
4.	Nyeri berat	12	34
5.	Nyeri sangat berat	0	0
Total		35	100

Sumber: Data Penelitian, diolah, 2018.

Distribusi frekuensi tingkat nyeri menunjukkan distribusi tertinggi adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 16 responden (46%), selanjutnya nyeri berat sebanyak 12 responden (34%), dan paling kecil tidak nyeri sebanyak 1 responden (3%). Deskripsi tingkat nyeri episiotomy pada responden menunjukkan sebagian besar mengalami nyeri sedang dan nyeri berat. Tingkat nyeri yang dialami oleh responden adalah bervariasi dari tidak nyeri hingga nyeri berat, kondisi ini disebabkan adanya faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri pada ibu postpartum yaitu usia,

paritas, budaya, makna nyeri, perhatian, ansietas, pengalaman masa lalu, pola koping, support keluarga, dan perawatan luka (Tamsuri, 2007).

3.2 Pembahasan

Henderson (Mulati, 2017) mengemukakan sekitar 85% wanita yang melahirkan spontan pervaginam mengalami trauma perineum berupa 32-33% karena tindakan episiotomi dan 52% merupakan laserasi spontan. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri sedang dan berat. Kondisi ini disebabkan pada penelitian ini semua responden adalah pasien yang mengalami episiotomy, sehingga dari proses tersebut menimbulkan perlukaan dan nyeri. Masih tingginya skala nyeri pada responden ini salah satunya adalah pada saat penelitian, sebagian besar responden baru mengalami proses nifas selama 2 hari, sehingga proses penyembuhan luka belum maksimal dan masih menimbulkan rasa nyeri (Primadona dan Susilowati, 2015). Hasil ini sesuai dengan penelitian Regina et.al (2017) yang meneliti gambaran nyeri pada ibu postpartum China prevalensi dan faktor risikonya. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (43,5%) ke berat (21%).

Table 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Aktivitas Fisik

No	Kemampuan Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
1.	Ketergantungan total	2	6
2.	Ketergantungan berat	4	11
3.	Ketergantungan sedang	14	40
4.	Ketergantungan ringan	15	43
Total		35	100

Distribusi frekuensi kemampuan aktivitas fisik menunjukkan distribusi tertinggi adalah ketergantungan ringan yaitu sebanyak 15 responden (43%), selanjutnya ketergantungan sedang sebanyak 14 responden (40%), dan paling kecil ketergantungan total sebanyak 2 responden (6%). Distribusi frekuensi kemampuan aktivitas fisik menunjukkan distribusi tertinggi adalah ketergantungan ringan dan ketergantungan sedang. Proses persalinan membuat ibu merasa lelah, meskipun seperti itu ibu tidak disarankan untuk bermalas-malasan dengan hanya berbaring di tempat tidur sepanjang waktu. Kegiatan selekas mungkin ibu paska melahirkan dengan membimbing ibu keluar dari tempat tidur, membantu untuk berjalan dan

melakukan kegiatan disebut mobilisasi dini. Mobilisasi dini juga bertujuan untuk memperlancar sirkulasi atau peredaran darah, hal ini dimaksudkan agar ibu terhindar dari pembengkakan selain mencegah trombosis dan tromboemboli (Salehah, 2009)

Ibu post partum dengan persalinan normal / spontan diharapkan sudah dapat melakukan mobilisasi dini 2 sampai 8 jam post partum. Ibu minimal sudah mampu turun dari tempat tidur, belajar duduk dan berjalan perlahan, dengan tujuan mencegah trombosis dan tromboemboli karena mobilisasi dini dapat membantu memperlancar sirkulasi darah (Salehah, 2009). Upaya ibu untuk melakukan aktivitas dan meningkatkan kualitas hidup perlu dilakukan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup ibu nifas (Chunningham (2005) dalam Faizah Betty Rahayuningsih, 2013). Penelitian Cooklin et.all (2017) yang meneliti kesehatan fisik, masalah menyusui dan mood ibu melahirkan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu post partum sebagian besar mengalami gangguan kesehatan fisik yaitu gangguan kemampuan aktivitas fisiknya dalam kategori sedang ke berat (40,2%). Penelitian Buhari (2015) menyimpulkan adanya hubungan pengetahuan ibu dengan kemampuan mobilisasi dini ibu nifas, yaitu semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka mobilisasi dininya juga semakin baik

Table 4. Hubungan Tingkat Nyeri Episiotomi dengan Kemampuan Aktifitas Fisik Ibu Post Partum

Hubungan	rs	<i>p-value</i>	Keputusan
Tingkat nyeri dengan kemampuan aktivitas fisik	-0,610	0,000	H ₀ ditolak

