

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK DAN PERSEPSI *BODY IMAGE* IBU
POSTPARTUM TERHADAP KONDISI PSIKIS IBU *POSTPARTUM* DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULYOREJO DAN PUSKESMAS
KEDUNGKANDANG**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh

★ ★ ★ ★ ★
SARA IRIANA

21901101032

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ISLAM MALANG

2023

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa *postpartum* merupakan masa dimana seorang ibu mengalami beberapa penyesuaian dan perubahan baik dari fisik seperti meningkatnya berat badan dan juga dari psikis ibu seperti emosi yang tidak stabil. Pada masa ini ibu akan beradaptasi terhadap aktivitas dan perannya sebagai seorang ibu. Apabila ibu tidak mampu beradaptasi, maka akan terjadi gangguan psikis. Menurut WHO, pada tahun 2018 angka kejadian *baby blues* di Asia mencapai 26-85%. Prevalensi *postpartum blues* di Indonesia adalah sebanyak 50-70% dan mengalami peningkatan di tahun 2020 menjadi 70-80%. Gangguan psikis pada ibu *postpartum* dapat mengganggu proses *bounding attachment* antara ibu dan anak sehingga anak berisiko mengalami gangguan pada pertumbuhan dan pengembangannya.

Metode: Penelitian analytical observational ini memiliki pendekatan secara cross sectional. Responden terdiri atas 102 ibu *postpartum* yang memiliki bayi usia 1-4 bulan di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo dan Puskesmas Kedungkandang, Kota Malang. Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas fisik dan persepsi *body image* ibu *postpartum*, sedangkan variabel terikat adalah kondisi psikis ibu *postpartum*. Pengambilan data mengenai kondisi psikis ibu *postpartum* dilakukan dengan kuesioner EPDS, data aktivitas fisik ibu *postpartum* diperoleh menggunakan Kuesioner GPAQ, dan data persepsi *body image* ibu *postpartum* i diperoleh menggunakan Kuesioner MBSRQ-AS. Data statistik dianalisa menggunakan regresi linier berganda dengan SPSS versi 2.9. dan $p < 0.05$ dianggap signifikan.

Hasil dan Pembahasan: Hasil uji regresi linier berganda didapatkan adanya pengaruh signifikan persepsi *body image* ibu *postpartum* terhadap kondisi psikis ibu *postpartum* (nilai p-value < 0.05). Namun, pada aktivitas fisik tidak didapatkan adanya pengaruh signifikan terhadap kondisi psikis ibu *postpartum* (nilai p-value > 0.05).

Kesimpulan: Aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap kondisi psikis ibu *postpartum* dan persepsi *body image* adalah faktor yang berpengaruh terhadap kondisi psikis ibu *postpartum* di wilayah kerja puskesmas Mulyorejo dan puskesmas Kedungkandang.

Kata kunci: Kondisi psikis; aktivitas fisik; persepsi *body image*; *postpartum*

ABSTRACT

Introduction: After giving birth, the period when a mother will experience several changes and adjustments both psychologically and physically. Mothers will adapt to the activities and habits of being a mother during this period. If the mother is unable to adjust and adapt, psychological disorders such as baby blues, postpartum depression and postpartum psychosis can be experienced by the mother after giving birth. Body image due to changes in the body after giving birth and physical activity is one of the causes that can affect the psychological condition of the mother after giving birth.

Methods: Analytical observational study with a cross sectional approach. This research consisted of 102 postnatal maternal respondents 4-16 weeks. Physical activity assessment was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and body image perceived was measured using the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRAQ-AS). The mother's psychological condition after giving birth was measured using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire. Data analysis used multiple linear regression tests with the SPSS version 2.9 application.

Results: Multiple linear regression tests showed that there was a significant and negative influence of postpartum maternal body image on postnatal maternal psychological conditions and physical activity had no significant effect on postnatal maternal psychological conditions.

Conclusion: Body image perceived is a factor that influences the psychological condition of mothers after giving birth, while physical activity has no effect on the psychological condition of mothers after giving birth and in Mulyorejo and Kedungkandang public health center.

