

PENGARUH SENAM NIFAS PADA IBU POSTPARTUM PRIMIGRAVIDA DI KLINIK NADYA MEDICAL CENTRAL BEKASI TAHUN 2021

Sri Redjeki¹,
Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

Background: Breast milk does not come out due to the condition of not producing breast milk or at least producing breast milk caused by the oxytocin hormone that does not work because of the lack of stimulation of the baby's sucking which activates the work of the oxytocin hormone. When a nursing mother experiences stress or discomfort, there will be an inhibition of the let down reflex so that it will reduce milk production.

Objectives: To determine the effect of Oxytocin Massage on Breastfeeding Mothers on Breastfeeding Smoothness at PMB A. Hermayani Bekasi in 2022.

Methods: This research is a one group pre test post test. The population in this study were all breastfeeding mothers who experienced irregular breastfeeding at PMB A Hermayani Bekasi a total of 30 mothers.

Results: the effect of cytosine massage before being given an intervention is lower $I < 2$ is the minimum value after being given an intervention which increases by a difference of 1. The median value after being given the intervention has increased by $1 > 3$ with a difference of 2 While the maximum after being given the intervention has increased: $I > 4$ with a difference of 3. means there is a significant increase with a p-value of 0.000 meaning H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means that there is an effect of oxytocin massage on breastfeeding mothers on the smooth production of breast milk at PMB A. Hermayani in 2022.

Conclusion: The smoothness of breast milk in breastfeeding mothers before oxytocin massage was carried out at PMB A. Hermayani Bekasi In 2022, most of the milk production was not smooth. The smoothness of breast milk in nursing mothers after oxytocin massage was carried out at PMB A. Hermayani Bekasi in 2022, most of the milk output was smooth. There was an effect of oxytocin massage on smooth milk in PMB A. Hermayani Bekasi in 2022

Keywords: oxytocin massage, smooth breastfeeding, breastfeeding mothers

Pendahuluan

Data dari Buku Putih Reformasi Sistem Kesehatan Nasional yang dikeluarkan oleh Kementerian PPN/Bappenas pada Maret 2022 menyebutkan Angka Kematian Ibu Indonesia adalah 305 per 100.000 kelahiran (sebagai base line 2019) dan target yang harus dicapai pada tahun 2024 adalah 183 per 100.000 kelahiran hidup.

Kementerian Kesehatan telah menetapkan percepatan penurunan angka kematian ibu (AKI) per tahun sebesar 7,5% sehingga AKI pada tahun 2024 menjadi 151 per 100.000 Kelahiran Hidup dan Angka Kematian Bayi menjadi 12 per 1000 Kelahiran Hidup pada tahun 2024. Berdasarkan data Komdat yang diunduh pada 11 Januari 2022, jumlah kematian ibu tahun 2021 sejumlah 1.188 kasus, dengan kasus kematian ibu tertinggi di Kabupaten Karawang sebanyak 117 kasus. Dibandingkan tahun 2020 terdapat 745 kasus kematian ibu, tahun 2021 mengalami peningkatan kasus kematian ibu sebesar 443 kasus sehingga menjadi kematian terbanyak tahun 2021 karena dikarenakan Covid-19 dengan persentase 40%. Kematian ibu terjadi paling banyak saat hamil dan nifas dengan spesifikasi ibu meninggal paling banyak pada usia reproduktif yaitu 20 – 35 tahun dan masih banyak yang di atas usia 35 tahun dengan persentase 36% (Diskes Jabar, 2022).

Atonia uteri terjadi disebabkan karena kegagalan kontraksi uterus untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan sehingga menyebabkan terjadinya subinvolusi uteri. Kegagalan kontraksi uterus dapat dicegah dengan melakukan senam nifas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2016) di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten 22,2% terhadap 18 ibu nifas mengalami subinvolusi uteri karena kegagalan kontraksi uterus. Faktor psikis juga merupakan salah satu penyebab terjadinya subinvolusi uteri, karena tidak adanya kontraksi dimana ibu bersalin merasakan kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran sehingga menghambat kontraksi uterus serta dapat memperlambat proses persalinan dan proses involusi uteri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rejeki dan Astuti (2011) di BPS Sri Rahayu Singkil 66.67% terhadap 24 ibu nifas mengalami subinvolusi uteri yang disebabkan karena faktor psikis dan dapat disimpulkan

bahwa faktor psikis mempengaruhi involusi uteri. Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 30 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot – otot polos uterus (Mulati, E 2015). Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri (TFU), kontraksi dan pengeluaran lochea (Rejeki dan Astuti 2011).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. Tujuan senam nifas membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan. Manfaat senam nifas memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen serta membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Walyani, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2016) di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten dapat disimpulkan bahwa senam nifas efektif terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum dengan hasil analisis $p < 0.041$ $\alpha = 0.05$.

