PENGARUH ENDORPHIN TERHADAP PERCEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DENGAN TEKNIK MASASE

Rismayani^{1*}, Ade Elvina², Nurul Maulani³, Rara Oktavia⁴

¹⁻⁴Stikes Sapta Bakti Bengkulu

Email Korespondensi: rismayanibkl@gmail.com

Disubmit: 14 Februari 2025

Diterima: 19 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i10.19632>

ABSTRACT

Maternal Mortality Rate (MMR) is one of the markers that can describe the welfare of a nation. Bleeding is the highest trigger for AKI in Indonesia. One of the causes of bleeding is uterine atony. Uterine atony can affect uterine involution. Uterine involution is the process of shrinking the uterus to almost its original size. The aim of this research is to determine the effect of endorphins on the acceleration of uterine involution in postpartum women using massage techniques in the PMB working area of the Sidomulyo Health Center, Bengkulu City in 2023. This research is quantitative, using a pre-experimental design. The population in this study were postpartum mothers in the PMB Working Area of the Sidomulyo Health Center, Bengkulu City, with a sample of 30 respondents. Sampling in the research used total sampling. Using primary data and processed univariately and bivariately. This research was conducted from December to February 2024 in the PMB Working Area of the Sidomulyo Health Center, Bengkulu City. The results of univariate analysis showed that of the 30 postpartum mothers, most of 22 (73.3%) were in a healthy reproductive period, most of 19 (63.3%) were multiparous. The results of bivariate analysis using the one sample T test showed that there was a significant influence of endorphins on the acceleration of uterine involution in postpartum mothers using the massage technique ($p = 0.001$). It is hoped that midwives in particular can perform massage to stimulate endorphin hormones to prevent bleeding due to disruption of uterine involution so that MMR in Indonesia can decrease.

Keywords: *Uterine Involution, Endorphin Hormone*

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi salah-satu penanda yang dapat mendeskripsikan kesejahteraan suatu bangsa. Perdarahan merupakan pencetus AKI tertinggi di negara Indonesia. Salah satu penyebab perdarahan adalah atonia uteri. Atonia uteri dapat mempengaruhi involusi uterus. Involusi uterus merupakan proses mengecilnya uterus mendekati hampir seperti semula. Tujuan pada penelitian ini merupakan Mengetahui Pengaruh Endorphin terhadap Percepatan Involusi Uterus pada Ibu Nifas Dengan Teknik Masase di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu Tahun 2023. Penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan rancangan Pra Eksperimen (*Pre Eksperimen*). Populasi pada penelitian ini merupakan ibu nifas yang ada di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu, dengan sampel sebanyak 30 responden. Sampling pada

penelitian menggunakan total sampling. Memakai data primer dan diolah secara univariat dan bivariate. Penelitian ini dilakukan dari bulan Desember sampai Februari 2024 di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu. Hasil analisa univariat, dari 30 ibu nifas sebagian besar 22 (73.3 %) dalam masa reproduksi sehat, sebagian besar 19 (63.3 %) adalah multipara. Hasil analisa bivariate dengan uji *one sample T Test* diperoleh terdapat pengaruh yang signifikan endorfin terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas dengan teknik masase ($p = 0,001$). Diharapkan khususnya Bidan untuk dapat melakukan pijat untuk merangsang hormone endorfin untuk mencegah terjadinya perdarahan akibat terganggunya involusi uteri sehingga AKI di Indonesia bisa menurun.

Kata Kunci: Involusi Uteri, Hormon Endorfin

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi salah-satu penanda yang bisa mendeskripsikan kesejahteraan suatu bangsa. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) AKI didunia setiap tahunnya tercatat sebanyak 303.000 jiwa atau setara dengan 216 per kelahiran hidup (WHO 2019). Di Indonesia AKI terus meningkat. Di tahun 2021 tercatat 7.389 kematian di Indonesia. Sebagian besar penyebabnya adalah perdarahan yang tercatat sebanyak 1.330 kejadian. (Kemenkes RI, 2021). Di Provinsi Bengkulu, pada tahun 2021 AKI tercatat sebanyak 152 per KH. Penyebab terbesar AKI ini yaitu masih terpaparnya pandemi covid 19, dan penyebab terbesar kedua yaitu perdarahan. Perdarahan selalu menjadi penyebab terbesar AKI dari tahun-tahun sebelumnya (Profil kesehatan Kota Bengkulu, 2021).

