

***Self-Care Management* dalam Intervensi Keperawatan Pada Kelelahan Postpartum: Tinjauan Literatur**

Fitri Ayatul Azlina

Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

*Email Korespondensi : fitriayatulazlina@ulm.ac.id

ABSTRAK

Kelelahan merupakan kondisi umum yang rentan dan berkelanjutan pada ibu postpartum. Angka kejadian ibu postpartum yang mengalami kelelahan di Indonesia cukup tinggi. Kelelahan postpartum dapat menyebabkan berbagai gejala yang tidak menyenangkan serta memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Hal tersebut mengakibatkan terganggunya peran ibu dalam merawat dirinya dan perawatan bayi serta dapat menjadi *predictor* munculnya depresi. Tinjauan pustaka ini bertujuan mengidentifikasi strategi *Self-Care Management* dalam intervensi keperawatan pada ibu dengan kelelahan postpartum sehingga dapat dijadikan acuan bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan. Metode yang digunakan dalam tinjauan ini adalah tinjauan literatur berdasarkan kata kunci yang sesuai. *Self-Care Management* dalam intervensi keperawatan yang dilakukan oleh perawat dapat digunakan sebagai bentuk upaya mempertahankan kesehatan ibu postpartum dan perawatan bayi baru lahir yang optimal.

Kata-Kata Kunci: Intervensi Keperawatan, Kelelahan Postpartum, *Self-Care Management*.

ABSTRACT

Fatigue is a common condition that is vulnerable and persistent in postpartum mothers. The incidence of postpartum mothers experiencing fatigue in Indonesia is quite high. Postpartum fatigue can cause a variety of unpleasant symptoms and affect physical and psychological health. This can interfere with the role of the mother in caring for herself and baby care and can be a predictor of depression. This literature review aims to identify Self-Care Management strategies and nursing interventions in mothers with postpartum fatigue so that they can be used as a reference for nurses in carrying out nursing care. The method used in this review is literature review based on appropriate keywords. Self-Care Management and nursing interventions carried out by nurses can be used as an effort to maintain optimal postpartum mother health and newborn care.

Keywords : *Nursing Interventions, Postpartum Fatigue, Self-Care Management.*

Cite this as: Azlina, F.A. *Self-Care Management* dalam Intervensi Keperawatan Pada Kelelahan Postpartum: Tinjauan Literatur. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. 2021;9(3): 342-348.

PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan periode kritis bagi perempuan karena berdampak besar terhadap kesehatan dan kehidupan ibu dimasa selanjutnya. Salah satu masalah psikososial yang dialami ibu postpartum adalah kelelahan (1). Kelelahan atau *fatigue* merupakan pengalaman subjektif seseorang yang dapat mengganggu aktivitas harian serta menyebabkan berbagai gejala yang tidak menyenangkan. Kelelahan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis serta didefinisikan sebagai keluhan umum yang terjadi pada ibu postpartum pada tahun

pertama pasca melahirkan (2,3,4). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kelelahan dapat terjadi sekitar 95% pada ibu postpartum. Penelitian secara longitudinal di Korea Selatan menunjukkan bahwa sekitar 63,5% ibu postpartum mengalami kelelahan pada hari ke 2 postpartum dan mengalami peningkatan sebesar 82,5% pada 4-6 minggu postpartum (3). Hal tersebut didukung melalui penelitian yang dilakukan di Jepang bahwa sebesar 67% ibu postpartum mengalami kelelahan pada 1 bulan pasca melahirkan (5). Sementara itu, hasil penelitian yang membandingkan kelelahan postpartum pada primipara dan

multipara di Kabupaten Bantul Indonesia menyebutkan bahwa primipara mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan multipara (6). Meskipun kelelahan postpartum merupakan pengalaman yang umum terjadi, akan tetapi orang tua sering merasa tidak siap dengan efek kelelahan yang dialami (4).

