

Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal

Siti Isnaeni¹, Ossie Happina Sari², Retno Kumalasari³

Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Lembaga Pendidikan Prada^{1,2,3}

Informasi Artikel :

Diterima : 01 Desember 2023

Direvisi : 08 Desember 2023

Disetujui : 15 Desember 2023

Diterbitkan : 30 Desember 2023

*Korespondensi Penulis :
tisnaeny@gmail.com

ABSTRAK

Pembangunan nasional di bidang kesehatan berkaitan erat dengan peningkatan mutu sumber daya manusia yang merupakan modal dasar dalam melaksanakan pembangunan kesehatan. Salah satu indikator untuk menentukan derajat kesehatan suatu bangsa ditandai dengan tinggi rendahnya kematian ibu dan bayi. Senam nifas adalah salah satu cara untuk bergerak setelah bersalin. Senam ini memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh, dan kekuatan otot panggul, perut, dan tungkai bawah. Selama masa nifas, yang sangat penting bagi ibu dan bayi, sangat penting untuk mendapatkan perawatan yang tepat. Kecepatan Involusi uteri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu senam nifas, menyusui dini, ambulasi dini, gizi, paritas, psikologis, dan umur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas normal di pada salah satu Praktik Mandiri Bidan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian adalah *Pretest-posttest Design*. Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Penghitunagn analisis bivariat ini juga akan menggunakan komputersasi. Analisis penelitian ini menggunakan uji statistik dengan *Paired t Test*. Involusi uteri sebelum dilakukan senam nifas pada ibu nifas normal dengan dilakukan pengukuran TFU yaitu 11 cm - 16 cm. Involusi uteri setelah dilakukan senam nifas pada ibu nifas normal dengan dilakukan pengukuran TFU yaitu 7,5 cm – 12 cm. Hasil uji statistik diperoleh nilai $t\text{-tabel} = 1,729$ dan $t\text{ hitung} = 18,618$ ($t\text{ hitung} > t\text{-tabel}$), berarti ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas normal.

Kata Kunci : *Senam nifas, Nifas, Involusi Uteri*

ABSTRACT

National development in the health sector is closely related to improving the quality of human resources, which are the basic capital for implementing health development. One of the indicators for determining the level of health of a nation is characterized by the high and low levels of maternal and infant mortality. Postpartum exercise is one way to move after giving birth. This exercise improves blood circulation, body posture, and the strength of the pelvic, abdominal, and lower leg muscles. During the postpartum period, which is very important for both mother and baby, it is very important to receive proper care. The speed of uterine involution is influenced by several factors, namely postpartum exercise, early breastfeeding, early ambulation, nutrition, parity,

psychology, and age. The aim of this study was to determine the effect of postpartum exercise on uterine involution in normal postpartum women at one of the Independent Practicing Midwives. The type of research used is experimental research, with the research design being a pretest-posttest design. analysis carried out on two variables that are thought to be related or correlated. This bivariate analysis calculation will also use computerization. This research analysis uses statistical tests with the paired t test. Uterine involution before postpartum exercise is carried out in normal postpartum mothers by measuring TFU, namely 11 cm to 16 cm. Uterine involution after postpartum exercise in normal postpartum mothers with TFU measurements is 7.5 cm–12 cm. The statistical test results obtained were t -table = 1.729 and $t = 18.618$ ($t = 18.618$ ($t = t$ -table)), meaning that there is an influence of postpartum exercise on uterine involution in normal postpartum mothers..