Salah satu bentuk mobilisasi usai bersalin adalah senam nifas. Senam ini bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki kekuatan otot panggul, otot perut, dan otot tungkai bawah. Tentu saja, senam nifas ini harus dilakukan secara bertahap (Sinsin, 2008). Untuk mencapai hasil pemulihan otot yang maksimal, sebaiknya latihan masa nifas dilakukan seawal mungkin dengan catatan ibu menjalani persalinan dengan normal dan tidak ada penyulit post partum (Sulistiyawati, 2009).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di klinik Nadya Medical Center pada bulan Mei 2022 melalui wawancara pada 10 pasien ibu nifas perbulan terdapat masalah Kesehatan berkaitan dengan involusi uteri diantaranya adalah pengeluaran lochea rubra abnormal lebih dari 3 hari serta belum pernah melakukan senam nifas saat melakukan perawatan kepada ibu postpartum primigravida.. Pada umumnya masyarakat/ibu nifas tidak melaksanakan senam nifas, dikarenakan ibu nifas belum mengetahui manfaat dari senam nifas dan

tidak menyadari bahwa dengan senam nifas (aktifitas fisik) akan mempengaruhi kebutuhan otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Menurut Bidan yang bekerja di Klinik tersebut, para ibu nifas tidak sempat melakukan senam nifas karena kesibukan sehari-hari sehingga ibu nifas melupakan kesehatannya. Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum di Klinik Nadya Medical Center tahun 2021”.

Metode

Desain penelitian suatu rancangan yang bisa digunakan oleh peneliti sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan peneliti untuk mencapai suatu tujuan dan menjawab suatu pertanyaan (Notoatmodjo, 2012). Desain penelitian yang akan digunakan peneliti adalah True Ekperimental dengan desain “Pretest-Posttest, Control Group Design”. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan kelompok control tidak. Pada kedua kelompok diawali dengan pra-test, dan setelah pemberian perlakuan selesai diadakan pengukuran kembali post-test dengan meteran untuk mengukur tinggi fundus uteri.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan sejak Juli 2022 di klinik Nadya Medical Center terhadap pasien klinik. Penulis melakukan pengambilan data dan melakukan pengukuran fundus uteri dengan menggunakan pita cm terhadap 20 responden mengenai pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Primigravida. Dalam pengambilan data tersebut, penulis dibantu oleh Tim Bidan di klinik Nadya Medical Center.

Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi yang meliputi:

Tabel 0.1 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Klinik Nadya Medical Center tahun 2021

N0	Involusi Uteri	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
		(f)	%	(f)	%
1	Eksperimen	10	50	10	50
2	Kontrol	10	50	10	50
	Total	20	100	20	100

Tabel 4.1 menjelaskan bahwa 50% responden melakukan Senam nifas yaitu 10 orang (50%) yang masuk dalam kelompok intervensi. Kemudian responden yang tidak melakukan Senam Nifas 10 orang (50%) yang masuk dalam kelompok kontrol.

Analisa Bivariat

Sebelum melakukan pengujian hipotesis maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Hasil pengujian normalitas terhadap Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Primigravida di klinik Nadya Medical Center disajikan pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 0.2 Uji Normalitas Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Primigravida di Klinik Nadya Medical Center tahun 2021

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Test Statistic	7.497
Asymp. Sig. (2-tailed)	.600 ^a

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui data uji normalitas *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) diberikan senam nifas pada ibu postpartum. Hasil uji normalitas involusi uteri ibu postpartum sebelum diberikan senam nifas diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* 7.497 dan asymp Sig (2-tailed) .600 artinya bahwa data terdistribusi tidak normal karena nilai tersebut tidak berada diantara -2 dan 2. Jadi hasil statistik uji normalitas data pada *pretest* dan *posttest* menggunakan *Kolmogorov Smirnov* hasilnya terdistribusi tidak normal.

a. Perbedaan Involusi Uterus sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas pada kelompok eksperimen

Tabel 0.3 Perbedaan Involusi Uterus sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas pada kelompok eksperimen di Klinik Nadya Medical Center tahun 2021

Involusi Uteri	Ranks	N	Mean	Sum	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Negative		10 ^a	5.50	55.00		
Positive		0 ^b	.00	.00	-3.051	.002
Ties		0 ^c				

Pada tabel 4.3 berdasarkan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -3.051 dengan p value (Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar 0,002 sehingga terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre-test dan post-test.

