

HUBUNGAN KELELAHAN DENGAN *BONDING ATTACHMENT* PADA IBU *POST PARTUM*

Anita Rahmawati¹

ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang

Email : anitarahmawati15ugm@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan Pada masa nifas rentan terjadi kelelahan pada wanita disebabkan karena proses persalinan yang mengeluarkan banyak energi dan kurangnya istirahat dalam keseharian. Kelelahan yang terjadi secara terus menerus dapat berdampak pada kesehatan mental dan berimplikasi pada aktifitas keseharian, motivasi dan interaksi sosial ibu, sehingga dapat memengaruhi kemampuan ibu untuk merawat bayinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kelelahan dengan *bonding attachment* pada ibu *post partum*. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan rancangan studi *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu *post partum* yang dirawat di Ruang Melati RSUD Kota Jombang yang berjumlah 30 ibu *post partum* dengan menggunakan teknik *random sampling*. Penelitian dilaksanakan di RSUD Kota Jombang. Pengambilan data menggunakan instrumen *Post Partum Fatigue Scale* (PFS) untuk mengukur kelelahan yang dirasakan ibu *post partum* dan lembar observasi untuk mengukur *bonding attachment* dengan analisa data menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan kelelahan dengan *bonding attachment* didapatkan P value = 0,001 berarti P value < 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada hubungan kelelahan dengan *bonding attachment* pada ibu *post partum*.

Kata kunci: Kelelahan, *Bonding Attachment*, Ibu *Post Partum*

ABSTRACT

Introduction during the post partum periode, women are prone to fatigue due to the labor process which expend a lot of energy and lack of rest in their daily lives. Fatigue that occurs continuously can have an impact on mental health and have implication for the mother's daily activities, motivation and social interactions, so that it can affect the mothers ability to care for her baby. Objective to analyze the relationship between fatigue and bonding attachment in post partum mothers in Jombang City Hospital. Method this research was a descriptive analytic study with a cross sectional study design. Study samples are 30 post partum mothers who were treated in the Melati Room at the Jombang City Hospital, using random sampling technique. The research was conducted at Jombang City Hospital. Data were collected using the Post Partum Fatigue Scale (PFS) instrument and observation about bonding attachment with data analysis using the spearman rank test. The result of this research that relation of fatigue with bonding attachment obtained p value 0,001 means $p < 0,05$. The Conclusion of this research that there is a relationship of fatigue with bonding attachment on postpartum mother

Key Word : Fatigue, Bonding Attachment, Post partum Mother

PENDAHULUAN

Pada masa nifas rentan terjadi kelelahan disebabkan karena proses persalinan yang

mengeluarkan banyak energi, infeksi, kurang istirahat dalam keseharian, adanya tekanan untuk dapat melakukan semua aktivitas, gangguan tidur malam hari, nyeri, stress yang berhubungan dengan peran baru, anemia dan aktivitas sosial (Troy dan Dalgas, 2003). Kelelahan yang terjadi secara terus menerus dapat berdampak pada kesehatan mental dan berimplikasi pada aktifitas keseharian, motivasi dan interaksi sosial ibu sehingga dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayinya.

Penelitian tentang kelelahan pada ibu *post partum* dilakukan oleh Meral *et al.* (2015) di Turki didapatkan hasil 88,5% wanita yang melahirkan merasa kelelahan. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2011) didapatkan bahwa tingkat kelelahan *post partum* di Yogyakarta sebesar 60%.

Rasa kelelahan yang teramat sangat pada masa puerperium atau masa nifas dapat beresiko infeksi organ reproduksi karena kondisi kekebalan tubuh yang lemah bahkan dapat berakibat kematian pada ibu apabila tidak mendapatkan perawatan *post partum* secara benar dan berkala, sehingga upaya untuk melakukan perawatan pada ibu sangat efektif bila difokuskan pada periode tersebut (Depkes, 2010). Kelelahan juga dapat menunda fungsi status sosial wanita di rumah tangga, sosial, pekerjaan maupun tanggung jawab terhadap perawatan bayinya, serta dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi *post partum* (Corwin & Arbour, 2007). Sementara Perkembangan bayi normal sangat tergantung dari respon kasih sayang ibu dengan bayi yang dilahirkan yang bersatu dalam hubungan psikologis dan fisiologis (Marmi, 2015). Apabila seorang ibu konsisten dalam responnya terhadap kebutuhan bayi dan mampu menafsirkan dengan tepat isyarat seorang bayi, perkembangan bayi akan terpacu dan terbentuklah ikatan batin yang kokoh. Keberhasilan dalam hubungan dan ikatan batin antara seorang bayi dengan ibunya dapat memengaruhi hubungan sepanjang masa (Wulandari dan Handayani, 2010).

