

The Effect of Education on Food Menu Selection Using Blooket on the Knowledge of Postpartum Mothers

Pengaruh Pemberian Edukasi Pemilihan Menu Makanan Menggunakan Media Blooket Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas

**Andin Fadhia Ramadhany^{1*}, Susanti Pratamaningtyas², Indah Rahmaningtyas³,
Desy Dwi Cahyani⁴**

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

***Corresponding Author:** andinfadhia590@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Penyerahan 24 Mei 2026

Revisi 7 Juni 2026

Diterima 22 Juni 2026

Kata kunci:

edukasi kesehatan, ibu nifas, media Blooket, pengetahuan, pemilihan menu makanan.

Pendahuluan: Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit metabolik yang erat kaitannya dengan pola makan. Pada ibu nifas, pemilihan menu makanan yang sehat dan bergizi seimbang berperan penting dalam menjaga status kesehatan serta membantu mengurangi risiko terjadinya Diabetes Melitus di kemudian hari. Namun, masih rendahnya pengetahuan mengenai pemilihan menu makanan yang tepat dapat menjadi kendala dalam penerapan pola makan sehat. Edukasi kesehatan menggunakan media Blooket diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pemilihan menu makanan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media Blooket terhadap pengetahuan ibu nifas. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 36 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sukorame. Sampel sebanyak 36 responden ditentukan menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan mengenai pemilihan menu makanan dan dianalisis menggunakan uji *Shapiro-Wilk* serta uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi 5%. **Hasil:** Sebelum diberikan edukasi menggunakan media Blooket, tingkat pengetahuan ibu nifas berada pada kategori sedang dan tinggi. Setelah intervensi, seluruh responden berada pada kategori pengetahuan tinggi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -5,094$ dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media Blooket terhadap pengetahuan ibu nifas. **Diskusi:** Edukasi menggunakan media Blooket efektif meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pemilihan menu makanan. Penyajian materi yang ringkas, sistematis, dan disertai ilustrasi memudahkan responden memahami materi serta dapat digunakan kembali sebagai media belajar mandiri. Oleh karena itu, media Blooket berpotensi dimanfaatkan sebagai alternatif media edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pemilihan menu makanan sehat selama masa nifas.

ABSTRACT

Keywords:

health education, postpartum mothers, Blooket media, knowledge, food menu selection.

Introduction: Diabetes Mellitus is a metabolic disease closely linked to dietary habits. For postpartum mothers, selecting a healthy and nutritionally balanced diet plays a crucial role in maintaining health and reducing the future risk of developing Diabetes Mellitus. However, limited knowledge regarding appropriate food choices can hinder the adoption of a healthy diet. Health education utilizing the Blooket platform is expected to improve postpartum mothers' knowledge regarding healthy food selection. This study aims to analyze the impact of education on food selection using Blooket on the knowledge of postpartum mothers. **Methods:** This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 36 postpartum mothers in the Sukorame Community Health Center (Puskesmas) area. A total sample of 36 respondents was selected using the total sampling technique. Data were collected via a questionnaire on food selection knowledge and analyzed using the Shapiro-Wilk test and the Wilcoxon Signed Rank Test at a 5% significance level. **Results:** Prior to the Blooket-based education, the postpartum mothers' knowledge levels fell into the moderate and high categories. Following the intervention, all respondents fell into the high knowledge category. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a Z-value of -5.094 and a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the Blooket-based food selection education on the mothers' knowledge. **Discussion:** Education using Blooket is effective in enhancing postpartum mothers' knowledge regarding food selection. The presentation of material—concise, systematic, and accompanied by illustrations—facilitated respondent understanding and allowed the content to be reused for independent study. Therefore, Blooket has the potential to serve as an alternative health education tool to improve postpartum mothers' knowledge regarding healthy food choices during the postpartum period.

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi setelah persalinan yang berlangsung sejak plasenta lahir hingga sekitar enam minggu postpartum. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan metabolik yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi ibu. Asupan nutrisi yang adekuat berperan penting dalam mempercepat proses involusi uterus, mempercepat penyembuhan jaringan, mendukung produksi air susu ibu (ASI), serta mempertahankan kondisi kesehatan ibu setelah persalinan (Lopez-Gonzalez & Kopparapu, 2022). Oleh karena itu, pemilihan menu makanan yang tepat menjadi salah satu komponen penting dalam upaya menjaga kesehatan ibu nifas.

