

Application of Postpartum Exercise in Accelerating Uterine Involution in Postpartum Mothers in the Working Area of the Rumbai Health Center

Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai

Farrah Adinda Putri¹, Melly¹, Magdalena¹, Sari Anggela¹

^{1,2} Prodi D-III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau

Email : mellykamal28@gmail.com

Article Info

Article History:

Received: Juni 2024

Revised: Juli 2024

Accepted : Juli 2024

Abstract

The puerperium is the period after the birth of the placenta and ends when the uterine devices return to their pre-pregnancy state with a uterine weight of 60 grams or is called Uterine Involution. Disruption of the involution process that is not perfect and can result in bleeding and maternal death is subinvolution. The process of involution can occur quickly or slowly, one of the factors that can affect uterine involution is postpartum exercise. The purpose of this case study is to find out the description of postpartum exercise in post partum mothers. The research method used is descriptive research method using a case study approach. The results of this case study show that there has been a decrease in the height of the uterine fundus in subject I, namely 12 cm from the top of the symphysis to 4.8 cm from the top of the symphysis, subject II also experienced a decrease in the height of the uterine fundus from 10.5 cm from the top of the symphysis to 4, 3 cm from the top of the symphysis after postpartum exercise. The application of postpartum exercise to postpartum mothers can help speed up the process of uterine involution, one of which can be assessed by measuring the fundal height of the postpartum mother .

Keywords: *Postpartum, Postpartum Exercise, Uterine Involution*

Abstrak

Masa nifas adalah masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil dengan berat uterus 60 gram atau disebut dengan Involusi Uterus. Gangguan proses involusi yang tidak sempurna dan dapat mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu adalah subinvolusi. Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang dapat mempengaruhi involusi uterus salah satunya yaitu senam nifas. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran penerepan Senam nifas Pada Ibu post partum. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus. Hasil dari studi kasus ini menunjukkan bahwa telah terjadi penurunan tinggi fundus uteri pada subyek I adalah 12 cm diatas simfisis pubis menjadi 4,8 cm diatas simfisis pubis, subyek II juga mengalami penurunan tinggi fundus uteri dari 10,5 cm diatas simfisis pubis menjadi 4,3 cm diatas simfisis pubis setelah dilakukan senam nifas. Penerapan senam nifas pada ibu postpartum dapat membantu mempercepat proses involusi uteri yang salah satunya dapat dinilai melalui pengukuran terhadap tinggi fundus uteri ibu postpartum

Kata Kunci: *Postpartum, Involusi Uterus, Senam Nifas*

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) didunia sebanyak 303.000 jiwa. AKI di ASEAN yaitu 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Secara global pada tahun 2019 AKI merupakan jumlah kematian ibu akibat dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan. AKI adalah banyaknya perempuan yang meninggal pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas (42 hari setelah melahirkan) yang disebabkan oleh gangguan kehamilan dan penanganannya.

Pelayanan Kesehatan maternal dan neonatal merupakan salah satu penentu status kesehatan masyarakat. Indikator kesehatan maternal dan neonatal dapat diketahui dari AKI. Penyebab kematian maternal di Indonesia paling sering terjadi adalah hipertensi dalam kehamilan (32%), infeksi (31%), perdarahan pasca bersalin (20%), abortus (4%), dan lain-lain (13%) (Kementrian Kesehatan, 2021).

Berdasarkan data yang didapat dari profil dinas Kesehatan Kota Pekanbaru jumlah kematian ibu tahun 2020 ini meningkat dari tahun sebelumnya yaitu pada tahun 2019 AKI sebanyak 13 orang yang terdiri dari kematian ibu hamil 6 orang, ibu bersalin 1 orang dan kematian ibu nifas 6 orang. Namun pada tahun 2020 jumlah kematian ibu yakni sebanyak 129 kematian ibu, dengan rincian kematian ibu hamil sebanyak 28 orang, kematian ibu bersalin 40 orang dan kematian ibu di masa nifas 61 orang. Penyebab dari kematian ibu terbanyak adalah perdarahan dan penyebab lainnya ialah partus (persalinan) lama dan aborsi yang terkomplikasi masing-masing 35% diikuti dengan Hipertensi dalam kehamilan sebanyak 21% dan infeksi 5% (Dinkes Kota Pekanbaru, 2020). Data hasil dari studi awal yang penulis lakukan didapatkan jumlah ibu nifas sebanyak 23 orang pada bulan November – Desember tahun 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai. Perkiraan ibu hamil yang akan melahirkan pada bulan Maret – April sebanyak 4 orang yaitu primipara 2 orang dan multipara 2 orang.