Bonding attachment merupakan hal penting yang harus dilakukan oleh seorang ibu pada bayinya segera setelah bayi dilahirkan, karena akan memengaruhi pada perkembangan bayi selanjutnya. *Bonding* itu sendiri adalah suatu langkah untuk mengungkapkan perasaan afeksi (kasih sayang) dari ibu kepada bayinya segera setelah lahir, sedangkan *attachment* adalah interaksi antara ibu dan bayi secara spesifik sepanjang waktu (Dewi dan Sunarsih, 2011). Sementara dampak yang ditimbulkan akibat terganggunya *bonding attachment* adalah pada masalah intelektual seperti anak akan mengalami kesulitan belajar, memengaruhi kemampuan berfikir dan sulit mengendalikan dorongan. Adapun pada masalah emosional dapat mengakibatkan anak akan mengalami gangguan bicara, gangguan pola makan, perkembangan konsep diri yang negatif, masalah moral dan sosial (Nugroho, 2014). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kelelahan dengan *bonding attachment* pada ibu *post partum*.

Sherwen *et al.* (1999) dalam Siregar (2008) terdapat beberapa bentuk dukungan sosial yang membantu ibu *post partum* diantaranya dukungan emosional seperti perasaan dicintai, diperhatikan dan dipahami, serta dukungan fisik seperti bantuan dalam merawat bayi. Hal ini didukung oleh penelitian Wijayanti (2011) yang menyatakan bahwa dukungan suami dan anak merupakan dukungan yang sangat dibutuhkan bagi ibu *post partum* untuk mencegah kelelahan yang berlebihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan studi *cross sectional*. Populasinya adalah semua ibu *post partum* yang dirawat di RSUD Kota Jombang. Sampel pada penelitian ini yaitu ibu *post partum* yang dirawat di Ruang Melati RSUD Kota Jombang berjumlah 30 ibu *post partum*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *random sampling*. Variabel *independent* dalam

penelitian ini adalah kelelahan. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah *bonding attachment*.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner PFS (*Post Partum Fatigue Scale*) untuk variable kelelahan dan lembar observasi untuk mengukur *bonding attachment*. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner diberikan pada responden yaitu pada ibu *post partum* yang melahirkan dengan spontan maupun dengan *sectio caesarea* di Ruang Melati RSUD Kota Jombang. Pada penelitian ini untuk melakukan observasi terkait *bonding attachment* dengan menggunakan lembar observasi pada ibu *post partum* selama kurang lebih 60 menit pada setiap responden. Observasi dilakukan pada pagi hari, mulai pukul 07.00 sampai dengan pukul 14.00 WIB. Observasi dilakukan pada ibu *post partum* dengan persalinan spontan dan pada hari kedua pada ibu *post partum* dengan persalinan *sectio caesarea* pada hari ketiga. Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis. Teknik pengolahan datanya dengan menggunakan *editing, coding, dan tabulating*. Analisis yang digunakan terdiri dari: analisis univariat, analisis bivariat dengan menggunakan uji *spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian meliputi karakteristik responden yaitu usia, paritas, tingkat pendidikan, lama persalinan dan jenis persalinan. Selain itu hasil penelitian meliputi kelelahan dan gambaran dari *bonding attachment*. Distribusi frekuensi karakteristik responden ditampilkan pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1. di bawah ini untuk karakteristik responden menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yang dikategorikan sebagai usia yang tidak berisiko tinggi sebanyak 20 orang (67%), hampir seluruhnya ibu melahirkan lebih dari 1 kali (multipara) sebanyak 27 orang (90%), hampir seluruhnya responden mengalami

persalinan yang pendek sebanyak 27 orang (90%), pendidikan responden sebagian besar berpendidikan SMA yaitu 17 orang (57%), sebagian besar ibu melahirkan dengan jenis persalinan spontan sebanyak 19 orang (63%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)		
Tidak risiko tinggi (20-35)	20	66,7
Resiko tinggi (<20 dan >35)	10	33,3
Paritas		
Multipara	27	90
primipara	3	10
Lama persalinan (jam)		
Pendek (<12 jam)	27	90
Panjang (>12 jam)	3	10
Pendidikan		
PT	1	3,3
SMA	17	56,7
SMP	9	30
SD	3	10
Jenis persalinan		
Spontan	19	63,3
SC	11	26,7

Gambaran tentang kelelahan pada ibu *post partum* di Ruang Melati RSUD Kota Jombang ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan pada Ibu *Post partum*

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	5	16,7
2	Sedang	17	56,6

3	Tinggi	8	26,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami kelelahan dalam kategori sedang sebanyak 17 orang (56,6%).