Keywords: Psychological condition; physical activity; body image perceived; postpartum.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa *postpartum* merupakan masa dimana seorang ibu mengalami beberapa penyesuaian dan perubahan baik dari fisik seperti meningkatnya berat badan dan juga dari psikis ibu seperti emosi yang tidak stabil. Pada masa ini ibu akan beradaptasi terhadap aktivitas dan perannya sebagai seorang ibu. Apabila ibu tidak mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri, maka akan terjadi gangguan psikis. Masa ini dimulai ketika plasenta telah lahir sehingga organ-organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum mengalami kehamilan (Nova & Zagoto, 2020).

Gangguan psikis yang umumnya terjadi pada ibu *postpartum* adalah *baby blues* atau disebut juga *postpartum blues*. *Postpartum blues* merupakan gangguan psikis ringan dan sering dialami oleh ibu *postpartum*. Gejalanya meliputi sedih dan murung tanpa sebab, mudah cemas dan tersinggung serta kurang menyayangi bayinya (Siallagan et al., 2022). Apabila tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan terjadinya depresi *postpartum* dimana gejalanya merupakan gejala depresi mayor seperti kehilangan minat melakukan pekerjaan sehari-hari dan perasaan sedih. Depresi pasca melahirkan dapat menjadi psikosis pasca melahirkan disertai adanya gejala berhalusinasi pada kondisi yang berat.

Gangguan psikis ini dapat menyebabkan ibu kehilangan ketertarikan terhadap anaknya dan tidak mampu untuk merawat dan memberikan ASI secara langsung karena terganggunya proses *attachment* sehingga anak berisiko mengalami keterlambatan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Dampak panjang bagi anak ibu dapat mengalami keterlambatan dalam berbagai aspek sebagai penerus bangsa, dapat menyebabkan turunnya kualitas SDM di masa depan (Sari, 2020).

Menurut WHO (2018), prevalensi *baby blues* di Asia mencapai 26-85%. Prevalensi *postpartum blues* di Indonesia adalah sebanyak 50-70% dan mengalami peningkatan di tahun 2020 menjadi 70-80%. Sebanyak 10-13% beralih menjadi fase depresi *postpartum* (Annisa et al., 2022). Psikosis *postpartum* memiliki insiden kejadian yang kecil dengan prevalensi secara global sebanyak 2,6 per 1000 kelahiran. Namun psikosis *postpartum* merupakan gangguan psikis terberat dan dapat menyebabkan kematian (Raza & Raza, 2023). Penelitian oleh Achmada pada tahun 2022 di beberapa wilayah kecamatan Kota Malang yaitu Lowokwaru, Blimbing, Kedungkandang, Klojen dan Sukun didapatkan sebanyak 50% ibu *postpartum* cenderung mengalami *baby blues* (Achmada et al., 2022). Penelitian oleh Pranarayanti (2017) didapatkan 43% dari 100 responden ibu nifas di wilayah Puskesmas Poned Kabupaten Malang mengalami depresi *postpartum* dan pada tahun 2021, didapatkan sebanyak 44 dari 57 ibu *postpartum* (44%) mengalami depresi *postpartum* di praktek mandiri bidan S, Blimbing, Kota Malang (Desiana & Tarsikah, 2021).

Gangguan psikis ibu *postpartum* dapat disebabkan oleh multifactorial. Gangguan psikis dapat disebabkan dari faktor internal dari diri ibu sendiri dan faktor eksternal dari lingkungan ibu *postpartum*. Faktor internal dapat meliputi