Kelelahan postpartum dapat menjadi prediktor munculnya *depressive mood* serta dapat mengganggu peran ibu dalam merawat diri serta bayinya (2,7). Hal tersebut dikaitkan dengan rasa lelah yang dialami ibu dalam merawat bayi tanpa bantuan pengasuh serta ketidakteraturan pola tidur dan frekuensi menyusui bayi pada periode awal postpartum (3,5). Meskipun demikian, kelelahan postpartum masih dianggap sebagai masalah yang umum terjadi pada perempuan pasca melahirkan sehingga tidak memerlukan penatalaksanaan khusus (2). Akan tetapi, berbagai masalah yang menyertai kelelahan itu sendiri tetap dapat menjadi perhatian utama bagi tenaga kesehatan khususnya perawat (8).

Kelelahan postpartum bersifat *progressif* melebihi periode 6 minggu postpartum. Hal tersebut disebabkan karena proses persalinan yang membutuhkan energi yang banyak, perubahan peran baru menjadi orang tua, kuantitas dan kualitas tidur yang buruk, nyeri, serta stres sehingga dapat berakibat terhadap menurunnya kualitas interaksi antara ibu dan bayi serta dapat merusak hubungan dengan anggota keluarga yang lain (1,5). Kelelahan postpartum juga dikaitkan dengan kesehatan mental yang kurang baik antara ibu, ayah, dan bayi dan dapat meningkatkan stres dalam pengasuhan bayi, menurunkan *self-efficacy* dan interaksi (4). Apabila kelelahan tidak ditangani maka dapat membuat munculnya perasaan negatif pada ibu dan tidak menyenangkan, merasa tidak nyaman serta dapat mengarah pada gejala depresi postpartum (2,8).

Self-Care Management dalam intervensi keperawatan pada minggu-minggu pertama postpartum penting dilakukan untuk mengelola kelelahan dan tidur serta

mengintegrasikan kehadiran bayi dalam rutinitas keluarga (9). Berdasarkan hal tersebut, tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi intervensi keperawatan berupa strategi *Self-Care Management* pada ibu yang mengalami kelelahan postpartum.

METODE

Metode penulisan dalam artikel ini menggunakan metode *literature review*. Pencarian referensi digunakan melalui *search engine* dengan kata kunci yaitu kelelahan postpartum, intervensi keperawatan, *self-care*, teori keperawatan, masalah-masalah pada postpartum. Strategi pencarian literatur dilakukan melalui publikasi *MEDLINE*, *Googlesearch*, *PubMed* dan *Scencedirect.com* melalui kata-kata kunci yang telah ditentukan sebelumnya. Referensi yang digunakan dari tahun 2014 sampai tahun 2020.

KAJIAN LITERATUR

Kelelahan Postpartum

Kelelahan postpartum adalah konsekuensi normal dan merupakan adaptasi fisik yang dialami oleh ibu pasca melahirkan (10). Menurut diagnosis keperawatan NANDA, kelelahan postpartum didefinisikan sebagai rasa lelah yang berlebihan dan berkelanjutan sehingga dapat menyebabkan menurunnya aktivitas fisik maupun mental (1). Kelelahan postpartum merupakan prediktif munculnya *depressive mood* yang dapat memunculkan gejala depresi serta berkorelasi terhadap stres postpartum. Hal tersebut berkaitan dengan tingkat kelelahan yang tinggi di malam hari dan terganggunya istirahat karena tangisan bayi, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu postpartum (11). Komponen dari kelelahan postpartum adalah gangguan tidur yang dapat mengganggu aktivitas siang hari. Oleh sebab itu, kelelahan dan gangguan tidur berhubungan dengan gejala umum dari gejala *depressive disorder* (9).

Kelelahan postpartum biasanya terjadi pada 1 minggu atau 1 bulan pasca melahirkan dan

dapat membaik seiring berjalannya waktu. Meskipun demikian, kelelahan postpartum dapat bersifat progresif dan berkelanjutan. Populasi yang beresiko dan memiliki insiden mengalami kelelahan postpartum yakni primipara, perempuan lanjut usia, persalinan *sectio caesarea*, kualitas tidur yang buruk, anemia, dan penyakit tiroid (1). Kelelahan postpartum juga berdampak pada terjadinya depresi postpartum serta sebagian dari kriteria diagnostik terhadap gangguan depresi. Meskipun demikian, hubungan antara depresi dan kelelahan merupakan hal yang berbeda. Gejala depresi dikaitkan dengan perasaan bersalah namun belum tentu diawali dengan kelelahan (12). Akan tetapi, adanya hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan gejala depresi. Depresi postpartum dapat memengaruhi kemampuan serta keterlibatan ibu terhadap keluarga dan anaknya sehingga berisiko besar untuk mengalami gangguan perkembangan (13).

