

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK NY.E.T DENGAN ARTHRITIS GOUT DALAM UPAYA MENGONTROL KADAR ASAM URAT MELALUI SENAM ERGONOMIS DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA INAKAKA PROVINSI MALUKU

Loisa Tasane¹, Tri N. Hatala², Hani Tuasikal³
Loisatasane@gmail.com

Latar belakang: *Arthritis Gout* merupakan suatu masalah cukup dominan yang disebabkan adanya penumpukan kristal- kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin. **Tujuan penelitian:** Menerapkan asuhan keperawatan gerontik pada Ny.E.T dengan masalah Arthritis Gout melalui senam ergonomis untuk mengontrol kadar asam urat. **Metode :** Teknik pengumpulan data yang di lakukan adalah wawancara, observasi serta dokumentasi asuhan keperawatan. dan menggunakan metode deskriptif. **Hasil dan pembahasan:** Hasil yang didapatkan saat melakukan penelitian pada Ny.E.T dalam upaya mengontrol kadar asam urat melalui senam ergonomis adalah tujuan yang diharapkan tercapai, yaitu kadar asam urat pada Ny.E.T 6 mg/dl. **Kesimpulan :** kadar asam urat Ny.E.T dapat terkontrol dari 6,3 mg/dl menjadi 6 mg/dl setelah diberikan senam ergonomis selama tiga hari. **Saran:** Setelah dilakukan senam ergonomis untuk mengontrol kadar asam urat diharapkan Ny.E.T mampu menerapkan senam ergonomis dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Arthritis Gout, Mengontrol Kadar Asam Urat, Senam ergonomis

ABSTRACT

Background: arthritis gout is a fairly dominant problem caused by the accumulation of crystals which are the end result of purine metabolism. Objective implementing geriatric nursing care for Mrs. E. T with arthritis gout problems through ergonomic gymnastics to control uric acid levels. Method: data collection techniques used were interviews, observations and documentation of nursing care. And using descriptive methods. Results and discussion: The results obtained when conducting research on Mrs. E.T in an effort to control uric acid levels through ergonomic gymnastics are the expected goals achieved, namely uric acid levels in Mrs. E.T 6 mg / dl. Conclusion: Mrs. E.T's uric acid levels can be controlled from 6.3 mg / dl to 6 mg / dl after being given ergonomic gymnastics for three days. Suggestion: After ergonomic gymnastics to control uric acid levels, it is hoped that Mrs. E.T will be able to apply ergonomic gymnastics in everyday life.

Keywords: Arthritis Gout, Controlling Uric Acid Levels, Ergonomic Gymnastics

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) *lansia* adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan suatu fase kehidupan yang akan dialami oleh setiap manusia seperti halnya penuaan. Secara individu pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah fisik, biologis, mental maupun sosial ekonominya. Tidak hanya itu bertambahnya usia pada lansia maka fungsi fisiologis pada lansia akan mengalami

penurunan. Proses tersebut muncul akibat proses degeneratif (penuaan) salah satunya masalah yang terjadi pada lansia yaitu *arthritis gout*. *Arthritis Gout* merupakan suatu masalah cukup dominan yang disebabkan adanya penumpukan kristal- kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin. Secara ilmiah, setiap orang memiliki asam urat namun tidak boleh melebihi kadar normal. Untuk kadar asam urat normal pada pria berkisar antara 3 – 7,2 mg/dl, dan pada wanita 2 - 6 mg/dl. (Pradyka et al., 2019).

Gout arthritis secara epidemiologi lebih banyak dijumpai pada laki-laki dibandingkan perempuan. Hal tersebut terjadi karena pada laki-laki tidak terdapat hormone esterogen. Jika pada perempuan, rendahnya esterogen dan tingginya FSH dan LH dapat menimbulkan perubahan pada pembuluh darah. Pada wanita menopause akan mengalami penurunan esterogen sehingga kadar asam urat didalam darah akan meningkat didalam tubuh dan resiko terkena asam urat akan lebih tinggi. Oleh karena itu, jenis kelamin laki-laki dan perempuan sama-sama mempunyai resiko tingginya kadar asam urat didalam darah. Penelitian mengatakan bahwa orang yang berumur diantara 70-79 tahun memiliki resiko 5 kali besar dibandingkan dengan yang berusia dibawah 50 tahun. (Wortmann RL, 2001) dalam (Muhammad Alkautsar, 2020).