riwayat ibu ketika hamil serta melahirkan, aktivitas ibu, riwayat psikis sebelumnya, pengetahuan ibu, usia, jenis persalinan dan persepsi perubahan bentuk tubuh. Sedangkan faktor eksternal yaitu dukungan dari suami serta lingkungan ibu *postpartum*, kondisi bayi dan kondisi ekonomi. Penelitian ini fokus pada variabel aktivitas fisik dan persepsi *body image*. Setelah mengalami fase kehamilan dan melahirkan, ibu *postpartum* akan mengalami perubahan fisik yaitu perubahan pada bentuk tubuhnya (Laili & Amalia, 2020). Perubahan kondisi fisik tersebut dapat mempengaruhi persepsi *body image* ibu (Kumalasari & Rahayu, 2022). Jika ibu *postpartum* merasa tidak percaya diri, malu dan tidak puas terhadap perubahan bentuk tubuhnya, maka dapat menjadi faktor risiko gangguan psikis pada ibu *postpartum* dan hal ini termasuk *body image* negatif. Begitu juga sebaliknya (Handayani & Fatmawati, 2023). Pada penelitian yang dilakukan di Surabaya pada tahun 2018, sebanyak 46,7% ibu *postpartum* tidak puas akan tubuhnya dan sebanyak 53,3% ibu *postpartum* puas akan tubuhnya (Octavia et al, 2019).

Ibu *postpartum* dengan persepsi *body image* negatif dapat mempengaruhi kualitas asi dan dapat berdampak pada pertumbuhan bayinya karena ibu melakukan diet atau membatasi asupan makannya sehingga akan mempengaruhi nutrisi ibu (Ridwan et al., 2018). *Body image* negatif cenderung dimiliki oleh individu yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah (Intantiyana et al., 2018).

Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat membantu mengurangi terjadinya gangguan psikis. Hal ini dikarenakan ketika beraktivitas dapat meningkatkan hormon serotonin dimana jika serotonin rendah dapat

menyebabkan gangguan psikis pada ibu *postpartum* (Sofiyanti, 2021). Namun, tidak semua individu dengan citra tubuh negatif kurang gerak dan melakukan aktivitas dengan intensitas rendah, justru mereka akan berusaha untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dengan melakukan olahraga (Bangun, 2023). Oleh karena angka kejadian baby blues tahun 2018 hingga tahun 2020 di Indonesia meningkat dari 50%-70% menjadi 70%-80% serta kejadian *baby blues* di Kota Malang cukup tinggi yaitu sebanyak 50% . Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh aktivitas fisik dan persepsi *body image* ibu *postpartum* terhadap kondisi psikis ibu *postpartum*. Menurut Azlina (2021), pada 4-6 minggu periode *postpartum*, ibu *postpartum* dapat merasa lelah sehingga aktivitas fisik ibu akan menurun dan menurut Rallis et al (2007), 6 bulan masa *postpartum* merupakan masa dimana seorang wanita menaruh perhatian lebih terhadap bentuk tubuhnya sehingga ibu dapat berisiko mengalami gangguan psikis jika memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan memiliki persepsi *body image* negatif.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kondisi psikis ibu *postpartum* ?
2. Apakah terdapat pengaruh antara persepsi *body image* terhadap kondisi psikis ibu *postpartum* ?

1.3 Tujuan

1. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kondisi psikis ibu *postpartum*.

2. Untuk mengetahui pengaruh persepsi *body image* ibu *postpartum* terhadap kondisi psikis ibu *postpartum*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teori

1. Dapat menjadi sarana untuk menambah edukasi dan wawasan kepada masyarakat terkait gangguan psikis ibu *postpartum*.
2. Dapat mengetahui faktor penyebab gangguan psikis pada ibu *postpartum* di wilayah Mulyorejo dan Kedungkandang terutama keterlibatan persepsi *body image* dan aktivitas fisik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Data awal penelitian ini dapat menjadi skrining awal kondisi psikis ibu *postpartum*.
2. Dapat menjadi tambahan evaluasi kepada Puskesmas Mulyorejo dan Puskesmas Kedungkandang agar dapat meningkatkan kesejahteraan kesehatan ibu *postpartum*.
3. Sebagai referensi dan bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.
4. Penelitian ini merupakan pengalaman sekaligus pembelajaran untuk meningkatkan ilmu pengetahuan terutama di bidang kedokteran bagi peneliti.

