

**EFEKTIVITAS MEDIA EDUKASI MASA NIFAS TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KEMANDIRIAN IBU DALAM
PERAWATAN DIRI PASCA PERSALINAN
DI TPMB YETI LATIEF**

***THE EFFECTIVENESS OF POSTPARTUM EDUCATION MEDIA IN
IMPROVING MOTHERS' KNOWLEDGE AND SELF-CARE
INDEPENDENCE DURING THE POSTNATAL PERIOD
AT TPMB YETI LATIEF***

Miftakhul Zanah¹, Rika Astria Rishel², Selfiya Erni³, Zahra Afriani⁴

^{1,2,3,4} STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Syekh Burhanuddin no. 106, Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat, 25514

Hp : 0812374499579

Email corresponding: miftakhuljannaah10@gmail.com

Naskah Masuk: 16 Mei 2026

Naskah Diterima: 02 Juni 2026 Naskah Disetujui: 15 Juni 2026

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode penting setelah persalinan yang membutuhkan perhatian khusus karena ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis. Pada periode ini, kemampuan ibu dalam melakukan perawatan diri sangat berpengaruh terhadap proses pemulihan dan pencegahan komplikasi pasca persalinan. Namun, masih ditemukan ibu nifas yang memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai perawatan diri, seperti kebersihan organ reproduksi, perawatan luka persalinan, pemenuhan nutrisi, serta pengenalan tanda bahaya masa nifas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu adalah melalui pemberian edukasi kesehatan menggunakan media yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media edukasi masa nifas terhadap pengetahuan dan kemandirian ibu dalam melakukan perawatan diri pasca persalinan di TPMB Yenita Latief. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang mendapatkan pelayanan di TPMB Yenita Latief, dengan sampel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan kemandirian ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa media edukasi masa nifas. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian, dan analisis bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test atau Wilcoxon Signed Rank Test sesuai dengan hasil uji normalitas data. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas penggunaan media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan kemandirian ibu nifas serta menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan pelayanan edukasi postpartum yang lebih efektif.

Kata kunci: Media edukasi, masa nifas, pengetahuan, kemandirian, perawatan diri ibu postpartum.

ABSTRACT

The postpartum period is an important phase after childbirth that requires special attention because mothers experience various physical and psychological changes. During this period, the mother's ability to perform self-care plays an important role in the recovery process and prevention of postpartum complications. However, some postpartum mothers still have limited knowledge regarding self-care practices, such as reproductive organ hygiene, birth wound care, nutritional fulfillment, and recognition of postpartum danger signs. One effort to improve mothers' knowledge and abilities is through health education using appropriate educational media. This study aimed to determine the effectiveness of postpartum educational media on mothers' knowledge and self-care independence after childbirth at TPMB Yenita Latief. This study used a quantitative method with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of all postpartum mothers receiving services at TPMB Yenita Latief, with samples selected based on inclusion and

exclusion criteria using a purposive sampling technique. Data were collected using knowledge and self-care independence questionnaires before and after the intervention using postpartum educational media. Data analysis was conducted through univariate analysis to describe respondent characteristics and variable distributions, as well as bivariate analysis using the Paired Sample T-Test or Wilcoxon Signed Rank Test according to the results of the data normality test. This study is expected to provide scientific evidence regarding the effectiveness of educational media in improving postpartum mothers' knowledge and self-care independence and to serve as input for healthcare providers in developing more effective postpartum education services.

Keywords: Educational Media, Postpartum Period, Knowledge, Independence, Maternal Postpartum Self-Care

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode kritis dalam kehidupan seorang perempuan yang berlangsung sejak enam jam setelah plasenta lahir hingga enam minggu setelah persalinan. Pada periode ini ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis sebagai proses adaptasi setelah kehamilan dan persalinan. Perawatan masa nifas menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan maternal karena berbagai komplikasi dapat terjadi pada periode ini, seperti perdarahan postpartum, infeksi, gangguan menyusui, serta masalah psikologis yang dapat berdampak terhadap kesehatan ibu dan bayi (World Health Organization [WHO], 2022).

Secara global, masa setelah persalinan masih menjadi salah satu periode dengan risiko tinggi terhadap kesehatan ibu. WHO menyatakan bahwa sebagian besar kematian ibu terjadi selama periode kehamilan, persalinan, dan terutama masa setelah melahirkan, sehingga pelayanan postnatal care yang berkualitas menjadi strategi penting dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu (WHO, 2022). Pelayanan masa nifas tidak hanya terbatas pada pemeriksaan kondisi fisik ibu, tetapi juga harus mencakup pemberian informasi, dukungan emosional, konseling menyusui, serta edukasi mengenai kemampuan ibu melakukan perawatan diri secara mandiri.