Pemenuhan gizi yang optimal pada masa nifas berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu sekaligus menurunkan risiko terjadinya penyakit metabolik, termasuk Diabetes Melitus (DM). Namun, rendahnya pengetahuan mengenai pemilihan menu makanan yang sehat masih menjadi salah satu kendala dalam penerapan pola makan bergizi seimbang pada ibu nifas (World Health Organization, 2021).

Pola makan yang tidak sesuai selama masa nifas dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, termasuk penyakit metabolik seperti Diabetes Melitus (DM). International Diabetes Federation (2021) melaporkan bahwa terdapat sekitar 537 juta orang dewasa yang hidup

dengan Diabetes Melitus pada tahun 2021 dan jumlah tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 serta 783 juta pada tahun 2045 Di Indonesia, prevalensi Diabetes Melitus juga terus mengalami peningkatan dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan (Adam et al., 2023). Risiko tersebut menjadi lebih besar pada perempuan yang memiliki riwayat Diabetes Melitus Gestasional, karena sebagian di antaranya dapat berkembang menjadi Diabetes Melitus tipe 2 apabila tidak menerapkan pola hidup sehat setelah persalinan.

Salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan perilaku makan sehat adalah pengetahuan. Pengetahuan yang baik mengenai pemilihan menu makanan akan memengaruhi kemampuan ibu dalam menentukan jenis, jumlah, dan variasi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi selama masa nifas. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan ibu lebih memilih makanan yang tinggi gula, lemak jenuh, dan rendah serat sehingga berpotensi meningkatkan risiko gangguan metabolik (Lorensia et al., 2024). Penelitian Widiastuti et al. (2024) menunjukkan bahwa lebih dari separuh ibu nifas masih memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang sehingga diperlukan upaya pendidikan kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai pola makan sehat.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas adalah melalui pendidikan kesehatan menggunakan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami. Dalam penelitian ini digunakan media Blooket, yaitu booklet (buku saku) yang memuat informasi mengenai pemilihan menu makanan sehat selama masa nifas secara ringkas, sistematis, disertai gambar dan ilustrasi sehingga memudahkan responden dalam memahami materi serta dapat dipelajari kembali secara mandiri (Istiqomah et al., 2023). Penggunaan media cetak yang dikombinasikan dengan tampilan visual yang menarik dapat meningkatkan perhatian pembaca, mempermudah proses penerimaan informasi, serta membantu mempertahankan informasi dalam ingatan lebih lama. Penelitian Ashari (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media Blooket efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan karena mampu meningkatkan perhatian, retensi informasi, dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sukorame Kota Kediri, masih ditemukan ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang mengenai pemilihan menu makanan selama masa nifas. Edukasi yang diberikan selama ini belum sepenuhnya mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada masa nifas. Selain itu, pemanfaatan media Blooket sebagai media edukasi kesehatan bagi ibu nifas masih terbatas sehingga efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan belum banyak dilaporkan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan media edukasi yang lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat dipelajari secara mandiri oleh ibu nifas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media Blooket terhadap pengetahuan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai pemilihan menu makanan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi menggunakan media Blooket

Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian ($n = 36$).

Kriteria inklusi meliputi ibu nifas yang berada pada masa nifas, mampu membaca dan berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, serta mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai. Kriteria eksklusi meliputi ibu nifas yang tidak menyelesaikan seluruh tahapan penelitian atau mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung.

Instrumen dan Prosedur Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan mengenai pemilihan menu makanan pada ibu nifas yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden. Selanjutnya responden memperoleh edukasi mengenai pemilihan menu makanan menggunakan media Blooket yang berisi materi tentang kebutuhan gizi masa nifas, prinsip gizi seimbang, pemilihan bahan makanan, makanan yang dianjurkan dan dibatasi, kebutuhan cairan, serta contoh menu makanan sehat. Setelah kegiatan edukasi dan diskusi selesai, responden diberikan posttest menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi.

