

HUBUNGAN SENAM NIFAS DENGAN PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD ANDI MAKKASAU KOTA PAREPARE TAHUN 2024

Kasmayani¹, Aulia Indah Pertiwi², Hasnaini Hamid³, Dyah Tahir⁴, Adelianna⁵,
Dewi Hastuty⁶

^{1,2,3,4,5,6*} Universitas Mega Buana Palopo, Jl Luminda, Kota Palopo, Indonesia, 91913
Corresponding author: kasmayaniyusran@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel
Diterima : 08.01.2025
Disetujui : 17.01.2025
Dipublikasi : 22.02.2025

Kata Kunci : Ibu Postpartum,
Penurunan Tinggi Fundus,
Senam Nifas

Abstrak

Involusio uteri adalah kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk maupun posisi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas salah satunya adalah dengan melakukan senam nifas karena dapat membantu penyembuhan tubuh ibu lebih cepat setelah melahirkan, mengurangi masalah nifas, memperkuat otot panggul dan perut, memperlancar peredaran darah, membantu involusi rahim dimana senam nifas dapat meningkatkan kontraksi dan retraksi serat myometrium yang kuat, sehingga membantu membatasi perdarahan dari lokasi plasenta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2024. Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment*. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sample sebanyak 22 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji chi square ($p < 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri dengan nilai ($p = 0,000$). Kesimpulan: Hampir seluruhnya ibu postpartum yang melakukan senam nifas sebanyak 81,8% mengalami penurunan tinggi fundus uteri cepat, dan sebagian besar dari ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 54,5% mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lambat sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara senam nifas dan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare.

The Relationship between Postpartum Gymnastics and the Decrease in Uterine Fundus Height in Postpartum Mothers at Andi Makkasau Regional General Hospital, Parepare City in 2024

Abstrak

Uterine involution is the return of the uterus to its pre-pregnancy state, both in shape and position. There are several factors that influence the decrease in the height of the fundus uteri in postpartum women, one of which is the practice of postpartum exercises because it can help the mother's body heal faster after childbirth, reduce postpartum problems, strengthen pelvic and abdominal muscles, improve blood circulation, help uterine involution where postpartum exercises can increase contraction and retraction of strong myometrial fibres, thus helping to limit bleeding from the placenta site. The purpose of this study was to determine the relationship between puerperal gymnastics with a decrease in fundus uteri height in postpartum women at Andi Makkasau Hospital, Parepare City in 2024. This study used a quasi-experimental research method with treatment and control groups. Sampling was done by purposive sampling and 22 respondents were obtained. Data

collection using observation sheets and postpartum exercise checklists and analysed using the SPSS statistical program and analysed using the Mann Withney U test. The results of the study: showed that there was a significant relationship between puerperal gymnastics and a decrease in fundus uteri height with a value of ($p=0.000$). Conclusion: Almost all postpartum mothers who did puerperal exercises as much as 81.8% experienced a decrease in the height of the fundus uteri quickly, and most of the postpartum mothers who did not do puerperal exercises as much as 54.5% experienced a slow decrease in the height of the fundus uteri so that it can be concluded that there is a significant relationship between puerperal exercises and a decrease in the height of the fundus uteri in postpartum women at Andi Makkasau Regional General Hospital, Parepare City.

Keyword : *Postpartum Mothers, Decrease in Fundus Height, Postpartum Gymnastics.*

Pendahuluan

Involusio uteri adalah kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk maupun posisi. Involusio uteri merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Saifuddin, AB. 2018).

Senam Nifas adalah bentuk ambulasi dini pada ibu nifas yang sangat bermanfaat karena dapat membantu penyembuhan tubuh ibu lebih cepat setelah melahirkan, mengurangi masalah nifas, memperkuat otot panggul dan perut, memperlancar peredaran darah, membantu involusi rahim dimana senam nifas dapat meningkatkan kontraksi dan retraksi serat myometrium yang kuat, sehingga membantu membatasi perdarahan dari lokasi plasenta (Savita et al., 2022)

Menurut data WHO (*World Health Organisation*) tahun 2020 jumlah kematian ibu masa nifas mencapai 12,6%. Sedangkan tahun 2021 prevalensi kematian ibu masa nifas mencapai 12,9% dan tahun 2022 kematian ibu masa nifas mencapai 13,4%. (WHO. 2022). Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 jumlah kematian ibu masa nifas mencapai 5782 kasus. Sedangkan tahun 2021 prevalensi kematian ibu masa nifas mencapai 5791 kasus dan tahun 2022 kematian masa nifas mencapai 5835 kasus (SDKI. 2022).