Keywords: *Postpartum exercise, Postpartum, Uterine Involution*

PENDAHULUAN

Pembangunan dibidang kesehatan harus dilaksanakan sebagai bagian integral dari pembangunan nasional, karena pada dasarnya pembangunan nasional di bidang kesehatan berkaitan erat dengan peningkatan mutu sumber daya manusia yang merupakan modal dasar dalam melaksanakan pembangunan kesehatan. Salah satu indikator untuk menentukan derajat kesehatan suatu bangsa ditandai dengan tinggi rendahnya kematian ibu dan bayi. Hal ini merupakan suatu fenomena yang mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan pembangunan kesehatan (Yunifitri et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Akibatnya, sekitar 303.000 wanita meninggal selama kehamilan, selama persalinan, dan setelah persalinan. Asuhan kebidanan yang diberikan oleh seorang pemberi pelayanan kebidanan sangat mempengaruhi kualitas asuhan yang diberikan dalam tindakan kebidanan seperti upaya pelayanan antenatal, intranatal, postnatal, dan perawatan bayi baru lahir. Sebagai seorang

bidan perlu mengembangkan ilmu dan kiat asuhan kebidanan yang salah satunya adalah harus mampu mengintegrasikan model konseptual, khususnya dalam pemberian asuhan kebidanan ibu pada masa nifas (Pujiningrum, 2019).

Masa nifas merupakan masa yang penting bagi ibu dan bayi untuk mendapatkan perawatan yang tepat. Setelah persalinan, kira-kira 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama setelah kelahiran (Samsinar, 2019). Masa nifas (*Puerperium*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat kandungan kembali ke kondisi sebelumnya. Asuhan Kebidanan pada masa nifas penting dilaksanakan sebagai upaya mengurangi Angka Kematian Ibu.

Senam nifas adalah salah satu cara untuk bergerak setelah bersalin. Senam ini memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh, dan kekuatan otot panggul, perut, dan tungkai bawah (Sari et al., 2022). Senam nifas ini harus dilakukan secara bertahap. Untuk mendapatkan hasil terbaik dalam pemulihan otot, latihan masa nifas harus dilakukan secepat mungkin, dengan catatan ibu

menjalani persalinan dengan normal dan tidak ada masalah postpartum. Gerakan senam nifas ini sederhana dan terbukti dapat memperbaiki kondisi ibu setelah persalinan. Untuk membantu involusi, otot perut dikontraksi saat melakukan senam nifas (Rosdiana et al., 2022). Senam nifas dapat dimulai sekitar delapan jam setelah persalinan, dan dapat dilakukan secara bertahap dan terus menerus. Kondisi ibu setelah melahirkan mengembalikan organ-organ yang mengalami perubahan selama kehamilan ke kondisi dan fungsi yang sama seperti sebelum kehamilan. Senam nifas dapat mempercepat dan menyempurnakan pengembalian rahim. Selama senam nifas setelah melahirkan, otot-otot nifas mengalami kontraksi dan retraksi yang terus menerus untuk mengeluarkan isi uterus yang tidak diperlukan (Elis & Mustari, 2019). Akibatnya, jaringan otot menjadi lebih kecil, sehingga uterus akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Bidan harus memastikan bahwa ibu dalam kondisi baik dan mampu melakukan senam nifas. Bahkan ibu yang tidak terbiasa berolahraga dapat melakukan senaman nifas.

Senam nifas mempunyai mempunyai pengaruh pada proses involusi uteri, oleh karena itu proses involusi uteri dapat dikaitkan dengan senam nifas (Situngkir, 2018). Umumnya para ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan. Ibu biasanya khawatir gerakan – gerakan yang dilakukan akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan (Abdullah et al., 2018). Padahal, apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini, itu bisa memperlancar terjadinya proses involusi uteri. Involusi uteri adalah kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil, baik dalam bentuk maupun posisi.

Tinggi fundus uteri (TFU), kontraksi uterus, dan pengeluaran lochea selama nifas adalah beberapa cara untuk mengetahui apakah ada involusi (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020). Rahim memerlukan proses untuk kembali seperti semula setelah melahirkan. Segera setelah plasenta lahir, dinding perut dapat diraba di tengah simpisis pubis, di mana fundus uteri masuk ke dalam rongga panggul. Setelah melahirkan, TFU berada 2 cm di bawah pusat dan turun kira-kira 1 cm setiap hari. Pada hari kedua setelah

persalinan, tinggi fundus uteri 1 cm di bawah pusat, pada hari ketiga, empat, dan sepuluh hari, tinggi fundus uteri tidak teraba (Lailiyana & Sartika, 2021).

