

Senam Nifas Efektif dalam Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu nifas

Postpartum Exercises Are Effective in Reducing Fundal Height in Postpartum Mothers

Ekadewi Retnosari^{1*}, Satria Juwita¹, Rosyati Pastuty¹, Wilma¹

¹Poltekkes Kemenkes Palembang
*Email: ekadewiretnosari@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Angka kematian ibu tetap tinggi, dengan sekitar 287.000 kematian terkait kehamilan dan persalinan. Sebagian besar disebabkan oleh perdarahan postpartum, yang sering kali dipicu oleh kegagalan involusi uterus. Proses pemulihan uterus pasca persalinan salah satunya ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU), yang dapat dipercepat melalui berbagai intervensi, termasuk senam nifas. **Tujuan:** Untuk menilai efektivitas senam nifas dalam menurunkan tinggi fundus uteri pada ibu nifas. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *Two Group post post test design*. Sampel terdiri dari 30 ibu post partum yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi dan kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji *independent t-test*. **Hasil:** Hari pertama postpartum, tidak ada perbedaan signifikan nilai tinggi fundus uteri antara kedua kelompok ($p.value = 0,545$). Namun, pada hari ketujuh, terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan TFU pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p.value = 0,001$). **Kesimpulan:** Senam nifas terbukti efektif dalam menurunkan TFU ibu post partum dan mempercepat pemulihan postpartum melalui senam nifas.

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

Abstract

Background: Maternal mortality remains high, with approximately 287,000 deaths related to pregnancy and childbirth. Most are caused by postpartum hemorrhage, which is often triggered by failure of uterine involution. The process of uterine recovery after delivery is characterized by a decrease in uterine fundal height (FH), which can be accelerated through various interventions, including postpartum exercise. **Purpose:** To assess the effectiveness of postpartum exercise in reducing uterine fundal height in postpartum mothers. **Methods:** This study used a quasi-experimental method with a *Two Group post-post test design*. The sample consisted of 30 postpartum mothers divided into two groups: the intervention group and the control group. Data analysis was performed using an *independent t-test*. **Results:** : On the first day postpartum, there was no significant difference in uterine fundal height values between the two groups ($p.value = 0.545$). However, on the seventh day, there was a significant difference in the decrease in FH in the intervention group compared to the control group ($p.value = 0.001$). **Conclusion:** Postpartum gymnastics has been proven effective in reducing TFU in postpartum mothers and accelerating postpartum recovery through postpartum gymnastics.

Keywords: postpartum gymnastics; uterine fundus height; postpartum mothers

PENDAHULUAN

Pada masa nifas, ibu menghadapi risiko kesehatan yang signifikan, termasuk anemia, preeklampsia atau eklampsia, perdarahan postpartum, depresi, dan infeksi (Kusparlina, 2019). Menurut data dari World Health Organization (WHO, 2023), angka kematian ibu di seluruh dunia masih sangat tinggi. Pada tahun 2020, tercatat sekitar 287.000 kasus kematian ibu terkait dengan kehamilan dan persalinan, sebagian besar terjadi di negara-negara berkembang. Wilayah Afrika Sub-Sahara menyumbang 70% dari jumlah kematian ini, sedangkan Asia Selatan berkontribusi sebesar 16%. Angka ini menunjukkan bahwa 99% dari kematian ibu terjadi di negara-negara dengan tingkat pembangunan rendah, di mana layanan kesehatan masih perlu ditingkatkan untuk mencapai target WHO, yaitu menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2022).

Di Indonesia, situasi ini juga memprihatinkan. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2021), AKI pada tahun 2020 tercatat sebanyak 4.627 kasus dan meningkat menjadi 7.389 kasus pada tahun 2021. Provinsi Jawa Timur memiliki angka kematian ibu tertinggi, yaitu sebanyak 1.279 kasus, sedangkan angka terendah ditemukan di Provinsi Kalimantan Utara dengan 29 kasus. Di Provinsi Sumatera Selatan, Dinas Kesehatan mencatat peningkatan AKI dari 128 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2020 menjadi 131 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2021, di mana penyebab kematian utama meliputi perdarahan, hipertensi, dan infeksi (Dinkes RI, 2021). Data ini menunjukkan bahwa masa nifas merupakan periode yang sangat berisiko bagi ibu, dengan banyaknya komplikasi yang dapat mengancam keselamatan dan kesehatan ibu.

