


Gymnastics Exercise as an Effort to Accelerate the Decrease in the Height of the Uterine Fundus

Adinda Putri Sari Dewi¹ , Wulan Rahmadhani²

¹ Department of midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

² Department of midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 dindapoetri.90@gmail.com

Abstract

Involution disorders cause complications which are the main cause of maternal death. Most post-partum mothers do not get gymnastics after giving birth. They are only recommended for mobilization without planned guidance. The Purpose To apply post-partum exercise to determine the effect of post-partum exercise on decreasing uterine involution in post-partum mothers at PMB Yustin. Methods: This type of research was a case study. Data were obtained from journals, e-books, observation sheets and checklists. There were five participants who did puerperal gymnastics. The five participants met the inclusion criteria. The research instrument used was an observation sheet and a checklist sheet. Results: After the application of post-partum exercise to reduce uterine involution in postpartum mothers to 5 participants, the results of the decrease in uterine fundal height were all normal participants with a decrease (< 5 cm and > 9 cm). Suggestion: Participants need to increase energy in every gymnastic movement in order to get a cooperative movement so that it can be maximized in the post-partum gymnastics movement.

Keywords: *Gymnastics exercise; post partum mother; Height of the Uterine Fundus*

Senam Nifas sebagai Upaya Untuk Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uteri

Abstrak

Gangguan involusi menyebabkan komplikasi yang merupakan penyebab utama kematian ibu. Sebagian besar ibu nifas tidak mendapatkan latihan senam setelah melahirkan. Mereka hanya disarankan untuk mobilisasi tanpa bimbingan terencana. Tujuan penelitian melakukan penerapan senam nifas untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu *post-partum* di PMB Yustin. Adapun Jenis penelitian merupakan studi kasus. Data diperoleh dari jurnal, e-book, lembar observasi dan cheklilst. Terdapat lima partisipan yang melakukan senam nifas. Kelima partisipan memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan lembar cheklist. Hasil: Setelah dilakukan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu *post-partum* kepada 5 partisipan didapatkan hasil penurunan tinggi fundus uteri semua partisipan normal dengan penurunan (< 5 cm dan > 9 cm). Saran: Partisipan perlu meningkatkan energi disetiap gerakan senam agar didapatkan gerakan yang koperatif sehingga dapat maksimal dalam gerakan senam nifas.

Kata kunci: senam nifas; ibu postpartum; tinggi fundus uteri

1. Pendahuluan

World Health Organization (WHO) memperkirakan dari tahun 1990 hingga 2015, 10,7 juta wanita meninggal setelah hamil. Angka kematian ibu global mencapai 303.000. Angka kematian wanita usia subur di negara miskin sekitar 25% karena masalah kesehatan, persalinan dan nifas. AKI tetap menjadi salah satu masalah medis yang berdampak nyata bagi negara agraris. Menurut laporan WHO tahun 2022, beberapa negara memiliki AKI yang cukup tinggi pada tahun 2014, seperti 179.000 di Afrika sub-Sahara, 69.000 di Asia Selatan dan 16.000 di Asia Tenggara (Khasanah et al., 2022).

Pada tahun 2017, Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia tetap tinggi yaitu 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup, angka tertinggi di Asia Tenggara. Diperkirakan 60% berasal kematian ibu terjadi sehabis persalinan serta setengah dari kematian ibu post partum umumnya terjadi pada 24 jam pertama, dimana sebagian besar penyebab utama kematian ibu ialah ibu pasca persalinan. Salah satu penyebab perdarahan pasca persalinan merupakan kegagalan terhadap penurunan involusi uteri (Rosdiana, Jamila, 2022).

Menurut Dinas Kesehatan Jawa Tengah, jumlah AKI adalah Ada 121 kematian ibu pada tahun 2018, beberapa mengalami terjadi penurunan jumlah kematian ibu dibandingkan tahun 2017 yaitu 475 kasus, 57,24% kematian ibu di 2018 pada masa nifas, 25,42% selama kehamilan dan 17,38% selama persalinan. Adapun penyebab kematian hemoragik yang didiami yaitu 22,60%. Menurut status kesehatan Kabupaten Kebumen 2015, kasus Kematian ibu di Kabupaten Kebumen 14 kematian ibu pada tahun 2015, diantaranya Diantaranya, 3 kasus (21%) eklampsia, 6 kasus perdarahan (44%), dan 2 kasus edema (33,33%) paru-paru dan penyebab lainnya (Ilmiah et al., 2021).

