



ASUHAN KEBIDANAN HOLISTIK PADA MASA NIFAS DALAM MENINGKATKAN PEMULIHAN IBU

HOLISTIC MIDWIFERY CARE IN THE POSTPARTUM PERIOD TO IMPROVE MATERNAL RECOVERY

Evi Kristina*¹, Mastina², Fika Lestari³, Yen Risa Sanputri⁴

⁽¹⁾Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, Jl. Tuanku Tambusai Rambah Hilir, Rokan Hulu Riau

⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Jl. Ahmad Yani No 23 Pulo Kemiri Desa/Kelurahan Batu Bulan Asli Babussalam Aceh Tenggara
Vie_cristina@yahoo.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode penting dalam proses pemulihan kesehatan ibu setelah persalinan. Pada fase ini, ibu tidak hanya mengalami perubahan fisik seperti involusi uterus, nyeri perineum, dan adaptasi laktasi, tetapi juga perubahan psikologis dan sosial yang saling berkaitan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan asuhan kebidanan yang mampu memenuhi kebutuhan ibu secara menyeluruh melalui konsep holistic. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran asuhan kebidanan holistik dalam mendukung pemulihan ibu pada masa nifas berdasarkan literatur terbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan penelusuran artikel melalui database PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar menggunakan kata kunci terkait masa nifas, asuhan kebidanan, pemulihan ibu, laktasi, dan involusi uterus. Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap dengan mengacu pada PRISMA untuk meningkatkan transparansi, meliputi tahap identifikasi, penyaringan, dan penentuan kelayakan artikel. Kriteria inklusi mencakup artikel *full-text* berbahasa Inggris atau Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2021–2026. Sebanyak 10 artikel dianalisis secara deskriptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa asuhan kebidanan holistik berperan dalam mendukung pemulihan fisik ibu, antara lain melalui percepatan involusi uterus, penurunan nyeri postpartum dengan intervensi nonfarmakologis, serta peningkatan keberhasilan menyusui. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu melalui dukungan emosional dan keberlanjutan asuhan (*continuity of care*), serta memperkuat aspek sosial melalui keterlibatan keluarga dan akses layanan kesehatan. Integrasi ketiga aspek tersebut menunjukkan hasil pemulihan yang lebih optimal dibandingkan dengan pendekatan yang parsial. Asuhan kebidanan holistik berkontribusi dalam meningkatkan pemulihan ibu pada masa nifas secara menyeluruh. Penerapan pendekatan ini dalam praktik kebidanan dapat mendukung peningkatan kualitas pelayanan serta kesejahteraan ibu.

Kata kunci: masa nifas, asuhan kebidanan, holistic care, pemulihan ibu



ABSTRACT

The postpartum period is a critical phase in the process of maternal health recovery after childbirth. During this phase, mothers experience not only physical changes such as uterine involution, perineal pain, and lactation adaptation, but also interconnected psychological and social changes. Therefore, a midwifery care approach that addresses the mother's needs comprehensively through a holistic concept is required. This study aims to examine the role of holistic midwifery care in supporting maternal recovery during the postpartum period based on recent literature. This research uses a literature review approach by searching for articles through PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar databases using keywords related to the postpartum period, midwifery care, maternal recovery, lactation, and uterine involution. The article selection process was conducted in stages following the PRISMA guidelines to enhance transparency, including identification, screening, and eligibility assessment stages. The inclusion criteria consisted of full-text articles in English or Indonesian published between 2021 and 2026. A total of 10 articles were analyzed descriptively. The findings indicate that holistic midwifery care plays a significant role in supporting maternal physical recovery, including accelerating uterine involution, reducing postpartum pain through non-pharmacological interventions, and improving breastfeeding success. In addition, this approach has a positive impact on the mother's psychological condition through emotional support and continuity of care, as well as strengthening social aspects through family involvement and access to health services. The integration of these three aspects demonstrates more optimal recovery outcomes compared to partial approaches. Holistic midwifery care contributes to improving overall maternal recovery during the postpartum period. The implementation of this approach in midwifery practice can enhance the quality of care and maternal well-being.