Hasil uji korelasi *rank spearman* hubungan tingkat nyeri episiotomi dengan kemampuan aktifitas fisik ibu post partum diperoleh nilai rs sebesar -0,610 dengan nilai signifikansi (*p-value*) 0,000. Nilai signifikansi uji lebih rendah dari 0,05 (0,000 < 0,05) maka keputusan uji adalah H₀ ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara tingkat nyeri dengan kemampuan aktivitas fisik ibu post partum dengan episiotomi, yaitu semakin tinggi tingkat nyeri maka kemampuan aktivitas fisik semakin rendah. Wenniarti dkk (2016) mengatakan bahwa nyeri dapat terjadi pada hari pertama sampai hari ke empat post episiotomi karena proses inflamasi dan terjadi pelepasan zat-zat kimia seperti *prostaglandin* yang dapat meningkatkan

transmisi nyeri. Tingkat nyeri yang dialami oleh ibu nifas berdampak pada kemampuan aktivitas fisik ibu nifas.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Thalita et.al (2017) yang meneliti implikasi nyeri terhadap fungsional fisik pada ibu post partum dengan hasil terdapat hubungan tingkat nyeri terhadap kemampuan fungsional fisik ibu post partum khususnya aktivitas berpindah. Penelitian Pradian dan Paramita (2016) yang menyimpulkan terdapat hubungan intensitas nyeri dan paritas dengan mobilisasi dini ibu post partum. Penelitian Widiyawati dan Sari (2014) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan persepsi nyeri dengan mobilisasi dini pada pasien post partum.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri episiotomi ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Delanggu sebagian besar adalah nyeri sedang. Kemampuan aktifitas fisik ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Delanggu sebagian besar adalah ketergantungan ringan. Hasil penelitian membuktikan terdapat hubungan tingkat nyeri episiotomi dengan kemampuan aktifitas fisik ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Delanggu, yaitu semakin tinggi tingkat nyeri maka kemampuan aktifitas fisik ibu post partum semakin rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat A. (2010). *Metodologi penelitian kebidanan dan teknik analisa data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Anna Brzek, Beata Naworska, Kamila Plasun, Anna Famula, Weronika Callert, Violetta Skrzypulec, Michal Michalski, Zbigniew Sprada, Rhyszard. (2016). Physical activity in pregnancy and its impact on duration of labor and postpartum period. *Physical Activity Pregnancy Journal*, 2016; 70: 256–264 eISSN 1734-025X.
- Bobak.I., Lowderick, D.L., Jensen, M.D., 7 Perry, S.E., (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas* (4 Ed). Jakarta, Indonesia: EGC
- Cunningham. (2009). *Obstetri williams edisi 21*. Jakarta : EGC
- Chung-Hey Chen, Chiu-Ling Yang. (2018). Effectiveness of aerobic gymnastic on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 77 (2018) 1–7.
- Dewi susilowati, Prakirtia. (2015). Penyembuhan luka perineum fase proliferasi pada ibu nifas. *PROFESI, Volume 13, Nomor 1, September 2015*.

- Depkes RI. Profil Kesehatan JATENG. Jakarta : Depkes RI. (2011)
- Diah, Wiwik widyawati. (2014). Pengetahuan dan persepsi nyeri dengan mobilisasi dini pada pasien post sectio caesarea di irna c RSUD syarifah ambami rato ebhu bangkalan. *Journal Infokes STIKES Insan Unggul Surabaya*. Vol. 6, No. 1 Juni 2014:2085-028
- Ester, Chang, (2010). *Patofisiologi aplikasi pada praktek keperawatan*. Jakarta:
- Rahayuningsih. (2013). *Pengaruh nyeri episiotomi ibu nifas terhadap psikologis ibu nifas wilayah kecamatan sukodono srangen*. Journal. ISBN. : 987-979-98438-8-3
- Reaffirmed. (2015). Pysical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Journal of Women's Health Care Physicians*, Committee opinion no. 650.
- Reeder, Martin dan Koniak-Griffin. (2011). *Volume 2 Keperawatan maternitas kesehatan wanita. bayi dan keluarga edisi 18*. Jakarta: EGC
- Regina, Wing-Hung Tam, Dicken, Benjamin H.K, Lucia W.Y, Lyan L.Y, Vincent, Chung, Roger Y, Samuel Y.S wong, (2017). A pilot cross-sectional study of post partum wrist pain in a urban chinese population: its prevalence and risk factor. *Pain Physician Journal*, 2017; 20:E711-E719 • ISSN 2150-1149.
- Riduwan. (2006). *Rumus dan data dalam aplikasi statistika*. Bandung : Alfabeta.
- Saifuddin, Bari Abdul. (2011). *Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo*. Edisi Ke-4 Cetakan Ke-4. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sastroasmoro, S. (2008). *Dasar-dasar metodologi penelitian*. Jakarta : Rineka cipta.
- Sekaran U. (2006). *Metodologi penelitian untuk bisnis*. Jakarta : Salemba empat.
- Sofian. (2011). *Sinopsis obstetri*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian bisnis (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Suherni, dkk. (2009). *Perawatan masa nifas*. Yogyakarta: Fitramaya
- Sukarni, K.I., & Wahyu, P. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Thalita R.C, Pereira, Felipe. G., De Souza, Ana C.S, Beleza. (2017). Implication of pain in functional activities in immediate postpartum period according to the mode of delivery and parity: an observational study. *Journal Of physical Therapy*:37-43.
- Widia, Lia. (2017). *Hubungan antara mobilisasi dini dengan proses penyembuhan luka reapture parineal post partum pada fase proliferasi ibu postpartum*. *Dinamika Kesehatan*, Vol, 8 No. 1, Juli 2017
- Zewditu D., Anna, M. S., Kelly, R. E., Amy, H. H., Nancy, D., Bradley, N. G. (2013). Physical activity during pregnancy and post partum depressive symptoms. *NIH Public Access*. 29(2), 139-147. doi:10.1016/j.midw.2011.12.006.