Penelitian sebelumnya mengidentifikasi bahwa sebagian besar kematian ibu pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama pasca persalinan, dengan perdarahan postpartum menjadi penyebab utama. Salah satu faktor yang berkontribusi pada tingginya angka perdarahan ini adalah kegagalan involusi uterus, yang menghambat pemulihan tubuh ibu setelah melahirkan dan meningkatkan risiko komplikasi serius (Rosdiana et al, 2022). Subinvolusi atau proses involusi yang lambat pada uterus tidak hanya berpotensi menimbulkan perdarahan berlebih tetapi juga dapat mengakibatkan kematian ibu. Oleh sebab itu, perlu adanya intervensi yang dapat mendukung proses involusi uterus agar berjalan lebih efektif dan mencegah komplikasi yang berbahaya (Deussen et al, 2020).

Dalam upaya mengatasi tantangan ini, berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu mempercepat involusi uterus, seperti inisiasi menyusui dini (IMD), mobilisasi dini setelah melahirkan, dan senam nifas (Elvira, 2017). Senam nifas adalah serangkaian latihan atau gerakan tubuh yang dimulai sejak hari pertama setelah melahirkan dan dilakukan secara rutin hingga hari kesepuluh. Senam nifas dirancang untuk mempercepat pemulihan tubuh ibu, dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki tonus otot, dan membantu proses pemulihan pasca persalinan (Kurniawan et al, 2020). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa senam nifas dapat membantu mempercepat involusi uterus dan menurunkan tinggi fundus uteri, yang menjadi indikator pemulihan uterus yang baik (Anggarini, 2020). Selain itu, senam nifas juga memberikan manfaat tambahan berupa pengurangan stres dan penurunan risiko depresi postpartum, memperbaiki sikap tubuh, serta meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu (Indriyani, 2022).

Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan bahwa senam nifas dapat mempercepat involusi rahim dan menurunkan tinggi fundus uteri, sebagian besar

dilakukan di rumah sakit dengan sistem pendidikan yang terstruktur, sehingga belum mencerminkan kondisi nyata di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) di daerah pedesaan. Survei awal di Puskesmas Ujanmas, Kabupaten Muara Enim, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas tidak mengetahui manfaat senam nifas dan belum mendapatkan pendidikan dari tenaga kesehatan. Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam penyelenggaraan pelayanan primer. Penelitian ini penting untuk menguji efektivitas senam pascakelahiran di komunitas yang belum terkena intervensi serupa, dan untuk memperkuat praktik pendidikan bidan di tingkat layanan primer.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji "Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Wilayah Puskesmas Ujanmas Kabupaten Muara Enim Tahun 2024." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah terkait peran senam nifas dalam mempercepat pemulihan uterus, mendukung kesehatan ibu, dan mengurangi risiko komplikasi pada masa nifas, sehingga dapat menjadi dasar bagi praktik kesehatan ibu yang lebih efektif dan aman.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan *Two Group Posttest Only Design* (Ishak et al, 2023). Desain ini membagi responden menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan senam nifas dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Perbandingan hasil diukur hanya pada satu kali pengukuran setelah intervensi diberikan, untuk melihat efektivitas senam nifas dalam menurunkan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum.

Latihan ini dilakukan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) atau di rumah dengan bantuan bidan atau tenaga kesehatan terlatih. Setiap sesi berlangsung selama 15–20 menit, diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti seperti pernapasan dalam, kontraksi otot dasar panggul, gerakan panggul, serta peregangan ringan, dan diakhiri dengan pendinginan. Gerakan disesuaikan dengan kondisi ibu, baik yang melahirkan secara normal maupun operasi, dengan mengutamakan kenyamanan dan keamanan. Pelaksanaan senam dipantau menggunakan lembar observasi harian, dan efektivitasnya dinilai melalui pengukuran penurunan tinggi fundus uteri secara berkala oleh bidan pendamping.

