

***EFEKTIVITAS TRADISI PANGGANG API (MARARANG) TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARSOBURAN KECAMATAN HABINSARAN TAHUN 2020***

Suswati<sup>1</sup>, Rismahara<sup>2</sup>, Dame Lumbantoruan<sup>3</sup>

1. Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

2. Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

3. Alumni Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM 13,5 Kelurahan Lau Chi, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email:

suswatuswati87@gmail.com/rismaharalubis@gmail.com/dame7hombing@gmail.com

**THE EFFECTIVENES OF THE FIRE-ROASTING TRADITION (*MARARANG*) ON UTERINE INVOLUTION IN POST PARTUM WOMEN IN WORKING AREA OF PARSOBURAN COMMUNITY HEALTH CENTER OF HABINSARAN SUB DISTRICT IN 2020**

**ABSTRACT**

One of the factors causing high MMR is postpartum bleeding caused by atonia uterine. Atonia uterine occurs due to failure of uterine contractions to control bleeding after delivery, leading to uterine sub involution. There is a unique cultural tradition in Batak Toba during the puerperium, which fire roasting with the aim of providing warmth to the mother and the baby, and to restore the postpartum mother's condition to its original state, thus having an impact on uterine involution. The aim of this study was to determine the effectiveness of the fire-roasting tradition on uterine involution in postpartum mothers in the working area of Parsoburan community Health Center, Habinsaran sub district in 2020. This type of research was pre-experimental with a static group comparison design. Sampling was done by purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria with a sample size of 20 people. The data taken using the observation sheet were analyzed using the Mann Whitney test. The results showed that there was a correlation between the fire-roasting (*Mararang*) and the Uterine Involution process in Pospartum mothers in the working area of Parsoburan Community Health Center, Habinsaran Sub District. The results of the Chi Square test obtained the value of  $P = 0.001$ .

For health workers, it is advisable to always provide information and perform midwifery services by applying the proper and correct use of fire roasts to accelerate the process of uterine involution during the Post partum period.

Keywords: Fire-Roasting Tradition, Uterine Involution, Post Partum



## ABSTRAKS

Faktor penyebab tingginya AKI salah satunya pendarahan pasca persalinan yang disebabkan oleh atonia uteri. Atonia uteri terjadi karena kegagalan kontraksi uterus untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan sehingga menyebabkan terjadinya *subinvolusi uterus*. Terdapat suatu tradisi budaya yang unik di batak toba pada saat masa nifas, yaitu melakukan panggang api dengan tujuan untuk memberikan kehangatan pada Ibu dan bayi, dan untuk mengembalikan kondisi ibu nifas kedalam keadaan semula, sehingga memberikan dampak pada *involusi uteri*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas tradisi panggang api terhadap involusi uteri pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan, Kecamatan Habinsaran Tahun 2020. Jenis penelitian *Pra-Experimental* dengan rancangan *static group comparison*. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang besar sampelnya 20 orang. Data yang diambil menggunakan lembar observasi dianalisis dengan uji *mann whitney*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pemberian panggang api (*Mararang*) terhadap proses Involusi Uteri pada ibu *Postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai  $P = 0,001$ . Bagi petugas kesehatan, disarankan untuk senantiasa memberikan informasi dan melakukan pelayanan kebidanan dengan menerapkan penggunaan panggang api yang baik dan benar untuk mempercepat proses involusi uteri pada masa *Post partum*.

Kata Kunci: Tradisi panggang api, *Involusi uteri*, *Post partum*

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia masih sangat tinggi. Berdasarkan data *World Health Organization* (2015) dilaporkan AKI sebesar 216/100.000 Kelahiran Hidup. Sedangkan target *Millennium Development Goals* (MDGs) yang ingin dicapai pada tahun 2015 menurunkan AKI menjadi 102/100.000 KH. Namun target tersebut gagal dicapai bahkan AKI meningkat dua kali lipat lebih besar dari target yang telah ditetapkan. Program terbesar yang disebut *Sustainable Development Goals* (SDGs) salah satu yaitu menurunkan AKI pada tahun 2030 menjadi 70/100.000 KH. Mengingat *Millennium Development Goals* tidak tercapai di tahun 2015, maka butuh usaha yang lebih besar untuk mencapai target *Sustainable Development Goals* (WHO,2015).

Angka Kematian Ibu di Indonesia tiga kali lebih tinggi dari pada target *Millennium Development Goals*. Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2015 menunjukkan AKI sebesar 305/100.000 KH. Sehingga AKI di Indonesia menempati peringkat kedua terbesar dari 11 negara yang ada di Asia Tenggara. Peringkat pertama oleh Laos

dengan AKI 357 /100.000 KH, kemudian disusul Singapura dan Malaysia AKI 17/100.000 KH (Kemenkes,2016).

