



Edukasi Penggunaan Bengkung yang Aman dan Tepat pada Ibu Nifas sebagai Upaya Mendukung Pemulihan Pascapersalinan

Education on Safe and Appropriate Bengkung Use among Postpartum Mothers to Support Postpartum Recovery

Kristina Maharani

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Telogorejo Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: kristina@universitastelogorejo.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 27 Januari 2026;

Revisi: 24 Februari 2026;

Diterima: 24 Maret 2026;

Terbit: 31 Maret 2026

Keywords: *Bengkung; Community Service; Health Education; Postpartum Mothers; Postpartum Recovery.*

Abstract: *The postpartum period is a critical phase in which mothers experience physiological and psychological recovery. Bengkung, a traditional abdominal binding cloth, is commonly used by Indonesian postpartum mothers, but inappropriate application may cause discomfort and may not support recovery optimally. This community service program aimed to improve postpartum mothers' knowledge and skills regarding safe and appropriate bengkung use. The activity was conducted through counseling, demonstration, guided practice, and evaluation using a one-group pre-test and post-test approach involving 30 postpartum mothers at a community-based maternal health service setting. The educational content covered postpartum physiological changes, indications and contraindications, safe binding principles, hygiene, duration of use, warning signs, and when to seek professional care. The evaluation showed an increase in good knowledge from 26.7% before education to 86.7% after education, and correct practice skills increased from 20.0% to 83.3%. Participants also reported better understanding of avoiding overly tight binding, maintaining breathing comfort, and discontinuing use when pain, shortness of breath, excessive bleeding, or wound problems occur. This activity indicates that structured education and demonstration can strengthen postpartum self-care and support safer integration of traditional practices into maternal health services.*

Abstrak

Masa nifas merupakan periode penting bagi pemulihan ibu setelah persalinan. Bengkung sebagai kain penyangga abdomen telah digunakan secara turun-temurun oleh sebagian masyarakat Indonesia, namun penggunaannya perlu dilakukan secara aman, tepat, dan tidak menggantikan pemantauan klinis masa nifas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang penggunaan bengkung yang aman dan tepat sebagai upaya mendukung pemulihan pascapersalinan. Metode kegiatan meliputi analisis kebutuhan, penyusunan media edukasi dan SOP sederhana, penyuluhan, demonstrasi, praktik terbimbing, serta evaluasi pre-test dan post-test pada 30 ibu nifas. Materi edukasi mencakup perubahan fisiologis masa nifas, manfaat dan batasan bengkung, prinsip pemasangan yang tidak terlalu ketat, kebersihan kain, durasi pemakaian, kontraindikasi, tanda bahaya nifas, dan anjuran konsultasi ke bidan atau tenaga kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kategori pengetahuan baik dari 26,7% sebelum edukasi menjadi 86,7% setelah edukasi. Keterampilan praktik pemasangan bengkung dengan benar meningkat dari 20,0% menjadi 83,3%. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi terstruktur dengan demonstrasi dan pendampingan dapat meningkatkan pemahaman ibu nifas serta mendorong penggunaan bengkung secara lebih aman sebagai bagian dari perawatan mandiri pascapersalinan.

Kata Kunci: Bengkung; Edukasi Kesehatan; Ibu Nifas; Pemulihan Pascapersalinan; Pengabdian Masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan fase transisi yang menuntut perhatian berkelanjutan karena ibu mengalami perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial setelah melahirkan (Dewi et al., 2024; Neupane, Vuong, Haboush-Deloye, Mancha, & Buccini, 2025). *World Health Organization* (WHO) menekankan bahwa pelayanan pascanatal harus mendukung pengalaman nifas yang positif melalui pemantauan kondisi ibu dan bayi, konseling, dukungan menyusui, deteksi tanda bahaya, serta rujukan bila ditemukan komplikasi (Eva Novita, Pratika Wahyuhidaya, & Fayakun Nur Rohmah, 2025; World Health Organization, 2022). Di Indonesia, Buku Kesehatan Ibu dan Anak juga menegaskan pentingnya pemeriksaan tekanan darah, suhu, pernapasan, nadi, lokia, perdarahan, kondisi jalan lahir, tanda infeksi, kontraksi rahim, tinggi fundus uteri, pemeriksaan payudara, konseling, dan pelayanan keluarga berencana pascapersalinan (ANSAR, 2023).

Selain pelayanan klinis, praktik budaya dan perawatan tradisional masih banyak dijumpai dalam kehidupan ibu nifas (Kumarasinghe, Herath, Hills, & Ahuja, 2024). Salah satu praktik yang populer adalah penggunaan bengkung, yaitu kain panjang yang dililitkan pada area abdomen sebagai penyangga tubuh setelah melahirkan (Dukuzumuremyi, Acheampong, Abesig, & Luo, 2020). Dalam konteks kebidanan komunitas, praktik tradisional seperti bengkung perlu didekati secara edukatif, bukan sekadar dilarang atau dianjurkan tanpa penjelasan (Belay et al., 2024; Sukmawati, 2024). Tenaga kesehatan perlu membantu ibu dan keluarga memahami manfaat yang mungkin dirasakan, batasan, risiko, serta prinsip keamanan agar praktik budaya tetap selaras dengan keselamatan ibu (NCT05322434, 2022; Ningsih, Akhfar, & Afni, 2019; Sumarni & Nahira, 2022).

Beberapa penelitian dan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan penggunaan bengkung dapat meningkatkan pemahaman serta keterampilan sasaran. Sumarni & Nahira (2024) melaporkan kegiatan edukasi penggunaan bengkung pada ibu postpartum dengan pendekatan pre-test dan post-test di Puskesmas Kassi-Kassi. Qomariah, Herlina, & Sartika (2024) meneliti pemakaian bengkung terkait involusi uterus pada ibu nifas, sedangkan Amaritha & Widiastuti (2026) melaporkan pelatihan bengkung pada kader yang meningkatkan keterampilan kader dari kategori kurang dan cukup menjadi baik. Bukti tersebut memperkuat kebutuhan penyuluhan yang tidak hanya menjelaskan konsep, tetapi juga memberikan demonstrasi dan praktik terbimbing.

Permasalahan yang sering muncul di masyarakat adalah ibu menggunakan bengkung berdasarkan kebiasaan keluarga tanpa memahami waktu mulai penggunaan, kekencangan yang

aman, kondisi yang perlu dihindari, cara menjaga kebersihan kain, dan tanda bahaya yang memerlukan pertolongan tenaga kesehatan (Fauziyah, Asiyah, & Indrianingrum, 2025; Handayani, Hasriantirisna, & Ayu W, 2025). Pemakaian yang terlalu ketat dapat menyebabkan ketidaknyamanan, membatasi pernapasan, menekan area luka, mengganggu mobilisasi, atau membuat ibu mengabaikan keluhan abnormal (Ananda, Dahlan, & Dharma, 2024; Fajrin, Purwandari, & Magonta, 2022; Kapita & Sucipto, 2023). Karena itu, edukasi perlu menekankan bahwa bengkung hanya bersifat penyangga dan tidak menggantikan istirahat, nutrisi, mobilisasi bertahap, perawatan luka, pemantauan perdarahan, dukungan menyusui, dan kunjungan nifas.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada edukasi penggunaan bengkung yang aman dan tepat pada ibu nifas sebagai upaya mendukung pemulihan pascapersalinan. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang prinsip aman penggunaan bengkung, meningkatkan keterampilan pemasangan bengkung sesuai prosedur sederhana, serta membangun kesadaran ibu dan keluarga untuk tetap memprioritaskan tanda bahaya nifas dan konsultasi ke tenaga kesehatan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik terbimbing, dan evaluasi sederhana. Rancangan evaluasi menggunakan one-group pre-test and post-test untuk menilai perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk kegiatan komunitas yang bertujuan meningkatkan kemampuan praktik secara langsung.

Subjek kegiatan adalah 30 ibu nifas yang berada pada masa pemulihan pascapersalinan dan bersedia mengikuti edukasi. Kegiatan dilaksanakan kelas ibu wilayah kerja puskesmas Kagok Kota Semarang. Tim pelaksana terdiri atas dosen kebidanan, bidan/praktisi lahan, dan mahasiswa. Keterlibatan mitra dilakukan sejak identifikasi masalah, pendataan sasaran, penyusunan jadwal, penyiapan ruangan, hingga evaluasi dan tindak lanjut.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan mitra, identifikasi kebutuhan edukasi, penyusunan satuan acara penyuluhan, pembuatan leaflet, pembuatan daftar tilik pemasangan bengkung, dan penyusunan instrumen pre-test serta post-test. Materi edukasi disusun berdasarkan prinsip pelayanan nifas, keselamatan ibu, dan bukti terkait praktik bengkung. Materi utama meliputi perubahan fisiologis masa nifas, tujuan penggunaan bengkung, kriteria

ibu yang dapat menggunakan bengkung, cara pemasangan, batas kekencangan, durasi pemakaian, kebersihan kain, kontraindikasi, dan tanda bahaya.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan, pengisian pre-test, penyampaian materi, diskusi, demonstrasi pemasangan bengkung, praktik peserta secara bergantian, koreksi oleh fasilitator, dan pengisian post-test. Demonstrasi menekankan prinsip aman: ibu mampu bernapas nyaman, tidak nyeri, tidak menekan luka operasi atau luka perineum secara berlebihan, tidak menghambat gerak, tidak digunakan saat tidur bila menimbulkan ketidaknyamanan, dan segera dilepas bila muncul keluhan seperti sesak, pusing, nyeri hebat, perdarahan bertambah, demam, atau keluhan luka.

Evaluasi dilakukan dengan dua instrumen. Pertama, kuesioner pengetahuan berisi 10 pertanyaan sederhana dengan skor benar 1 dan salah 0. Kedua, daftar tilik keterampilan yang menilai lima aspek praktik, yaitu kebersihan kain, posisi ibu, arah lilitan, kekencangan, dan kemampuan menyebutkan tanda untuk menghentikan penggunaan. Data dianalisis secara deskriptif dengan distribusi frekuensi dan persentase.

Diagram Alur Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Tabel 1. Prinsip Aman Penggunaan Bengkung pada Ibu Nifas.

Aspek	Prinsip Edukasi	Pesan Keselamatan
Waktu penggunaan	Dapat digunakan saat ibu merasa nyaman dan setelah kondisi umum stabil.	Ibu pasca operasi sesar atau memiliki luka bermasalah harus berkonsultasi terlebih dahulu.
Kekencangan	Cukup menyangga, tidak menekan berlebihan.	Ibu tetap dapat bernapas normal, berbicara, menyusui, dan bergerak.
Durasi	Digunakan bertahap sesuai kenyamanan.	Lepas saat nyeri, sesak, pusing, panas, gatal, atau muncul keluhan abnormal.
Kebersihan	Kain dicuci, dikeringkan, dan disimpan bersih.	Hindari kain lembap karena dapat memicu iritasi kulit.
Tanda bahaya	Perdarahan banyak, demam, okia berbau, nyeri hebat, luka bernanah, sesak, pingsan.	Segera kel bidan, puskesmas, atau fasilitas kesehatan.

3. HASIL

Kegiatan edukasi dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan durasi kurang lebih 120 menit. Peserta mengikuti kegiatan secara aktif melalui tanya jawab, praktik pemasangan bengkung, dan diskusi pengalaman penggunaan bengkung di rumah. Sebagian peserta menyatakan pernah mendengar manfaat bengkung dari orang tua atau keluarga, tetapi belum mengetahui ukuran kekencangan yang aman dan kondisi yang mengharuskan bengkung dilepas.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami bahwa bengkung tidak boleh dipasang terlalu ketat dan tidak boleh digunakan untuk menekan perdarahan. Setelah penyuluhan dan demonstrasi, peserta lebih mampu menjelaskan prinsip penggunaan yang aman, terutama terkait kenyamanan napas, kebersihan kain, durasi bertahap, dan tanda bahaya nifas.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi (n = 30)

Kategori Pengetahuan	Pre-test f	Pre-test %	Post-test f	Post-test %
Baik	8	26,7	26	86,7
Cukup	12	40,0	4	13,3
Kurang	10	33,3	0	0,0

Tabel 3. Distribusi Keterampilan Praktik Pemasangan Bengkung Sebelum dan Sesudah Edukasi (n = 30)

Kategori Keterampilan	Pre-test f	Pre-test %	Post-test f	Post-test %
Baik	6	20,0	25	83,3
Cukup	11	36,7	5	16,7
Kurang	13	43,3	0	0,0

Peningkatan keterampilan terlihat pada kemampuan peserta menjaga posisi kain tetap nyaman, mengatur tekanan lilitan, dan menyebutkan kondisi ketika bengkung harus dilepas. Pada sesi praktik, fasilitator menemukan beberapa kesalahan yang umum terjadi, yaitu lilitan terlalu tinggi ke arah dada, pengikatan terlalu kencang, kain tidak dirapikan sehingga menekan satu titik, serta peserta belum mencuci kain sebelum digunakan. Setelah koreksi, peserta mampu mengulangi prosedur dengan lebih tepat.

Luaran kegiatan berupa leaflet edukasi, daftar tilik pemasangan bengkung, dan komitmen tindak lanjut dari mitra untuk memasukkan edukasi penggunaan bengkung aman dalam konseling ibu nifas. Peserta juga dianjurkan melakukan kunjungan nifas sesuai jadwal dan segera berkonsultasi bila mengalami tanda bahaya.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi terstruktur dengan demonstrasi dan praktik terbimbing mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas. Temuan ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan bahwa proses belajar akan lebih efektif ketika peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga melihat contoh, mempraktikkan, memperoleh umpan balik, dan mengulang keterampilan. Pada sasaran ibu nifas, pendekatan praktik langsung penting karena keputusan penggunaan bengkung sering dipengaruhi keluarga dan kebiasaan turun-temurun.

Peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini sejalan dengan penelitian Saragih & Delarosa (2024) yang menunjukkan pemberian edukasi pada ibu postpartum dapat meningkatkan pengetahuan menyusui secara signifikan. Kegiatan pengabdian lain oleh Haryono, Ladyvia, Khaerunisa, Meha, & Kurniawati (2025) juga menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan pada ibu postpartum meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawatan payudara. Dengan demikian, strategi edukasi berbasis demonstrasi relevan diterapkan pada topik perawatan nifas, termasuk penggunaan bengkung.

Pada aspek bengkung, hasil kegiatan ini sejalan dengan kegiatan Sumarni & Nahira (2024) yang menekankan perlunya edukasi penggunaan bengkung sesuai SOP agar praktik di rumah lebih terarah. Hasil ini juga mendukung temuan Amarta & Widiastuti (2026), yaitu pelatihan aplikasi bengkung dapat meningkatkan keterampilan kader dalam perawatan nifas. Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, peningkatan kompetensi ibu dan kader penting karena edukasi nifas tidak cukup hanya dilakukan di fasilitas kesehatan; keluarga dan komunitas juga menjadi lingkungan utama pengambilan keputusan ibu.