Populasi penelitian ini mencakup semua ibu postpartum di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) di wilayah kerja Puskesmas Ujanmas, Kabupaten Muara Enim, Sumatera Selatan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas yang melahirkan secara pervaginam tanpa komplikasi 0-1 hari, kondisi fisik stabil, bersedia mengikuti senam nifas secara rutin sesuai jadwal. Responden mampu berkomunikasi dengan baik, tidak memiliki riwayat penyakit sistem muskuloskeletal atau gangguan kardiovaskular yang membatasi aktivitas fisik. Sampel terdiri dari 30 responden dari besar sampel minimal yang dibagi menjadi dua kelompok: 15 orang dalam kelompok intervensi dan 15 orang dalam kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang dirancang khusus untuk mencatat pengukuran tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum. Pengukuran tinggi fundus uteri (TFU) dilakukan dengan cara meraba puncak rahim ibu postpartum dalam posisi terlentang, lalu mengukur jarak dari simfisis pubis ke puncak fundus menggunakan meteran kain dalam satuan sentimeter. Pengukuran TFU dilakukan pada hari pertama setelah persalinan (sebagai data awal) dan hari ketujuh

(setelah intervensi senam nifas). Kelompok intervensi diberikan senam nifas sesuai dengan panduan yang telah distandarkan, sedangkan kelompok kontrol menjalani perawatan postpartum tanpa senam nifas. Data dikumpulkan melalui observasi langsung oleh peneliti dan dicatat dalam lembar observasi.

Analisis data menggunakan uji independent t-test untuk membandingkan perbedaan TFU antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Pengujian ini menentukan apakah senam nifas memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan TFU pada ibu postpartum. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$ (Nisak et al, 2021).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		<i>p- value</i>
	n	%	n	%	
Umur ibu (tahun)					
20-30	6	40	7	46,7	0,478
31-40	9	60	8	53,3	
Jumlah	15	100	15	100	
Paritas ibu					
Primigravida	7	46,7	6	40	0,781
Multigravida	8	53,3	9	60	
Jumlah	15	100	15	100	

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kedua kelompok berada dalam rentang usia 31-40 tahun, dengan 60% di kelompok intervensi dan 53,3% di kelompok kontrol. Berdasarkan paritas, mayoritas responden di kelompok kontrol adalah multigravida (60%), sedangkan pada kelompok intervensi 53,3% adalah multigravida. Responden lainnya adalah primigravida dengan proporsi yang hampir sama di kedua kelompok. Hasil analisis statistik pada kedua kelompok didapatkan $P \text{ value} > 0,05$ sehingga kedua kelompok homogen dan setara.

Tabel 2. Efektivitas Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Kedua Kelompok

TFU	Intervensi	Kontrol	<i>p- value</i>
Pre test			
Mean	12,73	12,67	0,546*
Median	13	13	
SD	0,884	0,976	
Minimum	11	11	
Maksimum	14	14	
Post test			
Mean	5,53	6,67	0,001*
Median	5	7	
Standar Deviasi	0,990	0,976	
Minimum	4	5	
Maksimum	7	8	

Tabel 2 menunjukkan efektivitas senam nifas dalam menurunkan tinggi fundus uteri (TFU) pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Pada pengukuran *pretest*, rata-rata TFU kedua kelompok hampir sama ($p=0,546$), dengan mean 12,73 untuk kelompok intervensi dan 12,67 untuk kelompok kontrol. Namun, pada *posttest*, terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p=0,001$), di mana kelompok intervensi memiliki mean TFU yang lebih rendah (5,53) dibandingkan kelompok kontrol (6,67). Hasil ini menunjukkan bahwa senam nifas efektif dalam mempercepat penurunan TFU pada ibu postpartum.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia reproduktif yang tidak berisiko, yaitu usia 20–35 tahun. Kelompok usia ini secara fisiologis berada pada kondisi optimal untuk menjalani proses kehamilan, persalinan, dan pemulihan masa nifas. Dalam konteks penelitian ini, keberadaan responden pada usia reproduktif memberikan keuntungan karena pada usia ini respons tubuh terhadap proses involusi uterus cenderung lebih baik dibandingkan dengan ibu berusia >35 tahun yang mengalami penurunan elastisitas jaringan. Secara umum, hal ini meningkatkan kesiapan responden dalam mengikuti intervensi senam nifas yang diberikan (Wahyuni dan Nurlatifah, 2017).