Kecepatan Involusi uteri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu senam nifas, menyusui dini, ambulasi dini, gizi, paritas, psikologis, dan umur. Pada beberapa keadaan terjadinya proses involusi rahim tidak berjalan sebagaimana mestinya, sehingga proses pengecilannya terlambat (Savitri & ., 2018). Keadaan demikian disebut sub involusi uteri. Penyebab terjadinya sub involusi uteri adalah infeksi pada endometrium, terdapat sisa plasenta dan selaputnya, terdapat bekuan darah atau mioma uteri. Pada palpasi uterus teraba masih besar, fundus masih tinggi, lochea banyak, dapat berbau dan terjadi perdarahan (Hestisupriyanti, 2018).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas normal di pada salah satu Praktik Mandiri Bidan di daerah Kabupaten Cirebon. Adapun tujuan secara khusus dari penelitian ini adalah mengetahui Involusi Uteri sebelum dilakukan Senam Nifas, mengetahui Involusi Uteri setelah dilakukan Senam Nifas dan menganalisis Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian adalah *Pretest-posttest Design*. Rancangan ini merupakan eksperimen, karena kasus-kasus telah dirandomisasi pada kelompok eksperimen (Hermawan & Amirullah, 2016). Dalam rancangan ini, memungkinkan peneliti mengukur TFU pada kelompok sebelum diberi perlakuan (intervensi), kemudian pada kelompok diberikan intervensi senam nifas. Kemudian pada hari ke-3, dilakukan observasi pengukuran TFU pada kelompok tersebut.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas normal hari ke-1 sampai hari ke-3 di BPM. Sampel dalam penelitian ini yaitu kelompok perlakuan 20 orang, adapun sampel yang diambil dengan kriteria ibu nifas dengan kriteria tertentu. Instrument yang digunakan untuk

pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan lembar observasi untuk menuliskan data tentang penurunan TFU sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam nifas. Sedangkan instrument untuk melakukan pengukuran penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) menggunakan Pita Centimeter.

Variabel bebas dari penelitian ini adalah Senam Nifas, dan variabel terikat adalah Involusi Uteri. Dari masing-masing variabel

tersebut akan dihitung besar presentasinya dengan menggunakan distribusi frekuensi yang akan dihitung menggunakan komputerisasi. Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Penghitunagn analisis bivariat ini juga akan menggunakan komputerisasi. Analisis penelitian ini menggunakan uji statistik dengan *Paired t Test*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil analisa berikut:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat ini digunakan untuk mengetahui distribusi dan presentasi dari masing-masing subjek. Analisis ini dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Secara rinci data hasil penelitian dengan analisis univariat ditunjukkan pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Tinggi Fundus Uteri (TFU) Sebelum Dilakukan Senam Nifas

| No | TFU Sebelum Dilakukan Senam Nifas | n | Persentase (%) |
|----|-----------------------------------|----|----------------|
| 1 | 11 | 1 | 5 |
| 2 | 11,5 | 1 | 5 |
| 3 | 12 | 5 | 25 |
| 4 | 12,5 | 1 | 5 |
| 5 | 13 | 5 | 25 |
| 6 | 14 | 6 | 30 |
| 7 | 16 | 1 | 5 |
| | jumlah | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 pada 20 responden sebelum dilakukan senam nifas diamati involusi uteri dengan melakukan pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU), terdiri dari responden yang memiliki TFU 14 cm ada 6 orang (30%) dan responden yang memiliki TFU 11 cm ada 1 orang (5%).