Keywords: *postpartum period, midwifery care, holistic care, maternal recovery*

PENDAHULUAN

Masa nifas merepresentasikan periode adaptasi biologis dan psikososial yang krusial setelah persalinan, di mana ibu mengalami proses pemulihan yang bersifat dinamis dan berlangsung hingga enam minggu postpartum, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, ibu mengalami proses pemulihan yang kompleks yang mencerminkan proses adaptasi multidimensional yang melibatkan interaksi antara mekanisme biologis, psikologis, dan sosial. Pemulihan fisik meliputi proses involusi uterus, penyembuhan luka perineum, serta adaptasi terhadap laktasi, sementara aspek psikologis dan sosial berkaitan dengan penyesuaian peran sebagai ibu serta dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, masa nifas memerlukan pendekatan asuhan

yang tidak hanya berfokus pada kondisi klinis, tetapi juga memperhatikan kebutuhan ibu secara menyeluruh. Sintesis evidensi terkini mengindikasikan bahwa pendekatan pemulihan yang bersifat parsial belum mampu menghasilkan outcome yang optimal. Masalah fisik seperti nyeri perineum, keterlambatan involusi uterus, dan gangguan menyusui masih banyak ditemukan pada ibu postpartum. Intervensi nonfarmakologis seperti kombinasi senam kegel dan relaksasi napas terbukti efektif dalam menurunkan nyeri perineum pada ibu nifas, sehingga mendukung kenyamanan dan proses pemulihan (Amarina et al., 2023). Selain itu, praktik kebidanan seperti inisiasi menyusui dini dan mobilisasi dini juga berperan dalam mempercepat involusi uterus sebagai bagian

dari pemulihan fisiologis ibu (Pratiwi et al., 2025) Keberhasilan laktasi turut memberikan kontribusi penting dalam pemulihan ibu melalui stimulasi hormon oksitosin yang membantu kontraksi uterus serta meningkatkan kesejahteraan ibu (Di et al., 2024). Selain aspek fisik, kondisi psikologis ibu pada masa nifas juga perlu mendapatkan perhatian. Dukungan emosional, rasa aman, serta keberlanjutan asuhan dari tenaga kesehatan berperan penting dalam membantu ibu beradaptasi dengan perubahan pascapersalinan. Pendekatan *continuity of care* yang diberikan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, terbukti dapat meningkatkan pengalaman ibu serta mendukung pemulihan secara lebih optimal (Fougang et al., 2026). Di sisi lain, faktor sosial seperti keterlibatan keluarga dan akses terhadap layanan kesehatan juga memengaruhi kualitas pemulihan ibu, terutama pada kelompok dengan keterbatasan sumber daya (Marea et al. 2025).

Dalam konteks perkembangan praktik kebidanan berbasis evidence, pendekatan holistik semakin diposisikan sebagai strategi integratif yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pemulihan melalui integrasi dimensi fisik, psikologis, dan sosial secara simultan. Asuhan kebidanan holistik menekankan pentingnya pelayanan yang berpusat pada perempuan (*woman-centered care*), berkelanjutan, serta melibatkan dukungan

keluarga dan lingkungan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini berkontribusi terhadap peningkatan hasil kesehatan ibu, baik dari aspek fisik maupun psikososial (Cosmai et al., 2025; Leta et al., 2025). Selain itu, integrasi layanan kesehatan dan pendekatan berbasis komunitas juga terbukti meningkatkan kualitas pemulihan ibu postpartum secara lebih menyeluruh (Marea et al., 2025; Zhou et al., 2024). Meskipun berbagai penelitian telah membahas pemulihan ibu pada masa nifas, sebagian besar masih berfokus pada satu aspek tertentu, seperti fisik atau psikologis saja. Kajian yang mengintegrasikan seluruh dimensi pemulihan ibu dalam kerangka asuhan kebidanan holistik masih terbatas. Padahal, pendekatan yang terintegrasi diyakini mampu memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat parsial. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini disusun dalam bentuk *literature review* untuk mengkaji secara komprehensif peran asuhan kebidanan holistik dalam meningkatkan pemulihan ibu pada masa nifas. Melalui penelusuran dan analisis berbagai hasil penelitian yang relevan, kajian ini mengintegrasikan temuan-temuan ilmiah dari aspek fisik, psikologis, dan sosial guna memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pemulihan ibu postpartum