Perdarahan yang melebihi 500 ml setelah bersali normal dan perdarahan yang melebihi 1000 ml setelah bersalin secara Caesar disebut dengan perdarahan postpartum (Satriyandari, Hariyati, dan Hariyati 2019). Adapun perdarahan masa nifas bisa disebabkan oleh 4 T. 4 T tersebut adalah Tone (atonia uteri), Tissue (tertahannya plasenta dan bagian sisa-sisa plasenta, Tears (luka ;

sayatan pada perineum, leher Rahim, Rahim dan vagina) serta Thrombin (terganggunya proses pembekuan darah). Kontraksi yang tidak adekuat atau yang sering disebut dengan atonia uteri. Atonia uteri adalah pemicu utama perdarahan masa nifas yang tercatat sebanyak 70% dan juga merupakan pemicu utama kematian ibu (Simanjuntak 2020). Tidak adekuatnya kontraksi uterus pada masa nifas dapat berakibat pada proses mengecilnya uterus. Involusi uterus ialah proses kembalinya rahim ke keadaan hampir sebagaimana sebelum ibu hamil dan memerlukan kontraksi rahim yang kuat (marmi dan raharjo 2012). Terganggunya proses ini sering disebut dengan istilah subinvolusi uterus. Subinvolusi ini dapat mengakibatkan adanya komplikasi pada masa nifas. Terganggunya involusi juga dianggap sebagai penyebab terjadinya perdarahan postpartum (Risqi Yulianti 2019).

Dari uraian diatas menunjukkan perlu adanya cara untuk mencegah terjadinya perdarahan yang disebabkan oleh gagalnya involusi uteri (subinvolusi). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lanasari, dkk (2018), ia mengatakan ada upaya agar perdarahan tidak terjadi, yaitu

dengan cara merangsang agar hormon endorfin keluar. Hormon endorfin ini dapat di stimulasi dengan cara memberikan pijat endorfin (Meintri Lanasari, Rahayu, dan Panggayuh 2018). Pijat endorfin merupakan pengobatan non farmakologi yang bersifat pijatan dan bisa menstimulasi keluarnya hormon endorfin (Murdiningsih, Suryani, dan Wahyuni 2022). Endorfin masase adalah sentuhan ringan yang bisa merangsang pengeluaran hormon endorfin dan secara signifikan bisa menghadirkan kenyamanan di tubuh melalui lapisan luar kulit dan dapat menstimulasi eksresi hormon oksitosin hingga kontraksi pada Rahim terangsang (Meintri Lanasari et al. 2018).

Tujuan umum pada penelitian ini merupakan untuk mengetahui Pengaruh endorfin terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas dengan teknik masase di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo kota Bengkulu. Tujuan khusus penelitian ini yaitu (1) mengetahui pengaruh endorfin terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas dengan teknik masase. (2) mengetahui analisis pengaruh endorfin terhadap percepatan involusi uterus pada ibu nifas dengan tekni masase.

KAJIAN PUSTAKA

Involusi uteri adalah proses mengecilnya kembali rahim setelah persalinan hampir mendekati seperti sebelum hamil. (Walyani, 2015).

Penyebab involusi uteri, Lahirnya bayi, Lahirnya plasenta, Adanya kontraksi uterus

Proses involusi uteri Terjadinya proses involusi uterus dimulai setelah plasenta lahir yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot polos uterus. Proses involusi dapat terjadi secara cepat ataupun

lambat, faktor yang memengaruhi involusi uterus antara lain :

a. Mobilisasi dini

Dengan adanya mobilisasi dini, kontraksi pada uterus akan baik sehingga fundus uteri menjadi keras, sehingga resiko terjadinya perdarahan yang abnormal dapat dihindari, karena saat terjadinya kontraksi akibat dari mobilisasi akan membentuk penyempitan pembuluh darah yang terbuka (Septyara dan Hindiarti, 2020).

b. Menyusui

Pada saat menyusui akan menyebabkan adanya rangsangan yang mengeluarkan hormon. Hormon tersebut antara lain adalah hormon oksotocin yang berguna untuk merangsang otot-otot polos payudara, dan dapat menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus. Sehingga dapat menekan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan berkurangnya suplai darah keuterus hingga dapat mengurangi perdarahan (Wahyuni dan Nurlatifah, 2017).