Kelelahan dapat memengaruhi fungsi fisik, emosional, serta kognitif ibu postpartum (14). Adanya kekhawatiran ibu terhadap perawatan diri, perawatan bayi, dan proses membesarkan anak memiliki hubungan untuk terjadinya kelelahan postpartum. Hal tersebut sesuai dengan artikel utama yang menyatakan bahwa kelelahan berhubungan signifikan dengan perawatan diri. Oleh karena itu, ibu postpartum pada 1 bulan pertama pasca melahirkan memerlukan perawatan postpartum (5).

Faktor-Faktor yang Memengaruhi

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kelelahan postpartum yaitu faktor fisik, psikologis, dan situasional seperti lingkungan dan faktor sosial (5,10). Faktor fisiologi meliputi persalinan *sectio caesarea* dan faktor kinerja seperti kegiatan pengasuhan bayi. Perdarahan postpartum turut memengaruhi terjadinya kelelahan karena merupakan komplikasi serius yang menyebabkan anemia defisiensi besi. Pada faktor psikologis, kecemasan dalam perawatan bayi menjadi tekanan psikologis yang tinggi pada ibu

postpartum. Hal tersebut berkaitan dengan kurang berpengalamannya keterampilan mengasuh bayi dan belum dapat beradaptasi dengan peran yang baru. Pada faktor situasional, kualitas tidur dalam 6 bulan pertama postpartum merupakan faktor penting dalam memengaruhi kelelahan karena akan berdampak pada status kesehatan ibu. Hal tersebut berkaitan dengan pola tidur bayi yang tidak teratur serta seringnya menyusu di malam hari. Faktor lingkungan dan sosial lain yang memengaruhi kelelahan ibu seperti asupan nutrisi, beban ekonomi, jumlah dukungan, gaya hidup, usia, jumlah kelahiran, demografi, serta status sosial (1,5,10)

Teori Keperawatan

Perawatan ibu postpartum dapat mengacu pada teori perawatan diri Orem. Model yang dikemukakan Orem mengacu pada *self-care*, *self-care agency*, dan *therapeutic self-care demands* yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan hidup, meningkatkan kekuatan individu untuk melakukan perawatan diri dan mencerminkan kapasitas individu, dan mempertahankan kesehatan saat ini. Penggunaan model perawatan diri Orem menunjukkan minimalnya komplikasi yang terjadi pada ibu postpartum termasuk kelelahan. Perawatan yang dimaksud adalah perawatan selama di rumah baik terhadap kebutuhan istirahat dan tidur, menyusui, nutrisi, serta perawatan pada bayi baru lahir. Kunjungan rumah yang dilakukan oleh tenaga kesehatan memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan ibu dan bayi (15).

Selain informasi mengenai perawatan diri pasca melahirkan, ibu perlu memperoleh keterampilan baru seperti menyusui bayi, manajemen kesehatan bayi, serta adaptasi dengan kehidupan baru dalam sistem keluarga baru (5). Adaptasi peran ibu merupakan proses menjadi ibu atau mencapai identitas sebagai ibu yang mana hal tersebut terkait dengan perasaan keibuan selama interaksi antara ibu dan bayi, perasaan cinta, dan perasaan

kompeten dalam menjalankan perannya. Hal tersebut termuat dalam teori Ramona T. Mercer yaitu menjadi seorang ibu (*becoming a mother*). Proses adaptasi menjadi seorang ibu dan pencapaian peran ibu membutuhkan waktu. Selain itu, adaptasi peran ibu memiliki dua komponen terkait yaitu kepercayaan dan kepuasan ibu. Kepercayaan dan kepuasan ibu merupakan proses yang dapat dicapai melalui interaksi antara ibu dan bayi (10).

Self-Care Management dalam Intervensi Keperawatan

WHO mendefinisikan *self-care* sebagai kemampuan individu, keluarga dan komunitas untuk mempromosikan, memelihara kesehatan, serta mencegah dan mengatasi penyakit dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan (16). Kebutuhan *self-care* pada perempuan dalam periode awal postpartum tidak hanya dilihat dari kesehatan fisik, melainkan kebutuhan akan kesehatan emosional. Hal tersebut tentunya berkaitan dengan kebutuhan akan peran baru sebagai seorang ibu (17). Strategi *self-care management* dapat dilakukan perawat untuk membantu ibu postpartum mengurangi dan mengatasi kelelahan yang dialami. Strategi tersebut dapat berupa edukasi maupun teknik-teknik non farmakologis. Beberapa strategi *self-care management* seperti olahraga, penggunaan aromaterapi, bantuan dalam meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur, dan bimbingan perawatan bayi.

Olahraga merupakan intervensi sederhana yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan ibu, menurunkan berat badan, serta meningkatkan produksi ASI. Selain itu, olahraga tidak memerlukan biaya besar dan mudah dilakukan. Olahraga pada periode postpartum terbukti dapat membuat ibu menjadi rileks dan mencegah gangguan psikologis lainnya. Olahraga dapat mengurangi kelelahan serta dapat menurunkan tekanan darah dan dapat mengurangi stres maupun kecemasan (1,16). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yang, et al dalam Gai, T et al (2020), adanya pengaruh olahraga *Pilates* dan senam *aerobic* sesuai pedoman senam

pasca persalinan terhadap kelompok ibu postpartum dalam memperbaiki kelelahan pasca persalinan (1).

Strategi selanjutnya adalah penggunaan aromaterapi. Komponen aromatik dari minyak esensial pada aromaterapi dapat menciptakan sekaligus meningkatkan relaksasi tubuh, mengurangi nyeri, dan mengurangi stres (2,7). Penggunaan aromaterapi dapat merangsang hipotalamus untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi mudah untuk digunakan, meskipun tidak secara signifikan mengurangi kelelahan. Meskipun demikian, efek relaksasi yang ditimbulkan dan meningkatkan kepuasan ibu serta meningkatkan kualitas istirahat dan tidur. Hal tersebut tentunya menunjukkan kecenderungan dalam mengurangi kelelahan ibu postpartum. Beberapa pilihan aromaterapi yang dapat digunakan ibu postpartum seperti aromaterapi lavender, mawar, lemon, dan lain-lain (1). Ibu yang mengalami kelelahan dapat menggunakan aromaterapi dan dapat menggunakannya saat *massage*. Pemberian aromaterapi pada ibu postpartum merupakan bagian dari perawatan yang holistik karena memiliki manfaat untuk mengurangi kelelahan serta dapat mencegah adanya gangguan *mood* (8).

Beberapa strategi lainnya yakni berkaitan dengan kebutuhan istirahat dan tidur pasca persalinan. Strategi manajemen kelelahan pada ibu postpartum dikembangkan melalui intervensi psikoedukasi *Wide Awake Parenting* (WAP) yang diberikan pada tahun pertama pasca melahirkan berupa dukungan untuk meningkatkan tidur siang, diet seimbang, dan mencari dukungan sosial. Intervensi tersebut dikaitkan dengan *self-efficacy* yang lebih besar sehingga orang tua dapat terlibat secara aktif untuk mengenali, merencanakan, serta memprioritaskan kebutuhan perawatan diri dalam mengelola kelelahan postpartum (4). Sementara itu, intervensi lain yang berhubungan dengan kebutuhan tidur adalah *Helping U Get Sleep* (*HUGS*). Intervensi tersebut dikembangkan

dari *Individual and Family Self Management Theory* yang mencakup edukasi mengenai pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki tentang kebutuhan tidur dan kelelahan dengan memasukkan perilaku manajemen diri dalam penetapan tujuan, perencanaan tindakan, serta evaluasi (1).

Intervensi keperawatan pada minggu-minggu pertama postpartum penting dilakukan untuk mengelola kelelahan dan tidur serta mengintegrasikan kehadiran bayi dalam rutinitas keluarga. Dukungan sosial memiliki kontribusi yang besar terhadap penurunan kelelahan pada ibu postpartum dengan melibatkan suami, kakek dan nenek, saudara, atau anggota keluarga yang lain untuk bersama-sama merawat bayi dan memberikan waktu kepada ibu untuk beristirahat (9). Dukungan sosial juga membantu mencegah gejala depresi postpartum, meningkatkan kepercayaan diri ibu, dan mampu mengelola kelelahan. Hal tersebut dapat mendorong ibu agar dapat beradaptasi dengan perannya (5,10).