Selain itu, mayoritas responden merupakan ibu dengan pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya (multipara). Pengalaman paritas dapat memberikan rasa percaya diri dan kesiapan psikologis dalam menghadapi masa nifas, termasuk dalam memahami kebutuhan tubuh serta mengikuti intervensi. Namun demikian, pengalaman melahirkan sebelumnya tidak selalu berbanding lurus dengan pengetahuan atau praktik senam nifas yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berperan sentral dalam memastikan ibu memahami tujuan, manfaat, serta teknik senam nifas secara tepat agar intervensi memberikan hasil optimal (Munayarokh et al, 2015).

Data ini juga menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki pengalaman paritas yang dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh selama involusi uterus. Literasi kebidanan menyebutkan bahwa involusi uterus dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti usia, paritas, status nutrisi, dan aktivitas fisik ibu (Agustina, 2019). Dalam hal ini, paritas memainkan peran penting karena setiap kehamilan dan persalinan menyebabkan otot uterus mengalami distensi dan perubahan struktural. Pada ibu multipara, otot uterus telah mengalami peregangan berulang yang dapat menyebabkan penurunan tonus miometrium, sehingga proses involusi berpotensi berlangsung lebih lambat dibandingkan primipara (Heryani, 2021).

Aspek usia, ibu yang lebih muda memiliki kapasitas regeneratif jaringan yang lebih baik, sehingga kontraksi uterus pasca persalinan yang berperan dalam mengecilnya ukuran uterus—cenderung lebih kuat dan efektif. Sebaliknya, pada ibu yang lebih tua, kekuatan kontraksi dapat menurun sehingga involusi berlangsung lebih lambat (Munayarokh et al, 2015).

Berdasarkan asumsi peneliti, meskipun perbedaan usia dan paritas pada kedua kelompok tidak menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik, perbedaan fisiologis tetap dapat diamati. Pada ibu primipara, kontraksi uterus biasanya lebih kuat, terasa lebih keras, dan memiliki pola involusi yang lebih cepat. Sementara itu, pada ibu multipara kontraksi berlangsung lebih lama dan relatif kurang kuat, sehingga dapat memengaruhi kecepatan penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Nuansa fisiologis inilah yang turut memberikan konteks dalam menilai efektivitas intervensi senam nifas pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa senam nifas memiliki peran penting dalam mendukung proses involusi uterus secara fisiologis. Percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok yang mendapatkan intervensi menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan yang terstruktur pascapersalinan dapat memberikan stimulasi mekanis dan sirkulasi yang lebih optimal terhadap otot uterus. Efektivitas ini juga mencerminkan adanya pengaruh positif dari edukasi dan keterlibatan aktif ibu dalam pemulihan diri, yang sayangnya masih belum banyak dioptimalkan dalam praktik pelayanan primer, terutama di wilayah praktik mandiri bidan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa latihan ringan pascapersalinan mampu merangsang kontraksi uterus secara alami dan memperbaiki tonus otot perut serta dasar panggul. Dengan demikian, senam nifas tidak hanya berkontribusi pada pemulihan fisik, tetapi juga menjadi bentuk pemberdayaan ibu dalam merawat dirinya secara mandiri dan preventif. Hasil ini mengindikasikan bahwa senam nifas efektif sebagai metode untuk mempercepat proses involusi uterus pada ibu postpartum.