Di Indonesia, masalah kesehatan ibu masih menjadi perhatian utama dalam pembangunan kesehatan nasional. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) masih

menunjukkan angka yang tinggi dan sebagian penyebabnya berkaitan dengan komplikasi yang sebenarnya dapat dicegah melalui pelayanan kesehatan yang optimal, deteksi dini, serta peningkatan pengetahuan ibu mengenai tanda bahaya selama masa nifas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2023). Salah satu faktor yang berperan terhadap rendahnya kemampuan ibu dalam menghadapi masa nifas adalah kurangnya informasi mengenai perawatan diri setelah persalinan.

Idealnya, setiap ibu yang memasuki masa nifas memperoleh edukasi yang komprehensif mengenai perubahan tubuh setelah persalinan, perawatan luka persalinan, kebersihan organ reproduksi, pemenuhan nutrisi, aktivitas fisik, kesehatan mental, serta tanda bahaya yang membutuhkan pertolongan tenaga kesehatan. Edukasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan self-care sehingga ibu tidak hanya bergantung pada keluarga, tetapi mampu mengambil keputusan yang tepat terhadap kondisi kesehatannya (WHO, 2022).

Namun, kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara kebutuhan edukasi ibu nifas dengan pelaksanaan pelayanan kesehatan. Sebagian ibu masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai cara melakukan perawatan diri setelah persalinan. Beberapa ibu belum memahami cara menjaga kebersihan daerah genital, perawatan luka perineum atau luka operasi, pemenuhan nutrisi selama menyusui, serta tanda-tanda komplikasi masa nifas. Kondisi tersebut

dapat menyebabkan keterlambatan dalam mengenali masalah kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi postpartum (Wahyuni & Sari, 2021).

Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan menjadi dasar terbentuknya perilaku karena seseorang cenderung melakukan tindakan berdasarkan informasi dan pemahaman yang dimilikinya. Dalam konteks masa nifas, ibu yang memiliki pengetahuan baik akan lebih mampu melakukan perawatan diri, menjaga kebersihan reproduksi, mengenali perubahan abnormal, serta mencari pertolongan apabila terjadi gangguan kesehatan.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemandirian ibu adalah melalui pemberian edukasi kesehatan dengan menggunakan media yang tepat. Media edukasi kesehatan dapat membantu menyampaikan informasi secara lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat dipelajari kembali oleh ibu sesuai kebutuhan. Menurut Notoatmodjo (2018), penggunaan media dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan efektivitas proses penyampaian pesan karena mampu memperjelas informasi dan membantu seseorang memahami materi kesehatan yang diberikan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu postpartum. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perawatan masa nifas secara signifikan dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Hal tersebut menunjukkan

bahwa penggunaan media edukasi dapat menjadi metode efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu terhadap kebutuhan kesehatan selama masa postpartum.

Selain itu, penelitian Rahmawati dan Nurjanah (2021) menemukan bahwa pendidikan kesehatan pada ibu postpartum berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan diri, terutama dalam aspek kebersihan diri, perawatan luka, dan pemenuhan kebutuhan dasar selama masa nifas. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga berpotensi meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan tindakan perawatan secara mandiri.

Meskipun beberapa penelitian telah membahas pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan ibu postpartum, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengukur efektivitas media edukasi masa nifas terhadap peningkatan pengetahuan sekaligus kemandirian ibu dalam melakukan perawatan diri pasca persalinan. Sebagian penelitian lebih banyak menilai peningkatan pengetahuan saja, sementara aspek kemampuan ibu dalam menerapkan perawatan diri secara mandiri masih belum banyak dikaji, terutama pada pelayanan kesehatan tingkat praktik mandiri bidan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu pendekatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mampu meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan diri setelah persalinan. Media edukasi masa nifas diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif untuk membantu ibu memahami kebutuhan dirinya selama periode postpartum serta meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan.