Sumatera Utara merupakan salah satu kontributor terbesar penyumbang AKI di Indonesia. Sehingga Sumatera Utara menduduki peringkat ke-empat terbesar dari 34 provinsi setelah Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur (Kemenkes,2014). Mulai dari tahun 2010 hingga tahun 2017, AKI di Sumatera Utara stagnan di angka 268/100.000 KH (Dinkes Sumut, 2018). Penyebab AKI di Sumatera Utara tidak lain adalah perdarahan (28%), preeklamsi/eklamsi (24%), infeksi (11%) (Evi Pratami,2018).

AKI di Kabupaten Toba Samosir terjadi secara fluktuatif, namun Kabupaten Toba Samosir merupakan penyumbang AKI terendah dari 25 kabupaten dan 8 kota yang ada di Sumatera Utara. Ditemukan data dari dinkes Kab.Toba Samosir, AKI pada tahun 2017 5/100.000 KH (Dinkes,2018). Wilayah Parsoburan merupakan salah satu desa dari 231 desa yang berada di kab.Toba Samosir yang memiliki tingkat AKI rendah bahkan

tidak ada ibu yang meninggal akibat kehamilan.

Dari data AKI yang ditemukan, dapat dinilai bahwa kematian ibu besar disebabkan oleh kehamilan, persalinan dan nifas. Melahirkan secara normal membutuhkan banyak tenaga, mulai dari mengandung selama 9 bulan lebih hingga melahirkan dan membutuhkan proses pemulihan selama 42 hari atau disebut dengan masa nifas. Masa nifas (*puerperium*) dimulai sejak wanita tersebut melahirkan plasenta dan berakhir pada saat sistem reproduksi kembali seperti keadaan semula yang berlangsung selama 6 minggu (42 hari) (Febrianti,2019). Pada masa nifas ini terjadi berbagai perubahan secara fisiologis maupun psikologis pada ibu diantaranya, seperti; perubahan fisik, involusi uterus dan pengeluaran lochea, serta perubahan seluruh sistem tubuh dan perubahan psikis ibu (Wulan dan Arumantikawati,2018).

Mengingat tingginya AKI yang terjadi akibat infeksi pada masa nifas dalam perubahan-perubahan yang terjadi pada periode tersebut sangat beresiko apabila tidak diberikan pelayanan kesehatan yang baik, maka diharapkan keluarga dapat berperan

selama masa nifas. Terdapat suatu tradisi budaya yang unik di batak toba pada saat masa nifas, dimana orangtua wanita atau mertua wanita di daerah batak toba selalu mendampingi anaknya atau menantunya untuk menerapkan kebudayaan atau kebiasaan yang dilakukan pada setiap wanita yang baru melahirkan, yaitu melakukan panggang api/*mararang* dengan tujuan untuk memberikan kehangatan pada Ibu dan bayi, dan untuk mengembalikan kondisi ibu nifas kedalam keadaan semula (Fitrianti, 2015; Rahayu,2017).

Tradisi budaya tersebut dihasilkan dari berbagai macam kayu yang diolah oleh masyarakat itu sendiri. Kebiasaan panggang api/*mararang* ini ditemukan oleh seorang ahli yang sering disebut dengan panggilan guru sibaso (dukun) yang disebut dengan panggilan daerah yaitu panggang api/*mararang*. Guru sibaso tersebut mengetahui manfaat dari panggang api/*mararang* tersebut sehingga digunakan untuk pengobatan local dan semakin berkembang terutama di masyarakat batak toba itu sendiri. Bahan panggang api/*mararang* tersebut berasal dari 4 kayu yang disatukan untuk di bakar sehingga menghasilkan arang.kayu yang paling tinggi digunakan adalah *tandiang*/kayu pakis.

Uap/panas tersebut akan memicu pengeluaran zat yang tidak baik di dalam tubuh sehingga memberikan efek rileks (Rima,2017).

Dalam penelitian Fitrianti dan Angkasawati tahun 2015 menyatakan bahwa panggang api/*mararang* tersebut mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit dan diutamakan untuk ibu yang baru melahirkan karena panggang api/*mararang* tersebut sangat berperan dalam menambah kesegaran dan kehangatan pada ibu pascapersalinan. Begitu juga dengan Kartika Handayani dan Rachmalina menyatakan bahwa tradisi panggang api atau dikenal dengan *Se'i* yang dilakukan oleh ibu nifas, bertujuan untuk mengembalikan tubuh ibu seperti keadaan sebelum hamil, menjadikan badan ibu cepat kuat, sehingga ibu dapat membantu suaminya bekerja kembali. Serta penelitian terbaru Rahayu, dkk (2017) menyatakan bahwa panggang api/*mararang* tersebut merupakan bagian integral dari lingkungan sosial budaya yang memiliki nilai-nilai yang patut dipertahankan dan sangat relevan diterapkan dalam upaya kesehatan karena memiliki manfaat untuk mempercepat pemulihan pasca persalinan, membersihkan darah kotor,

mengeringkan peranakan, dapat mengatur jarak kehamilan, mengembalikan otot dan merampingkan tubuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas tradisi Panggang api/*mararang* terhadap involusi uteri pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan, Kec.Habinsaran Tahun 2020” yang masih menerapkan kebiasaan atau kebudayaan tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pra-Experimental* dengan rancangan *static group comparison* dimana dalam penelitian ini terdapat satu kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) dan satu kelompok tidak diberikan perlakuan (*not treatment*) kelompok yang mendapatkan perlakuan yang diikuti dengan pengukuran (*postest*), kemudian hasil pengukuran ini akan dibandingkan dengan hasil pengukuran pada kelompok pembanding (*control*) yang tidak menerima perlakuan.

Data penelitian diambil oleh peneliti dengan melakukan survei awal di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan

dan mendapatkan calon responden sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga peneliti mendapatkan sampel sebanyak 20 orang. Selama diberi panggang api (*mararang*) responden akan dilakukan pemeriksaan involusi uteri setiap hari. (*posttest*) menggunakan pita ukur (*metlin*).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari komisi kelayakan etik

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 4.4**  
**Perbedaan Rata-rata Involusi Uteri Hari 1 Sampai Hari 10 Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

	Kelompok	P
<b>Involusi uteri</b>		
Hari 1	Eksperimen	0,000
	Kontrol	
Hari 2	Eksperimen	0,000
	Kontrol	
Hari 3	Eksperimen	0,001
	Kontrol	
Hari 4	Eksperimen	0,001
	Kontrol	
Hari 5	Eksperimen	0,002
	Kontrol	
Hari 6	Eksperimen	0,001
	Kontrol	
Hari 7	Eksperimen	0,001
	Kontrol	
Hari 8	Eksperimen	0,000
	Kontrol	
Hari 9	Eksperimen	0,000
	Kontrol	
Hari 10	Eksperimen	0,000
	Kontrol	

Poltekkes Kemenkes RI Medan tahun 2020.

Penelitian ini membuktikan dan menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan bahwa, Apakah efektif tradisi pemberian panggang api (*mararang*) terhadap involusi uteri pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran Tahun 2020?''.

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai *mean* involusi uteri pada kelompok perlakuan diberikan panggang api hari 1 ( $p=0,000$ ); hari 1 dan hari 2 ( $p=0,000$ ); hari 2 dan hari 3 (0,002); hari 3 dan hari 4 (0,002), hari 4 dan hari 5 (0,001), hari 5 dan hari 6 (0,001). Dari hasil uji ini dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan involusi uteri antara hari 1, hari 2, hari 3, hari 4, hari 5 dan hari 6 pada kelompok perlakuan. Selanjutnya, pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai *mean* involusi uteri *pretest* dan hari 1 ( $p=0,000$ ); hari ke 1 dan hari 2 ( $p=0,000$ ); hari 2 dan hari 3 (0,000); hari 3 dan hari 4 (0,001); hari 4 dan hari 5 (0,003) ; hari 5 dan hari 6 (0,001) ; hari 6 dan hari 7 (0,001) ; hari 7 dan hari 8 (0,004); hari 8 dan hari 9 (0,008); hari 9 dan hari 10 (0,006).

Dari hasil uji ini dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan involusi uteri antara kelompok eksperimen/perlakuan dengan kelompok control, dimana pada kelompok perlakuan penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat kembali normal dibanding pada kelompok kontrol.