Secara teori, proses involusi uterus merupakan pemulihan fisiologis yang terjadi setelah melahirkan, ditandai dengan penurunan ukuran uterus yang melibatkan kontraksi otot uterus yang berulang (King et al, 2023). Proses involusi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, paritas, dan aktivitas fisik ibu. Senam nifas, sebagai bentuk aktivitas fisik terstruktur, berperan dalam memperkuat kontraksi uterus dan mempercepat proses penurunan tinggi fundus uteri (TFU) (Rosdiana et al, 2022). Latihan fisik postpartum seperti senam nifas juga dikaitkan dengan peningkatan sirkulasi darah, yang mendukung pemulihan dan membantu mempercepat penurunan TFU (Purwati, 2020).

Penelitian terkait menunjukkan hasil serupa. Di Indonesia, penelitian oleh Masruroh (2020) menunjukkan bahwa senam nifas efektif dalam mempercepat penurunan TFU pada ibu postpartum yang melakukan latihan ini secara rutin. Studi oleh juga menyimpulkan bahwa senam nifas membantu mengoptimalkan proses involusi melalui kontraksi otot yang terstimulasi (Rosdiana et al, 2022). Penelitian lain di Indonesia mendapati bahwa senam nifas mampu mempercepat pemulihan uterus dan menurunkan risiko perdarahan postpartum (Afriyani dan Metha, 2017).

Sementara itu, penelitian mendukung efektivitas senam nifas dalam meningkatkan kontraksi uterus yang mempercepat involusi (Haslah dan Sulfiati, 2022). Hasil serupamenemukan bahwa senam nifas secara signifikan menurunkan TFU pada ibu postpartum, terutama pada ibu dengan paritas tinggi (Wulandari, 2024). Aktivitas fisik postpartum, termasuk senam nifas, berperan dalam mengurangi tinggi fundus uteri lebih cepat pada ibu usia muda dan dengan kehamilan multiparitas. Senam nifas mempercepat involusi uterus melalui peningkatan kontraksi otot rahim secara alami. Gerakan fisik ringan, seperti latihan otot perut, panggul, dan pernapasan dalam, menstimulasi sirkulasi darah ke area pelvis dan uterus. Hal ini membantu mengurangi kongesti vaskular dan mempercepat proses pemulihan jaringan rahim. Selain itu, kontraksi otot yang terjadi selama senam juga mendukung keluarnya lochia (sisa darah dan jaringan dalam rahim), mencegah stagnasi, dan menurunkan risiko subinvolusi (Nurafifah dan Kusbiantoro, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thomas & Allen (2021) di Inggris bahwa aktivitas fisik ringan setelah melahirkan, termasuk senam nifas, membantu proses involusi dan menurunkan risiko komplikasi seperti perdarahan postpartum. Penelitian lain juga menemukan hubungan yang signifikan antara latihan

postpartum dan percepatan penurunan TFU, mendukung efektivitas senam nifas dalam mempercepat proses pemulihan postpartum (Hadianti dan Sriwenda, 2019).

Senam nifas memiliki potensi besar sebagai terapi komplementer yang mendukung pemulihan postpartum dengan aman dan efektif. Keberhasilan dalam menurunkan TFU pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa senam nifas dapat dijadikan intervensi yang disarankan bagi ibu postpartum, terutama yang mengalami risiko involusi lambat atau ingin mempercepat pemulihan. Selain itu, manfaat psikologis dari senam nifas, seperti pengurangan kecemasan dan peningkatan energi positif, juga penting untuk mendukung kesehatan ibu selama masa nifas (Nurjanah, 2018).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Senam nifas efektif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum, dengan hasil yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menegaskan bahwa senam nifas dapat dijadikan sebagai metode tambahan yang aman untuk mendukung proses involusi uterus dan pemulihan pascapersalinan, serta mengurangi risiko komplikasi seperti perdarahan postpartum