Gambaran *bonding attachment* pada ibu *post partum* di Ruang Melati RSUD Kota Jombang ditampilkan pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Bonding Attachment* Pada Ibu Post Partum

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	9	30
2	Cukup	5	16,7
3	Baik	16	53,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan sebagian besar dari responden menunjukkan *bonding attachment* dalam kategori baik sebanyak 16 orang (53,3%).

Tabel 4. Analisis Bivariat Kelelahan Ibu dengan *Bonding Attachment* pada Ibu Post Partum

No	Kelelahan	<i>Bonding Attachment</i>		Bai		Jumlah			
		Kurang	Cukup	k	Jumlah	f	%		
1	Rendah	2	6,7	3	10,0	0	0,0	5	16,7
2	Sedang	7	23,3	2	6,6	8	26,7	17	56,6
3	Tinggi	0	0,0	0	0,0	8	26,7	8	26,7
Jumlah		9	30,0	5	16,6	16	53,4	30	100

Keterangan :

p value : (0,001) < 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan

Dari dua variabel yang diteliti dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *spearman rank*. Hasil uji bivariat ditampilkan pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan

bahwa kelelahan ibu mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *bonding attachment* (p = 0,001 < 0,05).

PEMBAHASAN

Gambaran Kelelahan pada Ibu *Post Partum*

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami kelelahan dengan kategori sedang sebanyak 17 orang (56,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusumasari (2018) dengan judul kelelahan *post partum* antara ibu primipara dan multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul : *Comparative Study*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan jumlah responden kelompok primipara mempunyai tingkat kelelahan yang termasuk tinggi lebih banyak yaitu 80% dibandingkan responden kelompok multipara 40%. Tingkat kelelahan kelompok responden multipara sebagian besar berada pada kategori sedang. Sementara hasil penelitian Saragih (2015) menunjukkan bahwa terdapat tingkat kelelahan yang tinggi pada ibu *post partum*.

Kelelahan *post partum* merupakan kondisi yang melemahkan bagi ibu dan dapat memengaruhi kemampuan ibu untuk merawat bayinya (Troy, 2003). Kelelahan didefinisikan sebagai perasaan letih yang luar biasa dan ditunjukkan dengan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas mental maupun fisik seperti biasa (NANDA, 2017).

Pada masa nifas rentan terjadi kelelahan pada Wanita disebabkan karena persalinan yang mengeluarkan banyak energi, kurang istirahat dalam keseharian, tekanan untuk dapat melakukan aktivitas, gangguan tidur malam hari, nyeri, stress yang berhubungan dengan peran baru, anemia dan aktivitas sosial (Troy, 2003).

Penelitian terkait kelelahan yang dirasakan ibu *post partum* dilakukan oleh Meral *et al.* (2015) di Turki dan didapatkan hasil 88,5% wanita yang melahirkan merasa

kelelahan. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2011) didapatkan bahwa tingkat kelelahan *post partum* di Yogyakarta sebesar 60%. Rasa kelelahan yang teramat sangat pada masa puerperium atau masa nifas dapat berisiko infeksi organ reproduksi karena kondisi kekebalan tubuh yang lemah bahkan dapat berakibat kematian pada ibu apabila tidak mendapatkan perawatan *post partum* secara benar dan berkala, sehingga upaya untuk melakukan perawatan pada ibu sangat efektif bila difokuskan pada periode tersebut (Depkes RI, 2010). Kelelahan juga dapat menunda fungsi status sosial wanita dirumah tangga, sosial, pekerjaan maupun tanggung jawab terhadap perawatan bayinya, serta dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi *post partum* (Corwin dan Arbour, 2007).

Penelitian oleh Taylor & Johnson (2010) menjelaskan bahwa dukungan dari pasangan berhubungan secara signifikan dengan tingkat kelelahan. semakin tinggi dukungan pasangan maka tingkat kelelahan ibu *post partum* semakin berkurang.

Gambaran *Bonding Attachment* Pada Ibu *Post Partum*

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden menunjukkan *bonding attachment* dalam kategori baik sebanyak 16 orang (53%). Hal ini dikarenakan ibu dapat melakukan *bonding attachment* dengan maksimal, terlihat dari beberapa lembar observasi yang meliputi tahapan-tahapan *bonding attachment* yaitu pengenalan, *bonding* dan *attachment* yang terdiri dari 6 elemen *bonding attachment* dapat terpenuhi dan terlaksana semua dari beberapa tahapan tersebut.