Berdasarkan data Pada laporan kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan mencatat di Sulawesi Selatan tahun 2022 angka kematian ibu sebesar 119 per 100.000 kelahiran hidup dengan penyebab terbanyak kematian ibu dikarenakan Hipertensi dan Perdarahan. Laporan kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2022 juga mencatat terdapat 5 kasus kematian yang terjadi di Kota Parepare.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare diperoleh data dari rekam medik jumlah postpartum / nifas pada tahun 2021 sebanyak 1823, tahun 2022 sebanyak 1954 ,tahun 2023 sebanyak 1829, sedangkan pada tahun 2024 pada bulan januari sampai dengan bulan Juli tahun 2024 sebanyak 1126, yang terdiri dari 616 postpartum normal dan 510 postpartum dengan

riwayat Sectio Caesaria. Wawancara yang dilakukan pada salah satu bidan diruang nifas mengatakan senam nifas sudah lama tidak dilakukan dikarenakan ibu nifas tidak berpartisipasi dan tidak melakukan kontrol.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Adakah Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare Tahun 2024?”

Bahan dan Metode

Jenis dan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Eksperiment*. Penelitian ini dilaksanakan bulan Agustus - September 2024. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua variabel yaitu variabel independen dan dependen, variabel independen adalah Senam nifas sedangkan variabel dependen adalah penurunan tinggi fundus Uteri. Populasi dalam penelitian ini semua ibu postpartum yang melahirkan di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare pada ruang nifas di bulan Juli sebanyak 136 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 responden dengan menggunakan rumus slovin. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* bertujuan untuk memilih sampel sesuai dengan subjek yang memenuhi kriteria sehingga jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi. Kriteria inklusi Ibu nifas yang berada di RSUD Andi Makkasau, Ibu yang bersedia menjadi responden, Ibu dengan usia 20-35 tahun, Ibu tanpa komplikasi (Perdarahan), Ibu yang tidak di rujuk. Kriteria Eksklusi Ibu inpartu dengan komplikasi, tidak bersedia menjadi responden, Ibu dengan usia <20 dan >35 tahun, Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan data primer yang diambil langsung dari responden. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *editing, coding, entry data* dan tabulasi. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariante untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan taraf Signifikansi (p) sebesar 0,001 lebih kecil dari nilai ($p < 0.05$). Adapun perhitungan rumus tersebut, peneliti menganalisanya dengan bantuan *Microsoft excel 2013* dan *SPPS 23 For Windows*.

Hasil Penelitian

1. Analisis univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Umur

| Variabel | f | % | M | SD |
|-------------|----|------|------|------|
| Umur | | | | |
| 20-35 tahun | 6 | 27,3 | 27,2 | 0,46 |
| > 35 tahun | 16 | 72,2 | | |
| Total | 22 | 100 | 27,2 | 0,46 |
| Pendidikan | | | | |
| SD | 4 | 18,2 | 2,46 | 0,86 |

| | | | | |
|-----------------|----|------|------|------|
| SMP | 5 | 22,7 | | |
| S1 | 12 | 54,6 | | |
| SMA | 1 | 4,5 | | |
| Total | 22 | 100 | 2,46 | 0,86 |
| Pekerjaan | | | | |
| IRT | 12 | 54,6 | 1,95 | 1,13 |
| Petani | 1 | 4,5 | | |
| Wiraswasta | 7 | 31,8 | | |
| Karyawan Swasta | 2 | 9,1 | | |
| | 22 | 100 | 1,95 | 1,13 |

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 22 responden berdasarkan variabel umur 20-35 tahun terdapat 6 (27,3%), umur > 35 tahun terdapat 16 (72,7%). Variabel pendidikan menunjukkan dari 22 responden tamatan SD sebesar 4 (18,2%), tamatan SMP sebesar 5 (22,7%), tamatan SMA sebesar 12 (54,6%), tamatan S1 sebesar 1 (4,5%). Variabel pekerjaan menunjukkan bahwa dari 22 responden yang bekerja sebagai petani sebanyak 1 (4,5%), bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 7(31,8%), bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 2 (9,1%), dan ibu rumah tangga sebanyak 12 (54,6%)

Tabel 2 Distribusi frekuensi penurunan TFU ibu postpartum yang diberikan perlakuan senam nifas

| Penurunan TFU | F | % |
|---------------|----|-------|
| Cepat | 9 | 81,8% |
| Normal | 2 | 18,2% |
| Lambat | 0 | 0% |
| Total | 11 | 100% |