Analisis Data

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis bivariat dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) untuk menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan media Blooket. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik yang berwenang, dan seluruh responden telah memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum mengikuti penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, paritas, dan riwayat Diabetes Melitus Gestasional (DMG) disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	2	5,7
20–35 tahun	30	83,3
> 35 tahun	4	11,1
Total	36	100,0
Pendidikan Terakhir		
SD	1	2,8
SMP	5	13,9
SMA	22	61,1
Sarjana	8	22,2
Total	36	100,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	25	69,4
PNS	1	2,8
Swasta	5	13,9
Wirausaha	2	5,6
Lainnya	3	8,3
Total	36	100,0
Paritas		
Kelahiran pertama	17	47,2
Kelahiran kedua	12	33,3
Kelahiran ketiga	7	19,4
Total	36	100,0
Riwayat DMG		
Tidak	34	94,4
Ya	2	5,6
Total	36	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif sehat 20–35 tahun sebanyak 30 responden (83,3%), sedangkan responden berusia <20 tahun sebanyak 2 orang (5,7%) dan >35 tahun sebanyak 4 orang (11,1%). Mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 22 orang (61,1%), diikuti pendidikan sarjana sebanyak 8 orang (22,2%), SMP sebanyak 5 orang (13,9%), dan SD sebanyak 1 orang (2,8%). Sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 25 orang (69,4%), sedangkan sisanya bekerja sebagai pegawai swasta (13,9%), wirausaha (5,6%), PNS (2,8%), dan pekerjaan lainnya (8,3%). Berdasarkan karakteristik obstetri, hampir setengah responden merupakan ibu dengan kelahiran pertama (47,2%), sedangkan sebagian besar responden tidak memiliki riwayat Diabetes Melitus Gestasional (94,4%).

Distribusi tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan media Blooket disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Edukasi Menggunakan Media Blooket

Kategori Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Rendah	0	0	0	0
Sedang	15	41,7	0	0
Tinggi	21	58,3	36	100
Total	36	100	36	100

Uji Wilcoxon Signed Rank Test: $p = 0,001$

Berdasarkan Tabel 2, sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori tinggi (58,3%), sedangkan 41,7% berada pada kategori sedang. Setelah diberikan edukasi menggunakan media Blooket, seluruh responden (100%) berada pada kategori pengetahuan tinggi. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan kategori pengetahuan setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,001$, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi menggunakan media Blooket terhadap pengetahuan ibu nifas.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Edukasi Menggunakan Media Blooket

Variabel	Mean	Minimum	Maksimum	p-value*
Pretest	18,33	11	24	0,001
Posttest	23,47	18	25	

Keterangan: p-value berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu nifas meningkat dari 18,33 sebelum intervensi menjadi 23,47 setelah diberikan edukasi menggunakan media Blooket. Selain terjadi peningkatan rata-rata skor, nilai minimum juga meningkat dari 11 menjadi 18, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 24 menjadi 25. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media Blooket berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas.

Pembahasan Results

Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum Edukasi dengan Media Blooket

Rata-rata pengetahuan awal ibu nifas adalah 18,33 (min 11, maks 24). Meskipun sebagian besar responden berusia produktif dan berpendidikan SMA, pemahaman tentang menu makanan nifas masih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan formal tidak menjamin pengetahuan kesehatan tanpa paparan informasi yang memadai. Rendahnya pengetahuan dipengaruhi oleh terbatasnya akses informasi kesehatan, sehingga responden lebih banyak bersumber dari lingkungan sekitar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hesti et al. (2024), Lumbantobing (2022), dan Saputra (2022) yang melaporkan rendahnya pengetahuan ibu nifas sebelum intervensi.

Pengetahuan Ibu Nifas Sesudah Edukasi dengan Media Blooket

Setelah intervensi, rata-rata skor meningkat menjadi 23,47 (min 18, maks 25). Media Blooket efektif karena menyajikan materi secara visual dan interaktif melalui gambar serta kuis, yang meningkatkan perhatian dan keterlibatan responden. Metode ini menerapkan active learning yang membantu penyimpanan informasi dalam memori jangka panjang. Hasil ini didukung oleh penelitian Negari et al. (2024), Wahyuningsih et al. (2023), Wulandari et al. (2025), dan



Rahmadhani (2020) yang menyimpulkan bahwa media interaktif lebih efektif dibandingkan penyampaian pasif.

Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan Ibu Nifas

Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan. Peningkatan rata-rata dari 18,33 menjadi 23,47 menandakan bahwa Blooket mampu memberikan perubahan positif. Media ini menciptakan pembelajaran aktif dan interaktif sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Temuan ini sejalan dengan Khoirunnisa & Triningsih (2019), Kristiningtyas (2022), dan Wulandari et al. (2025). Implikasinya, Blooket berpotensi menjadi alternatif media edukasi kesehatan di fasilitas pelayanan untuk meningkatkan partisipasi dan efektivitas penyuluhan ibu nifas.

SIMPULAN

Pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media Blooket terbukti meningkatkan pengetahuan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Sebelum intervensi, rata-rata skor pengetahuan responden sebesar 18,33, dengan sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan tinggi (58,3%) dan sedang (41,7%). Setelah diberikan edukasi, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 23,47, dan seluruh responden (100%) berada pada kategori pengetahuan tinggi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media Blooket berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai pemilihan menu makanan.

SARAN

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, disarankan memanfaatkan media Blooket sebagai alternatif media edukasi dalam kegiatan penyuluhan kepada ibu nifas karena mampu menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta cakupan wilayah yang lebih luas agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas media Blooket sebagai media edukasi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S., McIntyre, H. D., Tsoi, K. Y., Kapur, A., Ma, R. C., Dias, S., Okong, P., Hod, M., Poon, L. C., Smith, G. N., Bergman, L., Algurjia, E., O'Brien, P., Medina, V. P., Maxwell, C. V., Regan, L., Rosser, M. L., Jacobsson, B., Hanson, M. A., ... McAuliffe, F. M. (2023). Pregnancy as an opportunity to prevent type 2 diabetes mellitus: FIGO Best Practice Advice. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 160(S1), 56–67. <https://doi.org/10.1002/ijgo.14537>
- Ashari, R. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gizi Menggunakan Media Booklet terhadap Pengetahuan Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 1(3), 154–164.
- Hesti, N., Syofiah, P. N., Muthia, G., & Sunesni, S. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas melalui Edukasi Kebutuhan Gizi pada Masa Nifas. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Masyarakat)*, 4(1), 13–17. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v4i1.659>

- International Diabetes Federation. (2021). Global Picture. IDF DIABETES ATLAS: 10th edition, 1–26.
- Istiqomah, H., Putri, D. D., & Satiyem, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Meningkatkan Perilaku Personal Hygiene Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.33490/b.v4i2.913>
- Khoirunnisa, S., & Triningsih, W. (2019). Effect of Health Education using Demonstration Method to Increase The Knowledge on Breastfeeding Management in Pregnant Women at Posyandu Karanglegi, Pati Regency. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 3(2), 79–87.
- Kristiningtyas, Y. W. (2022). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tanda Bahaya Masa Nifas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 57–62.
- Lopez-Gonzalez, D. M., & Kopparapu, A. K. (2022). Postpartum Care Of The New Mother. *StatPearls*, 1–7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33351433>
- Lorensia, A., Wongkar, L. W., & Suryadinata, R. V. (2024). Association of high-density lipoprotein profile with cardiovascular risk factors in metabolic syndrome patients. *Food Research*, 8, 1–5. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.8\(S6\).6](https://doi.org/10.26656/fr.2017.8(S6).6)
- Lumbantobing, P. (2022). Relationship of Mother's Knowledge About the Importance of Birth Planning and Complication Prevention Before and After Taking Pregnant Women Classes in Hutaraja Village in 2022. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 3(2), 26.
- Negari, I. G. A. A. D. I., Somoyani, N. K., & Sriasih, N. G. K. (2024). Pengetahuan dan Keterampilan Keluarga Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Bimbingan tentang Pijat Oksitosin Melalui Demonstrasi dan Media Leaflet. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 12(1A), 304–312. <https://doi.org/10.30606/jmn.v12i1A.2782>
- Notoatmodjo, S. (2020). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. <https://hortikultura.litbang.pertanian.go.id/profil-kami.html>
- Rahmadhani, W. (2020). Knowledge of Postpartum Mothers on Postpartum Care in Healthcare Centers in Kebumen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1), 28. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i1.379>
- Saputra, Y. Y. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pemenuhan Nutrisi Dengan Proses Penyembuhan Luka Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Leuwiliang Tahun 2021. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(08), 281–287. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i08.143>
- Wahyuningsih, A., Wahyuni, S., & Adi Anggraini, L. (2023). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan Siswi. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(1), 1–5. <https://doi.org/10.61902/involusi.v13i1.549>
- Widiastuti, H. P., Paongan, R., Setiani, D., Arsyawina, A., Pramono, J. S., & Hilda, H. (2024). Buerger-Allen exercises' effectiveness for improving lower limb circulation. *Healthcare in Low-resource Settings*, 12(3), 1–4. <https://doi.org/10.4081/hls.2024.11965>
- World Health Organization. (2021). Maternal health. In WHO. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/AN0022863X.bib>
- Wulandari, F., Juliana, N., Sari, E., & L, E. S. M. (2025). Literature Review: Correlation Between Mother's Knowledge of Nutrition and Stunting Incidence in Children. *Journal of Sciences and Health*, 2(2), 2022.