Marmi (2015) menjelaskan bahwa tahapan-tahapan *bonding attachment* meliputi : pengenalan, ikatan atau hubungan, dan kasih sayang. Adapun di dalam tahapan-tahapan *bonding attachment* tersebut terdapat 6 elemen *bonding attachment* yaitu : adanya sentuhan ibu terhadap bayinya, adanya kontak mata

antara ibu dan bayinya, saling merespon suara antara ibu dan bayinya, saling merespon bau badan antara ibu dan bayinya, adanya *entrainment* (gaya bahasa tubuh bayi) dan bioritme (ritme personal bayi) (Dewi dan Sunarsih, 2011).

Aplikasi dari teori *Maternal Role Attainment-Becoming a Mother* dari Ramona T.Mercer menjelaskan bahwa untuk mengetahui *bonding attachment* ibu terhadap bayinya dapat dilakukan dengan melakukan observasi terhadap perilaku orang tua dengan mengenali bayinya. Hal ini dapat dilihat dengan adanya sentuhan fisik dengan menyusui, sentuhan kulit, adanya kontak mata saat menyusui dan saat bayi terbangun, berbicara serta memeriksa tubuh bayi (Alligood, 2014).

Penelitian Asrina *et al.* (2021) dengan judul hubungan usia, paritas dan pengetahuan dengan pelaksanaan *bonding attachment* pada masa nifas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia, paritas dan pengetahuan dengan pelaksanaan *bonding attachment* pada masa nifas dengan ($p=0,001<0,05$). Hal ini dikarenakan dengan usia ibu yang tidak beresiko antara (20-35) tahun maka semakin cukup usia ibu maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja dari segi kepercayaan. Kecukupan usia sebagai akibat dari pengalaman jiwa. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2016) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan usia dan pendidikan ibu *post partum* dengan *bonding attachment* di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda didapatkan nilai $p = 0,027 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara usia ibu *post partum* dengan *bonding attachment*.

Peneliti beropini bahwa usia yang cukup akan mempengaruhi ibu dalam melaksanakan *bonding attachment*. Hal ini dikarenakan ibu dengan usia yang cukup akan mempunyai naluri keibuan yang tinggi, adanya pengalaman dari masa lalunya bahwa dengan melakukan

bonding attachment ternyata membuat jalinan kasih sayang antara anak dengan orang tua lebih dekat, dan mengakibatkan ibu berusaha untuk melaksanakan *bonding attachment* dengan baik.

Sementara, selain usia hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan paritas dengan pelaksanaan *bonding attachment* pada ibu *post partum* dengan ($p=0,001$). Adanya hubungan ini karena ibu dengan paritas multipara lebih banyak yang melakukan *bonding attachment*, dibandingkan dengan ibu dengan paritas primipara yang sebagian besar lebih memilih tidak melakukan *bonding attachment*. Hal ini sesuai dengan pendapat Caragih (2014) yang mengatakan bahwa pengalaman seperti perawatan anak yang dialami sebelumnya dapat memperluas pengetahuan seseorang dalam melaksanakan *bonding attachment* sehingga bisa mengetahui bagaimana cara melakukan *bonding attachment* dengan baik. Selain paritas, usia juga dapat memengaruhi ibu dalam melaksanakan *bonding attachment* dengan baik.

Hubungan Kelelahan dengan *Bonding Attachment* Pada Ibu *Post Partum*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *bonding attachment* ($p<0,05$). Perhitungan statistik didapatkan bahwa hasil ($p = 0,001 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan kelelahan dengan *bonding attachment* pada ibu *post partum*.

Troy & Dalgas Pelish (2003) menjelaskan bahwa pada masa nifas rentan terjadi kelelahan pada wanita disebabkan karena proses persalinan yang mengeluarkan banyak energi, infeksi, kurang istirahat dalam keseharian, tekanan untuk dapat melakukan semua aktivitas, gangguan tidur malam hari, nyeri, stres yang berhubungan dengan peran baru, anemia dan aktivitas sosial. Kelelahan yang terjadi secara terus menerus dapat berdampak pada kesehatan mental dan

berimplikasi pada aktifitas keseharian, motivasi dan interaksi sosial ibu sehingga dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayinya.