Selain itu, perawat perlu mempertimbangkan resiko tinggi ibu mengalami anemia defisiensi besi akibat perdarahan postpartum sehingga perawat dapat memahami kondisi fisik ibu dan merekomendasikan asupan nutrisi yang sesuai serta penggunaan terapi zat besi. Perawat juga dapat memberikan edukasi maupun bimbingan mengenai keterampilan perawatan bayi seperti cara memandikan, perawatan tali pusat, maupun teknik menyusui yang tepat guna mengurangi tekanan psikologis ibu postpartum (1)

Implikasi Pelayanan Keperawatan

Pentingnya pendidikan kesehatan yang diberikan oleh perawat dalam implikasi pelayanan keperawatan berupa *discharge planning* mengenai tanda-tanda yang dapat terjadi baik fisiologis maupun patologis pada ibu postpartum pada hari-hari pertama pasca melahirkan. *Discharge planning* berupa pendidikan kesehatan tersebut harus diberikan

secara rinci, ringkas, dan akurat sehingga ibu dan keluarga memiliki pemahaman yang benar (18). Pendidikan kesehatan tersebut berupa informasi mengenai kelelahan, pola tidur bayi yang berubah-ubah, informasi terkait masalah-masalah dalam menyusui, reaksi emosional, serta hal-hal fisiologis lainnya sehingga ibu mampu beradaptasi dengan perannya sejak dini. Pendidikan kesehatan tersebut berupa jenis-jenis kegiatan yang dapat dilakukan mandiri atau melalui bantuan keluarga dan pasangan (1,18). Pendidikan kesehatan yang diberikan oleh perawat tidak boleh terburu-buru karena berhubungan dengan masalah pengasuhan dan perawatan bayi serta perawatan diri ibu. Oleh karena itu, perawat harus dapat menilai pemahaman dari edukasi yang diberikan (20). Hal tersebut tentunya juga berkaitan dengan kondisi psikologis ibu sehingga keterampilan berkomunikasi dan pemilihan waktu yang tepat perlu dipertimbangkan (1).

Layanan kunjungan rumah pada ibu postpartum memungkinkan adanya dukungan dan bantuan dalam perawatan bayi baru lahir serta kemampuan perawatan diri ibu. Dukungan dari anggota keluarga dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan harmonis untuk mendukung dan memperkuat kepercayaan diri ibu dalam mengurangi kelelahan pasca melahirkan. Hal yang penting dilakukan oleh perawat yaitu mampu memahami dan memperhatikan perubahan pola tidur pada ibu postpartum sehingga dapat memberikan bimbingan dan menangani gangguan tidur secara efektif (1). Selain itu, persiapan nutrisi oleh tenaga kesehatan dan rekomendasi makanan yang dianjurkan perlu diperhatikan. Anggota keluarga dapat memberikan pola makan yang baik, memberikan makanan tinggi protein dan vitamin, serta menghindari terjadinya anemia. Pola makan yang bagus tidak hanya mendorong pemulihan ibu lebih cepat, tetapi juga dapat meningkatkan daya tahan ibu dan bayi serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi (1,17).

PENUTUP

Kelelahan postpartum sering terjadi pada perempuan pada minggu-minggu pertama pasca melahirkan. Hal tersebut dapat menyebabkan masalah baik secara fisik maupun psikologis. *Self-care management* sebagai bagian dari intervensi keperawatan perlu dilakukan sebagai upaya mengurangi tingkat kelelahan ibu. Oleh karena itu, pentingnya penelitian-penelitian terkait serta perkembangan intervensi keperawatan harus dilakukan agar masalah-masalah yang terjadi pada postpartum dapat diatasi lebih dini.