### Mann-Whitney Test

#### Uji normalitas data dengan uji saffhiro wilk

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Eksperimen	10	54.64	3278.50
Control	10	66.36	3981.50
Total	20		

Berdasarkan table 4.5 diatas, dijelaskan bahwa data hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi. *Positive Ranks* dengan nilai 10 artinya 10 Kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol dari 20 sampel mengalami percepatan perubahan involusi uteri pada *posttest*. *Mean Ranks* atau rata-rata peningkatan sebesar 12,09. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P = 0,001$ , maka dapat disimpulkan bahwa pemberian panggang api (*mararang*) efektif dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data univariat, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 21-35 tahun sebanyak 8 orang atau 80%; sedangkan responden yang berada pada kelompok umur <20 tahun atau >35 tahun hanya 2 orang (20%). Ditinjau dari pekerjaan, mayoritas responden seorang petani yaitu sebanyak 7 orang (70%); disusul oleh PNS 1 orang (10,0%); sedangkan wiraswasta dan IRT masing-masing berjumlah 1 orang (10,0%). Responden dengan paritas I yang terbanyak yaitu 6 orang (60,0%); sedangkan paritas lainnya (II, III, IV, dan V) masing-masing hanya 1 responden (40%). Sebanyak 8 responden melakukan mobilisasi dini (80,0%); sedangkan responden yang tidak melakukan mobilisasi dini hanya 2 orang (20,0%).

Menurut pola istirahat, hasil peneltiian didapatkan sebagian besar responden pernah melakukan pola istirahat yaitu sebanyak 7 orang (70,0%); sedangkan tidak pernah hanya 3 responden (30,0%). Ditinjau dari penggunaan alat kontrasepsi, 4 orang responden tidak menggunakan (40,0%); sedangkan responden yang menggunakan 6 orang (60,0%).

Responden yang melakukan perawatan payudara secara rutin terbanyak yaitu 7 orang (70,0%); sedangkan yang tidak melakukan hanya 3 orang (30,0%). Berdasarkan tekanan darah, mayoritas tekanan darah responden adalah normal yaitu 100/70 mmHg sebanyak 1 orang (10,0%), 110/70 mmHg sebanyak 3 orang (30,0%); disusul oleh responden dengan tekanan darah 110/80 mmHg sebanyak 0 orang (0,0%) dan 120/80 mmHg sebanyak 2 orang (20,0%), 120/90 sebanyak 0 orang (0,0%), sedangkan tekanan darah 130/80 mmHg sebanyak 2 orang (20,0%), 130/90 mmHg sebanyak 1 orang (10,0%), dan 140/90 mmHg sebanyak 1 orang (10,0%).

Hal ini membuktikan bahwa angka frekuensi karakteristik responden juga termasuk faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses involusi uteri. Menurut penelitian Handayani kartika bahwa umur, paritas, TD, perawatan payudara, mobilisasi dini, pola istirahat sangat mendukung proses percepatan involusi uteri kembali pada keadaan semula.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *mean* involusi uteri responden yang menggunakan

panggang api pada hari 1 sebesar 6,04; hari 2 sebesar 5,02; hari 3 sebesar 3,06; hari 4 sebesar 2,01; hari 5 sebesar 0,06 dan hari 6 sebesar 0,00. Dari hasil penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa terjadi penurunan involusi uteri. Involusi uteri normal kembali sejak pemeriksaan keenam (hari 6).

Pada kelompok kontrol, hasil penelitian menunjukkan bahwa *mean* involusi uteri responden yang tidak menggunakan panggang api pada hari 1 sebesar 6,03; hari 2 sebesar 5,07; hari 3 sebesar 5,00; hari 4 sebesar 4,05; hari 5 sebesar 3,07; hari 6 sebesar 2,08; hari 7 sebesar 2,02; hari 8 sebesar 1,08; hari 9 sebesar 0,07 dan hari 10 sebesar 0,00. Dari hasil penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa terjadi penurunan involusi uteri. Involusi uteri normal kembali sejak pemeriksaan kesepuluh (hari 10).

Menurut Elisabet dan Endang Tinggi fundus uteri menurun 1 cm setiap hari, secara berangsur-angsur menjadi kecil hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Penelitian ini menunjukkan proses involusi uteri lebih cepat pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan involusi uteri antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dengan nilai p hari 1 ( $p=0,002<0,05$ ), hari 2 ( $p=0,002<0,05$ ) dan hari 3 ( $p=0,001<0,05$ ), hari 4 ( $p=0,001<0,05$ ), hari 5 ( $p=0,003<0,05$ ), hari 6 ( $p=0,001<0,05$ ), hari 7 ( $p=0,001<0,05$ ), hari 8 ( $p=0,000<0,05$ ), hari 9 ( $p=0,000<0,05$ ), dan hari 10 ( $p=0$ ). Dari hasil uji dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh pemberian panggang api/*mararang* terhadap involusi uteri pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan, Kecamatan Habinsaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lidya mengungkapkan bahwa Ketika tubuh sudah berkeringat, menyatakan bahwa suhu uap tersebut sudah sampai kedalam pembuluh darah sehingga peredaran darah lancar dan terjadi pengeluaran zat kotor dari dalam tubuh melalui keringat tersebut atau disebut dengan proses ekskresi. Suhu panas uap tersebut masuk hingga ke lapisan miometrium sehingga terjadi peningkatan aliran darah kedalam uterus. Proses ini memicu aktivitas otot-otot dalam rahim sehingga merangsang hormon oksitosin keluar sehingga