World Health Organization (WHO) 2017, prevalensi *arthritis gout* di dunia sebanyak 34,2%. *Gout arthritis* sering terjadi di negara maju seperti Amerika. Prevalensi *gout arthritis* di Negara Amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Peningkatan kejadian *gout arthritis* tidak hanya terjadi di negara maju saja. Namun, peningkatan juga terjadi di negara berkembang, salah satunya di Negara Indonesia. Prevalensi *gout arthritis* di Indonesia terjadi pada usia dibawah 34 tahun sebesar 32% (Pratiwi, 2008). Berdasarkan Laporan Riskesdas (2018), penyakit sendi di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan (nakes) sebesar 11,9% dan berdasarkan diagnosis gejala sebesar 24,7%, sedangkan berdasarkan daerah diagnosis nakes tertinggi di Provinsi Bali 19,3% dan berdasarkan diagnosis dan gejala tertinggi yaitu di Nusa Tenggara Timur sebesar 31,1%. Pravelensi *gout arthritis* di Indonesia diperkirakan 12%-34% dari 18,3 juta orang penduduk Indonesia. Pravelensi ini meningkat seiring dengan meningkatnya umur dan cukup bervariasi antara satu daerah dengan daerah lain. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Maluku pada Tahun 2014, prevalensi peningkatan kadar serum asam urat meningkat hingga 70% dari tahun 2013 di Provinsi Maluku sebesar 12.761 kasus dan pada tahun 2014 meningkat dengan jumlah yaitu 28.276 kasus. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Ambon, prevalensi peningkatan kadar serum asam urat di Kota Ambon sebesar 14.511 (5,73%) (Profil Kesehatan Kota Ambon, 2015)

Prevalensi *Arthritis gout* dalam 3 tahun terakhir di panti sosial tresna werdha inakaka provinsi maluku

Tabel 1.1

Angka kejadian *arthritis gout* dalam 3 tahun terakhir di panti sosial tresna werdha inakaka provinsi maluku

Tahun	Jumlah	Presentase (%)
2020	20	35,7 %
2021	20	35,7 %
2022	16	28,6 %
Jumlah : 56		100 %

Sumber : Panti sosial tresna werdha inakaka provinsi maluku,2023

Berdasarkan tabel diatas terjadi penurunan lansia dengan *arthritis gout* dari tahun 2020 sampai tahun 2022. Hal ini juga sejalan dengan hasil wawancara bersama salah satu perawat yang berada di panti sosial tresna werdha inakaka provinsi maluku bahwa lansia mengalami *arthritis gout* karena faktor usia . Salah satu pelaksanaan *arthritis gout* dapat dilakukan dengan terapi yaitu senam ergonomis

Menurut Fitriana (2015) penanganan pada *gout Arthritis* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian NSAID, allopurinol, probenesid, dan obat pirai. Obat tersebut berfungsi sebagai penghilang rasa sakit, melindungi fungsi ginjal, dan menurunkan kadar asam urat. Terapi non farmakologi yakni diet dengan menghindari makanan berlemak yang kaya purin. Kompres hangat atau dingin juga dapat dilakukan untuk meningkatkan relaksasi otot – otot yang kaku. (Niode, 2018). Terapi non farmakologi lainnya yang dapat mengurangi asam urat yaitu olahraga. Olahraga yang teratur memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi dan sangat berguna untuk memperkecil risiko terjadinya kerusakan sendi akibat radang sendi. Olahraga yang disarankan yakni olahraga yang teratur berupa latihan pelepasan dan senam (Sustrani, Alam, & Hadibroto, 2007 dalam Niode, 2018). Senam yang dapat dilakukan untuk mengurangi kadar asam urat adalah senam ergonomis.