Masa nifas atau *post partum* adalah masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil dengan berat uterus 60 gram atau disebut dengan Involusi Uterus. Ibu nifas akan mengalami pemulihan kondisi fisik dan psikologisnya pada waktu 6 minggu setelah melahirkan, semua sistem tubuhnya akan kembali ke kondisi sebelum hamil salah satunya yaitu perubahan uterus yang berangsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil (Sukarni & Sudarti, 2018)

Salah satu gangguan masa nifas pada proses pemulihan kondisi fisik ibu postpartum yaitu proses involusi uteri. Gangguan proses involusi yang tidak sempurna dan dapat mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu adalah subinvolusi. Gejala dari subinvolusi meliputi *lochea* merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi pendarahan. Banyak ibu nifas yang tidak berani melakukan pergerakan, karena khawatir akan menyebabkan nyeri dan perdarahan. Sehingga banyak dari mereka yang tidak melakukan pergerakan dan hanya tidur (Marmi, 2017).

Proses kembalinya uterus ke kondisi sebelum hamil ini dimulai pada saat plasenta lahir akibat dari kontraksi otot polos uterus, involusi uterus juga membutuhkan perawatan khusus, bantuan, pengawasan serta pemulihan kesehatan seperti sebelum hamil (Mandasari dan Permata, 2022). Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang dapat mempengaruhi involusi uterus salah satunya yaitu senam nifas. Selama masa nifas ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan (Elisabeth & Endang, 2017).

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin yang dilakukan setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Rosdiana, dkk 2022). Manfaat senam nifas secara dini efektif mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran lochea dan membantu sirkulasi darah ke rahim, yang menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik. Kontraksi yang baik membantu penyempitan pembuluh darah terbuka, agar perdarahan tidak terjadi, penurunan fundus uterus dan pengeluaran lochea berlangsung lebih cepat.

Kontraksi uterus yang baik, diharapkan rahim bisa kembali mengerut ke ukuran normal tanpa bantuan obat- obatan. Secara otomatis rahim akan berkontraksi dengan sendirinya, kontraksi ini ikut mengerutkan kembali saluran kemih yang mengendor akibat membesarnya rahim selama kehamilan (Kusparlina, dkk 2019). Untuk mengurangi terjadinya subinvolusi, maka peran perawat dalam masalah ini dengan melakukan ambulasi dini dan senam nifas.

Pada penelitian Silvi, dkk (2021) dengan dilakukannya senam nifas pada ibu post partum bahwa senam nifas yang dilakukan selama 8 hari dengan durasi 15-30 menit perhari sangat efektif dalam meningkatkan proses involusi uterus sehingga pada hari ke 8 tinggi fundus uteri 1 jari diatas simfisis. Sedangkan Ety Apriyanti dan Fazzari juga melakukan penelitian dalam penerapan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri yang dilakukan dalam waktu 11 hari terbukti efektif.

Penelitian Theresia (2020) menyebutkan pengaruh senam nifas pada ibu *post partum* terhadap involusi uterus terbukti dengan perbandingan antara ibu nifas yang melakukan senam nifas dan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas . Sedangkan Windy, dkk (2018) menunjukkan bahwa setelah melakukan senam nifas tinggi fundus uteri kembali normal. Tinggi fundus uteri sebelum melakukan senam nifas setinggi pusat, setelah melakukan senam nifas selama 2x7 jam menjadi 2 jari dibawah tali pusat.

Berdasarkan fenomena diatas maka penulis tertarik untuk mengambil judul studi kasus "Penerapan Senam Nifas dalam Mempercepat Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai".

METODE

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai pada bulan April Tahun 2023. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode studi kasus (*Case Study*) menggunakan 2 orang ibu nifas hari pertama sebagai subjek. Fokus studi kasus ini adalah penerapan senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu post partum yang dilakukan 1 kali sehari selama 7 hari. Pengumpulan data dilakukan dengan menemui bidan koordinasi Puskesmas Rumbai dan kunjungan ke rumah subjek. Pengolahan data studi kasus yang diperoleh akan dianalisis dan disajikan dalam bentuk deskriptif dan tabel.

HASIL

A. Karakteristik Subjek

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Subjek Ibu Postpartum Hari Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Tahun 2023

Karakteristik	Subjek I	Subjek II
Usia	24 tahun	27 tahun
Agama	Islam	Islam
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Perempuan
Anak Ke	1	1
Melahirkan Secara	Spontan	Spontan

B. Hasil Observasi

Tabel 2
Distribusi Hasil Pengukuran Tinggi Fundus Uteri Subjek I Dan Subjek II Sebelum Dan Setelah Dilakukan Senam Nifas

Hari	Kegiatan	Tinggi Fundus Uteri	
		Subyek I	Subyek II
1	Pre	12 cm diatas simfisis pubis	10,5 cm diatas simfisis pubis
	Post	10,5 cm diatas simfisis pubis	10,1 cm diatas simfisis pubis
4	Pre	9,8 cm diatas simfisis pubis	7,4 cm diatas simfisis pubis
	Post	7,4 cm diatas simfisis pubis	6,5 cm diatas simfisis pubis
7	Pre	6,5 cm diatas simfisis pubis	4,7 cm diatas simfisis pubis
	Post	4,7 cm diatas simfisis pubis	4,3 cm diatas simfisis pubis

Terdapat perubahan pada tabel setelah dilakukan penerapan senam nifas selama 7 hari dengan durasi 10 menit, Subjek I dari tinggi fundusnya 12 cm diatas simfisis pubis menjadi 4,7 cm diatas simfisis pubis dan subjek II dari tinggi fundus 10,5 cm diatas simfisis pubis menjadi 4,3 cm diatas simfisis pubis.

PEMBAHASAN

Studi kasus ini akan membahas mengenai perbandingan dua subyek terhadap penerapan senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai dengan ketentuan yang sesuai pada tinjauan Pustaka. Proses pengumpulan data yang telah dilakukan peneliti yaitu mulai dari pencarian data klien dengan ibu nifas hari pertama kemudian menemui klien, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan, prosedur Tindakan serta mengajukan *informed consent* pada klien dan kapan dilaksanakannya. Penerapan senam nifas dilakukan pada subyek I Ibu I dengan post partum hari ke-1 dimulai dari tanggal 10 April 2023 sedangkan pada subyek II Ibu S dengan post partum hari ke-1 dimulai dari tanggal 21 April 2023 penelitian subyek I dan subyek II dilakukan dirumah subyek kemudian dilakukan senam nifas 1 kali sehari, sebelum melakukan senam nifas pada hari pertama dilakukan pengukuran tinggi fundus uteri dan setelah dilakukan senam nifas dilakukan pengukuran kembali mengenai tinggi fundus uteri. Senam nifas ini dilakukan selama 7 hari selama 15 menit dan akan dilakukan pengukuran tinggi fundus uteri pada hari ke-1, hari ke-4 dan ke-7, hal ini sesuai dengan pendapat (Mindarsih and Pattypeilohy 2020) yang menyatakan senam nifas efektif dilakukan pada ibu selama 7 hari berturut-turut.

Terjadi perbedaan TFU hari pertama postpartum pada subyek I dan subyek II yaitu pada subyek I TFU 12 cm diatas simfisis dan subyek II TFU 10,5 cm diatas simfisis. Hal ini terjadi karena subyek I ibu I tidak melakukan mobilisasi dini karena takut bergerak pasca melahirkan. Sedangkan pada subyek II Ibu S melakukan mobilisasi dini pasca melahirkan.

Maka pada bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut . dimana pembahasan ini bertujuan untuk mengintepretasikan data dan hasil studi kasus kemudia dibandingkan dengan konsep teori dari penelitian sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

1. Tinggi Fundus Uteri Sebelum Melakukan Senam Nifas

Dari hasil pengkajian didapatkan dari Ibu I berusia 24 tahun dengan paritas ke-1, telah dilakukan inisiasi menyusui dini, ASI yang keluar sedikit, tidak didapatkan jahitan perineum, ibu mengeluh lemas dan sakit badan setelah melahirkan, ibu mengatakan belum melakukan mobilisasi dini setelah melahirkan karena takut. Ibu S berusia 27 tahun dengan paritas ke-1, telah dilakukan inisiasi menyusui dini dan ASI sudah keluar, tidak didapatkan jahitan perineum, ibu belum melakukan mobilisasi dini. Kedua responden sebelumnya tidak pernah melakukan mobilisasi dini. Dari pengkajian diatas dilakukan pengukuran tinggi fundus uteri menggunakan pita meteran dalam sentimeter, dari pengukuran tersebut didapatkan tinggi fundus uteri Ibu I pada hari pertama nifas 12 cm diatas simfisis. Sedangkan tinggi fundus pada Ibu S pada hari pertama nifas 10,5 cm diatas simfisis. Hal ini terjadi karena pada subyek I Ibu I tidak melakukan mobilisasi dini setelah melahirkan. Namun pada subyek II Ibu S dilakukan mobilisasi dini setelah melahirkan.

Hasil penelitian pada hari ke-4 didapatkan bahwa sebelum dilakukan senam nifas terjadi penurunan tinggi fundus uteri pada subyek I adalah 9,8 cm diatas simfisis, dan pada subyek II adalah 7,4 cm diatas simfisis. Subyek I sebelum dilakukan senam nifas mengatakan masih ragu dan takut untuk bergerak. Kemudian subyek II tidak merasakan takut namun tetap berhati-hati dalam melakukan pergerakan.

Pada hari ke-7 didapatkan bahwa sebelum dilakukan senam nifas terjadi penurunan tinggi fundus uteri pada subyek I adalah 6,5 cm diatas simfisis dan pada subyek II adalah 4,7 cm diatas simfisis.

Menurut hasil penelitian Rosdiana, Jamila dan Surti tahun 2022 proses involusi uterus pada ibu post partum yang mendapatkan mobilisasi dini dan senam nifas lebih baik. Hal ini dikarenakan pada awal masa nifas diberikan mobilisasi dini dan dilanjutkan dengan senam nifas untuk membuat otot-otot panggul termasuk Rahim lebih terstimulasi untuk berinvolusi sehingga penurunan involusi lebih banyak.

Hal ini sejalan dengan penelitian Achmada dan Erika tahun 2015 sebagian ibu nifas tidak langsung bergerak setelah melahirkan karena khawatir Gerakan yang dilakukannya justru akan menimbulkan rasa sakit dan perdarahan. Faktanya ibu nifas yang tidak berolahraga setelah melahirkan memiliki efek samping seperti pendarahan, infeksi, banyak ibu nifas yang takut untuk berolahraga, sehingga menghabiskan waktunya untuk tidur terus menerus dan ada beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain inisiasi menyusui dini, gizi dan faktor usia serta faktor paritas.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas menurut peneliti penurunan tinggi fundus uteri sebelum dilakukannya senam nifas akan sangat dipengaruhi oleh mobilisasi dini, inisiasi menyusui dini, dan juga faktor paritas.

2. Tinggi Fundus Uteri Setelah Dilakukan Senam Nifas

Dari hasil studi kasus menunjukkan bahwa dari 2 responden yang melakukan senam nifas tersebut mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai.

Hasil penelitian pada hari ke-1 setelah dilakukan senam nifas didapatkan bahwa terdapat penurunan fundus uteri pada subyek I adalah 11,5 cm diatas simfisis. Pada subyek II 10,1 cm diatas simfisis. Pada hari pertama dilakukan senam nifas subyek I ibu I dapat melakukan senam nifas namun Gerakan tidak terlalu maksimal. Sedangkan pada subyek II ibu S dapat melakukan Gerakan senam nifas.

Hasil penelitian hari ke-4 setelah dilakukan senam nifas didapatkan bahwa terdapat penurunan fundus uteri pada subyek I adalah 8,2 cm diatas simfisis. Pada subyek II ibu S penurunan fundus uterinya adalah 6,5 cm diatas simfisis. Pada hari ke-4 kedua subyek dapat mengikuti dan melakukan arahan Gerakan senam nifas dengan baik.

Hasil penelitian hari ke-7 setelah dilakukan senam nifas didapatkan bahwa terdapat penurunan fundus uteri pada subyek I adalah 4,8 cm diatas simfisis. Pada subyek II penurunan fundus uterinya adalah 4,2 cm diatas simfisis. Pada hari ke-7 kedua subyek dapat melakukan senam nifas dengan baik dan sesuai arahan.

Menurut studi Pustaka Senam nifas adalah Latihan Gerakan-gerakan yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, bertujuan untuk meregangkan otot-otot yang mengendur pasca kehamilan dan persalinan sehingga dapat kembali pada kondisi seperti sebelum hamil (Syaflindawati, 2017). Dengan senam nifas ini dapat mencegah thrombosis dan trombo emboli, melancarkan sirkulasi darah, dan mencegah infeksi uterus ibu diperlukan untuk melakukan senam nifas (Rasumawari, 2018). (Ervianingsih, Abd. Razak 2020)

Pada penelitian ini kedua subyek mengalami penurunan tinggi fundus uteri berjalan normal karena mengikuti anjuran dan Langkah-langkah senam nifas dengan benar dan sesuai yang diajarkan. Pada penelitian ini terdapat subyek yang mengikuti senam nifas namun masih ragu-ragu dalam bergerak. Hal ini dikarenakan ia merasakan nyeri tetapi penurunan fundus uteri pada subyek ini normal.