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* untuk mengkaji secara komprehensif peran asuhan kebidanan holistik dalam meningkatkan pemulihan ibu pada masa nifas. Pendekatan ini dipilih untuk mengintegrasikan berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan aspek fisik, psikologis, dan sosial pada pemulihan ibu postpartum. Penelitian menggunakan kerangka **PICO (Population, Intervention, Comparison,**

Outcome) untuk memperjelas fokus kajian dan memandu proses pencarian literatur.

Komponen PICO dalam penelitian ini meliputi:

1. **P (Population):** Ibu nifas/postpartum
2. **I (Intervention):** Asuhan kebidanan holistik
3. **C (Comparison):** Asuhan standar / tanpa intervensi khusus

4. **O (Outcome):** Peningkatan pemulihan ibu (fisik, psikologis, sosial)

Sumber literatur diperoleh dari database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan jurnal nasional terakreditasi. Kata kunci pencarian meliputi: *holistic midwifery care*, *postpartum care*, *maternal recovery*, *postnatal care*, dan *psychosocial support*, serta kombinasi dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Kriteria inklusi:

1. Artikel penelitian asli (*original research*) dan *systematic review*
2. Tahun publikasi 2019–2026
3. Relevan dengan asuhan kebidanan holistik pada ibu nifas
4. Tersedia full text

Kriteria eksklusi:

1. Artikel tidak full text
2. Artikel opini atau editorial
3. Tidak relevan dengan topik penelitian

Proses seleksi literatur dilakukan melalui tahapan:

1. Identifikasi artikel dari database
2. Screening judul dan abstrak
3. Seleksi full text sesuai kriteria
4. Finalisasi artikel yang digunakan dalam analisis

Penilaian kualitas artikel dilakukan untuk memastikan validitas dan reliabilitas sumber yang digunakan. Analisis data dilakukan secara **naratif (narrative synthesis)** dengan mengelompokkan temuan berdasarkan aspek:

1. Fisik
2. Psikologis
3. Sosial

Hasil analisis digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas asuhan kebidanan holistik dalam meningkatkan pemulihan ibu pada masa nifas.

Tabel 1. Kerangka PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) dalam Penelitian

Komponen	Deskripsi
P (Population)	Ibu pada masa nifas (postpartum mothers)
I (Intervention)	Asuhan kebidanan holistik (holistic midwifery care, termasuk laktasi, IMD, intervensi non-farmakologi)
C (Comparison)	Asuhan standar / tanpa pendekatan holistik
O (Outcome)	Pemulihan ibu (fisik: involusi uterus, nyeri, laktasi; psikologis; sosial)