c. Usia

Proses involusi uterus sangat dipengaruhi oleh usia. Semakin tua usia ibu saat melahirkan maka elastisitas otot rahim ibu juga mengalami penurunan sehingga menyebabkan kontraksi uterus tidak adekuat dan mempengaruhi proses involusi uteri (Septyara dan Hindiarti, 2020).

d. Paritas

Paritas dapat mempengaruhi proses involusi uterus, karena otot uterus ibu yang multigravida memiliki tonus otot yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang

masih primi gravida (Septyara dan Hindiarti, 2020).

e. ASI

Pemberian ASI segera setelah bayi lahir dapat memberikan efek kontraksi pada otot polos uterus. Kontak fisik yang terjadi antara ibu dan bayi dapat menyebabkan konsentrasi perifer oksitosin dan sirkulasi darah hingga respon hormonal oksitosin di otak dapat memperkuat kontraksi uterus. Dengan kontraksi yang meningkat dapat membuat involusi uteri berjalan dengan baik (Septyara dan Hindiarti, 2020).

f. Senam nifas

Senam nifas merupakan latihan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh ibu nifas yang keadaan tubuhnya sudah pulih.

g. Pijat untuk merangsang hormone endorphan

Pijat untuk merangsang hormone endorphan merupakan pijatan/sentuhan ringan yang dapat merangsang keluarnya hormon endorphan. Cara melakukan pijat ini yaitu dengan cara menggosok atau mengelus ruas tulang belakang mulai dari tulang leher (cervical vertebrae) sampai dengan tulang pinggang kedua (lumbal vertebrae L2) hingga ke acromion dengan gerakan naik turun dan membentuk huruf V. dengan meningkatnya produksi hormon endorphan ini dapat menghasilkan kontraksi uterus yang adekuat. Jika kontraksi uterus ini adekuat dapat mempercepat proses terjadinya involusi uteri

(Meintri Lanasari, Rahayu dan Panggayuh, 2018).

Masase endorphine merupakan Pijat untuk merangsang hormone endorphan adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang berupa pijatan dan dapat menstimulasi keluarnya hormon endorphan (Murdiningsih, Suryani dan Wahyuni, 2022). Pijat untuk merangsang hormone endorphan adalah pijatan/sentuhan ringan yang dapat merangsang keluarnya hormon endorphan. Cara melakukan pijat ini yaitu dengan cara menggosok atau mengelus ruas tulang belakang mulai dari tulang leher) sampai dengan tulang pinggang kedua (lumbal vertebrae L2) dan melebar hingga ke acromion dengan gerakan naik turun dan membentuk huruf V. Manfaat pijat untuk merangsang hormone endorphan yaitu untuk mengendalikan rasa sakit dan meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Dengan rancangan Pra Eksprimen (*Pre Experiment*). Populasi dalam penelitian ini ialah ibu nifas sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data didapatkan melalui observasi secara langsung oleh peneliti. Instrument yang dipakai pada penelitian yaitu metlin dan lembar observasi. Penganalisisan data dilakukan dengan menggunakan software SPSS. Skala pada penelitian ini adalah rasio, karena sebab itu untuk uji hipotesis bivariante memakai uji *one sample T Test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas Berdasarkan Usia di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu tahun 2023

Usia	F	%
<20	1	23.3
20-35	22	73.3
>35	1	3.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi responden menurut usia, sebagian besar responden 22 (73.3 %) dalam masa reproduksi sehat (20-35

tahun), dan sbeberapa responden berada di usia <20 tahun terdapat sebanyak 7 orang (23.3 %) dan usia >35 tahun terdapat 1 orang (3.3 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas Berdasarkan Paritas di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu tahun 2023

Paritas	F	%
Primipara	11	36.7
Multipara	19	63.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan pembagian frekuensi paritas responden sebagian besar adalah multipara yaitu

sebanyak 19 orang (63.3%) dan sebagian kecil primipara yaitu sebanyak 11 orang (36.7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Pada Ibu Nifas Berdasarkan Percepatan Involusi Uteri Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu Tahun 2023