Berdasarkan data diatas penyebab perdarahan postpartum disebabkan oleh perlukaan jalan lahir, sisa jaringan plasenta, serta tidak adanya/lemahnya kontraksi uterus. Tidak adanya/lemahnya kontraksi uterus dapat menyebabkan proses involusi yang tidak berjalan dengan baik (sub involusi). Kecepatan involusi uterus/pengecilan rahim dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu laktasi, mobilisasi dini, gizi, paritas dan usia. Proses involusi uterus merupakan suatu proses yang fisiologi, terkadang proses involusi tersebut bisa menjadi patologi dengan terganggunya proses involusi uterus (subinvolusi) yang bisa menyebabkan perdarahan dan kematian ibu postpartum.

Pemerintah telah mengeluarkan program serta kebijakan teknis untuk mencegah perdarahan post partum yaitu setidaknya dilakukan 4x kunjungan masa nifas kunjungan pasca persalinan, senam nifas, peningkatan gizi ibu nifas, inisiasi menyusui dini (IMD) serta mobilisasi dini (Khasanah, 2022). Namun, Bidan dalam melakukan kunjungan nifas tidak sesuai jadwal yang sudah tentukan karena dalam masa pandemi covid-19 yang diharuskan untuk mengurangi pertemuan. Selain itu sebagian besar masyarakat di Indonesia masih percaya adanya mitos yang berhubungan dengan ibu hamil dan perawatan selama masa nifas misalnya bila belum genap 40 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas senam nifas yang sebenarnya dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri. (Puspita, 2020).

Untuk mencegah subinvolusi uteri adalah dengan mobilisasi misalnya dengan melakukan senam nifas. Senam dapat dilakukan dengan dua tahap yaitu senam dini yang biasa disebut senam nifas (early postnatal gymnastics) yaitu setelah enam jam melahirkan dan mengikuti kelas ibu nifas terutama senam sampai 2 minggu (Eny & Sundari, 2019). Senam nifas memiliki tujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah untuk mencegah

penebalan (apopleksi) di vena, terutama pembuluh darah kaki, mengembangkan pose lebih lanjut selesainya kehamilan dan persalinan menggunakan menciptakan kembali serta memperkuat otot punggung, berbagi lebih lanjut tonus otot panggul, menyebarkan lebih lanjut ketegangan otot bagian bawah, lebih lanjut mengembangkan tekanan perut sesudah kehamilan serta perhatian peningkatan energi kerja untuk mengendurkan otot-otot dasar panggul dan meningkatkan kecepatan jalannya involusi organ konsepsi (Mindarsih & Patterylohy, 2020; Kusumastuti, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian Kusparlina & Sundari (2019) dengan menggunakan pendekatan eksperimen eksperimen yang berjudul “Efektivitas Latihan Dini Pada Pasien Postpartum Spontan dengan Retraksi Uterus”. Para peneliti melibatkan dua kelompok, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, untuk menentukan subjek yang akan dimasukkan dalam dua kelompok. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas. Sampel terdiri dari 20 responden yang masing-masing dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada kelompok perlakuan, rongga rahim diukur sebelum latihan pertama untuk menyelidiki masalah lochea. Pelatihan awal dilakukan 6 jam setelah melahirkan, dan dilakukan setiap hari. Peneliti memeriksa rongga rahim dan lochea 6 jam setelah melahirkan, 3 hari setelah melahirkan, dan 6 hari setelah melahirkan. Pada kelompok kontrol, peneliti memeriksa rongga rahim dan lochea tanpa memberikan penjelasan. Dari penelitian ini diketahui bahwa hasil $p = 0,000 (<0,05)$ menunjukkan bahwa penggunaan senam nifas dapat mempengaruhi percepatan penurunan involusi uteri (Eny & Sundari, 2019).

Hal ini pula didukung oleh Hadianti & Sriwenda (2019) yang berjudul “Efektivitas Latihan Post Partum untuk Involusi Uterine”. Sampel dibagi sebagai grup kontrol serta grup perlakuan. Sampel pada penerapan ini ialah bunda nifas. Sampel berjumlah 20 responden yang terbagi menjadi dua grup yaitu grup kontrol serta grup perlakuan yang mengukur fundus serta lochea, melakukan senam nifas di kelompok perlakuan, serta melakukan senam nifas di ke 2 grup, serta fundus dan lochea pada kedua grup. Pengukuran ulang serta latihan dini untuk mengurangi tinggi fundus dan lochea. Analisis data memakai Mann-Whitney sebanyak $= 0,05$, yang akan terjadi sebesar $p = 0,000 (<0,05)$ ialah senam nifas bisa dipergunakan untuk mempercepat penurunan involusi uteri bunda nifas (Hadianti & Sriwenda, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Yustin didapatkan jumlah ibu nifas sebanyak 149 orang, 100% dinyatakan sehat dan bebas komplikasi, tidak ada yang mengalami komplikasi seperti preklamsi, perdarahan pasca persalinan, dan kematian. Semua ibu nifas di PMB Yustin belum ada yang menerapkan senam nifas. Pada Kesempatan kali ini peneliti akan membuat inovasi pasca persalinan di PMB Yustin yaitu penerapan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

2. Metode

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Terdapat lima partisipan yang melakukan senam nifas pada ibu post-partum. Kelima partisipan memenuhi kriteria inklusi di PMB Yustin Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen. Pengumpulan data diumpulkan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1 Usia Ibu

Tabel 1. Karakteristik usia ibu yang dilakukan senam nifas

| Partisipan | Usia | Kategori |
|------------|----------|--------------------------------|
| Ny. D | 26 Tahun | Reproduksi sehat (20-35 Tahun) |
| Ny. A | 33 Tahun | Reproduksi sehat (20-35 Tahun) |
| Ny. T | 22 Tahun | Reproduksi sehat (20-35 Tahun) |
| Ny. S | 35 Tahun | Reproduksi sehat (20-35 Tahun) |
| Ny. P | 20 Tahun | Reproduksi sehat (20-35 Tahun) |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas bahwa karakteristik paritas terbagi menjadi dua kategori yaitu ada 60% dengan kategori primipara dan 40% partisipan dengan kategori multipara.

3.1.2 Paritas

Tabel 2. Karakteristik paritas partisipan yang dilakukan senam nifas

| Partisipan | Paritas | Kategori |
|------------|---------|-----------|
| Ny. D | P1A0 | Primipara |
| Ny. A | P3A0 | Multipara |
| Ny. T | P1A0 | Primipara |
| Ny. S | P3A0 | Multipara |
| Ny. P | P1A0 | Primipara |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas bahwa karakteristik paritas terbagi menjadi dua kategori yaitu ada 60% dengan kategori primipara dan 40% partisipan dengan kategori multipara.

3.1.3 Persalinan Normal

Tabel 3. Karakteristik jenis persalinan yang dilakukan senam nifas

| Partisipan | Jenis Persalinan |
|------------|------------------|
| Ny. D | Normal |
| Ny. A | Normal |
| Ny. T | Normal |
| Ny. S | Normal |
| Ny. P | Normal |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas bahwa karakteristik persalinan dari kelima partisipan 100% dengan riwayat persalinan normal.

3.1.4 Pantangan Makanan

Tabel 4. Karakteristik pantangan makanan yang dilakukan senam nifas

| Partisipan | Pantangan Makanan |
|------------|-------------------|
| Ny. D | Tidak Ada |

| | |
|-------|-----------|
| Ny. A | Tidak Ada |
| Ny. T | Tidak Ada |
| Ny. S | Tidak Ada |
| Ny. P | Tidak Ada |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas bahwa karakteristik yang tidak pantang makanan dari kelima partisipan 100% tidak ada yang pantang makanan.

3.1.5 Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu *post-partum* selama 6 hari setelah dilakukan senam nifas di PMB Yustin

Tabel 5. Penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus

| Partisipan | Pengkuran Tinggi Fundus Uteri (cm) | |
|------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | H1 & H6 | Kategori TFU Normal |
| Ny. D | H1(6jam) = 16 cm | Minimum = 11 cm Maksimum = 18 cm |
| | H6 = 9 cm | Minimum = 5 cm Maksimum = 9 cm |
| Ny. A | H1(6jam) = 16 cm | Minimum = 11 cm Maksimum = 18 cm |
| | H6 = 9 cm | Minimum = 5 cm Maksimum = 9 cm |
| Ny. T | H1(6jam) = 16 cm | Minimum = 11 cm Maksimum = 18 cm |
| | H6 = 8 cm | Minimum = 5 cm Maksimum = 9 cm |
| Ny. S | H1(6jam) = 15 cm | Minimum = 11 cm Maksimum = 18 cm |
| | H6 = 7 cm | Minimum = 5 cm Maksimum = 9 cm |

Berdasarkan tabel diatas hasil dari jumlah seluruh penurunan pengukuran tinggi fundus uteri dari lima partisipan 100% mencapai penurunan TFU kategori normal.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Usia Ibu

Usia ibu dari kelima partisipan memiliki karakteristik usia 20-35 tahun dengan kategori reproduksi sehat. Usia sempurna untuk kehamilan dan melahirkan yang risikonya rendah merupakan pada kelompok usia 20- 35 tahun sedangkan untuk yang kelompok umur 35 tahun ke atas memiliki resiko berbahaya besar. Menurut penelitian yang dilakukan (Intan Labamondo & Supriadi, 2019), bahwa Ibu-ibu postpartum itu beresiko usia (<20 tahun) dan (>35 tahun) yang kemungkinan menderita kegagalan penurunan involusi uterus walaupun di beberapa penelitian disebutkan bahwa usia tidak selalu berhubungan dengan terjadinya kejadian *sub involusi*.

3.2.2 Paritas

Paritas merupakan jumlah kehamilan yang menggapai *viabilitas* (janin yang berkembang), bukan jumlah anak yang dilahirkan. Kelima partisipan memiliki karakteristik yang berbeda yaitu dua partisipan dengan kategori kehamilan multipara dan tiga partisipan lainnya dengan kategori status kehamilan primipara. Primipara merupakan seorang perempuan yang sempat melahirkan satu kali satu calon anak (janin) ataupun lebih yang sudah menggapai *viabilitas*. Multipara merupakan seorang perempuan yang sudah menuntaskan dua ataupun lebih kehamilan sampai *viabilitas* (janin yang berkembang). Ibu multipara di anggap lebih sulit dalam proses penurutan involusi uterus karena semakin banyak ibu mengalami kehamilan maka besar kemungkinan rahim semakin lebar hal itu yang membuat lebih susah dari ibu primipara yang masih bisa kembali normal lebih mudah (Intan Labamondo & Supriadi, 2019).

3.2.3 Persalinan Normal

Setelah ibu melahirkan secara normal 2 jam setelah melahirkan ibu akan diajarkan mobilisasi dini disitulah mobilisasi dini sangat berpengaruh dalam mempercepat penurunan involusi uteri karena sebagian besar ibu nifas mengalami penurunan TFU setelah melakukan mobilisasi dini. Hal ini karena mobilisasi dapat memperlancar darah ke dalam uterus sehingga kontraksi uterus akan baik dan fundus uteri akan menjadi keras. Mobilisasi dini merupakan aktivitas segera yang dilakukan secepat mungkin setelah beristirahat beberapa jam dengan beranjak dari tempat tidur ibu pada persalinan normal. Karena mobilisasi dini penting ketika terjadinya penurunan TFU dan mempercepat proses penyembuhan pada ibu nifas (Ratih & Herlina, 2020).

3.2.4 Pantang Makanan (Nutrisi)

Ibu nifas memerlukan diet untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah konstipasi dan untuk memulai proses pemberian ASI. Pada saat nifas sebaiknya makan makanan yang mengandung protein, banyak cairan, sayur sayuran dan buah buahan dan apabila ibu ada pantangan makanan tentu saja kebutuhan nutrisi ibu nifas kurang dan akan memperlambat penurunan involusi uterus (Wahyuni & Nurlatifah, 2017).

3.2.5 Melakukan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu *postpartum* di PMB (Praktek Mandiri Bidan) Yustin

Penerapan senam nifas telah selesai dilaksanakan kepada partisipan dengan frekuensi pertemuan 6 kali, setiap harinya mendatangi kerumah partisipan dengan ini kami melakukan pemantauan gerakan secara langsung hal ini sesuai dengan penelitian Kashani et al., (2020). Senam nifas dilakukan dengan penulis melakukan penjelasan kepada partisipan tentang tujuan dan manfaat dilakukannya senam nifas kepada responden sesuai jurnal (Kusparlina, 2019). Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu, ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses kembalinya rahim ke posisi semula dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (Hestin, 2020). Senam nifas dapat dilakukan waktu 6-8 jam setelah ibu melahirkan hari pertama sampai hari keenam dengan

diakukanya senam nifas setiap harinya. dalam penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus (Agustina & Rossana Dewi. 2018).

Involusi uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 30 gram. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi (Rosdiana & Jamilaa, 2022). Pada penerapan yang saya lakukan yaitu senam nifas pada ibu postpartum yang bertujuan untuk mempercepat penurunan involusi uterus dan hal ini dapat mencegah kegagalan involusi uterus. Dalam penerapan ini senam nifas dimulai dari hari pertama yaitu 6 jam *postpartum* sampai hari ke 6 dengan mengukur tinggi fundus uteri setiap harinya setelah melakukan senam nifas (Hadianti & Sriwenda, 2019).

3.2.6 Mengetahui jumlah seluruh penurunan pengukuran tinggi fundus uteri selama 6 hari pada ibu *postpartum* setelah dilakukan senam nifas di PMB Yustin

Berdasarkan hasil dari jumlah seluruh penurunan pengukuran tinggi fundus uteri dari lima partisipan hari pertama (6jam *postpartum*) turun > 11 cm dan < 18 cm, setelah 6 hari *postpartum* penurunan tinggi fundus uteri dari lima partisipan > 5 cm dan < 9 cm, dari lima partisipan 100% mencapai penurunan TFU kategori normal (Sari et al., 2020).

Dari penerapan senam nifas yang sudah dilakukan didapatkan hasil penurunan TFU tercepat ada tiga responden yakni penurunan TFU selama 6 hari melakukan senam nifas mencapai 9 cm yaitu Ny. A, Ny. Ap dan Ny. R. Ketiga responden menyusui bayi secara eksklusif tanpa ada kendala dalam memberikan ASI kepada bayinya (Wahyuni & Nurlatifah, 2017). Penurunan TFU paling sedikit oleh Ny. M yaitu 7 cm dalam 6 hari setelah melakukan senam nifas, faktor yang mempengaruhi seperti tingkat pendidikan hanya sampai sekolah dasar adapun kendala dalam memberikan ASI kepada bayinya berupa bendungan ASI sehingga (Wahyuni & Nurlatifah, 2017).

Menurut Wahyuni & Nurlatifah, (2017) mengatakan bahwa proses laktasi ada reflek *let down* dari isapan bayi, merangsang hipofise posterior mengeluarkan hormone oksitosin yang oleh darah hormone ini diangkat menuju uterus dan membantu uterus berkontraksi sehingga proses involusi uterus terjadi.

Secara umum, mayoritas responden berpendidikan SMA tingkat pendidikan (55,9%). Hal ini juga sesuai dengan hasil bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya juga memiliki tingkat pendidikan SMA. Tingkat pendidikan tidak berpengaruh langsung terhadap involusi uteri. Namun, pendidikan sering dikaitkan dengan status sosial ekonomi. Hal tersebut mempengaruhi pendapatan dan daya beli masyarakat untuk kebutuhan sehari-hari seperti makanan pokok. Akibatnya akan mempengaruhi status gizi. Jika perempuan memiliki pendidikan tinggi dan berpenghasilan, mereka akan lebih peduli pada diri sendiri, mengonsumsi makanan sehat, dan mengakses layanan kesehatan terbaik (Kusumastuti et al., 2021).

Menurut penelitian Sari et al., (2020) mengatakan bahwa jumlah penurunan involusi uterus pada hari ke 6 batas minimum penurunan TFU 5 cm dan batas maksimal penurunan TFU 9 cm didapatkan rata-rata 6,75 cm pada penurunan involusi uterus kategori normal, dari kelima partisipan ditemukan hasil rata-rata 8,5 cm penurunan involusi uterus pada ibu *postpartum*.

Penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus terbukti efektif sebagai penurunan involusi uteri dimana kelima responden 100 % mencapai penurunan TFU dengan kategori normal. Dari lima responden memiliki pengaruh dalam proses penurunan TFU selama masa nifas yang mempengaruhi penurunan involusi uteri dari segi paritas ada 60% partisipan paritas 1 dan 40 % partisipan paritas 3, dari paritas bisa dilihat bahwa paritas 1 primipara akan lebih mudah dalam proses penurunan involusi uterus karena baru pertama kali melahirkan bedanya dengan multipara rahim sudah semakin lebar dan itu sangat mengaruhi lamanya proses penurunan involusi uterus (Hadianti & Sriwenda, 2019). Senam nifas disini sangat membantu proses penurunan TFU dan apabila penerapan senam nifas dilakukan tanpa adanya faktor yang mempengaruhi proses penurunan TFU akan semakin efektif penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus (Kusparlina & Sundari, 2019).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil di atas setelah dilakukan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu postpartum di PMB Yustin didapatkan kesimpulan bahwa penerapan senam nifas memberikan efek terhadap penurunan involusi uterus.

Referensi

- [1] Aloha International Journal of Health Advancement (AIJHA) ISSN 2621-8224. (2019). 2(4), 76–79.
- [2] Andriyani, Nurlaila, & Pranajaya, R. (2013). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Primipara Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 138–146.
- [3] Fransisca, D., & Yusuf, R. N. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume*, 10(2), 11–24.
- [4] Hadianti, D. N., & Sriwenda, D. (2019). The Effectiveness of Postpartum Exercise and Oxytocin Massage on Uterus Involution. *Open Journal of Nursing*, 09(03), 231–238. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.93023>
- [5] Hestin, Y. E. (2020). Persepsi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di Pmb Muthiah Yulihartati. a.Md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020 Skripsi. 1–45.
- [6] Hutagaol, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan Ix Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.371>
- [7] Ilmiah, K. T., Fadhillah, A. D., Studi, P., Keperawatan, D. I. I. I., & Banyumas, P. Y. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri.
- [8] Intan Labamondo, Supriadi, R. W. (2019). pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU.pdf. In pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU.
- [9] Keperawatan, P. (n.d.). PENTINGNYA PELAKSANAAN PROSES PENGKAJIAN KEPERAWATAN DIRUMAH SAKIT.
- [10] Khasanah, P. U., Purnamasari, I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Konseling Menyusui Eksklusif on Demand Terhadap Involusi Uteri pada Akseptor IUD Post Plasenta. 8(2), 7–12.
- [11] Kostania, G. (2020). Model Pelaksanaan dan Evaluasi Asuhan Kebidanan Berkesinambungan dalam Praktik Kebidanan Prodi D.IV Kebidanan. *Jurnal*

Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 1–13.

- [12] Kusumastuti, K., Dewi, A. P. S., & Noviani, D. (2021). Inisiasi Menyusu Dini Dan Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. *Proceeding of The URECOL*, 928-934.
- [13] Mauli, D. (2019). Tanggung Jawab Hukum Dokter Terhadap Kesalahan Diagnosis Penyakit Kepada Pasien. *Cepalo*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.25041/cepalo.v2no1.1760>
- [14] Mindarsih, T., & Pattypeilohy, A. (2020). PENGARUH SENAM NIFAS PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP INVOLUSI UTERUS DI WILAYAH KERJA The Influence of Postpartum Exercise on Postpartum Woman to. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 235–246. <http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/129/87>
- [15] Puspita, L., Hasanah, I., & Ifayanti, H. (2020). Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH). *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(1), 61–69.
- [16] Ratih, R. H., & Herlina, S. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 165–169. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- [17] Roichana, S., & Pratiwi, Y. A. (2019). Hubungan Senam Nifas, Mobilisasi Dini, dan Tradisi Masa Nifas terhadap Proses Involusi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 7(04), 225–233. <https://doi.org/10.33221/jiki.v7i04.444>
- [18] Rosdiana, Jamilaa, S. A. (2022). Senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98–105.
- [19] Sari, R. P., Triyunita, R., & Keraman, B. (2020). Manfaat Senam Nifas Ditinjau dari Involusi Uteri Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(2), 308–312. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i2.683>
- [20] Sinaga, E. L. S. (2017). Hubungan kelelahan ibu post partum dengan motivasi pemberian asi pada ibu postpartum 7-14 hari di posyandu wilayah kerja puskesmas Muara Enim. *Universitas Airlangga*, 19–24.
- [21] Soebandi, J. K., Puskesmas, D., & Kabupaten, W. (n.d.). *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*. 7(1).
- [22] Suryapermana, N. (2016). Perencanaan dan Sistem Manajemen Pembelajaran. *Tsarwah: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 1(2), 29–44.
- [23] Susanti, E. (2019). Pengaruh Mobilisasi Dini Ibu Post Partum Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 1(1), 21–27. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.101>
- [23] Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 167–176. <https://doi.org/10.36743/medikes.v4i2.83>
- [24] Wahyuning, S. (2015). 濟無No Title No Title No Title. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang (Vol. 3)*.