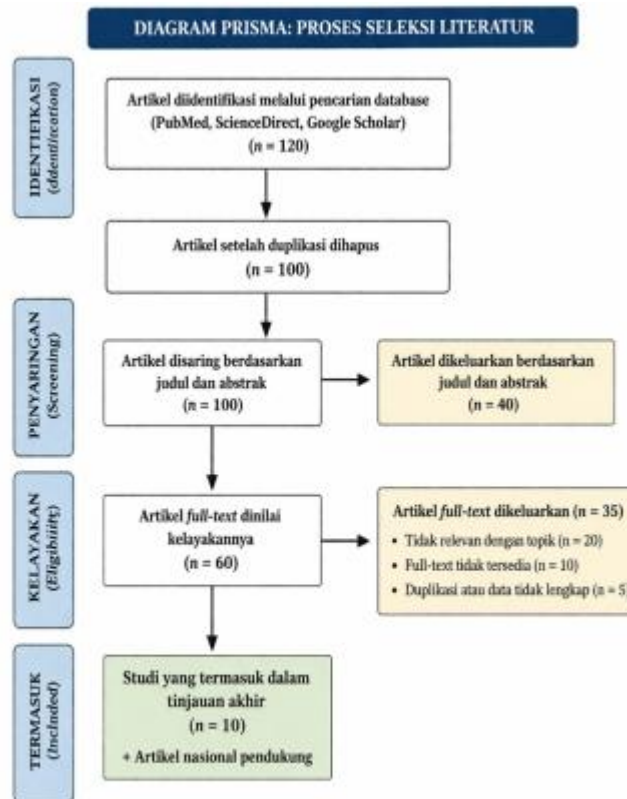
Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa database elektronik, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Proses pencarian menggunakan kombinasi kata kunci seperti “postpartum”, “midwifery care”, “holistic care”, “maternal recovery”,



“breastfeeding”, dan “uterine involution” dengan bantuan operator Boolean (AND, OR). Pencarian difokuskan pada artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2021 hingga 2026 dan tersedia dalam bentuk *full-text*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia, tersedia dalam bentuk *full-text*, dipublikasikan pada tahun 2021–2026, serta memiliki keterkaitan dengan asuhan kebidanan atau pemulihan ibu pada masa nifas sesuai dengan komponen PICO yang telah ditentukan. Artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, tidak tersedia secara lengkap, atau merupakan duplikasi dikeluarkan dari proses seleksi. Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap dengan mengacu pada pedoman **PRISMA** untuk memastikan transparansi dan sistematika dalam pemilihan literatur. Pada tahap identifikasi, diperoleh sekitar 120 artikel dari hasil pencarian di database. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi, tersisa 100 artikel yang kemudian diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Sebanyak 60 artikel dinilai relevan dan dilanjutkan ke tahap penelaahan

full-text. Dari hasil penelaahan tersebut, 25 artikel memenuhi kriteria inklusi, dan setelah dilakukan evaluasi lebih lanjut, diperoleh 10 artikel yang digunakan dalam analisis akhir.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan pendekatan tematik. Setiap artikel yang terpilih diekstraksi berdasarkan informasi utama, seperti penulis, tahun publikasi, desain penelitian, intervensi yang diberikan, serta hasil utama penelitian. Selanjutnya, temuan dari berbagai studi tersebut dianalisis dan dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, yaitu pemulihan fisik ibu nifas, kesehatan psikologis, serta dukungan sosial dalam konteks asuhan kebidanan holistik. Pendekatan ini digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kontribusi asuhan kebidanan holistik dalam meningkatkan pemulihan ibu pada masa nifas. Alur proses identifikasi, penyaringan, hingga penentuan artikel yang termasuk dalam analisis akhir disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA Proses Seleksi Literatur

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran literatur melalui database PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar serta proses seleksi menggunakan alur PRISMA, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan fokus penelitian. Artikel-artikel tersebut mencakup berbagai desain penelitian,

seperti studi observasional, intervensi, dan *review*, yang membahas pemulihan ibu pada masa nifas dari berbagai dimensi. Karakteristik studi yang dianalisis dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 2.

No	Penulis & Tahun	Desain	Fokus	Temuan Utama	Negara
1	Zhou et al. (2024)	Observasional	Postpartum care	Meningkatkan outcome ibu	China
2	Zulu et al.	Observasional	Layanan	Akses meningkatkan pemulihan	Global



	(2024)		kesehatan		
3	Di et al. (2024)	Klinis	Laktasi	Oksitosin bantu involusi	China
4	Marea et al. (2025)	Observasional	Disparitas	Pengaruh sosial terhadap pemulihan	Amerika Serikat
5	Fougang et al. (2026)	Observasional	Continuity of care	Meningkatkan pemulihan ibu	Inggris
6	Cosmai et al. (2025)	Review	Woman-centered care	Meningkatkan kesejahteraan ibu	Eropa
7	Leta et al. (2025)	Review	Holistic care	Pemulihan multidimensi	Global
8	Pratiwi et al. (2025)	Observasional	IMD & involusi uterus	IMD mempercepat involusi uterus	Indonesia
9	Amarina et al. (2023)	Quasi eksperimen	Nyeri nifas	Kegel ↓ nyeri postpartum	Indonesia
10	Aritonang et al. (2026)	Observasional	Laktasi	Pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI	Indonesia

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemulihan ibu pada masa nifas tidak dapat dipisahkan dari pendekatan asuhan kebidanan yang bersifat holistik. Pendekatan ini mencakup integrasi aspek fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi dalam mendukung proses pemulihan ibu secara menyeluruh. Dari aspek fisik, berbagai studi menekankan pentingnya intervensi kebidanan dalam mempercepat pemulihan fisiologis. Intervensi nonfarmakologis seperti kombinasi senam kegel

Pendekatan asuhan kebidanan yang berkelanjutan (*continuity of care*) juga menunjukkan kontribusi yang signifikan dalam

dan relaksasi napas terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri perineum pada ibu nifas, sehingga meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan (Amarina et al., 2023). Selain itu, keberhasilan laktasi juga berperan dalam mendukung pemulihan ibu melalui stimulasi hormon oksitosin yang membantu kontraksi uterus dan mempercepat involusi uterus (Di et al., 2024). Intervensi kebidanan seperti pijat oksitosin

meningkatkan outcome ibu postpartum. Model asuhan yang berpusat pada perempuan terbukti mampu meningkatkan kualitas pemulihan ibu



dibandingkan dengan pendekatan konvensional (Fougang et al., 2026). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan bahwa pendekatan holistik dalam pelayanan kebidanan tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis ibu (Cosmai et al., 2025; Leta et al., 2025). Selain itu, faktor psikologis dan sosial juga memiliki peran penting dalam mendukung pemulihan ibu pada masa nifas. Dukungan emosional, keterlibatan keluarga, serta hubungan yang berkelanjutan antara ibu dan tenaga kesehatan berkontribusi dalam meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri ibu. Pendekatan berbasis komunitas dan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan juga terbukti berperan dalam meningkatkan outcome ibu postpartum secara keseluruhan (Zhou et al., 2024; Zulu et al., 2025). Namun demikian, ketimpangan sosial masih menjadi tantangan dalam upaya meningkatkan kualitas

pemulihan ibu, terutama pada kelompok dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan (Marea et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa asuhan kebidanan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan sosial memberikan kontribusi yang lebih optimal dalam meningkatkan pemulihan ibu pada masa nifas dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat parsial. Pendekatan ini menegaskan pentingnya pelayanan kebidanan yang komprehensif dan berpusat pada kebutuhan ibu dalam mendukung kesejahteraan ibu secara menyeluruh. Berdasarkan hasil analisis tersebut, temuan penelitian dapat dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama yang mencerminkan dimensi pemulihan ibu pada masa nifas. Ringkasan sintesis tema penelitian disajikan pada Tabel 3

Tabel 3. Sintesis Tema Hasil Penelitian

Tema	Temuan Utama
Pemulihan fisik	Penurunan nyeri, peningkatan involusi, keberhasilan laktasi
Psikologis	Dukungan emosional meningkatkan kesejahteraan ibu
Sosial	Dukungan keluarga & akses layanan meningkatkan outcome
Holistik care	Integrasi multidimensi meningkatkan pemulihan ibu



PEMBAHASAN

Temuan dalam kajian ini menegaskan bahwa pemulihan ibu pada masa nifas merupakan proses yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh interaksi kompleks antara aspek fisik, psikologis, dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan asuhan kebidanan yang bersifat parsial cenderung kurang efektif dalam mendukung pemulihan ibu secara optimal. Sebaliknya, asuhan kebidanan holistik yang mengintegrasikan berbagai dimensi kebutuhan ibu memberikan kontribusi yang lebih komprehensif terhadap outcome pemulihan, sebagaimana tergambar dalam kerangka PICO yang menempatkan intervensi sebagai faktor kunci dalam menentukan hasil pemulihan. Dari perspektif fisiologis, efektivitas intervensi nonfarmakologis seperti senam kegel dan relaksasi napas tidak hanya berkaitan dengan penurunan nyeri secara langsung, tetapi juga mencerminkan pentingnya pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif ibu dalam proses pemulihan. Keterlibatan ini berkontribusi pada peningkatan kontrol diri dan adaptasi terhadap perubahan pascapersalinan, sehingga mempercepat proses pemulihan secara keseluruhan (Amarina et al., 2023). Selain itu, peran laktasi dalam pemulihan ibu tidak hanya terbatas pada aspek nutrisi bayi, tetapi juga memiliki implikasi fisiologis yang signifikan melalui pelepasan hormon oksitosin yang mendukung kontraksi uterus dan involusi (Di et al., 2024). Intervensi seperti pijat oksitosin semakin menegaskan bahwa stimulasi hormonal yang tepat dapat menjadi strategi efektif dalam mempercepat pemulihan, sekaligus meningkatkan keberhasilan menyusui (Aritonang et al., 2026). Dengan demikian, pemulihan fisik ibu tidak dapat dilepaskan dari kualitas intervensi kebidanan yang bersifat promotif dan suportif.

Lebih lanjut, dimensi psikologis dalam masa nifas menunjukkan bahwa kualitas

pemulihan ibu sangat dipengaruhi oleh pengalaman subjektif yang dirasakan selama proses perawatan. Pendekatan *woman-centered care* tidak hanya berfungsi sebagai model pelayanan, tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan keterlibatan emosional dan rasa dihargai pada ibu, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap stabilitas psikologis (Cosmai et al., 2025). Sementara itu, temuan dari (Leta et al., 2025) memperkuat bahwa integrasi aspek psikologis dalam asuhan kebidanan mampu mengurangi beban emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu. Hal ini mengindikasikan bahwa pemulihan psikologis bukan sekadar hasil sampingan dari pemulihan fisik, melainkan merupakan komponen utama yang harus diintervensi secara langsung. Dalam konteks pelayanan, pendekatan *continuity of care* menunjukkan peran strategis dalam menjembatani kebutuhan fisik dan psikologis ibu. Keberlanjutan asuhan memungkinkan terbentuknya hubungan terapeutik yang konsisten antara ibu dan tenaga kesehatan, sehingga meningkatkan kepercayaan, kepatuhan terhadap intervensi, serta deteksi dini terhadap komplikasi (Fougang et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan dalam pelayanan kesehatan menjadi faktor yang sama pentingnya dengan intervensi klinis itu sendiri.

Di sisi lain, faktor sosial memperlihatkan bahwa pemulihan ibu tidak terjadi dalam ruang yang terisolasi, melainkan dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan sistem pelayanan kesehatan yang lebih luas. Dukungan keluarga berperan sebagai sumber kekuatan emosional dan praktis bagi ibu, sementara akses terhadap layanan kesehatan menentukan keberlanjutan dan kualitas asuhan yang diterima (Zhou et al., 2024; Zulu et al., 2025). Namun, adanya ketimpangan sosial menunjukkan bahwa tidak semua ibu memiliki kesempatan yang sama untuk mencapai pemulihan optimal,