Penurunan TFU	F	%
Normal	11	36.3
Cepat	19	63.7
Total	30	100.0

Jika dilihat pada tabel 3 bisa dilihat responden yang mngalami inolusi yang cepat yaitu sebanyak 19

orang (63.7 %), dan 11 orang (36.3 %) involusinya berjalan dengan normal

Tabel 4. Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Percepatan Involsi Uteri Ibu Nifas Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu Tahun 2023

T	Df	Sign (2-Talled)	Mean Difference	95% Confidence Interval Of The Difference	
				Lower	Upper
Tfu	6.980	14	.001	1.0200	1.3334 0.7066

Jika dilihat dari tabel 4 pengaruh Endorphin Terhadap Percepatan Involusi uteri dengan teknik masase di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu tahun 2023 Hasil uji *T Test* didapat

nilai $p = 0,001 < \alpha (0,005)$ yang bermakna bahwa terdapat pengaruh secara signifikan endorphin terhadap percepatan involusi uterus pada ibu nifas dengan teknik masase

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas Berdasarkan Usia di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu tahun 2023.

Menurut hasil analisis data univariat dari 30 ibu nifas, sebagian besar responden 22 (73.3%) berada pada masa reproduksi yang sehat (20-35 tahun), dan beberapa responden memiliki usia <20 tahun ada 7 orang (23.3%) dan usia >35 tahun terdapat 1 orang (3.3%).

Menurut (Walyani 2015) usia mempengaruhi involusi karena ibu yang lebih dari 35 tahun akan terpengaruh oleh proses penuaan, yang dimana pada siklus ini terjadi penambahan lemak pada tubuh, berkurangnya fleksibilitas otot dan berkurangnya konsumsi lemak, protein, dan gula. Jika proses proses penuaan dan berkurangnya protein disatukan, involusi Rahim akan terhambat.

Namun demikian, penelitian ini memiliki kesimpulan yang berbeda karena setelah diintervensi pijat endorphin. setelah 30 responden di pijat, terdapat 22 orang dengan usia 20-30 tahun, 15responden uterusnya berinvolusi dengan cepat, 7 orang berusia <20 tahun dan 5 diantaranya mengalami percepatan involusi, sedangkan 1 orang berusia >35 tahun involusinya berjalan dengan normal. Jadi, usia bukan faktor yang bisa mempengaruhi involusi.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Pamuji dan Kartana 2018) tentang usia dan involusi,

dalam hasil penelitiannya tidak terdapat hubungan umur ibu terhadap involusi uterus.

Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas Berdasarkan Paritas di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu tahun 2023.

Berdasarkan hasil analisis data univariat dari 30 ibu nifas distribusi frekuensi paritas responden sebagian besar adalah multipara yakni ada 19 responden (63.3%) dan terdapat juga primipara yakni ada 11 orang (36.6%).

Menurut Walyani, dkk (2015) jumlah anak bisa berpengaruh pada proses pengecilan uterus, sebab semakin sering seorang ibu melahirkan maka otot-otot utrus akan sering meregang sehingga memerlukan waktu yang lama untuk terjadinya involusi.

Paritas mempengaruhi involusi uterus karena ibu yang multigravida memiliki tonus otot yang lebih lemah dai ibu primigravida (Septyara dan Hindiarti 2020). Kecepatan involusi uteri dipengaruhi oleh paritas karena pada ibu yang paritasnya lebih dari satu, tonus otot pada uterus cenderung melemah (Reeder, 2017).

Namun, pada penelitian ini terdapat penemuan yang berbeda, didapatkan bahwa jumlah anak tidak berpengaruh pada pengecilan uteri. Setelah diberikan pijat endorphin selama 7 hari, dari 30 responden, sebanyak 19 ibu mutipara, 12 responden diantaranya mengalami involusi yang cepat, dan dari 11

responden primipara, 7 diantaranya mengalami involusi yang cepat.

Penelitian ini memiliki hasil yang serupa pada penelitian yang pernah dilakukan oleh (Wahyuni dan Nurlatifah 2017) yang membahas tentang factor yang bisa mempengaruhi involusi uterus, dalam penelitiannya didapatkan hasil tidak terdapat pengaruh jumlah anak terhadap involusi uterus.

Hasil penelitian yang dikerjakan oleh (Liliana 2019) juga menunjukkan hasil yang sesuai, bahwa tidak terdapat pengaruh antara involusi dengan paritas.

Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas Berdasarkan Percepatan Involusi Uteri Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu Tahun 2023.

Menurut hasil analisis data univariat dari 30 ibu nifas, distribusi frekuensi mayoritas responden yakni ada 19 responden (63.3%) terjadi involusi yang cepat, dan 11 orang (36.7%) involusinya berjalan dengan normal.

Penelitian ini memiliki hasil penelitian yang sesuai dengan penelitian yang diteliti oleh Lanasari, dkk (2018) dimana pada penelitiannya didapatkan hasil dari 10 ibu nifas sebagian orang 6(60 %) ibu nifas yang diberikan masase endorphin mengalami percepatan penurunan involusi uterus.

Pengaruh Endorphin Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Dengan Teknik Masase Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu Tahun 2023.

Berdasarkan hasil analisis data bivariat terdapat 19 ibu nifas (63.3%) mengalami involusi yang cepat, dan 11 orang (36.7%) involusinya berjalan dengan normal. Hasil uji *T Test* didapat nilai $p = 0,001 < \alpha$ (0,005) yang bermakna ada

pengaruh yang signifikan antara pengaruh endorphin terhadap percepatan involusi uterus pada ibu nifas dengan teknik masase. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Lanasari, dkk (2018) dimana pada penelitian tersebut didapat hasil analisa bivariate dengan uji statistik *One-Sample T Test* dengan nilai kemaknaannya $(0,001) < t$ 0,05, jadi disini H_0 di tolak dan H_a diterima.

KESIMPULAN

Diketahui sebagian besar responden yang diberikan intervensi masase endorphin yaitu sebanyak 19 orang (63.3%) mengalami involusi yang cepat, dan 11 orang (36.7%) involusinya berjalan dengan normal. Diketahui terdapat pengaruh yang signifikan endorphin terhadap percepatan involusi uterus pada ibu nifas dengan teknik masase di PMB wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu tahun 2023 dengan nilai $p = 0,001 < \alpha$ (0,005).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, N. W. (2023). *Asuhan Ibu Post Partum Dengan Endorphin Massage Terhadap Involusi Uterus Di Ruang Teratai 2 Rsud Kota Banjar* (Doctoral Dissertation, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya).
- Febriyanti, N. M. A., Sugiartini, N. K. A., Witari, N. N. D., & Dimu, N. S. (2024). Pelatihan Pijat Endorphin Pada Kelompok Ibu Nifas Guna Mempercepat Involusi Uteri. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(1), 15-20.
- Fitriana, N., Widiyastuti, D., & Shintami, R. A. (2023).

- Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 5(1), 6-13.
- Iriani, L. M. S., Samidah, I., & Tepi, D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu Tahun 2022. *Journal Of Nursing And Public Health*, 10(2), 191-197.
- Marmi, R. K. (2012). Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 45.
- Meintri Lanasari, N., Rahayu, S., & Panggayuh, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Post Sectio Caesarea.
- Murdiningsih, M., Suryani, J., & Wahyuni, S. (2022). The Integrasi Endorphin Massage Sebagai Holistic Care Dalam Penurunan Kecemasan Kehamilan Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 8(2), 293-298.
- Oktaviani, A. S. (2020). Swedish Massage Therapy Upaya Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Pospartum Di Wilayah Cilacap Kota. *Jurnal Kebidanan*, 103-110.
- Pamuji, S. E. B., & Kartana, T. J. (2015). Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 6(2), 7-7.
- Ri, K. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. *Kemenkes Ri*.
- Satriyandari, Y., & Hariyati, N. R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Perdarahan Postpartum. *Jhes (Journal Of Health Studies)*, 1(1), 49-64.
- Septyara, A., & Hindiarti, Y. I. (2021). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari Kota Banjar. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 2(2), 63-68.
- Simanjuntak, L. (2020). Perdarahan Postpartum (Perdarahan Paskasalin). *Jurnal Visi Eksakta*, 1(1), 1-10.
- Trisetyaningsih, Y., Lutfiyati, A., & Kurniawan, A. P. (2017). Dukungan Keluarga Berperan Penting Dalam Pencapaian Peran Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 8(1), 105294.
- 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.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. *Pt. Pustaka Baru, Yogyakarta*.
- Wulandari, G. (2020). *Gambaran Pijat Endorphin Terhadap Percepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Pmb Kiswari Kota Metro* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).