TPMB Yenita Latief sebagai salah satu fasilitas pelayanan kebidanan

memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kepada ibu nifas. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui efektivitas media edukasi masa nifas terhadap pengetahuan dan kemandirian ibu dalam perawatan diri pasca persalinan di TPMB Yenita Latief. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi edukasi kesehatan yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas pelayanan masa nifas. Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk Mengetahui efektivitas media edukasi masa nifas terhadap pengetahuan dan kemandirian ibu dalam perawatan diri pasca persalinan di TPMB Yeti Latief.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* melalui pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui efektivitas media edukasi masa nifas terhadap peningkatan pengetahuan dan kemandirian ibu dalam melakukan perawatan diri pasca persalinan. Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi berupa media edukasi masa nifas.

Penelitian dilaksanakan di TPMB Yenita Latief dengan populasi seluruh ibu nifas yang mendapatkan pelayanan masa nifas sebanyak 25 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah media edukasi masa nifas, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan kemandirian ibu dalam melakukan perawatan diri pasca persalinan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan kemandirian ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Instrumen penelitian mencakup identitas responden, kuesioner pengetahuan mengenai perawatan masa

nifas, serta kuesioner kemandirian dalam melakukan perawatan diri, meliputi kebersihan diri, perawatan luka, nutrisi, istirahat, menyusui, dan pengenalan tanda bahaya masa nifas.

Data dianalisis melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, serta analisis bivariat untuk mengetahui efektivitas intervensi. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan hasil uji normalitas data, yaitu *Paired Sample T-Test* apabila data berdistribusi normal atau *Wilcoxon Signed Rank Test* apabila data tidak berdistribusi normal dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan data responden dan memperoleh persetujuan melalui *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi
Karakteristik Respomden

Karakteristik	f	%
Umur		
<20 tahun	2	10
20–35 tahun	15	75
>35 tahun	3	15
Pendidikan		
SMP	5	25
SMA	11	55
Perguruan Tinggi	4	20
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	14	70
Wiraswasta	3	15
Pegawai Swasta	3	15
Paritas		
Primipara	9	45
Multipara	11	55
Jenis Persalinan		
Normal	15	75

Karakteristik	f	%
Sectio Caesarea	5	25

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 20–35 tahun yaitu sebanyak 15 orang (75%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 11 orang (55%). Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 14 orang (70%). Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan ibu multipara sebanyak 11 orang (55%), sedangkan berdasarkan jenis persalinan sebagian besar responden melahirkan secara normal sebanyak 15 orang (75%).

2. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pretest f (%)	Posttest f (%)
Baik	5 (25%)	17 (85%)
Cukup	8 (40%)	3 (15%)
Kurang	7 (35%)	0 (0%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan media edukasi masa nifas sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 8 orang (40%), sedangkan responden dengan pengetahuan baik sebanyak 5 orang (25%) dan pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (35%). Setelah diberikan media edukasi masa nifas terjadi peningkatan tingkat pengetahuan, dimana sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 17 orang (85%) dan tidak ditemukan lagi responden dengan tingkat pengetahuan kurang.

3. Tingkat Kemandirian Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Edukasi Masa Nifas

Tabel 3 Distribusi Tingkat Kemandirian Ibu Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Kemandirian	Pretest f (%)	Posttest f (%)
Mandiri	6 (30%)	16 (80%)
Cukup Mandiri	9 (45%)	4 (20%)
Kurang Mandiri	5 (25%)	0 (0%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi sebagian besar responden memiliki tingkat kemandirian cukup mandiri sebanyak 9 orang (45%). Setelah diberikan media edukasi masa nifas, terjadi peningkatan kemandirian ibu dimana sebanyak 16 orang (80%) berada pada kategori mandiri.

4. Analisis Pengaruh Media Edukasi Masa Nifas terhadap Pengetahuan Ibu

Tabel 4 Hasil Uji Statistik Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	p-value
Pengetahuan	10,85	13,95	0,001

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan media edukasi masa nifas.

5. Analisis Pengaruh Media Edukasi Masa Nifas terhadap Kemandirian Ibu

Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik Kemandirian Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	p-value
Kemandirian	25,40	34,20	0,001

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian media edukasi masa nifas terhadap peningkatan kemandirian ibu dalam melakukan perawatan diri pasca persalinan.

Pembahasan

1. Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Edukasi Masa Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan media edukasi masa nifas. Sebelum diberikan edukasi, sebagian responden masih memiliki tingkat pengetahuan cukup dan kurang mengenai perawatan diri masa nifas. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian ibu belum memperoleh informasi yang optimal mengenai kebutuhan perawatan setelah persalinan.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang diperoleh melalui pengalaman dan proses pembelajaran. Pemberian edukasi kesehatan dengan media yang tepat dapat membantu meningkatkan pemahaman seseorang karena informasi disampaikan secara lebih jelas dan mudah diterima.