terutama pada kelompok dengan keterbatasan sumber daya (Marea et al., 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa pendekatan holistik dalam kebidanan juga perlu mempertimbangkan aspek keadilan sosial sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas layanan. Secara keseluruhan, hasil kajian ini mengindikasikan bahwa keberhasilan pemulihan ibu pada masa nifas sangat ditentukan oleh integrasi berbagai dimensi dalam asuhan kebidanan. Pendekatan

holistik tidak hanya meningkatkan efektivitas intervensi secara klinis, tetapi juga memperkuat pengalaman ibu selama masa nifas, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan jangka panjang. Oleh karena itu, implementasi asuhan kebidanan holistik perlu dipertimbangkan sebagai strategi utama dalam praktik dan kebijakan pelayanan kesehatan ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, pemulihan ibu pada masa nifas merupakan proses yang kompleks dan bersifat multidimensional, yang tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Asuhan kebidanan holistik terbukti berperan penting dalam mendukung pemulihan ibu secara menyeluruh melalui integrasi intervensi yang mencakup manajemen nyeri, dukungan laktasi, serta pemenuhan kebutuhan emosional dan sosial ibu. Pendekatan yang berpusat pada perempuan (*woman-centered care*) dan didukung oleh

keberlanjutan asuhan (*continuity of care*) memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas pemulihan ibu dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat parsial.

Selain itu, keterlibatan keluarga dan akses terhadap layanan kesehatan juga menjadi faktor penting yang memperkuat proses pemulihan. Oleh karena itu, penerapan asuhan kebidanan holistik perlu dioptimalkan dalam praktik pelayanan kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan ibu pada masa nifas secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Amarina, "Effect of Kegel exercise and breathing relaxation on perineal pain in postpartum mothers," *J. Midwifery Updat.*, vol. 3, no. 2, pp. 45–52, 2023, doi: 10.32807/jmu.v3i2.113.
- [2] T. Aritonang, "Comparison of oxytocin massage and lactation massage on breast milk production in postpartum mothers," *J. Medicare*, vol. 5, no. 1, pp. 1–7, 2026, doi: 10.62354/jurnalmedicare.v5i1.297.
- [3] L. Cosmai, "Woman-centered care approach in improving maternal well-being during postpartum period," *Eur. J. Midwifery*, vol. 8, pp. 1–9, 2025, doi: 10.18332/ejm/205874.
- [4] H. Di, "The role of breastfeeding in uterine involution and maternal recovery: A clinical perspective," *World J. Clin. Cases*, vol. 12, no. 22, pp. 5059–5068, 2024, doi: 10.12998/wjcc.v12.i22.5059.
- [5] Y. Fougang, "Continuity of midwifery care and its impact on maternal postpartum outcomes," *Midwifery*, 2026, doi: 10.1016/j.midw.2026.104725.
- [6] G. Leta, "Holistic maternal care and its impact on postpartum recovery: A global



- perspective,” *Front. Glob. Women’s Heal.*, vol. 6, 2025, doi: 10.3389/fgwh.2025.1569815.
- [7] C. X. Marea, “Racial and ethnic disparities in maternal health outcomes: Implications for postpartum recovery,” *J. Racial Ethn. Heal. Disparities*, 2025, doi: 10.1007/s40615-025-02487-6.
- [8] A. Pratiwi, “The Relationship of Early Breastfeeding Initiation (IMD) To Post Partum Uterine Involution in PMB Mariyah Ulfah East Jakarta,” *J. Kesehat. Kusuma Husada*, vol. 16, no. 1, pp. 54–61, 2025, doi: 10.34035/jk.v16i1.1651.
- [9] X. Zhou, “Postpartum care utilization and maternal outcomes: A population-based study,” *Reprod. Health*, vol. 21, p. 193, 2024, doi: 10.1186/s12978-024-01932-9.
- [10] Z. Zulu, “Women’s experiences with the use of traditional medicine during childbirth in Zambia,” *PLOS Glob. Public Heal.*, vol. 5, no. 3, p. e0005503, 2025, doi: 10.1371/journal.pgph.0005503.