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa dari ibu postpartum yang melakukan senam nifas hampir seluruhnya (81,8%) ibu mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang cepat, dan sebagian kecil dari responden (18,2%) ibu mengalami penurunan fundus uteri yang normal dan tidak satupun ibu postpartum yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lambat

Tabel 3 Distribusi frekuensi penurunan TFU ibu postpartum yang tidak diberikan perlakuan senam nifas

| Penurunan TFU | F | % |
|---------------|----|-------|
| Cepat | 1 | 9,1% |
| Normal | 4 | 36,4% |
| Lambat | 6 | 54,5% |
| Total | 11 | 100% |

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa dari ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas sebagian kecil (9,1%) ibu mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang cepat, dan hampir setengah dari responden (36,4%) ibu mengalami penurunan fundus uteri yang normal serta sebagian besar dari responden (54,5%) ibu mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lambat.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4 Uji Normalitas

| Kelompok | Statistik | df | Signifikan |
|---------------------|-----------|----|------------|
| Kelompok Kontrol | 0,486 | 11 | 0,000 |
| Kelompok Intervensi | 0,756 | 11 | 0,002 |

Berdasarkan tabel 4.4 analisis normalitas Shapiro wilk di dapatkan nilai signifikan pada setiap kelompok lebih kecil dari < 0.05, yang artinya data tersebut tidak berdistribusi normal maka sebagai alternatif dilakukan uji Man Whitenay untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antar tiap kelompok data.

Tabel 5 Hubungan senam nifas dengan penurunan TFU pada ibu postpartum

| Kelompok | Mean | U Hitung | Mean Difference | P Value |
|---------------------|------|----------|-----------------|---------|
| Kelompok Kontrol | 2,55 | 10,5 | 1,27 | 0,000 |
| Kelompok Intervensi | 3,82 | | | |

Berdasarkan tabel 5 hasil uji man whiteney test didapatkan nilai p value (0.000) < 0.05 dan U hitung sebesar 10,5 lebih kecil dari < dari U tabel sebesar 12 artinya ada perbedaan signifikan efektivitas antara kelompok tanpa senam nifas dan dengan sinam nifas pada penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. Nilai rata-rata kelompok intervensi lebih tinggi di dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan selisih rata-rata (1,27) hal ini berarti penerapan senam nifas pada ibu postpartum lebih efektif dalam menurunkan tinggi fundus sehingga secara statistik dapat disimpulkan terdapat hubungan antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri.

Pembahasan

1. Penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada responden ibu postpartum yang melakukan senam nifas mengalami keterlambatan penurunan tinggi fundus uteri, sebagian kecil dari responden 3 orang (20%) ibu nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri dengan normal, dan hampir seluruhnya 12 orang (80%) ibu nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri dengan cepat.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori (Anggarini, 2020) yang mengemukakan pada masa nifas terjadi perubahan yang luar biasa, yang memungkinkan tubuh akan kembali ke keadaan tidak hamil. Uterus akan mengalami proses involusi yang dapat dinilai melalui tinggi fundus uteri, namun dengan diberikan intervensi seperti senam nifas kepada ibu postpartum akan mempercepat proses involusi uterus.

Serta diperkuat dengan teori (Isnaeni et al., 2023). menjelaskan bahwa senam nifas dapat dilakukan secara bertahap dan terus menerus, berguna untuk mengembalikan organ - organ yang mengalami perubahan selama kehamilan ke kondisi dan fungsi yang sama seperti sebelum hamil

Senam nifas dapat memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot – otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi seperti perdarahan postpartum. Saat melakukan senam nifas terjadi kontraksi otot – otot perut yang akan membantu proses involusi yang dimulai segera setelah plasenta lahir (Restyani et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh (Ramin & Ayuning, 2017) tentang hubungan senam nifas dengan penurunan involusi uteri pada ibu post partum hari ke 1-3 di RSIA Ciciks Padang, ditemukan bahwa proporsi ibu postpartum yang melakukan senam nifas dengan penurunan involusi uteri yang cepat sekitar (60,3%).

Hal ini juga didukung oleh penelitian (I. Sari, 2018) mengenai pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum normal di wilayah kerja puskesmas Prabumulih Barat, ditemukan pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri cepat sekitar (46%).

Asumsi peneliti senam nifas ini berpengaruh dalam penurunan tinggi fundus uteri hal ini terlihat pada proses penurunan tinggi fundus uteri ibu yang melakukan senam nifas lebih cepat dari pada yang tidak melakukan

senam nifas, dimana dengan melakukan senam nifas dapat memaksimalkan kontraksi uterus

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Saputri Nur et al., 2020) tentang pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas didapatkan sekitar (66,6%) dalam kategori penurunan involusi uteri yang cepat.

2. Penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan sebagian besar dari responden yaitu 6 orang (54,5%) ibu yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri dengan lambat, sebagian kecil dari responden 4 orang (36,4%) ibu yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri dengan normal, dan sebagian kecil dari responden 1 orang (6,7%) ibu postpartum yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri dengan cepat di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori (Herlinda & Widyaningsih, 2022) menerangkan bahwa proses involusi akan berjalan lancar jika kontraksi uterus kuat, sehingga diperlukan langkah langkah untuk memperbaiki kontraksi uterus. Latihan nifas digunakan untuk meningkatkan kontraksi dan retraksi serat myometrium yang kuat, yang membantu membatasi pendarahan dari lokasi plasenta serta mencegah subinvolusio uteri / proses pengembalian uterus yang terlambat.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputri Nur et al., 2020) tentang pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum didapatkan kecepatan involusi uteri pada ibu post partum yang tidak senam nifas (kelompok kontrol) di klinik Nining Pelawati mayoritas berada pada kategori lambat sebanyak (60,6%).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (I. Sari, 2018) mengenai pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum normal di wilayah kerja puskesmas Prabumulih Barat menyatakan pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus lambat sebanyak 60%.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Ramin & Ayuning, 2017) mengenai hubungan senam nifas dengan penurunan involusi uteri di RSIA Cicik Padang menyatakan bahwa proporsi ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lambat yaitu sebanyak (20,6%).

Asumsi peneliti, cepat atau lambatnya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di RSUD Andi Makkasau, terlihat

dari lembar observasi dimana terjadinya penurunan TFU yang cepat pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas sedangkan penurunan tinggi fundus uteri yang lambat pada ibu yang tidak melakukan senam nifas dikarenakan kurangnya aktifitas sehingga proses pengeluaran lochea dan kontraksi otot uterus yang tidak maksimal sehingga proses penurunan tinggi fundus uteri juga terhambat.

3. Hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan proporsi ibu nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri yang lambat lebih banyak terdapat pada ibu yang tidak melakukan senam nifas (54,5%) dibandingkan pada ibu nifas yang melakukan senam nifas (0%).

Hasil uji man whitney test didapatkan nilai p value (0.000) < 0.05 dan U hitung sebesar 10,5 lebih kecil dari U tabel sebesar 12 artinya ada perbedaan signifikan efektivitas antara kelompok tanpa senam nifas dan dengan sinam nifas pada penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. Nilai rata-rata kelompok intervensi lebih tinggi di bandingkan dengan kelompok kontrol, dengan selisih rata-rata (1,27) hal ini berarti penerapan senam nifas pada ibu postpartum lebih efektif dalam menurunkan tinggi fundus sehingga secara statistik dapat disimpulkan terdapat hubungan antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori (Anggarini, 2020) yang menjelaskan bahwa melakukan senam nifas secara teratur akan membantu menguatkan kontraksi otot rahim, mengakibatkan terjadinya ischemia dengan terkompresinya pembuluh darah sehingga aliran darah ke uterus berkurang, jaringan mengecil diikuti dengan penurunan ukuran uterus.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (I. Sari, 2018) mengenai pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum normal didapatkan U hitung sebesar 40 yang lebih kecil bila dibandingkan U tabel sebesar 56 dan nilai p value 0.001 (<0,05) sehingga hipotesis diterima yaitu ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas Prabumulih Barat.

Penelitian lainnya dilakukan oleh (R. P. Sari et al., 2020) tentang manfaat senam nifas ditinjau dari involusi uteri ibu postpartum, dimana disimpulkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus

uteri. Penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al., 2020) mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu postpartum di puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin mendapatkan hasil uji statistika antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi senam nifas didapatkan nilai signifikansi $p=0,000 (<0,05)$ yang menunjukkan terdapat pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri.

Asumsi peneliti, terdapat hubungan antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri karena dengan melakukan senam nifas akan merangsang kontraksi rahim, sehingga kontraksi uterus semakin baik dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim akan terjepit sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga jaringan otot bisa mengecil dan ukuran rahim juga akan mengecil, pengeluaran lochea semakin lancar yang berpengaruh terhadap proses involusi rahim

Kesimpulan

- 1) Hampir seluruhnya dari ibu postpartum yang melakukan senam nifas mengalami penurunan cepat tinggi fundus uteri sebanyak 9 orang (81,8%).
- 2) Sebagian besar dari ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas mengalami penurunan lambat sebanyak 6 orang (54,5%).
- 3) Ada hubungan antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare.