Tabel 2. Tinggi Fundus Uteri (TFU) Setelah Dilakukan Senam Nifas

| No | TFU Setelah Dilakukan Senam Nifas | n | Persentase (%) |
|----|-----------------------------------|----|----------------|
| 1 | 7,5 | 1 | 5 |
| 2 | 8,5 | 2 | 10 |
| 3 | 9 | 7 | 35 |
| 4 | 9,5 | 2 | 10 |
| 5 | 10 | 5 | 25 |
| 6 | 11 | 2 | 10 |
| 7 | 12 | 1 | 5 |
| | Jumlah | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 pada 20 responden setelah dilakukan senam nifas diamati involusi uteri dengan melakukan pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU), terdiri dari responden yang memiliki TFU 9 cm ada 7 orang (35%) dan TFU 7,5 cm ada 1 orang (5%).

Tabel 3. Distribusi Perubahan Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal yang Diberikan Perlakuan Senam Nifas

| Involusi Uteri | Perlakuan Senam Nifas | |
|----------------|-----------------------|----------------|
| | n | Persentase (%) |
| Cepat | 9 | 45 |
| Normal | 7 | 35 |
| Lambat | 4 | 20 |
| Total | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa responden yang diberikan perlakuan senam nifas mengalami perubahan involusi uteri yang dapat diamati dengan adanya penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU). Pada responden yang diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU cepat yaitu sebanyak 9 orang (45%), pada responden yang diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU normal yaitu sebanyak 7 orang (35%), sedangkan responden yang diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU lambat sebanyak 4 orang (20%).

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat menggunakan uji *paired t-test* sebagai alat analisisnya yang dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4 Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Normal

| Involusi Uteri | Responden Perlakuan Senam Nifas | | P-value |
|----------------|---------------------------------|-----|---------|
| | n | % | |
| Cepat | 9 | 45 | 0,00012 |
| Normal | 7 | 35 | |
| Lambat | 4 | 20 | |
| Total | 20 | 100 | |

Hasil analisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas normal yang diberikan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat sebanyak 9 orang (45%), penurunan tinggi fundus uteri normal sebanyak 7 orang (35%), dan lambat sebanyak 4 orang (20%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,00012$, dimana nilai tersebut ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas normal

PEMBAHASAN

1. Involusi Uteri Sebelum Dilakukan Senam Nifas

Pada 20 responden sebelum dilakukan senam nifas diamati involusi uteri dengan melakukan pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU), terdiri dari responden yang memiliki TFU 14 cm ada 6 orang (30%) dan responden yang memiliki TFU 11 cm ada 1 orang (5%).

Rahim adalah organ tubuh yang spesifik dan unik karena dapat mengecil serta membesar dengan menambah atau

mengurangi jumlah selnya. Pada wanita yang tidak hamil, berat rahim sekitar 30 gram dengan ukuran kurang lebih sebesar telur ayam. Selama kehamilan, rahim makin lama akan makin membesar (Lailiyana & Sartika, 2021).

Bentuk otot rahim mirip jala berlapis tiga dengan serat-seratnya yang melintang kanan, kiri, dan transversal. Diantara otot-otot itu ada pembuluh darah yang mengalirkan darah ke plasenta. Setelah plasenta lepas, otot rahim akan berkontraksi

atau mengerut, sehingga pembuluh darah terjepit dan perdarahan berhenti. Setelah bayi lahir, umumnya berat rahim menjadi sekitar 1000 gram dan dapat diraba kira-kira setinggi 2 jari di bawah umbilikus. Setelah 1 minggu kemudian beratnya berkurang jadi sekitar 500 gram. Sekitar 2 minggu beratnya sekitar 300 gram dan tidak dapat diraba lagi.

Saputri et al., (2020) menyatakan bahwa bila uterus tidak mengalami atau terjadi kegagalan dalam proses involusi disebut dengan subinvolusi. Subinvolusi dapat disebabkan oleh infeksi pada endometrium, terdapat sisa plasenta dan selaputnya, terdapat bekuan darah atau mioma uteri. Pada palpasi uterus teraba masih besar, fundus masih tinggi, lochea banyak, dapat berbau dan terjadi perdarahan. Setelah melahirkan ukuran dan konsistensi uterus kira-kira seperti buah melon kecil dan fundusnya terletak tepat di bawah umbilikus. Jika TFU di atas pusat indikator adanya penggumpalan darah di uterus, jadi gumpalan darah itu harus dikeluarkan. Biasanya uterus dijumpai menyamping ke kanan, hal ini disebabkan kandung kemih penuh. Jika diraba uterus terasa mengeras berarti mengalami kontraksi.

