



PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK CITRA ADINDA KABUPATEN MUSI RAWAS

Nova Astri Mufirah¹, Ida Samidah², Yatri Hilinti³
^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Dehasen Bengkulu

E-mail:novaastri91@gmail.com

ABSTRAK

Cakupan pelayanan ibu nifas tertinggi ketiga yaitu di Kabupaten Musi Rawas 93,5%. Klinik Citra Ananda adalah salah satu klinik di kabupaten Musi Rawas yang melayani 242 pasien ibu nifas pada tahun 2022 dan hanya 30% yang mengikuti senam nifas. Kebutuhan ibu nifas diantaranya berupa latihan-latihan tertentu yang membantu proses involusi. Tujuan Penelitian ini yaitu diketahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif dengan desain analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan pretest-post test one group design yaitu pada paradigma ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (mean) involusi uterus saat pre test adalah 12.8 sedangkan involusi uterus pada post test yaitu 7,8. Hasil uji menunjukkan nilai p value = 0,017 < α = 0,05 yang artinya ada pengaruh signifikan pelaksanaan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum. Peneliti menyarankan kepada pihak Klinik Citra Adinda pemberian KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) dan menerapkan Senam nifas untuk mempercepat involusi uteri.

KataKunci: *Involusi Uteri, Post Partum, SenamNifas*

ABSTRACT

The third highest service coverage for postpartum mothers is in Musi Rawas Regency, 93.5%. Citra Ananda Clinic is one of the clinics in Musi Rawas district which will serve 242 postpartum patients in 2022 and only 30% will take part in postpartum exercise. The needs of postpartum mothers include certain exercises that help the involution process. The aim of this research is to determine the effect of postpartum exercise on uterine involution in post partum mothers at the Citra Adinda Clinic, Musi Rawas Regency, South Sumatra. The type and design of the research is quantitative with a pre-experimental type experimental analytical design with a pretest-post test one group design approach, namely in this paradigm there is a pretest before being given treatment so that the results of the treatment can be known more accurately, because it can be compared with the conditions before and after being given treatment. The research results showed that the average (mean) uterine involution during the pre-test was 12.8, while uterine involution during the post-test was 7.8. The test results show that the p value = 0.017 < α = 0.05, which means that there is a significant effect of implementing postpartum exercise on uterine involution in post partum mothers. Researchers suggest that the Citra Adinda Clinic provide IEC (communication, information and education) and implement postpartum exercise to accelerate uterine involution.

Keywords: *Postpartum Exercise, Post Partum, Uterine Involution*



PENDAHULUAN

Kesehatan ibu adalah suatu gambaran dari kesehatan keluarga. Ibu yang memiliki kesehatan baik jasmani maupun rohani juga akan melahirkan generasi yang berkualitas dan akan membangun masa depan bangsa ini. Peran ibu dan anak sangat penting dalam membentuk masa depan bangsa sehingga terbentuklah kesehatan ibu dan anak yang kemudian dipantau oleh pemerintah (tertuang dalam RPJMN) bahkan dunia (tertuang dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)).¹

Badan Pusat Statistik mengeluarkan Data Survei Penduduk Antar Sensus yang menunjukkan jumlah kematian ibu 305 per 100.000 kelahiran tahun 2015. Kasus kematian ibu dapat disebabkan oleh perdarahan yaitu sebesar 37%, infeksi 22%, dan Hipertensi kehamilan 14%. Untuk kasus pendarahan, umumnya dialami oleh ibu yang usianya terlalu muda atau terlalu tua, jarak kehamilan terlalu rapat, serta terlalu banyak (4 Terlalu).²

Cakupan kunjungan nifas (KF3) di Sumatera Selatan mengalami penurunan 3,1% pada tahun 2020 (88,4%) dibandingkan tahun 2019 (91,5%). Capaian kunjungan nifas secara rinci menurut kabupaten/kota di Sumatera Selatan.

Cakupan pelayanan ibu nifas tertinggi ketiga yaitu di Kabupaten Musi Rawas 93,5%. Klinik Citra Ananda adalah salah satu klinik di kabupaten Musi Rawas yang melayani 242 pasien ibu nifas pada tahun 2022 dan hanya 30% yang mengikuti senam nifas.

Masa nifas adalah suatu proses kembalinya organ reproduksi pada bentuk semula/sebelum hamil dalam jangka waktu 42 hari. Perubahan fisiologis dan psikologis harus dihadapi oleh ibu nifas. Perubahan fisiologis diantaranya pada sistem uterus yang berangsur mengecil (involusi). Sedangkan adaptasi psikologis yaitu adanya rasa takut dan khawatir pada ibu post partum yang sering menyebabkan peningkatan sensitifitas.¹

Kebutuhan ibu nifas diantaranya berupa latihan-latihan tertentu yang membantu proses involusi. Involusi uterus adalah suatu proses reorganisasi dan pengeluaran desidua yang ditandai dengan penurunan ukuran, berat dan perubahan lokasi uterus yang ditandai perubahan warna dan jumlah lokea. Salah satu latihan yang dapat dilakukan pada ibu nifas yaitu senam nifas. Senam nifas merupakan senam yang dilakukan pada ibu pasca persalinan dengan tujuan untuk mempercepat

involusi uterus, memperlancar sirkulasi darah, mempercepat proses pemulihan serta mengurangi perdarahan post partum.¹

Perdarahan post partum dibagi menjadi dua tahap, yaitu perdarahan post partum primer, perdarahan yang terjadi dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir. Perdarahan post partum sekunder, terjadi setelah 24 jam pertama sejak bayi lahir dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya atonia uteri, retensio plasenta, inversion uteri, robekan jalan lahir dan tertinggalnya sebagian sisa plasenta dalam uterus. Perdarahan merupakan salah satu sebab utama kematian ibu dalam masa perinatal yaitu berkisar 5-15% dari seluruh persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan post partum 50-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus.³

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus, yaitu mobilisasi dini, status gizi, menyusui, usia, paritas dan senam nifas. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, agar otot-otot yang mengalami peregangan selama persalinan kehamilan dapat kembali kepada kondisi normal seperti sebelum hamil.³

Senam nifas merupakan satu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga mencegah terjadinya pembekuan (thrombosis) pada pembuluh darah terutama pembuluh tungkai, memperbaiki sikap tubuh setelah kehamilan dan persalinan dengan memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, memperbaiki tonus otot pelvis, memperbaiki regangan otot bawah, memperbaiki regangan otot abdomen setelah hamil dan melahirkan meningkatkan kesadaran untuk melakukan relaksasi otot dasar panggul dan mempercepat terjadinya proses involusi organ-organ reproduksi. Pada masa nifas terjadi sub involusi uteri yang bisa menimbulkan perdarahan, infeksi puerperium, pengeluaran air susu ibu berkurang, terjadi dekompensasi kardik mendadak setelah persalinan dan anemi pada kala nifas.³

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Herlinda, 2014) di Kota Bengkulu dengan judul Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan TFU pada Ibu Nifas di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu menunjukkan hasil bahwa dari 15 ibu nifas yang melakukan senam nifas terdapat 13 orang



(86,7%) yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Dari 15 ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas terdapat 4 orang (26,7%) yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri. nilai p value 0,03.

Penelitian lainnya dilakukan oleh (Mardiya & Rahmita, 2022). Di Pekan Baru menunjukkan hasil rata-rata TFU pada ibu yang melaksanakan senam nifas mengalami penurunan sebesar 7,36 cm. Ada efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekan baru (p=0,009).

Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, serta perdarahan yang abnormal. Dengan melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi uterus lebih baik sehingga menghindarkan resiko terjadinya perdarahan.⁴

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Klinik Citra Adinda didapatkan bidan mengatakan sampai saat ini belum ada kelas senam ibu nifas. Hasil wawancara terhadap 5 orang ibu nifas, 2 orang diantaranya mengatakan sekedar mendengar tentang senam nifas tetapi belum mengetahui manfaat, tujuan dan cara melakukan senam nifas dan 3 orang mengatakan tidak pernah mendengar senam nifas, dan dari kelima ibu tersebut mengatakan tidak pernah melakukan senam nifas. Menurut bidan desa masalah yang sering muncul salah satunya adalah keterlambatan involusi uteri seperti pada hari kesepuluh masih ada yang tiga jari atau dua jari di atas simfisis. Adanya kejadian sub involusi uteri, salah satunya bisa diatasi dengan pelaksanaan senam nifas. Sehingga pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen berupa pelaksanaan senam nifas.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengambil judul penelitian mengenai "Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan"

METODE PENELITIAN

Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif dengan desain analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan pretest-post test one group design

yaitu pada paradigm ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.⁵

Penelitian ini telah dilakukan di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan pada tanggal 15 Mei- 15 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan HPL bulan Mei-Juni 2023 di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan yaitu 50 orang.

Dalam penentuan sampel secara quota sampling yang dilakukan dengan mengembalikan sampel secara dengan menetapkan sejumlah anggota sampel secara quatum atau jatah (Notoadmodjo, 2018). Ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500, jika menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai 20 (Sugiono, 2016).. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang ibu nifas.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk mengurangi bias pada hasil penelitian. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target terjangkau dan yang akan diteliti. Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi.⁶

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar observasional yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian terkait hasil pengukuran involusi uteri dengan menggunakan pita ukur atau metline satuan sentimeter (cm).

HASIL

Tabel1. Distribusi Frekuensi Involusi Uterus Hari Pertama sebelum perlakuan senam nifas di Klinik Citra Adinda

No	TFU	Katagori	F	%
1	12.5	Normal	6	20
2	13	Tidak Normal	8	26.7
3	13.5	Tidak Normal	7	23.3



4	14	Tidak Normal	9	30
Total			30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hanya 6 responden (20 %) yang TFU sesuai dengan hari post partum, dan lebih dari setengah responden 24 responden (80%) mengalami involusi uteri tidak normal.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Involusi Uterus Hari Ketujuh Setelah perlakuan senam nifas di Klinik Citra Adinda

No	TFU	Kategori	F	%
1	7.5	Normal	28	93.3
2	8	Tidak Normal	2	6.7
Total			30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hanya 2 responden (6,7%) yang mengalami involusi uteri tidak normal dan hampir seluruh responden yaitu 28 responden (93.3%) mengalami involusi uteri normal.

Tabel 3. Pengaruh senam nifas terhadap Involusi Uterus di Klinik Citra Adinda

Kelompok	N	Mean	Min-Max	SD	t	Nilai-p
Pre test	30	12.8	12,3-14	.5916	2.904	0.017
Post Test	30	7.8	7.5-8	.2720		

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis uji T yang dilakukan terhadap 30 orang ibu post partum menunjukkan bahwa rata-rata (mean) involusi uteri saat pre test adalah 12.8 sedangkan involusi uteri pada post test yaitu 7,8. Hasil uji menunjukkan nilai p value = 0,017 < α = 0,05 yang artinya ada pengaruh signifikan pelaksanaan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum..

PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik ibu Post Partum (Umur dan Paritas) di Klinik Citra Adinda

Responden pada penelitian adalah ibu post partum di Klinik Citra Adinda dengan jumlah 30 responden. Deskripsi karakteristik menunjukkan ibu post partum mayoritas pada umur 20-35 tahun sebanyak 19 orang (63.3%) dan minoritas pada umur >35 tahun sebanyak 11 orang (36.7%). Penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan Wahyuningsih (2019), berjudul

Efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi Jatnom Klaten dimana responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 11 responden (91,7%) pada kelompok intervensi dan 12 responden (100%) pada kelompok kontrol

Usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi sehat bagi seorang wanita untuk hamil dan melahirkan dikarenakan secara fisik fungsi organ-organ reproduksi seorang wanita sudah matang dan siap menerima hasil konsepsi demikian juga dengan psikologis ibu.⁷

Ibu post partum mayoritas dengan paritas multipara sebanyak 21 orang (70%) dan minoritas ibu post partum dengan paritas primipara sebanyak 7 orang (30%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian, berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus pada masa nifas di wilayah kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten menunjukkan sebagian besar ibu nifas telah melahirkan anak lebih dari satu kali (multipara) sebanyak 29 orang (61,7%).⁸

Paritas dapat mempengaruhi involusi uteri karena otot-otot yang sering mengalami peregangan akan mengurangi elastisitas dengan demikian untuk mengembalikan ke keadaan semula setelah teregang memerlukan waktu yang lama.⁹ Paritas pada ibu multipara cenderung menurun kecepatannya kontraksi uterus dibandingkan ibu primipara karena primi kekuatan kontraksi uterus lebih tinggi dan uterus terasa lebih keras, sedangkan pada multipara kontraksi dan retraksi uterus berlangsung lebih lama begitu juga ukuran uterus pada ibu primipara ataupun multipara memiliki perbedaan sehingga memberikan pengaruh terhadap proses involusi.⁸

2. Gambaran Involusi Uterus Sebelum dan setelah senam Nifas di Klinik Citra Adinda

Hasil penelitian ini menunjukkan involusi uteri pada ibu post partum sebelum (pre test) yang dilakukan senam nifas terhadap 30 ibu post partum mayoritas tidak normal sebanyak 24 ibu post partum (80%) yaitu 8 ibu post partum (26.7%) dengan ukuran 13 cm, 7 ibu post partum (23.3%) dengan ukuran 13,5 cm, 9 ibu post partum (30%) dengan ukuran 14 cm dan minoritas normal sebanyak 6 ibu post partum (20%) dengan ukuran 12,5 cm.

Involusi uteri pada post partum sesudah (post test) dilakukan senam nifas terhadap 30



ibu post partum mayoritas involusi uteri normal sebanyak 28 (93,3%) dengan ukuran 7,5 cm pada hari ke-7 dan minoritas involusi uteri tidak normal sebanyak 2 ibu post partum (6,7%) dengan ukuran 8 cm.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannah (2018) berjudul Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu nifas Di BPM Fauziah Hatta dan Mala Husein Kota Palembang dimana penurunan TFU pada ibu nifas 24 jam sebelum dilakukan senam nifas sebanyak 1 (3,3%) responden tinggi fundus uteri 12,0 cm, 19 (63,3%) responden tinggi fundus uteri 12,5 cm, dan 10 (33,3%) responden tinggi fundus uteri 13,0 cm.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wahyuningsih (2019), berjudul Efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten dimana responden yang tidak melakukan senam nifas, proses involusi uteri cenderung lambat yaitu sebanyak 5 responden (20,8%) sedangkan responden yang melaksanakan senam nifas cenderung mengalami involusi uteri lebih cepat sebanyak 7 responden (29,2%).

Involusi adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi dilahirkan hingga mencapai keadaan seperti sebelum hamil. Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot sekitar 60 gram. Proses perjalanan involusi uteri secara normal yaitu dalam 12 jam, fundus uteri akan mendekati 10 cm atau sejajar dengan umbilikus. Selanjutnya involusi akan cepat terjadi dengan penurunan fundus kurang lebih 1 sampai 2 cm setiap 24 jam. Pada hari ke enam post-partum, fundus normal berada pada pertengahan simfisis pubis dan umbilikus uterus akan tidak teraba lagi dengan palpasi abdomen sesudah hari ke sembilan post-partum.¹⁰

3. Pengaruh senam nifas terhadap Involusi Uteri di Klinik Citra Adinda

Hasil Penelitian menunjukkan analisis uji T yang dilakukan terhadap 30 orang ibu post partum menunjukkan bahwa rata-rata (mean) involusi uterus saat pre test adalah 12,8 sedangkan involusi uterus pada post test yaitu 7,8. Hasil uji menunjukkan nilai p value = 0,017 < α = 0,05 yang artinya ada

pengaruh signifikan pelaksanaan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum

Hal ini menggambarkan bahwa diperlukan asuhan esensial pada ibu post partum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu proses involusi uteri, salah satunya dengan melaksanakan senam nifas yang harus dilakukan secara teratur dan sistematis sehingga mendapatkan hasil yang optimal dalam proses involusi uteri. Adapun manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu proses involusi uteri, memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki tonus otot, pelvis dan perenggangan otot abdomen serta memperkuat otot panggul.¹¹

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang Pengaruh Senam Nifas Dengan Terjadinya Proses Involusi Uteri Pada Ibu post Partum Di klinik Nining Pelawati Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang, dimana hasil penelitian rata-rata kelompok yang ikut senam nifas adalah 2,33 cm dengan SD 0,488 cm sedangkan kelompok yang tidak ikut senam nifas yaitu 1,93 cm dengan SD 1,335 cm, disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan involusi uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.¹¹

Involusi uteri akan berlangsung secara normal dengan berganti hari, tetapi akan lebih cepat pulih jika diimbangi dengan melakukan senam nifas. bahwa manfaat senam nifas adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian dijelaskan bahwa lebih dari 50% responden yang sering melakukan senam nifas mengalami involusi uteri yang cepat sebanyak 9 (52,9%) responden, dan terdapat hubungan antara senam nifas dan involusi uteri pada ibu post partum nilai nilai p = 0,02 karena p < 0,05.¹²

Penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi involusi uteri adalah pelaksanaan senam nifas. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa manfaat senam nifas adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot



setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut. Senam nifas dapat mempercepat kembalinya bagian-bagian otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul ke bentuk normal. Melakukan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim bila dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksinya, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses involusi rahim.¹³

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kusumaningrum (2016) di RSUP Dr. Soeri Tirtonegadjoro Klaten menunjukkan bahwa senam nifas efektif terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum dengan $\alpha = 0.05$, begitu juga dengan penelitian Miftahul Janaah (2018) di BPM Fauzia Hatta dan Mala Husein Kota Palembang menunjukkan adanya perbedaan antara antara penurunan TFU sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas, senam nifas memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada ibu Post Partum di Klinik Citra Adinda dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan pelaksanaan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum..

DAFTAR PUSTAKA

1. Admasar, Y., Usman, H., Taqwin, & Kartika, P. (2022). Senam nifas sebagai alternatif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uterus ibu pasca salin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 199–204. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/3972>
2. Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2020). Senam Nifas Upaya Percepatan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 149–156.
3. Fadli, W. M., & Indriani. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Hari 1-3 di RSUD Kabelota. 5(Januari), 361–370.
4. Herlinda, S. W. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tfu Pada Ibu Nifas Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 1(69), 5–24.
5. Darwati, L. (2019). Hubungan Vulva Hygiene Dengan Kecepatan Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas Di BPM Yuliani S.ST. *Jurnal Midpro*, 11(2), 149. <https://doi.org/10.30736/md.v11i2.110>
6. Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika
7. Keperawatan Dan Kebidanan, 13(1), 98. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>
8. Sondakh, L., Umar, S., & Musa, 3Dwi Santi. (2019). Hubungan Vulva Hygiene Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rsd Mm Dunda Limboto. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 57–65. <https://doi.org/10.31314/mjk.8.2.57-65.2019>
9. Mardiya, R., & Rahmita, H. (2022). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Bpm (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru. 8(2), 41–47.
10. Palmadura, P. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum *Literatur Review*. 1. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/578/1/SKRIPSI LENGKAP.pdf>
11. Restyani, I., Isyti, I., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri: *Literature Review Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 603–607.
12. Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu*
13. Sari, B. N. (2021). Program studi ilmu keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan hang tua surabaya 2021.