- b. Perbedaan Involusi Uterus antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 0.4 Perbedaan Involusi Uterus antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Klinik Nadya Medical Center tahun 2021

Variabel	Kelompok				Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
	Eksperimen (n=10)		Kontrol (n=10)			
	Mean	Sum	Mean	Sum		
Post-Test	5.50	55.00	15.50	155.00	-4.110	.000

Tabel 4.4 menunjukkan hasil uji *Mann Whitney* nilai rata-rata Mean Rank dari kelompok eksperimen adalah 5.50 lebih rendah dari Mean Rank kelompok kontrol yaitu 15.50. Nilai Z besarnya -4.110 Nilai P value (Sig.(2-tailed)) sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan pada tabel 4.1 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di klinik Nadya Medical Center. Bahwa terdapat 10 orang yang melakukan senam nifas di golongan masuk kedalam kelompok eksperimen dan 10 orang yang tidak melakukan senam nifas masuk kedalam

kelompok kontrol. Pernyataan responden pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelumnya belum pernah melakukan senam nifas dan tidak mengetahui manfaat senam nifas untuk kesehatan. Setelah dilakukan pre-test yaitu melakukan pengukuran tinggi fundus uteri dengan menggunakan pita cm, maka peneliti melakukan penjelasan mengenai manfaat dari senam nifas bagi seorang ibu yang baru saja melakukan proses persalinan untuk membantu mempercepat involusi uteri dan Responden bersedia melakukan Senam Nifas.

Analisis Bivariat

Hasil penelitian ini menunjukkan involusi uteri ibu postpartum di klinik Nadya Medical Center dengan melakukan pretest dan posttest kelompok eksperimen berdasarkan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -3.051 dengan p value (Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar 0,002 sehingga terdapat perbedaan signifikan antara kelompok pre-test dan kelompok post-test eksperimen pada ibu postpartum di klinik Nadya Medical Center sebelum dan sesudah melakukan senam nifas.

Pada hasil uji *Mann Whitney* nilai rata-rata Mean Rank dari kelompok eksperimen adalah 5.50 lebih rendah dari Mean Rank kelompok kontrol yaitu 15.50. Nilai Z besarnya -4.110 Nilai P value (Sig.(2-tailed)) sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada ibu postpartum di klinik Nadya Medical Center.

Diterimanya hipotesis kerja tentang adanya pengaruh yang signifikan dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum di klinik Nadya Medical Center. Pada dasarnya selaras dengan landasan teori Baryshaw (2008), bahwa Senam nifas adalah senam yang dapat dilakukan seorang ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu saat masa nifas, serta membantu proses involusio uteri.

Hasil penelitian ini pada dasarnya selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2016) di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten dapat disimpulkan bahwa senam nifas efektif terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum dengan hasil analisis p v = 0.041 α = 0.05. Manfaat senam nifas memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan perengangan otot abdomen serta membantu ibu untuk lebih

relaks dan segar pasca melahirkan (Walyani, 2015).

Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Nurniati (2014) tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di RSUD DR. Djamil Padang, yang menyebutkan, ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas, yang sangat bermakna statistik.

Hasil tersebut pada dasarnya juga memperkuat hasil penelitian inayati (2004), bahwa ibu postpartum yang melakukan senam nifas pemulihan fisiknya lebih cepat meningkat, mempunyai keadaan umum yang baik, sirkulasi yang lancar, proses laktasi yang baik serta involusi uteri yang semakin cepat dibandingkan ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Surtiati dan Nawati (2010); menyebutkan senam nifas yang dilakukan pada ibu postpartum berpengaruh terhadap pemulihan fisik sembilan kali lebih baik pada ibu yang tidak diberikan intervensi senam nifas. Latihan fisik berupa senam nifas pada masa postpartum berpengaruh terhadap pemulihan fisik ibu postpartum lebih cepat.

Menurut peneliti senam nifas terbukti efektif untuk mempercepat proses involusi uterus dikarenakan senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas dapat memulihkan kondisi ibu jika dilakukan secara bertahap. Membantu mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan perineum terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan. Kontraksi uterus dapat mengontrol perdarahan setelah melahirkan dan mencegah terjadinya subinvolusi uteri. Maka disimpulkan jika ibu nifas diberikan intervensi senam nifas proses involusi uterus dapat terjadi secara cepat, asumsi peneliti terbukti dalam penelitian ini dengan hasil penelitian $p < 0.05$.