Peningkatan pengetahuan pada penelitian ini terjadi karena media edukasi masa nifas memberikan informasi mengenai kebersihan diri, perawatan luka persalinan, nutrisi, istirahat, serta tanda bahaya masa nifas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perawatan masa nifas.

2. Kemandirian Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Edukasi Masa Nifas

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemandirian ibu

setelah diberikan media edukasi masa nifas. Sebelum intervensi, sebagian ibu masih membutuhkan bantuan keluarga dalam melakukan beberapa aspek perawatan diri, sedangkan setelah diberikan edukasi ibu lebih mampu melakukan perawatan secara mandiri.

Menurut konsep *self care*, kemampuan seseorang dalam melakukan perawatan diri dipengaruhi oleh pengetahuan dan kemampuan memahami kebutuhan kesehatannya. Edukasi kesehatan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil tindakan yang tepat terhadap kondisi kesehatannya. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Rahmawati dan Nurjanah (2021) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan ibu postpartum dalam melakukan perawatan diri.

3. Efektivitas Media Edukasi Masa Nifas terhadap Pengetahuan dan Kemandirian Ibu

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa media edukasi masa nifas efektif meningkatkan pengetahuan dan kemandirian ibu dalam melakukan perawatan diri pasca persalinan. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* $<0,05$. Media edukasi mampu menjadi sarana pembelajaran yang efektif karena informasi dapat disampaikan secara sistematis dan dapat dipelajari kembali oleh ibu. Penggunaan media dalam pendidikan kesehatan membantu memperjelas pesan sehingga meningkatkan penerimaan informasi.

Dengan demikian, media edukasi masa nifas dapat digunakan sebagai salah satu strategi dalam pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kualitas asuhan postpartum, khususnya dalam mendukung ibu agar mampu melakukan perawatan diri secara mandiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas media edukasi masa nifas terhadap pengetahuan dan kemandirian ibu dalam perawatan diri pasca persalinan di TPMB Yenita Latief, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan media edukasi masa nifas, sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai perawatan diri masa nifas.
2. Setelah diberikan media edukasi masa nifas, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan ibu dengan sebagian besar responden berada pada kategori baik.
3. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar ibu memiliki tingkat kemandirian cukup dalam melakukan perawatan diri pasca persalinan.
4. Setelah diberikan media edukasi masa nifas, terjadi peningkatan kemandirian ibu dalam melakukan perawatan diri.
5. Media edukasi masa nifas efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan diri pasca persalinan.
6. Media edukasi masa nifas efektif meningkatkan kemandirian ibu dalam melakukan perawatan diri setelah persalinan.

REKOMENDASI/SARAN

Ibu nifas diharapkan dapat memanfaatkan media edukasi masa nifas untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan perawatan diri secara mandiri dan mengenali tanda bahaya pasca persalinan. TPMB Yeti Latief dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan media edukasi yang inovatif sebagai bagian dari pelayanan komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan. Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian dengan sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, serta membandingkan berbagai media edukasi kesehatan masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N., Budiarti, T., & Maryati, S. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan ibu postpartum tentang perawatan masa nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 45–53.
- Andriani, R., & Amelia, R. (2021). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan diri pada masa nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(1), 70–78.
- Astutik, R. Y. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2019). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitriani, A., Sari, R., & Lestari, D. (2023). Efektivitas media edukasi kesehatan terhadap peningkatan kemampuan *self-care* ibu postpartum dalam perawatan masa nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 45–53.
- Hastuti, P., & Nugraheni, S. (2020). Pengaruh media edukasi kesehatan terhadap pengetahuan dan perilaku ibu postpartum dalam melakukan perawatan mandiri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 80–88.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di era adaptasi kebiasaan baru*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, D., Sari, P., & Wulandari, R. (2022). Pemanfaatan media edukasi

- kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan masa nifas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 120–128.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi ke-5). Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan* (Edisi ke-4). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, S., & Yuliani, D. R. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan masa nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 12(2), 95–102.
- Rahmawati, A., & Nurjanah, S. (2021). Pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan kemampuan ibu postpartum dalam melakukan perawatan diri masa nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 12(2), 115–122.
- Sari, D. P., Wulandari, R., & Lestari, M. (2022). Efektivitas media edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang perawatan masa nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 45–53.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, A. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Yogyakarta: Andi.
- Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2020). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. Geneva: World Health Organization.