Penggunaan bengkung dalam kegiatan ini ditempatkan sebagai praktik pendukung kenyamanan dan penyangga abdomen, bukan terapi utama untuk mempercepat pemulihan. Pesan ini penting karena ibu nifas tetap memerlukan pemantauan klinis dan pemenuhan kebutuhan dasar seperti istirahat, nutrisi, hidrasi, mobilisasi bertahap, kebersihan diri, dukungan menyusui, dan pemeriksaan nifas. World Health Organization (2022) menekankan pentingnya kualitas pelayanan pascanatal, termasuk konseling dan deteksi dini masalah ibu. Oleh sebab itu, integrasi bengkung dalam layanan kebidanan harus bersifat aman, informatif, dan berbasis skrining. Prinsip keamanan yang ditekankan dalam kegiatan ini adalah tidak terlalu ketat, tidak menimbulkan nyeri, tidak mengganggu napas, tidak menekan luka operasi, menjaga kebersihan kain, serta tidak menunda pertolongan jika muncul tanda bahaya. Pada ibu

pasca operasi sesar, penggunaan bengkung perlu menunggu kondisi luka aman dan mengikuti saran tenaga kesehatan. Pada ibu dengan perdarahan banyak, demam, lokia berbau, nyeri hebat, sesak, pusing, atau luka bernanah, bengkung harus dilepas dan ibu harus segera mendapat pemeriksaan.

Keterbatasan kegiatan ini adalah evaluasi dilakukan segera setelah edukasi sehingga belum menggambarkan keberlanjutan praktik di rumah. Selain itu, data perubahan pengetahuan dan keterampilan masih bersifat deskriptif. Kegiatan lanjutan disarankan melakukan kunjungan rumah atau pemantauan melalui grup edukasi untuk melihat konsistensi penggunaan bengkung yang aman, keterlibatan keluarga, dan keluhan yang dialami ibu selama masa nifas.



Gambar 2. Penyuluhan Penggunaan Bengkung Ibu Nifas



Gambar 3. Foto bersama Peserta Penyuluhan Penggunaan Bengkung

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi penggunaan bengkung yang aman dan tepat pada ibu nifas dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan perawatan mandiri pascapersalinan. Peningkatan terlihat dari bertambahnya peserta dengan kategori pengetahuan baik dan keterampilan praktik baik setelah mendapatkan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik terbimbing. Edukasi ini membantu ibu memahami bahwa bengkung dapat digunakan sebagai penyangga dan sumber kenyamanan bila dipakai dengan benar, tetapi tidak boleh menggantikan pemantauan klinis masa nifas.

Rekomendasi kegiatan adalah bidan, dosen kebidanan, dan kader kesehatan dapat mengintegrasikan edukasi bengkung aman dalam kelas ibu nifas, kunjungan nifas, posyandu, dan layanan TPMB. Media edukasi sederhana seperti leaflet, video pendek, dan daftar tilik praktik dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman ibu dan keluarga. Kegiatan berikutnya perlu melibatkan suami atau anggota keluarga agar dukungan rumah tangga terhadap pemulihan ibu semakin baik.

PENGAKUAN

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pimpinan institusi, mitra puskesmas/TPMB, bidan koordinator, kader kesehatan, mahasiswa, serta seluruh ibu nifas yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga peserta yang mendukung proses edukasi dan praktik penggunaan bengkung yang aman di rumah.

DAFTAR REFERENSI

- Amartha, T. A. S., Widyawati, M. N., Yuniarti, & Widiastuti, D. (2026). Community empowerment through bengkung application training for postpartum care. *Wealth Community Empowerment*, 3(1). <https://doi.org/10.31983/welcomejournal.v3i1.14521>
- Ananda, I., Dahlan, D., & Dharma, W. (2024). Analisis uji multikolinearitas variabel lingkungan hutan Bakongan-Bengkung, kawasan ekosistem Leuser: Implikasi terhadap habitat spesies kunci. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 12(2). <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v12i2.12797>
- ANSAR. (2023). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Belay, H. G., Yehuala, E. D., Asmer Getie, S., Ayele, A. D., Yimer, T. S., Berihun Erega, B., ... Mihretie, G. N. (2024). Determinants of early resumption of postpartum sexual intercourse in sub-Saharan Africa: A systematic review and meta-analysis. *Women's Health*, 20. <https://doi.org/10.1177/17455057241302303>