Menurut penelitian Inke dan Ribka tahun 2020 yang mengatakan bahwa Latihan fisik postpartum seperti senam nifas dapat memperkuat pemulihan otot yang terbebani selama hamil dan bersalin yang pada akhirnya meningkatkan Kesehatan fisik ibu postpartum. Secara umum aktivitas postpartum yang lebih intensif dimulai pada 3 bulan setelah persalinan secara bertahap diawali dengan intensitas rendah. Hasil penelitian mengidikasikan keefektifan senam nifas dalam menurunkan tinggi fundus uteri. (Malahayati and Sembiring 2019)

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas menurut peneliti terjadinya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum setelah dilakukan senam nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai disebabkan karena melaksanakan senam nifas bisa merangsang otot-otot polos berkontraksi dengan baik. Keberhasilan dari senam nifas ini juga didukung oleh kondisi ibu yang baik, kesadaran dan dorongan yang tinggi dari pasien untuk melakukan Latihan dan juga peran serta tenaga Kesehatan dalam memberikan penyuluhan Pendidikan Kesehatan khususnya tentang senam nifas.

KESIMPULAN

Penerapan senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas rumbai mendapatkan hasil yaitu Tinggi fundus uteri sebelum dilakukan senam nifas selama 7 hari pada hari pertama pada subyek I adalah 12 cm diatas simfisis pubis dan pada subyek II, TFU adalah 10,5 cm diatas simfisis pubis. Tinggi fundus uteri setelah dilakukan senam nifas selama 7 hari pada subyek I adalah 4,8 cm diatas simfisis pubis dan pada subyek II, TFU adalah 4,3 cm diatas simfisis pubis. Pada subyek I terjadi penurunan tinggi fundus uteri 7,2 cm dan pada subyek II terjadi penurunan tinggi fundus uteri 6,2 cm.

REFERENSI

1. Ditha Anastasia. 2020. "Jurnal Fenomena Kesehatan." 335 / *Jurnal Fenomena Kesehatan* 3 (01): 423-29. <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/110>.
2. Ervianingsih, Abd. Razak, Ditha Anastasia. 2020. "Jurnal Fenomena Kesehatan." 335 / *Jurnal Fenomena Kesehatan* 3 (01): 423-29. <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/110>.

3. Lailiyana, and Yan Sartika. 2021. "Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan The Effect of Combination of Acupressure Therapy and Puerperal Exercise to Uterine Involution in Puerperal Mother in Midwife Independent Pr." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 15 (1): 57–62.
4. Malahayati, Inke, and Ribka Nova Sartika Sembiring. 2019. "Perbandingan Efektifitas Mobilisasi Dini Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota PematangSiantar." *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")* 11 (1): 34. <https://doi.org/10.33846/sf111107>.
5. Mandasari, Riska, and Sari Permata. 2022. "PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM." *Akademi Keperawatan*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>.
6. Mindarsih, Theresia, and Aning Pattypeilohy. 2020. "Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak." *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 11 (02): 235–46.
7. Nurul Azizah, Nurul Azizah. 2019. *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Edited by M.Pd Septi Budi Sartika. *UMSIDA Press*. I. Sidoarjo. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>.
8. Nuryani, Triana Septianti Purwanto, and Teta Puji Rahayu. 2018. "Modul Ajar Nifas Dan Menyusui." In , edited by Ayesha Ngestiningrum, II. Surabaya: Penerbit Utama.
9. Rizka Mardiya, and Hirza Rahmita. 2022. "Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Bpm (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* 8 (2): 41–47. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v8i2.941>.
10. Rosdiana, Rosdiana, Surti Anggraeni, and Jamila Jamila. 2022. "Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 13 (1): 98. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>.
11. Samsinar, Syaflinda. 2019. "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andib Makkasau Kota Parepare." *Jurnal Fenomena Kesehatan* 02 (01): 237–42.
12. Sari Dewi, Ratna, and Siti Shofiyah. 2022. "Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri Di PMB Juwarti Amd Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri." *Journal of Health Educational Science And Technology* 5 (1): 47–56. <https://doi.org/10.25139/htc.v5i1.4509>.