REFERENSI

1. Gai T, Gao M, Fan W, Wang Y. Analysis of status quo and research progress in nursing of postpartum fatigue: a literature review. *Front Nurs.* 2020;7(1):71–6.
2. Chen S, Chen C. Effects of Lavender Tea on Fatigue, Depression, and Maternal-Infant Attachment in Sleep-Disturbed Postnatal Women. *Worldviews Evidence-Based Nurs.* 2015;12(6):370–9.
3. Cheng C, Chou Y, Wang P, Tsai J, Liou S. Survey of trend and factors in perinatal maternal fatigue. *Nurs Heal Sci.* 2015;17:64–70.
4. Giallo R, Cooklin A, Dunning M, Seymour M. The Efficacy of an Intervention for the Management of Postpartum Fatigue. *JOGNN - J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2014;43:598–613.
5. Iwata H, Mori E, Sakajo A, Aoki K, Maehara K, Tamakoshi K. Course of maternal fatigue and its associated factors during the first 6 months postpartum: a prospective cohort study. *Nurs Open.* 2018;5:186–96.
6. Kusumasari V. Kelelahan Postpartum Antara Ibu Primipara dan Multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul: Comparative Study. *Heal Sci Pharm J.* 2018;2(1):16–21.
7. Mathew L, Phillips KF, Sandanapitchai P. Interventions to Reduce Postpartum Fatigue: An Integrative Review of the Literature. *Glob J Heal Sci Nurs.* 2018;1(1):1–6.
8. Asazawa K, Kato Y, Koinuma R, Takemoto N, Tsutsui S. Effectiveness of Aromatherapy Treatment in Alleviating Fatigue and Promoting Relaxation of Mothers during the Early Postpartum Period. *Open J Nurs.* 2018;8:196–209.
9. Doering JJ, Sims DA, Miller DD, Miller DD. How Postpartum Women With Depressive Symptoms Manage Sleep Disruption and Fatigue. *Res Nurs Health.* 2017;40:132–42.
10. Mori E, Tsuchiya M, Maehara K, Iwata H, Sakajo A, Tamakoshi K. Fatigue, depression, maternal confidence, and maternal satisfaction during the first month postpartum: A comparison of Japanese mothers by age and parity. *Int J Nurs Pract.* 2017;23:1–10.
11. McBean AL, Montgomery-Downs HE. Diurnal Fatigue Patterns, Sleep Timing, and Mental Health Outcomes Among Healthy Postpartum Women. *Biol Res Nurs.* 2014;1–11.
12. Wilson N, Wynter K, Fisher J, Bei B. Related but different: distinguishing postpartum depression and fatigue among women seeking help for unsettled infant behaviours. *BMC Psychiatry.* 2018;18(309):1–9.
13. Waldrop J, Ledford A, Perry LC, Beeber LS. Developing a Postpartum Depression Screening and Referral Procedure in Pediatric Primary Care. *J Pediatr Heal Care.*

- 2017;1–7.
14. Tsuchiya M, Mori E, Sakajo A, Iwata H, Maehara K, Tamakoshi K. Cross-sectional and longitudinal validation of a 13-item fatigue scale among Japanese postpartum mothers. *Int J Nurs Pract.* 2016;22(1):5–13.
 15. Nazik E, Eryilmaz G. The Prevention And Reduction Of Postpartum Complications: Orem's Model. *Nurs Sci Q.* 2014;26(4):360–4.
 16. WHO. What do we mean by self-care? [Internet]. Sexual and reproductive health. 2020. Available from: <https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/definitions/en/>
 17. Lambermon F, Vandenbussche F, Dedding C, Duijnhoven N van. Maternal self-care in the early postpartum period: an integrative review. *Midwifery.* 2020;
 18. Alharqi HM, Albattawi JA. Assessment of Knowledge and Attitude of Women Towards Postpartum Exercise. *IOSR J Nurs Heal Sci.* 2018;7(1):16–20.
 19. Suplee PD, Bingham D, Kleppel L. Nurses' Knowledge and Teaching of Possible Postpartum Complications. *MCN.* 2017;42(6).
 20. Kirca N, Ozcan S. Problems Experienced by Puerperants in the Postpartum Period and Views of the Puerperants about Solution Recommendations for these Problems : A Qualitative Research. *Int J Caring Sci.* 2018;11(1):360–70.
 21. Chang PP. Postpartum Care Service Experience Model : A Case of. *Healthcare.* 2018;6(9)