Senam ergonomis adalah suatu teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, dan kristal oksalat (Wratsongko, 2015 dalam Niode, 2018). Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2015) tentang “Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Hiperurisemia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening

Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang” didapatkan hasil kadar asam urat pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan adalah 8,2 mg/dl dan sesudah diberikan perlakuan adalah 6,5 mg/dl. Angka penurunan kadar asam urat pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan sebanyak 1,7 mg/dl. Hal ini menandakan bahwa ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan hiperurisemia.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh N Hidayat (2020). Tentang “Pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan kadar asam urat pada lansia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan nilai analisa bivariat dengan rumus *Paired-T test* bahwa senam ergonomik berpengaruh terhadap perubahan kadar asam urat pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta, dibuktikan nilai *p value* $0.000 < 0,05$. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fatimah (2017). Tentang “Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Dengan *Arthritis Gout* “. Hasilnya kelompok intervensi didapatkan *p-value* 0.008 atau $p < 0.05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian senam ergonomik. Sehingga kesimpulannya adalah senam ergonomik berpengaruh terhadap penurunan kadar asam urat dalam darah pada lanjut usia dengan *arthritis gout* di Wilayah Kerja Puskesmas Tuppu, Kec. Lembang, Kab. Pinrang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Wahyuningsih, Hidayat, dan Fatimah yang menyatakan bahwa senam ergonomis mampu menurunkan kadar asam urat karena didalam senam ergonomis ini lansia diajarkan mengenai senam yang merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan yang menggunakan diafragma. Teknik pernafasan ini memberikan pijatan pada jantung akibat dari naik turunnya diafragma, membuka sumbatan - sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh. Sehingga memperlancar pengangkutan sisa pembakaran seperti asam urat oleh plasma darah dari sel keginjal dan usus besar untuk dikeluarkan dalam bentuk urine dan feses

Berdasarkan permasalahan di atas saya sebagai penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.E.T Dengan *Arthritis Gout* Dalam Upaya Mengontrol Kadar Asam Urat Melalui Senam Ergonomis Di Panti Sosial Tresna Werdha Ina-kaka Provinsi Maluku”

METODE

Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk memperoleh data dengan

tujuan dan kegunaan tertentu (Darmadi 2013). Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan (Sugiyono, 2014).

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan mendiskrisikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Studi kasusu merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intesif misalnya satu klien, keluarga, klompok, komunitas, atau institusi (Nursalam, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Pengkajian

Berdasarkan Pada pengkajian dengan teknik wawancara dan observasi yang dilakukan pada Ibu ternyata peneliti menemukan Ibu tidak tau apa itu *baby blues syndrome*, tanda dan gejala Pasien mengatakan kurang nafsu makan, susah tidur.

2. Diagnosa Keperawatan

Sesuai dengan hasil penelitian, peneliti hanya berfokus pada masalah Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Dan ini sesuai dengan judul yang peneliti lakukan pada saat penelitian.

3. Intervensi

Dalam penyusunan rencana tindakan keperawatan, seluruhnya dapat dilakukan, dan intervensi yang diberikan kepada Ibu adalah memberikan penyuluhan kesehatan untuk mengatasi kurangnya pengetahuan.

4. Implementasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada Ibu post partum implementasi sebagian besar dilakukan sesuai dengan intervensi yang direncanakan. Semua implementasi yang dilakukan dapat berjalan dengan baik atas kerja sama yang baik antara peneliti dengan klien.

5. Evaluasi

Hasil yang didapatkan peneliti saat melakukan penelitian pada Ibu dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang bahaya dan pencegahan *baby blues*

syndrome teratasi. pada hari pertama dilakukan penyuluhan kesehatan pengetahuan pasien meningkat dengan hasil 90% (baik). Dan Ibu mampu mengerti dan memahami apa yang peneliti berikan.

Pembahasan

Pada BAB ini akan membahas lebih lanjut mengenai kasus yang telah didapat serta untuk membandingkan sejauh mana persamaan dan perbedaan yang ada antara kasus dan teori. Dalam pembahasan ini mencakup semua tahapan dalam proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

1. Pengkajian

a. Teori

Teori pengkajian merupakan tahap awal dalam proses keperawatan yang bertujuan mengumpulkan data atau informasi tentang klien dengan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, pemeriksaan serta dokumentasi. Data-data yang peneliti temukan saat penelitian diklasifikasi menjadi data subjektif dan data objektif. Berdasarkan tinjauan pustaka pasien dengan post partum ditemukan kurangnya pengetahuan.

b. Hasil

Hasil penelitian pada saat dilakukan pengkajian. Peneliti menemukan adanya ibu post partum pengetahuan kurang (pre test 30%). Kesimpulan Dari teori serta hasil penelitian yang dapat dilakukan. Maka penelitian dapat menyimpulkan bahwa. Berdasarkan teori dan hasil penelitian tidak ditemukan adanya kesenjangan antara teori dan hasil yang didapatkan peneliti saat melakukan pengkajian.

2. Diagnosa keperawatan

a. Teori

Berdasarkan teori, diagnosa keperawatan yang muncul pada Ibu post partum yaitu kurangnya pengetahuan. Diagnosa yaitu Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

b. Hasil

Hasil penelitian, diagnosa keperawatan yang peneliti dapatkan dari klien pada ibu *post partum* yaitu nyeri akut berhubungan agen pencedera dan Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang bahaya dan pencegahan *baby blues syndrome*. Kesimpulan berdasarkan teori dan hasil penelitian maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dan hasil penelitian, namun dalam implementasinya peneliti lebih fokus pada diagnosa

Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang bahaya dan pencegahan *baby blues syndr*

3. Intervensi

a. Teori

Berdasarkan teori maka perencanaan yang dilakukan harus sesuai dan harus mendukung sesuai diagnosa yang telah direncanakan agar dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

b. Hasil

Hasil penelitian pada perencanaan yang dilakukan peneliti kemudian diterapkan pada pasien yaitu : Lakukan tingkat pengetahuan sebelum pre test, memberikan penyuluhan dan kaji pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Kesimpulan Peneliti dapat menyimpulkan tidak ditemukan adanya kesenjangan antara teori dengan peneliti karena hasil yang diperoleh sesuai intervensi yang dilakukan.

4. Implementasi

a. Teori

Dalam teori implementasi merupakan perwujudan dari rencana keperawatan yang telah peneliti susun. Dalam melakukan rencana keperawatan peneliti tidak bekerja sendiri tetapi bekerja sama dengan pasien dan keluarga.

b. Hasil

Hasil penelitian pelaksanaan tindakan keperawatan berjalan tanpa adanya kesulitan atau kendala. Hal ini dikarenakan adanya respon yang baik dari pasien terhadap tindakan penyuluhan yang diberikan. Hasil post test klien 90%. Kesimpulan berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya kesenjangan antar teori dengan hasil penelitian yang didapat.

5. Evaluasi

a. Teori

Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses keperawatan yaitu perbandingan yang sistematis dari rencana kesehatan pasien dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dilakukan secara berkesinambungan dengan melibatkan pasien dan keluarga sehingga pengetahuan pasien meningkat

b. Hasil

Hari pertama pada tanggal 25-05-2023 : melakukan pengkajian pukul 16.00

Hari kedua pada tanggal 26-05-2023 : memberikan penyuluhan bahaya dan pencegahan *baby blues syndrome*.

Hari kedua pukul : 10.00 bagikan kuisioner post test dengan hasil 100% (baik). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Girsang 2015, mengatakan bahwa pemberian edukasi pada ibu poat partum dengan mengemas materi edukasi tentang cara pencegahan *baby blues syndrome* pasca melahirkan dalam bentuk leaflet, poster bahwa terjadi penurunan angka *baby blues syndrome*. Menurut Putri Suci Wulansari (2017), mengatakan bahwa terdapat hubungan antara proses persalinan dengan kejadian *baby blues*. Berdasarkan teori dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tidak ada kesenjangan.

KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan peneliti saat melakukan penelitian pada Ibu dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang bahaya dan pencegahan *baby blues syndrome* teratasi. pada hari pertama dilakukan penyuluhan kesehatan pengetahuan pasien meningkat dengan hasil 90% (baik). Dan Ibu mampu mengerti dan memahami apa yang peneliti berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2016). Hubungan Riwayat Pre Eklamsia, Retensio Plasenta, Atonia Uteri Dan Laserasi Jalan Lahir Dengan Kejadian Perdarahan Post Partum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- Aprilianti, A. (2019). *Asuhan Keperawatan Keluarga Ibu Post Partum Pada Ny. F Dan Ny. S Dengan Masalah Keperawatan Kesiapan Meningkatkan Pemberian Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rogotrungan Kabupaten Lumajang Tahun 2018* (Doctoral Dissertation, Fakultas Keperawatan Universitas Jember.).
- Asih, Yusari, (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Trans Info Media.
- Azlina, P. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Ny "A" Masa Hamil Sampai Dengan Pelayanan Keluarga Berencana Di Pmb Sri Rulihari, S. St., M. Kes Sekapuk Ujung Pangkah Gresik* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Cohen, S., & Syme, L. (1985). *Dukungan Sosial Dan Kesehatan*. London: Pers Akademik.
- Fatmawati V. A. (2019). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13-22.
- Indraswuri, N. 2017, *Asuhan Keperawatan Pada Ny. Y Dan Ny. S Yang Mengalami Post Partum Spontan Dengan Nyeri Akut Di Ruang Flamboyan*.