Involusi belum selesai sampai akhir puerperium, laju involusi dapat dilakukan dengan memalpasi uterus melalui dinding abdomen dan menentukan apakah terjadi pengecilan ukuran. Proses involusi uterus disertai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Pada hari pertama, TFU di atas simfisis pubis atau sekitar 12 cm. Proses ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya, sehingga pada hari ke-7 TFU berkisar 5 cm dan pada hari ke-10 TFU tidak teraba di simfisis pubis.

Setelah melahirkan Tinggi Fundus Uteri (TFU) 2 cm di bawah pusat, 12 jam kemudian kembali 1 cm di atas pusat dan menurun kira-kira 1 cm setiap hari. Pada hari kedua setelah persalinan tinggi fundus uteri 1 cm di bawah pusat. Pada hari ke 3-4 tinggi fundus uteri 2 cm di bawah pusat. Pada hari ke 5-7 tinggi fundus uteri setengah pusat sampai simfisis. Pada hari ke-10 tinggi fundus uteri tidak teraba.

2. Involusi Uteri Setelah Dilakukan Senam Nifas

Pada 20 responden setelah dilakukan senam nifas diamati involusi uteri dengan melakukan pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU), terdiri dari responden yang memiliki TFU 9 cm ada 7 orang (35%) dan TFU 7,5 cm ada 1 orang (5%).

Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam setelah melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula (Silviani & Maryana, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang diberikan perlakuan senam nifas mengalami perubahan involusi uteri yang dapat diamati dengan adanya penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU). Pada responden yang diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU cepat yaitu sebanyak 9 orang (45%), pada responden yang diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU normal yaitu sebanyak 7 orang (35%), sedangkan responden yang diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU lambat sebanyak 4 orang (20%), hal ini berarti senam nifas dapat mempercepat involusi uteri.

Segera setelah persalinan normal, 8 jam sesudahnya diharapkan ibu sudah mobilisasi. Pada hari pertama ibu boleh miring-miring ke kanan dan ke kiri untuk mencegah terjadinya thrombosis dan tromboemboli. Pada hari ke-2 diperbolehkan duduk, hari ke-3 jalan-jalan, dan hari ke-4 atau ke-5 sudah diperbolehkan pulang. Mobilisasi yang dilakukan mempunyai variasi, bergantung pada komplikasi persalinan, nifas, dan sembuhnya luka-luka. Dengan melakukan mobilisasi dini dapat memperlancar pengeluaran lochea (sisa darah nifas), mempercepat involusi, memperlancar fungsi organ gastrointestinal dan organ perkemihan, memperlancar peredaran sirkulasi darah (Setianingsih & Halimatusyadiah, 2022).

3. Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal

Hasil uji paired t-test menunjukkan ada pengaruh senam nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal terlihat dari nilai $p=0,00012$, dimana nilai tersebut ($p < 0,05$), terdapat hasil yang bermakna sehingga mendukung hipotesis.

Menurut Situngkir, (2019) tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah memperbaiki aliran atau sirkulasi darah di tubuh, memperbaiki oto-otot (Iga atau dada, perut, panggul, tungkai dan pergelangan kaki), membantu pengembalian rahim dengan lebih cepat, dan membantu mempertahankan bentuk tubuh agar tetap seperti sebelum hamil.

Menurut Samsinar, (2019) menyatakan bahwa gerakan senam nifas dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit. Dilakukan secara bertahap dan terus menerus (continue). Senam yang paling baik paling pertama aman untuk memperkuat dasar panggul adalah senam kegel. Lakukan senam kegel pada hari pertama postpartum secara mudah mengaktifkan otot-otot dasar panggul. Senam kegel akan membantu penyembuhan postpartum dengan jalan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul (Yunifitri et al., 2021).