Saran

Tenaga kesehatan terutama bidan, mengedukasi dan memotivasi ibu postpartum untuk melakukan senam nifas secara teratur sebagai bagian dari perawatan masa nifas sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan mempercepat pemulihan secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani R, Metha J. Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di Bpm Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *J Ibu dan Anak*. 2018;6(1):26–31.
- Agustina PMYC. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dan Menyusui. Bogor: In Media; 2019.
- Anggarini IA. Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Midwifery J J Kebidanan UM Mataram*. 2020;5(2):65.
- Deussen AR, Ashwood P, Martis R, Stewart F, Grzeskowiak LE. Relief of pain due to uterine cramping/involution after birth. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2020;(10). Available from: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004908.pub3>
- Dinkes Prov Sumsel. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Profil Kesehat provinsi sumsel 2021. 2022;259.
- Elvira M. the Implementation of Puerperal Gymnastics With the Process of Uterine Involution Post Partum Mother. *Malaysian J Med Res* [Internet]. 2017;1(3):46–51.
- H, Sulfianti S. The Effect of Postpartum Gymnastics on the Decreased Uterine Fundal Height in Postpartum Mothers in the Work Area of the Ulaweng Health Center. *J La Medihealthico*. 2022;3(3):166–70.
- Hadianti DN, Sriwenda D. The Effectiveness of Postpartum Exercise and Oxytocin Massage on Uterus Involution. 2019;231–8.
- Heryani R. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media; 2021. 1–100 p.
- Indriyani R. Hubungan Postpartum Blues, Dan Efikasi Diri Dengan Pelaksanaan Senam Nifas Di Polindes Tunas Bunda Desa Manddelen Kecamatan Lenteng Tahun 2015.

- J Kesehat “Wiraraja Med. 2022;5(1):21–35.
- Ishak S, Choirunissa R, Agustianawan, Purnama Y, Achmad VS, Mua EL, et al. Metodologi Penelitian Kesehatan. Bandung: CV. Media Sains Indonesia; 2023. 278.
- Kemendes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Pusdatin.Kemendes.Go.Id. 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan F, Jingsung J, Baeda AG, Anam A, Siagian HJ. The Risk Factor of Pregnant Gymnam on The Incidence of Ruptur Perineum in Aliyah Hospital Kendari. J Kebidanan. 2020;10(2):138–42.
- Kusparlina EP, Sundar. Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. AijHa. 2019;2(4):76–9.
- Munayarokh M (Munayarokh), Winarsih S (Sri), Handayani E (Esti). Proses Involusio Uterus Pada Ibu Yang Melaksanakan Dan Tidak Melaksanakan Senam Nifas Di Bidan Praktek Mandiri. J Ris Kesehat [Internet]. 2015;4(2):722–7. Available from: <https://e-resources.perpusnas.go.id:2152/id/publications/128541/>
- Masruroh. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. Jurna Keperawatan. 2020;03(04):ISSN 1907-0357.
- Nisak UK, Cholifah. Buku Ajar Statistik Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Sidoharjo: UMSIDA Press; 2021. 1–107 p.
- Nurafifah D, Kusbiantoro D. Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. J Kesehat Masy. 2020;15(1):30–9.
- Nurjanah S. Hubungan Status Gizi Dan Mobilisasi Dengan Lama Hari Rawat Anak Post Appendectomy. Indones J Heal Sci. 2018;2(2):108.
- Purwati Y. The Effect of Postpartum Exercise to Uterine Involution. 2020;09 (5):7352 – 63.
- Rosdiana R, Anggraeni S, Jamila J. Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2022 ; 13 (1): 98. Available from: <https://ejournal.lucp.net/index.php/mjmr/article/view/270/225>
- Savita R, Heryani H, Jayanti C, Suciana S. Buku Ajar Nifas Diii Kebidanan Jilid III. 2023. 252 p.
- TL, Brucker MC, Osborne K, Jevitt C. Varney’s Midwifery. Burlington: World Headquarters Jones & Bartlett Learning; 2023.
- Wahyuni N, Nurlatifah L. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. J Med (Media Inf Kesehatan). 2017;4(2):167–76.
- WHO. Maternal mortality [Internet]. Geneva Switzerland; 2022. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality#:~:text=About 287 000 women died,sub-regions are used here.>
- Wulandari R. The effectiveness of postpartum exercise on uterine involution in postpartum women in Aek Haruaya village, Portibi district, North Padang lawas regency in 2023. J eduHealth. 2024;15(01):40–5.