Peneliti beropini bahwa kelelahan yang dirasakan ibu dalam kategori sedang sehingga ibu masih dapat melaksanakan *bonding attachment* dengan baik. Berdasarkan dari karakteristik responden pada penelitian ini bahwa hampir seluruhnya dari responden adalah ibu dengan multipara yang sudah mempunyai pengalaman sebelumnya dalam merawat anaknya. Namun meskipun mereka sudah memiliki pengalaman mereka juga dihadapkan pada tuntutan kebutuhan lain. Mereka memiliki sistem dan fungsi keluarga yang lebih kompleks. Salah satu kepedulian ibu multipara adalah mempersiapkan anak-anak mereka menerima kehadiran adik atau anggota baru dan persiapan dirinya menjadi ibu bagi bayi yang baru saja dilahirkan dan anak-anak lainnya. Selain itu, Ibu multipara akan lebih realistis dalam mengantisipasi keterbatasan fisiknya dan dapat lebih mudah beradaptasi dengan peran dan interaksi sosial karena telah mempunyai pengalaman dengan kelahiran sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Kelelahan pada ibu *post partum* di RSUD Kota Jombang menunjukkan sebagian besar dari responden dalam kategori sedang.
2. *Bonding Attachment* pada ibu *post partum* di RSUD Kota Jombang menunjukkan sebagian besar dari responden dalam kategori baik.
3. Ada hubungan kelelahan dengan *bonding attachment* pada ibu *post partum* di RSUD Kota Jombang.

SARAN

1. Bagi Petugas Kesehatan

Perlu adanya edukasi ataupun tindakan yang dilakukan perawat untuk mencegah atau menurunkan kelelahan yang dialami ibu *post partum*

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi, mencari variabel lain yang berhubungan dengan *bounding attachment* serta menggunakan metode penelitian yang berbeda sehingga diharapkan penelitian tentang *bounding attachment* dapat lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti. Y. 2003. The experience of becoming a first-time mother in rural Indonesia: A phenomenological study. in press
- Alligood, M.R. 2014. *Nursing Theorists and Their Work*, 8th ed. Missouri: Mosby Elsevier
- Asrina A, Nurjannah SN, Kartikasari A, Budiarti L. Hubungan Umur, Tingkat Pengetahuan Dan Paritas Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Bounding Attachment. *J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J*. 2021;12(1):90 -96. doi:10.34305/jikbh.v12i1.259
- Caragih. 2014. Pengertian Karakteristik. <http://www.trendilmu.com/2015/06/pengertian-karakteristik-secara.umum.html>
- Corwin. E. J. & Arbour. M. 2007. Postpartum Fatigue and Evidence-Based Intervention. *The American Journal of Maternal Child Nursing*.
- Depkes RI. 2010. Prinsip Pengelolaan Program KIA. Jakarta: Depkes RI.
- Dewi, V.N.L. dan Sunarsih, T. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Marmi. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas (puerperium care)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nugroho, T. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas 3*. Yogyakarta: Nuha Medika
- NANDA. 2015-2017. *Diagnosis Keperawatan: Definisi dan klasifikasi*. Alih bahasa: Keliat. B.A. Windarwati. H.. Pawirowiyono. A. Subu. M.A. Edisi 10. pp: 172. Jakarta: EGC.
- Troy. N. W.. & Dalgas-Pelish. P. 2003. The Effectiveness of a Selfcare Intervention for the Management of Postpartum Fatigue. *Applied Nursing Research*. Volume 16. issue 1. february 2003. pp.38-45.
- Taylor. J. Jhonson. M. 2010. How Women Manage Fatigue After Childbirth. *Midwifery*. June 2010. volume 26. issue 3. pp. 367-375.
- Meral. K.. Yagmur. E.. Apay. S. E. 2015. Comparison of Fatigue Levels of Postpartum Women According to the Birth Method. *Journal International of Caring Sciences*.
- Saragih. B. 2015. Hubungan Tingkat Kelelahan dengan postpartum Blues pada Ibu Postpartum Pasca Gempa Di Wilayah Puskesmas Jetis Kabupaten Bantul. Skripsi Universitas Gadjah Mada.

- Siregar. F. 2008. Hubungan Antara Karakteristik Ibu. Faktor Fisiologis. Faktor Psikologis dan Faktor Situasi dengan Tingkat Kelelahan Ibu Postpartum di Ruang V RSUD dr Pirngadi Medan. Jurnal Fakultas keperawatan Universitas Indonesia.
- Wahyuni. 2016. Hubungan Usia dan Pendidikan Ibu Postpartum dengan Bounding Attachment di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Abdul
- Wijayanti. N.P. 2011. Gambaran Tingkat Kelelahan dan Manajemen Kelelahan Berdasarkan Tiredness Management Guide (TMG) Selama Periode Postpartum. Skripsi Keperawatan Universitas Gajah Mada.
- Wulandari S.R, dan Handayani, S. 2010. Asuhan Kebidanan Ibu masa Nifas. Yogyakarta : Goysen Publishing