- Julianti, E., Rustina, Y., & Defi, E. (2019). Program Perencanaan Pulang Dapat Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Yang Melahirkan Bayi Prematur Merawat Bayinya. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 74-81.
- Kanji, H., Nursalam, N., Nawir, M., & Suardi, S. (2019). Evaluasi Integrasi Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Di Sekolah Dasar. *Jed (Jurnal Etika Demokrasi)*, 4(2).
- Leonard, K.S., Evans, M.B., Kjerulff, K.H., & Symons Downs, D. (2020). Postpartum Perceived Stress Menjelaskan Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dan Gejala Depresi. *Masalah Kesehatan Wanita*, 30(4), 231-239.
<https://doi.org/10.1016/J.Whi.2020.05.001>
- Manuaba. (2017). Analisis Determinan Perdarahan Post Partum Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 10(2), 240-245.
- Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerperium Care"*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Masriroh, Siti. (2013). *Keperawatan Obstetri*. Jakarta: Egc
- Mubarak, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Munawaroh, H. (2018). Hubungan Paritas Dengan Kemampuan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Postpartum Blues Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Ba
- Nurvita, N. (2016). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Kelancaran Eliminasi Pada Ibu Nifas Di Desa Pamoyanan Kecamatan Kadipaten Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Medika Cendikia*, 3(02), 49-54.
- Notoadmodjo. (2017). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. (Edisi Revisi). Jakarta : Pt Rineka Cipta
- Primastika, W., 2019. Depresi Pasca Melahirkan Dan Bahaya Bagi Anak, <https://tirto.id/Depresi-Pasca-Melahirkan-Dan-Bahaya-Bagi-Anak-Dksk>. (Akses: 20 April 2019).
- Putri, W. L. S. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Post Partum Spontan Dengan Masalah Ketidakefektifan Pemberian Asi Di Ruang Cempaka Rsud Dr. Soekardjo Tasikmalaya*.
- Rahmi, Y. R. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Ny M Dengan Post Partum Di Ruang Rawat Inap Kebidanan Rsam Bukittinggi Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Stikes Perintis Padang).
- Rahmadenti, K. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Postpartum Spontan Dengan Nyeri Akut Atas Indikasi Episiotomi Di Ruang Cempaka Rsud Dr. Soekardjo Tasikmalaya*.

- Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice*. Deepublish.
- Risnawati, R., & Susilawati, D. (2019). Gambaran Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Nanggalo Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 6, 138. <https://doi.org/10.47218/Jkpbl.V6i2.50>
- Santi, R, K, & Hidayatun, N. (2016) Hubungan Status Gravida Dengan Depresi Postpartum. *Midwefery Journal Of Stikes Insan Cendekia 12 Medika Jombang*. Vol 11. No 1. Hal: 21-30.
- Seniorita, D., & Ratna, S. (2017). Gambaran Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Kebutuhan Dasar Selama Masa Nifas Di Rumah Bersalin Srikaban Binjai Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 1(1), 32-42.
- Sulistiyowati, P., & Layliyah, Z. (2019). Gambaran Nyeri Sebelum Dan Sesudah Di Lakukan Tindakan Effleurage Massage Kepada Ibu Post Partum Primipara Di Rsud Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Journal Of Nursing And Health*, 4(2), 56-62.
- Susanti, L. W. (2019). Faktor Terjadinya Baby Blues Syndrome Pada Ibu Nifas Di Bpm Suhatmi Puji Lestari. *Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 3(November), 2470–2656.
- Thalib, A., Bugis, D., & Noiija, K. J. (2020). Efektifitas Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Dengan Arthritis Gout. *Pasapua Health Journal*, 2(2), 46–53. <https://doi.org/10.62412/phj.v2i2.34>
- Womakal, S. S. (2018). *Studi Kasus Pada Ny. Mt Dengan Post Partum Normal Di Ruang Flamboyan Rsud. Prof. Dr. Wz Johannes Kupang* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Winarni, D., Wijayanti, K., & Ngadiyono, N. (2017). Pengaruh Pemberian Kie (Komunikasi Informasi Edukasi) Persiapan Persalinan Dan Nifas Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan*, 6(14), 1-8.