Dengan melakukan senam nifas setelah melahirkan otot-otot mengalami kontraksi dan retraksi yang diperlukan untuk mengeluarkan isi uterus yang tidak diperlukan. Kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini menyebabkan jaringan otot menjadi kecil, sehingga secara berangsur-angsur uterus menjadi lebih kecil, dan akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Pujiningrum, 2019).

Pada penelitian ini senam nifas hanya dilakukan sampai hari ke-3, sebaiknya senam nifas ini dilakukan pada hari selanjutnya selama masa nifas. Dengan melakukan pengulangan gerakan-gerakan senam nifas selama masa nifas. Pada penelitian ini hari ke-3 sudah didapatkan perubahan Involusi

Uteri yang dapat diamati dengan adanya penurunan TFU cepat sebanyak 45%.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, Senam Nifas bermanfaat dalam membantu proses involusi uteri. Senam nifas baik dilakukan secara kontinu dengan melakukan Gerakan geraka sederhana sampai ke gerakan tersulit. Senam nifas juga berpengaruh pada involusi uteri ibu nifas normal yang dengan nilai p value yang memenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. zulkifli, Naiem, M. F., & Mahmud, N. U. (2018). Faktor Risiko Kematian Neonatal Dini di Rumah Sakit Bersalin Risk Factor of Early Neonatal Mortality in the Maternity Hospital. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(6), 283–288.
<http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/viewFile/83/84>.
- Elis, A., & Mustari, R. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri di Puskesmas Tobadak Kab. Mmuju Tengah Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Forilkesuit*, 1(1), 23–29.
<https://jurnal.uit.ac.id/JF/article/view/62>.
- Hermawan, S., & Amirullah. (2016). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif & kualitatif. In *Metode Penelitian Bisnis Bandung*.
- Hestisupriyanti. (2018). PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP TINGGI FUNDUS UTERI DAN JENIS LoCHEA PADA PRIMIPARA. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45–54. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.61720/jib.v1i3.17>.
- Lailiyana, L., & Sartika, Y. (2021b). The Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 57–62.
<https://doi.org/10.33860/jik.v15i1.271>.

- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.36569/jmm.v11i2.129>.
- Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>.
- Samsinar, S. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andib Makkasau Kota Parepare. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 02(01), 237–242. <https://ojs.ikbkjp.ac.id/JFK/article/view/88>.
- SAPUTRI, I. N., GURUSING, R., & FRISKA, N. (2020). PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Postpartum hemoragic is caused by unfavorable uterine involution , therefore early ambulation with puerperal gymnastics is necessary . Puerpera. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2). <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.347>.
- Sari, V. K., Khairani, N., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., Bukittinggi, D. K., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Bpm R Bukittinggi. *Jurnal Endurance*, 7(1), 199–208. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.743>.
- Savitri, N. P. H., & . S. (2018). Pengaruh Senam Nifas Dalam Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 9(02), 138. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.315>
- Setianingsih, L. Z., & Halimatusyadiah, L. (2022). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uterus pada Ibu Nifas di PMB Hj. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(2), 47–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.60010/jikd/v4i2.66>.
- Silviani, Y. E., & Maryana, I. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2019. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 6(1), 50–58.
- Situngkir, R. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 2(1). <http://www.ejournal.stikstellamarismk.s.ac.id/index.php/JKFN/article/view/24>.
- Suciani Pujiningrum, A. R. (2019). Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. *UMI Medical Journal*, 4(2), 11–19. <https://doi.org/10.33096/umj.v4i2.64>.
- Yunifitri, A., Lestari, D., Aulia, N., Roza, N., & Id, A. A. (2021a). Percepatan Involusi Uteri Melalui Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum. *Zona Kebidanan*, 12(1), 113–122. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37776/zkeb.v12i1.826>