- Dewi, R., Nurbaety, Pratama, R. M. K., Adriati, F., Cahyaningtyas, A. Y., Sari, V. M., ... Syahridayanti. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada masa nifas dan menyusui bagi mahasiswa diploma tiga*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Dukuzumuremyi, J. P. C., Acheampong, K., Abesig, J., & Luo, J. (2020). Knowledge, attitude, and practice of exclusive breastfeeding among mothers in East Africa: A systematic review. *International Breastfeeding Journal*, 15. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00313-9>
- Novita, E., Wahyuhidaya, P., & Rohmah, F. N. (2025). Faktor yang berhubungan dengan kejadian postpartum blues di wilayah kerja Puskesmas Sleman. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2). <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.452>
- Fajrin, I., Purwandari, A., & Magonta, D. (2022). Literature review efektivitas penggunaan bengkung terhadap pemulihan pada ibu nifas. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 6(2).
- Fauziyah, N., Asiyah, N., & Indrianingrum, I. (2025). The effect of bengkung use on abdominal circumference reduction in postpartum women. *Advances in Healthcare Research*, 3(2). <https://doi.org/10.60079/ahr.v3i2.575>
- Handayani, J., Hasriantirisna, & Ayu, W. I. (2025). Hubungan edukasi dengan media audio visual pada analisis penggunaan bengkung terhadap pengetahuan ibu nifas. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Kesehatan*, 1(3). <https://doi.org/10.70817/jmbk.v1i3.28>
- Haryono, N., Ladyvia, F., Khaerunisa, I., Meha, M., & Kurniawati, K. (2025). Education and assistance on breast care for postpartum mothers to prevent breast engorgement and improve breastfeeding success. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 5(2), 369–374. <https://doi.org/10.35451/81w1ac94>
- Kapita, F. S., & Sucipto, S. Y. (2023). Implementasi pijat dan bengkung dalam upaya mencegah nyeri punggung pada ibu nifas: Studi kasus di Desa Kalijambe Kecamatan *Journal of Health Care*
- Kumarasinghe, M., Herath, M. P., Hills, A. P., & Ahuja, K. D. K. (2024). Postpartum versus postnatal period: Do the name and duration matter? *PLoS ONE*, 19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300118>
- NCT05322434. (2022). The effect of online breastfeeding counseling given at the post-birth period on breastfeeding behavior. <https://clinicaltrials.gov/show/NCT05322434>
- Neupane, S., Vuong, A. M., Haboush-Deloye, A., Mancha, K., & Buccini, G. (2025). Association between postpartum anxiety and depression and exclusive and continued breastfeeding practices: A cross-sectional study in Nevada, USA. *International Breastfeeding Journal*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s13006-025-00734-4>
- Ningsih, S., Akhfar, K., & Afni, N. (2019). Examination of public mother's knowledge about bengkung culture on ASI production in the working area of Bontonyeleng Public Health Center. *JMNS Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 1(1).
- Qomariah, S., Herlina, S., & Sartika, W. (2024). Pengaruh pemakaian bengkung terhadap involusi uterus pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Siak Hulu II. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(1), 28–37. <https://doi.org/10.36341/jomis.v8i1.4060>
- Saragih, R., & Delarosa, S. P. (2024). Effectiveness of providing education on postpartum mothers' knowledge about breastfeeding in 2024. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(11), 1170–1176.

- Sukmawati, E. (2024). The influence of exclusive breastfeeding on the incident of stunting. *Science Midwifery Journal*, 12(1).
- Sumarni, S., & Nahira, N. (2022). Pengaruh penggunaan bengkung terhadap penurunan lingkaran perut ibu post partum di Puskesmas Kassi-Kassi. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 80–84. <https://doi.org/10.31314/mjk.11.2.80-84.2022>
- Sumarni, S., & Nahira, N. (2024). Edukasi penggunaan bengkung pada ibu post partum di Puskesmas Kassi-Kassi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 141–147.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. World Health Organization.