Saran

- 1) Perlu adanya motivasi yang dapat dilakukan oleh bidan kepada ibu nifas agar rutin melaksanakan senam nifas.
- 2) Perlu adanya motivasi dan sosialisasi yang bersifat terapeutik yang dilakukan oleh bidan dengan memanfaatkan media visual/ interaktif untuk meningkatkan dukungan keluarga terutama dalam hal ini adalah suami
- 3) Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan peneliti sehingga peneliti selanjutnya mengkaji faktor lain

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua yang berpartisipasi dalam penelitian ini, besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat serta peneliti selanjutnya.

Referensi

- Admasari, Y. (2022). Senam Nifas Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uterus Ibu Pasca Salin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 199–204.
- Agustia, N., & Zahra, T. (2024). Asuhan Kebidanan Pascapersalinan dan Menyusui. *Pt.Nasya Expanding Mangement*.
- Ahmaniyah, A., & Andrian, W. M. (2021). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*.
- Andriana, Indriani, S., Yulita, D., & Kirana, N. (2022). Kesehatan Ibu dan Anak. In *Indie Press*.
- Anggarini, I. A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 65.
- Anggorowati. (2020). *Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas* (Issue 112). Nuha Medika.
- Astuti, E., & Dinarsi, H. (2022). Analisis Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari Ke Tiga Di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik. *Jurnal Kebidanan*.
- Azizah, N. R. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. UMSIDA PRESS.
- Dinkes. (2022). *Laporan kinerja Tahun 2022 Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan*.
- Elly Dwi Wahyuni. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui* (p. 286). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Handayani, S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Normal. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 7(2), 80–88.
- Herlinda, H., & Widyaningsih, S. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan TFU Pada Ibu Nifas Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu. *Midwifery Health Journal*.
- Indah Nur Triwijayanti. (2022). *Skripsi Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Pervaginam Di Klinik Utama Rawat Inap Adi Guna Surabaya*.
- Isnaeni, S., Sari, O. H., & Kumalasari, R. (2023). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*.
- Jenny, P. (2024). *Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Kepatuhan Remaja Putri Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di SMPN 1 Kota Agung Timur*. POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPINANG.
- Maryunani, A., & Sukaryati. (2017). Senam Hamil, Senam Nifas, Dan Terapi Musik. In *CV.Trans Info Media*.
- Maya, I., Ma'rifah, U., & Matun, A. (2021). Asuhan Kebidanan Nifas. In *Rena Cipta Mandiri*.
- Mindarsih, T., & Pattipeilohy, 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*.
- Pratiwi, L. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Primigravida Di Klinik Nmc Tahun 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*.
- Purba, N. H., Mastikana, I., Purba, D., & Oktavia, L. D. (2023). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perubahan Adaptasi Fisiologi Masa Nifas. *Jurnal Sains Kesehatan*.
- Rahayu, S., Solekah, U., & Maryunani, M. A. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020*. XII(02), 157–167.
- Ramin, S., & Ayuning, D. P. (2017). Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Involusi Uteri pada Ibu Post Partum Hari Ke 1-3 di RSIA CICIK Padang Tahun 2016. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 117–122.
- Restyani, I., Isytiaroh, I., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*.
- Rika, S., Wulandari, I., & Pramono, A. (2021). Analisis Kuantitatif Dokumen Rekam Medis Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Gondanglegi. *Health Care Media*, 5(2), 90.
- Rizka Mardiyah, & Rahmita, H. (2022). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*.
- 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*.
- Saputri Nur, I., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum*. 2(2).
- Sari, I. (2018). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat*. 1, 23–30.
- Sari, R. P., Triyunita, R., & Keraman, B. (2020). *Manfaat senam nifas ditinjau dari involusi uteri ibu postpartum*. 308–312.
- Savita, R., Heryani, H., & Jayanti, C. (2022). *Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid II*. In *Mahakarya Citra Utama Group*.
- Sophia Immanuela Victoria, S. I. V., & Juli Selvi Yanti, J. S. Y. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 45–55.

- Sopiah, O., Apriningrum, N., & Resita, C. (2022). Pelatihan Kader Kesehatan Tentang Senam Nifas Di Wilayah Kabupaten Karawang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 3276–3286.
- Sulistiyawati, H., Hanum, Z., Ratna, P., & Octascriptiriani, N. (2023). Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid 1. *Mahakarya Citra Utama Group*.
- Sumarni, Khusnul Katimah, K. (2024). *Asuhan Kebidanan Pascasalin dan Menyusui*. PENERBIT MITRA CENDEKIA MEDIA.
- Wijaya Wulan, O. T. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. PT Nasya Expanding Management.