menghasilkan aktivitas otot-otot pada uterus yang berguna untuk menjepit pembuluh darah yang pecah sehingga mengakibatkan jaringan-jaringan otot tersebut mengecil. Proses pembuluh darah uterus yang terus mengecil akan memicu proses involusi atau pengembalian posisi uterus kedalam rahim akan berlangsung dengan cepat. Proses involusi uteri yang lancar akan mencegah terjadinya infeksi pada masa nifas (Anik,2017).

## KESIMPULAN

Tradisi Panggang api/*mararang* pada ibu *Postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran sebanyak 20 orang, yang terdiri dari 10 orang kelompok perlakuan dan 10 orang kelompok kontrol. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai  $P = 0,000$  tidak lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$ , maka ada hubungan pemberian panggang api/*mararang* terhadap involusi uteri pada ibu *Postpartum*.

Panggang api (*Mararang*) efektif dalam mempercepat proses Involusi Uteri pada ibu *Postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran.

## SARAN

### 1. Bagi petugas kesehatan:

Disarankan untuk senantiasa memberikan informasi bagi masyarakat, khususnya ibu Trimester 3 yang akan melahirkan. Pemberian informasi dapat diberikan melalui penyuluhan, ataupun membagikan leaflet maupun brosur. Khusus bagi daerah yang sulit mencapai akses ke fasilitas kesehatan perlu dilakukan kunjungan ke lingkungan masyarakat atau kunjungan kerumah oleh para petugas kesehatan.

### 2. Bagi Ibu *Postpartum* :

Disarankan untuk lebih tanggap dalam menyikapi, merespon serta menerima informasi yang diberikan petugas kesehatan mengenai cara/penggunaan panggang api/*mararang* yang efektif pada masa *Postpartum*, dan mau mengikuti kegiatan-kegiatan kesehatan yang berkaitan dengan masa *postpartum* yang diselenggarakan petugas kesehatan agar lebih meningkatkan motivasi perawatan pada masa nifas. Untuk meningkatkan dukungan suami terhadap penggunaan panggang api hendaknya menyempatkan waktu untuk

mengikuti penyuluhan kesehatan bisa juga dengan melalui informasi dari media massa atau media elektronik.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan populasi dan sampel yang lebih banyak serta variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. d. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arumantikawati, M. d. (2018). *101 Resep Pasti Hamil Sehat dan Bahagia*. Yogyakarta: All rights reserved.
- Astuti, d. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Erlangga.
- Dewi, M. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Elisabet. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Febrianti, A. (2019). *Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Fitriana, d. (2015). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uterus. *Journal Kesehatan Masyarakat Indonesia* , 1693-3443.
- Indiarti. (2015). *Panduan Terbaik Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi*. Yogyakarta: Indoliterasi.
- Indonesia, P. K. (2018). Kementerian Kesehatan RI. [http://www.depkes.go.id/profil-kesehatan Indonesia](http://www.depkes.go.id/profil-kesehatan-Indonesia) .
- Juni, Y. F. (2015). Pengobatan Tradisional Gayo Untuk Ibu Nifas. *Bulletin Penelitian Sistem Kesehatan* , 111-119.
- Mudatsir, I. d. (2017). Faktor Budaya Dalam Perawatan Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan* , 5:1.
- Nugroho, T. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratami, E. (2018). *Evidence-Based dalam Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Rachmalina, K. H. (2019). Tradisi Perawatan Ibu Pasca Persalinan (SEI dan Tatobi). *Jurnal Ekologi Kesehatan* , 130-139.
- Samosir, P. K. (2018). Dinas Kesehatan Toba Samosir. [http:// infopublik.id /kategori/ nusantara/291608/ angka kematian ibu melahirkan turun di Tobasa](http://infopublik.id/kategori/nusantara/291608/angka-kematian-ibu-melahirkan-turun-di-Tobasa) .
- Soekidjo, N. d. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Utara, P. K. (2018). Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. <http://www.depkes.go.id> .
- Walyani, S. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Winarti, E. (2017). *Kesehatan Ibu dan Anak*. Sidoarjo: Indo Media Pustaka.