BAB VIII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap kondisi psikis ibu *postpartum* karena pada penelitian ini mengukur aktivitas ibu *postpartum* secara umum tidak secara khusus mengukur intensitas olahraga yang dilakukan oleh ibu *postpartum* dan hanya meneliti di dua wilayah kerja puskesmas sehingga responden yang didapatkan terbatas sedangkan persepsi *body image* berpengaruh signifikan negatif terhadap kondisi psikis ibu *postpartum* karena pada enam bulan pertama setelah melahirkan, ibu sangat menaruh perhatian terhadap penampilan fisiknya. Perubahan bentuk dan ukuran anggota tubuh setelah hamil dan melahirkan dapat membuat ibu memiliki persepsi *body image* yang negatif sehingga dapat mempengaruhi kondisi psikis ibu *postpartum*.

7.2 Keterbatasan Penelitian

Kebatasan pada penelitian ini adalah hanya meneliti di dua puskesmas yaitu puskesmas Mulyorejo dan puskesmas Kedungkandang dengan jumlah responden sebanyak 102 orang. Pada penelitian ini hanya melihat dua faktor risiko kondisi psikis ibu pasca melahirkan yaitu aktivitas fisik dan persepsi *body image* sehingga faktor-faktor lain (dukungan suami, pengetahuan ibu, usia, dan jenis persalinan) yang dapat mempengaruhi kondisi psikis ibu tidak diteliti di penelitian ini sehingga 94,2% faktor yang mempengaruhi kondisi psikis ibu pada penelitian ini dipengaruhi oleh faktor yang lain.

7.3 Saran

Perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang diduga dapat mempengaruhi kondisi psikis ibu *postpartum* dan memperluas wilayah yang diteliti agar mendapatkan jumlah responden yang lebih banyak agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengukur tingkat aktivitas fisik tidak secara umum dan lebih spesifik seperti latihan fisik dan olahraga.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmada, F.S., 2022. Pengaruh Dukungan Sosial Suami dan Keluarga terhadap Kecenderungan *Baby Blues*. Fakultas Psikologi, UIN Malang (1).
- Aisy, R., & Agus Hendra Al Rahmad, A.H., 2021. Hubungan Aktifitas Fisik, Depresi dan *Body Image* terhadap Kegemukan Remaja Putri Di SMAN 1 Tapaktuan. *Jurnal MaKMA*, 4(2), 111–117.
- Alfian, A., Abdullah, A., & Nurjannah, N., 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Persepsi *Body Image* pada Tenaga Kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 60.
- Amana, D. R., Wilson & Hermawati, E., 2020. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tahun Kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 94–99.
- Annisa et al., 2022. Pengaruh Olahraga terhadap Fenomena *Baby Blues Syndrome (Postpartum Blues)* pada Ibu Nifas (*Postpartum*). *Prosiding Seminar SPENCER FIK UM*, 1(1).
- Aprina, Rilyani & Parosaliantika, M., 2021. Pengaruh *Post Natal* Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu *Post Natal* di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II, Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 318-329.
- Bangun, N.B., 2023. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan *Psychological Well-Being* Pada Wanita Dewasa Awal yang Sudah Memiliki Anak. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1799-1812.

- Desiana, W., & Tarsikah, 2021. Skrining Depresi *Postpartum* pada Ibu Nifas Hari Ketujuh. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 198–208.
- Febriati, L. D., Zakiyah, Z., & Ratnaningsih, E., 2022. Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan terhadap Adaptasi Perubahan Psikologi pada Ibu Nifas. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 4(1), 287–294.
- Gimon, P., 2020. Gambaran Stress dan *Body Image* pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 9(6), 9-06.
- Handayani, S.P., & Fatmawati, S., 2023. Gambaran *Body Image* Ibu Postpartum di Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo. *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 3(1), 17–24.
- Harianis, S., & Sari, N. I., 2022. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian *Post Partum Blues*. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 85–94.
- Hayati, N., & Harahap, S., 2020. Hubungan Aktifitas Ibu dengan Kualitas Hidup Masa Nifas di Desa Nagur Kecamatan Tanjung Beringin Kabupaten Serdang. *Jurnal Kebidanan Flora*, 14(2), 31–41.
- Hidayati, N. O., et al., 2020. Efek Aktivitas Fisik terhadap Depresi Post-Partum : Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 10-16.
- Indriati, M., Rahmawati, N., & Astriani, 2023. Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai *Baby Blues* di Rawat Inap Nifas di RSUD Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 17(1), 30-38.

- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Zen, M., 2018. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 2356–3346.
- Iqbal, M. D., 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
- Jannah, M., & Kusumaningsih, M. R., 2022. Hubungan Latihan Fisik dengan Depresi *Postpartum*. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 266.
- Kumalasari, A. Y., & Rahayu, M. N. M., 2022. *Self Esteem* dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 653.
- Ernawati, D., Merlin, W.O., & Ismarwati, 2020. Kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu *Postpartum* di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 7(2), 203–212.
- Kusumo, M. P., 2020. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. Edisi Pertama. The Journal Publishing. Yogyakarta.
- Laela, S., 2022. Tindakan Keperawatan Ners dan Terapi *Thought Stopping* Mampu Menurunkan Ansietas dan *Postpartum Blues* pada Ibu *Postpartum* dengan Bayi Prematur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 5(2), 20–27.
- Laili, U., & Amalia, R., 2020. *The Relationship Between Body Image In Postpartum Mothers And The Practice Of Breastfeeding*. *Journal of Global Research in Public Health*, 5(2), 246–249.

- Mardiatmoko, G., 2020. Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342.
- Nova, S. N., & Zagoto, S., 2020. Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 108–113.
- Octavia, C.F., Hartanti, H., & Setiono, V., 2019. Hubungan *Big Five Personality* dan Dukungan Sosial Suami dengan *Body Image* pada Perempuan Dalam Periode *Postpartum*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2).
- Octaviano, Z., Nurrachmawati, A., & Noviasy, R., 2021. *Body Image* Negatif Berhubungan dengan Rendahnya Aktifitas Fisik pada Remaja Putri Wilayah Puskesmas Pasundan Kota Samarinda. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 6(1), 36–48.
- Pazriani, A. P., & Hayati, U. F., 2021. Pengalaman Ibu yang Mengalami *Baby Blues*. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1), 4.
- Rahma & Fitriyaningsih, 2021. Tinjauan Hukum Islam terhadap Upaya Perlindungan Keluarga Bagi Ibu yang Mengalami Psikosis *Postpartum* (Studi di Desa Purwotani Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan). *UIN Raden Intan*, 1, 1–20.
- Rahmadi, A., 2016. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Antropometri Dengan Ketidakpuasan Terhadap *Body Image*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 7(2), 50–56.

- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K., 2019. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori *Body Image* Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121.
- Raza, S. K., & Raza, S. (2023). *Postpartum Psychosis*. StatPearls Publishing LLC.
- Ridwan, K., Febriani, Z., & Marhamah, S., 2018. Hubungan Antara *Body Image* dengan *Self Esteem* pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya dalam Islam. *Journal Psikogenesis*, 5(1).
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N., 2022. Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207.
- Sari, R. A., 2020. Literature Review: Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167.
- Setyaningrum, D.T., Metra, L.A., & Sukmawati, V. E., 2023. Fenomena *Postpartum Blues* pada Primipara (Ibu dengan Kelahiran Bayi Pertama). *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 27–34.
- Siallagan, A., Saragih, H., Rante, E., & Desri, R., 2022. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian *Baby Blues* pada Ibu Postpartum di Desa Pulau Terap Tahun 2022. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(4), 336.
- Sofiyanti, S., 2021. Peran Aktivitas Fisik pada Depresi *Postpartum*: Literatur Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 254–261.

Susulo, A. A., & Murbiah., 2018. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Ibu *Postpartum* di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 6(1), 292–300.

Tiara, M., & Qudsyi, H., 2018. Citra tubuh dan Kepuasan Pernikahan Istri pada Usia Dewasa Tengah. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 1(2), 76–85.

Winarni, L. M., Winarni, E., & Ikhlasiah, M., 2018. Pengaruh Dukungan Suami dan *Bounding Attachment* dengan Kondisi Psikologis Ibu *Postpartum* di Rsud Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 1–11.