Menurut pendapat peneliti, ibu postpartum yang melakukan senam nifas di klinik Nadya Medical Center kondisi fisiknya menjadi semakin baik. Involusi uterus yang terjadi pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas juga terjadi lebih cepat ketimbang involusi uterus yang terjadi pada ibu postpartum yang

tidak melakukan senam nifas. Pengetahuan ibu postpartum juga semakin bertambah setelah melakukan senam nifas. Karena selama ini ibu postpartum yang bersalin di klinik Nadya Medical Center belum mengetahui adanya manfaat dan pengaruh dari senam nifas untuk mempercepat involusi uterus.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Klinik Nadya Medical Center, Bekasi Tahun 2022 mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada Ibu postpartum Primigravida dengan sampel sebanyak 20 responden. Peneliti melakukan pengumpulan data, melakukan Senam Nifas dan melakukan pengecekan TFU dengan menggunakan Pita cm pada responden, kemudian dilakukan pengolahan data dan disajikan dalam bentuk tabel dan penjelasannya, beserta klarifikasi presentase. Maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penurunan rata-rata involusi uteri pada Ibu postpartum Primigravida di Klinik Nadya Medical Center pada kelompok Kontrol adalah 15.50
2. Penurunan rata-rata Involusi Uteri pada ibu postpartum Primigravida di Klinik Nadya Medical Center pada Kelompok Eksperimen adalah 5.5
3. Terdapat pengaruh antara melakukan Senam Nifas dengan Involusi Uteri pada Ibu Postpartum primigravida di klinik Nadya Medical Center, Bekasi tahun 2022 dengan nilai $P < 0,05$ dan Ibu postpartum yang melakukan senam nifas mengalami involusi uteri lebih cepat dibandingkan ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, R. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press
- Anggraini, Y. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka ID Rihama

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brayshaw, Eileen. 2008. *Senam Hamil dan Nifas pedoman praktik Bidan*. Jakarta: EGC
- Dewi, V.N. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2022. 2Situasi Kesehatan Ibu. [www.https://diskes.jabarprov.go.id/](https://diskes.jabarprov.go.id/) (diakses Agustus 2022).
- Fadlina, Amelia. 2015. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu postpartum*. Skripsi. Surakarta. Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Surakarta.
- Fajar Innu, Dkk. 2009. *Statiska untuk praktisi kesehatan*. Jogjakarta: Graha Ilmu
- FK Unsri, The Unofficial Site. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran edisi 11*. Jakarta : EGC
- Hasrani. 2015. *Pengaruh Senam Nifas modifikasi terhadap ASI dan pengeluaran Lokia Ibu Nifas di Puskesmas Mararang Kabupaten Pangkep*. Tesis. Makassar. Program Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makassar.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hulu, R. 2012. *Pengaruh Menyusui terhadap percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Postpartum hari pertama dan kedua di Klinik Ernawati Pancur batu Medan Tahun 2012*. Skripsi. Medan : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumatra Utara.
- Kusumaningrum, R. 2016. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di Rsup Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten*. Skripsi. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Martalia , D. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Maryunani, A., 2009. *Asuhan Pada Ibu dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta: CV. Trans Info Media dan Sukaryati, Y., 2011. *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Marni. 2012. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maryunani, Anik. 2009. *AsuhaAn pada ibu dalam masa nifas*. Jakarta : Trans Info Media
- Notoadmojo, Soekidjo 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan..* Jakarta : Rineka Cipta
- Nurusaam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, T., Nurrezki., Warnaliza, D. dan Wilis, 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pastuty, Rosiyati. 2009. *Buku Saku Asuhan Kebidanan dan Ibu bersalin*. Jakarta EGC
- Pramandani, Andrianti Wulan,. 2015. *Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu postpartum*. Skripsi, Jember : Universitas Jember
- Prawiharjo, S. 2009. *Ilmu Kebidanan* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Pratiwi, Sophia. 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan percepatan involusi uteri pada ibu postpartum pervaginam di ruang kebidanan RSUD Toto kabila kabupaten Bone Bolango*. Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan 2014.
- Purwaningrum, Y. 2011. *Pengaruh Senam Nifas terhadap kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu postpartum primipara Hari pertama sampai hari ke lima di Puskesmas Mergangsan*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes20863098. (Diakses: 10 Juli 2018)
- Rullynil Nurmiati Tianastia. 2015. *Pengaruh Senam Nifas terhadap penurunan fundus uteri pada ibu postpartum di RSUP DR.M.Djamil Padang*. Jurnal Kesehatan ,Andalas.
- Rosmina Situngkir 2017. *Pengaruh Senam Nifas terhadap penurunan terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas RS Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah, Makassar*. Jurnal Kesehatan, Makasar.
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). 2012. *Angka kematian Ibu*. Diakses tanggal 2 Desember 2015. Dari alamat website: <http://surveidemografidankesehatanindonesiaSDKI.com>
- Suherni, S.dkk. 2018. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya
- Schott, Judith. 2008. *Seri Praktik Kebidanan Kelas Antenatal*. Jakarta: EGC
- Sugiono. 2008. *Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing
- Saleha. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: EGC
- Sulistyawati, A. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Adi
- Varney, Helen. dkk. 2007. *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan*. Jakarta :EGC

Walyani, S dan Purwoastuti, E. 2015. Asuhan kebidanan Masa Nifas dan menyusui. Yogyakarta : Pustaka Baru Perss.

Widianti, A. Proverawati. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika