

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PEMULIHAN FISIK PADA IBU NIFAS DI KLINIK BPM "S" KABUPATEN SELUMA

Sari Widyaningsih^{1*}, Dita Selvianti², Yosi Hartati³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti

Email Korespondensi: sariwidya0303@gmail.com

Disubmit: 15 Februari 2025

Diterima: 19 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i10.19637>

ABSTRACT

Postpartum care is needed to reduce the incidence of problems in postpartum mothers. Other factors that influence the physical recovery of post-partum mothers are the surrounding environment and family support, knowledge related to post-partum, adequate socio-economic security, personal hygiene, postpartum exercise and balanced nutritional intake. This research was conducted to determine the effect of postpartum exercise on the physical recovery of postpartum mothers at the BPM "S" Clinic, Seluma Regency. The type of research used was quasi-experimental using the two group pre and post test design, with a sample of 15 case and control postpartum mothers taken by purposive sampling. Using primary data, processed univariately and bivariately with Wilcoxon test analysis. The research results obtained after being given postpartum exercise intervention showed that the majority of postpartum mothers 13 (86.7%) had normal physical recovery. After observing the group that was not given postpartum exercise, it was found that the majority of postpartum mothers 11 (73.3%) had normal physical recovery. The statistical test results show a p-value = 0.007 < 0.05, meaning that there is a significant effect of providing postpartum exercise on physical recovery at the BPM "S" Clinic, Seluma Regency in 2024. The results of this research are expected to make a real contribution to the BPM "S" Clinic to improve the abilities and skills of midwives in guiding the preparation of every pregnant mother for childbirth and postpartum such as pregnancy and postpartum exercises.

Keywords: *Postpartum Exercise, Physical Recovery.*

ABSTRAK

Perawatan pasca persalinan dibutuhkan untuk mengurangi timbulnya masalah pada ibu *post partum*. Faktor lain yang mempengaruhi pemulihan fisik pada ibu *post partum* yaitu lingkungan sekitar dan dukungan keluarga, pengetahuan terkait post partum, jaminan sosial ekonomi yang memadai, *personal hygiene*, senam nifas dan asupan gizi seimbang. Penelitian ini dilakukan agar diketahuinya pengaruh senam nifas terhadap pemulihan fisik pada ibu nifas di Klinik BPM "S" Kabupaten Seluma. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* menggunakan *the two group pre dan post test design*, dengan sampel sebanyak 15 ibu nifas kasus dan kontrol yang diambil secara *purposive sampling*. Menggunakan data primer, diolah secara univariat dan bivariat dengan analisis uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian diperoleh Setelah diberikan intervensi

senam nifas didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas 13 (86,7%) pemulihan fisik normal. Setelah dilakukan observasi pada kelompok yang tidak diberikan senam nifas didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas 11(73,3%) pemulihan fisik normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,007<0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap pemulihan fisik di Klinik BPM "S" Kabupaten Seluma Tahun 2024. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi Klinik BPM "S" untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan para bidan dalam membimbing persiapan setiap ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan nifas seperti senam hamil dan senam nifas.

Kata Kunci: Senam Nifas, Pemulihan Fisik.

PENDAHULUAN

Pembangunan keluarga dilakukan dalam upaya untuk mewujudkan keluarga berkualitas yang hidup dalam lingkungan yang sehat. Selain lingkungan yang sehat, kondisi kesehatan dari tiap anggota keluarga sendiri juga merupakan salah satu syarat dari keluarga yang berkualitas. Keluarga sangat berperan terhadap optimalisasi pertumbuhan, perkembangan dan produktivitas seluruh anggotanya melalui pemenuhan kebutuhan gizi dan menjamin kesehatan anggota keluarga. Di dalam komponen keluarga, ibu dan anak merupakan kelompok rentan. Hal ini terkait dengan fase kehamilan, persalinan dan nifas pada ibu dan fase tumbuh kembang pada anak. Hal ini yang menjadi alasan pentingnya upaya kesehatan ibu dan anak menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia (Kemenkes RI, 2022).

Keberhasilan program kesehatan ibu dapat dinilai melalui indikator utama Angka Kematian Ibu (AKI). Kematian ibu dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. AKI adalah semua kematian dalam ruang lingkup tersebut di setiap

100.000 kelahiran hidup. Selain untuk menilai program kesehatan ibu, indikator ini juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 199-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, angka ini tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs (Kemenkes RI, 2022).

Selama masa nifas 10% wanita mengalami psikosis pasca salin, 50-85% wanita mengalami suatu tipe dari gangguan psikologi yaitu *post partum blues* dan 12% dari *post partum blues* berkembang menjadi depresi *post partum*. Menurut beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai tempat di Indonesia pada tahun 1998-2001, antara lain di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya, ternyata ditemukan bahwa angka kejadiannya sebesar 11-30% (Fitriani et al., 2021).

Kematian ibu maternal banyak terjadi karena adanya komplikasi *post partum*, yaitu perdarahan *post partum*, infeksi nifas dan trombolebitis. Perdarahan *post partum* merupakan penyebab kematian yang paling sering terjadi (Tonasih & Vianty M.S, 2020). Gangguan psikologis yang dialami ibu *post partum* akan mengakibatkan minat dan ketertarikan terhadap bayinya berkurang. Ibu juga sering tidak berespon positif terhadap bayinya tersebut. Ibu yang mengalami gejala depresi juga tidak mampu merawat bayinya secara optimal, karena merasa tidak berdaya atau tidak mampu sehingga akan menghindari dari tanggung jawabnya, akibatnya kondisi kebersihan dan kesehatan bayinya pun menjadi tidak optimal. Ibu *post partum* juga tidak bersemangat menyusui bayinya sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayinya tidak seperti bayi-bayi yang ibunya sehat (Sulistiyawati et al., 2022).

Masalah yang timbul sebagai komplikasi *post partum* dapat dicegah dan diatasi dengan cara dikomunikasikan kepada ibu jauh sebelum hamil atau pada masa hamil, sehingga ibu sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi apa saja yang akan terjadi pada masa *post partum*. Selain itu perawatan pasca persalinan yang benar juga dibutuhkan untuk mengurangi timbulnya masalah pada ibu *post partum*. Perawatan pasca persalinan perlu dimulai sebelum persalinan yaitu dengan melakukan senam hamil yang teratur sejak kehamilan berumur kira-kira 6 bulan. Dan dilanjutkan setelah persalinan dengan melakukan senam nifas untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan dapat mengontrol perubahan psikologis yang terjadi

pasca persalinan (Sulistiyawati et al., 2022).

Masalah yang timbul sebagai komplikasi *post partum* dapat dicegah dan diatasi dengan cara dikomunikasikan kepada ibu jauh sebelum hamil atau pada masa hamil, sehingga ibu sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi apa saja yang akan terjadi pada masa *post partum*. Selain itu perawatan pasca persalinan yang benar juga dibutuhkan untuk mengurangi timbulnya masalah pada ibu *post partum*. Faktor lain yang mempengaruhi pemulihan fisik pada ibu *post partum* yaitu lingkungan sekitar dan dukungan keluarga, pengetahuan terkait *post partum*, jaminan sosial ekonomi yang memadai, *personal hygiene* dan asupan gizi seimbang (Hutabarat et al., 2022).

Tujuan senam nifas antara lain untuk mencegah atau mengurangi komplikasi *pasca partum*, meningkatkan kenyamanan dan penyembuhan pelvis, jaringan perineal, dan perineal, membantu pemulihan fungsi tubuh normal, meningkatkan pemahaman terhadap perubahan-perubahan fisiologis, memberikan kepuasan psikologi guna mengembalikan rasa kepercayaan diri, melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat terhindar dari infeksi masa nifas (Tonasih & Vianty M.S, 2020).

Pada sebagian ibu nifas efek yang timbul jika tidak melakukan senam nifas bervariasi, gejala umum yang terjadi seperti infeksi karena involusi uterus yang tidak baik, sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan abnormal, trombosis vena dan timbul varises (Sulistiyawati et al., 2022). Hasil penelitian tentang penerapan senam nifas terhadap tingkat *afterpains* pada ibu *post partum* di Ruang Ponek RSUD Kota Salatiga, hasil

implementasi telah diberikan kepada beberapa responden yaitu terapi senam nifas mengatakan ada perubahan atau penurunan tingkat nyeri *afterpains*. Ada beberapa faktor pendukung yang membuat nyeri yang ibu rasakan menjadi berkurang salah satunya keluarga (Lutfiaturohmah & Wulandari P, 2020).

Penelitian dengan judul pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri di BPM Ririn Dwi SST di Jelakombo, Kabupaten Jombang, bahwa dari 25 responden yang mengalami involusi uteri baik terdapat 16 responden (66,6%) melakukan senam nifas dan 3 responden (12,5%) tidak melakukan senam nifas dan ada hubungan senam nifas dengan proses involusi uteri χ^2 hitung > χ^2 tabel (7,900 > 3,841) (Kristianingrum, 2021).

KAJIAN PUSTAKA

Masa nifas merupakan masa atau periode setelah persalinan hingga 40 hari setelah persalinan. Masa nifas adalah periode di mana rahim membuang darah dan sisa-sisa jaringan ekstra setelah bayi dilahirkan selama masa persalinan. Lama masa nifas pada setiap wanita berbeda-beda. Umumnya masa nifas

paling lama adalah 6 minggu (Putri, 2022).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusio uteri (Hutabarat et al., 2022).

Tujuan senam nifas antara lain untuk mencegah atau meminimalkan komplikasi *pasca partum*, meningkatkan kenyamanan dan penyembuhan pelvis, jaringan perineal, dan perineal, membantu pemulihan fungsi tubuh normal, meningkatkan pemahaman terhadap perubahan-perubahan fisiologis, memberikan kepuasan psikologi guna mengembalikan rasa kepercayaan diri, melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat terhindar dari infeksi masa nifas (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* menggunakan *the two group pre dan post test design*, dengan sampel sebanyak 15 ibu nifas kasus dan kontrol yang diambil secara *purposive sampling*. Menggunakan data primer, diolah secara univariat dan bivariat dengan analisis uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi Pemulihan Fisik Pada Kelompok Ibu Nifas Yang Dilakukan Tindakan Senam Nifas (Kasus) di Klinik BPM "S" Kabupaten Seluma

Pemulihan Fisik	Jumlah	Persentase (%)
Sebelum		
Tidak normal	15	100
Normal	0	100
Sesudah		
Tidak normal	2	13,3
Normal	13	86,7

Hasil tabel diperoleh bahwa sebelum diberikan tindakan senam nifas, seluruh ibu nifas 15 (100%) pemulihan fisik tidak normal.

Selanjutnya, setelah diberikan intervensi senam nifas didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas 13 (86,7%) pemulihan fisik normal.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pemulihan Fisik Pada Kelompok Ibu Nifas Yang Tidak Dilakukan Tindakan Senam Nifas (Kontrol) di Klinik BPM "S" Kabupaten Seluma

Pemulihan Fisik	Jumlah	Persentase (%)
Sebelum		
Tidak normal	15	100
Normal	0	100
Sesudah		
Tidak normal	4	26,7
Normal	11	73,3

Hasil tabel 2 diperoleh bahwa pada kelompok kasus sebelum dilakukan observasi seluruh ibu nifas 15 (100%) pemulihan fisik tidak

normal. Selanjutnya, setelah dilakukan observasi didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas 11(73,3%) pemulihan fisik normal.

Table 3. Hasil Uji Normalitas

Pemulihan Fisik	P	Keterangan
Kasus	0,032	Tidak berdistribusi normal
Kontrol	0,001	Tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa data pada kelompok kasus dan kelompok kontrol tidak berdistribusi normal

dikarenakan nilai *p-value* <0,05 sehingga uji statistik yang digunakan yaitu statistik non parametric *Wilcoxon*

Table 4. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Pemulihan Fisik di Klinik BPM "S" Kabupaten Seluma

Pemulihan Fisik	Mean± SD	Perbedaan Mean± SD	Z	p
Kasus	4,07±0,961	1±0,367	2,714	0,007
Kontrol	5,07±0,594			

Berdasarkan tabel 4 hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan bahwa rata-rata pemulihan fisik normal pada ibu nifas kelompok kasus yaitu pada hari 4 dan rata-rata pemulihan fisik kelompok kontrol hari ke 5. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-*

value=0,007<0,05 artinya signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap pemulihan fisik di Klinik BPM "S" Kabupaten Seluma.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan tindakan senam nifas, seluruh ibu nifas 15 (100%) pemulihan fisik tidak normal. Selanjutnya, setelah diberikan intervensi senam nifas didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas 13 (86,7%) pemulihan fisik normal. Pada kelompok kasus didapatkan 2 orang ibu nifas dengan pemulihan fisik tidak normal dengan rincian 1 orang pemulihan fisik tidak normal pada proses involusi uterus dikarenakan umur bersalin >35 tahun. Selanjutnya, 1 orang mengalami perubahan fisik tidak normal pada tekanan darah ibu karena paritas primipara sehingga ibu cemas dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Setianingsih & Halimatusyadiah, 2022) dimana sebanyak 16 orang (76,19%) involusi uterus ibu postpartum yang melakukan senam nifas pada kategori cepat. Senam nifas mempercepat proses pemulihan fisik ibu kembali sedia kala seperti sebelum nifas (Pratiwi, 2023). Hal ini pun didukung oleh teori yang dikemukakan (Sulistyawati et al., 2022) bahwa senam nifas bisa dijadikan salah satu media bagi ibu *post partum* untuk bisa melakukan adaptasi perubahan fisik dan psikologis setelah melahirkan.

Hasil penelitian diperoleh bahwa pada kelompok kasus sebelum dilakukan observasi seluruh ibu nifas 15 (100%) pemulihan fisik tidak normal. Selanjutnya, setelah dilakukan observasi didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas 11(73,3%) pemulihan fisik normal. Pada kelompok kontrol didapatkan 4 orang ibu nifas dengan pemulihan fisik tidak normal dengan rincian 2 orang pemulihan fisik tidak normal pada proses involusi uterus dikarenakan paritas>4. Selanjutnya,

2 orang mengalami perubahan fisik tidak normal karena paritas primipara sehingga ibu cemas dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi.

Faktor yang mempengaruhi proses involusi adalah usia. Usia ibu dalam kategori aman yaitu umur 20-35 tahun. Sedangkan, umur <20 dan >35 tahun dalam kategori berisiko untuk mengalami subinvolusi uterus (Prawiroharjo, 2019). Selanjutnya, ibu yang melahirkan anak lebih dari 4 akan berisiko mengalami subinvolusi uterus karena terjadipeningkatan jumlah lemak, penurunan otot, penurunan penyerapan lemak, protein, dan karbohidrat dan hal ini akan menghambat penurunan fundus uteri (Retnowati & Nastasia Devi, 2023)

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan bahwa rata-rata pemulihan fisik normal pada ibu nifas kelompok kasus yaitu pada hari 4 dan rata-rata pemulihan fisik kelompok kontrol hari ke 5. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value*=0,007<0,05 artinya signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap pemulihan fisik di Klinik BPM "S" Kabupaten Seluma.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Setianingsih & Halimatusyadiah, 2022) bahwa senam nifas berhubungan secara erat dengan kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang. Penelitian (Maharani et al., 2022) melaporkan bahwa involusi uterus akan lebih cepat pada ibu yang melakukan senam nifas.

Senam nifas bermanfaat dalam proses pengecilan Rahim (Yuliani, 2022). Selain itu, hal lain yang menunjang pentingnya pelaksanaan senam nifasyaitu memperlancar

pengeluaran lochia dan salah satu manfaat dilakukan senam nifas yaitu membantu memperbaiki sirkulasi darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam Nifas Terhadap Pemulihan Fisik di Klinik BPM "S" Kabupaten Seluma didapatkan kesimpulan yaitu : Setelah diberikan intervensi senam nifas didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas 13 (86,7%) pemulihan fisik normal. Setelah dilakukan observasi pada kelompok yang tidak diberikan senam nifas didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas 11(73,3%) pemulihan fisik normal dan Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,007<0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap pemulihan fisik di Klinik BPM "S" Kabupaten Seluma.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, I. A., Hakimi, M., & Hidayat, A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak (Rsia) Sakina Idaman Kabupaten Sleman. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Aritonang, & Simanjuntak. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas Disertai Kisi-Kisi Ujian Kompetensi. Deepublish. Dinkes Kabupaten Seluma. (2022). Data Kunjungan Ibu Hamil Tahunan Kabupaten Seluma. Pusdata.
- Dinkes Kota Bengkulu. (2022). Profil Kesehatan Kota Bengkulu. Pusdata. Fitriani, L., Firawati, & Raehan. (2021). Buku Ajar Kehamilan ; Psikologi Fitriani, L., & Wahyuni, S. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Hutabarat, V., Sitepu, S. A., & Sherly jeniawati. (2022). Buku Ajar Nifas Kebidanan Jilid III. Mahakarya Citra Utama. Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Kristianingrum, D. . (2021). *Gymnastics Puerperal Uterine Involution in the BPS Ririn Dwi SST Jelakombo Jombang. Jurnal Kebidanan Midwifery*, 7(2), 1-9. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v7i2.1321>
- L Pratiwi. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Primigravida di Klinik Nadya Medical Centerang,. <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/download/86/72>
- Lutfiaturohmah, & Wulandari P. (2020). Penerapan Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains Pada Ibu Post Partum di Ruang Ponek RSUD Kota Salatiga. 6(August), 128.
- Machfudloh ,et, al. 2020 Pengaruh Cupping Massage terhadap Pengeluaran Lochea Post Partum SJKB, Vol. 7, No.2, Des 2020, 114-119 .*Jurnal SMART Kebidanan*, 2020, 7 (2), 114-119
- Maharani, K., Qomariyah, Q., & Juwariyah, S. (2022). Pemberian Senam Postnatal Terhadap Pengeluaran Lochea Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 13-17. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.180>
- Maharani, K., Qomariyah, Q., & Juwariyah, S. (2022). Pemberian Senam Postnatal Terhadap Pengeluaran Lochea

- Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 13-17. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.180>
- Mirong, I. D., & Yuliantri, H. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (1st ed.). Rena Cipta Mandiri.
- Notoatmodjo. (2020). Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Putra.
- Pratiwi, L. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Primigravida Di Klinik Nmc Tahun 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(1), 33-38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v6i1.86>
- Prawirohardjo, S. 2019. Ilmu Kebidanan. akarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Jakarta.Rhomadona, Hidayah, A., Widayanti, W., Kusumastuti, & Evy Ernawati. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer Pada Ibu Nifas. CV. Mahakarya Citra Utama.
- Puskesmas Pajar Bulan. (2023). Data Kunjungan Tahunan Ibu Hamil Di Puskesmas Pajar Bulan Seluma. Pusdata.
- Retnowati, D., & Nastasia Devi, N. (2023). Hubungan Paritas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Beji Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung. *Care Journal*, 2(1), 37-44. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.127>
- Sefti Marlina. (2019). Hubungan Senam Nifas Dengan Pemulihan Fisik di BPM Agustina Kabupaten Bengkulu Selatan. Perpustakaan STIKES TMS Bengkulu.
- Setianingsih, & Halimatusyadiah. (2022). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uterus pada Ibu Nifas di PMB Hj. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(2), 47-52. Retrieved from <http://jurnal.stikessalsabila.ac.id/index.php/jikd/article/view/66>
- Sulistiyawati, H., Hanum, Z., & Pedvin Ratra Meikawati. (2022). Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid 1. Mahakarya Citra Utama.
- Tonasih, & Vianty M.S. (2020). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Penerbit K-Media.
- Wawan K, & A, A. (2021). Metodolog Penelitian Kesehatan dan Keperawatan.
- Yuliani. (2022). *Asuhan kebidanan masa nifas & menyusui : buku ajar*. Rena Cipta Mandiri.
- Zubaidah, Rusdiana, Norfitri, R., & lis Pusparina. (2021). Asuhan Keperawatan Nifas. CV. Budi Utama.