

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS
PADA IBU POST PARTUM HARI 1-3 DI RSUD KABELOTA
KABUPATEN DONGGALA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program
Studi Ilmu Keperawatan Stikes Widya Nusantara Palu



**INDRIANI
201601P195**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

ABSTRAK

INDRIANI. Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 di RSUD Kabelota. Dibimbing Oleh PESTA CORRY SIHOTANG dan WENDI MUH. FADHLI.

Berakhirnya proses persalian bukan berarti ibu terbebas dari bahaya atau komplikasi. Berbagai komplikasi dapat dialami ibu pada masa nifas dan bila tidak tertangani dengan baik akan memberi kontribusi yang cukup besar terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Tujuan penelitian ini dianalisisnya pengaruh senam nifas terhadap penurunan *involusi uterus* pada *ibu post partum* hari 1-3 di RSUD Kabelota. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan *quasi eksperimental* menggunakan satu kelompok control dengan *two group pre test* dan *post test design*. Jumlah sampel kontrol 8 dan kasus 8 orang. Menggunakan teknik *consecutive sampling*. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai *mean* involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 yang tidak diberi perlakuan senam nifas dan ibu post partum yang diberi perlakuan senam nifas. Hasil uji statistik hari 1-3 didapatkan nilai $p = 0,000$. Ini terlihat nilai p (*probability*) lebih rendah dari nilai p *value* = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* hari 1-3. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* 1-3. Simpulan ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* 1-3. Saran lebih meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas sehingga selanjutnya akan termotivasi untuk melakukan senam nifas.

Kata kunci : Senam nifas, involusi uterus, ibu post partum.

ABSTRACT

INDRIANI. Effect of Puerperal Exercise on Uterine Involution in Post Partum Mothers on 1-3 days at Kabelota Hospital. Guided by PESTA CORRY SIHOTANG dan WENDI MUH. FADHLI.

The end of the process of exclusion does not mean that the mother is free from danger or complications. Various complications can be experienced by women during childbirth and if not handled properly will contribute significantly to the high maternal mortality rate (MMR) in Indonesia. The purpose of this study was to analyze the effect of puerperal exercise on the reduction of uterine involution in post partum mothers on 1-3 days at Kabelota Hospital. This type of research uses a quantitative approach using quasi experimental using one control group with two groups pre test and post test design. The number of samples is control 8 and the case is 8 people. Using consecutive sampling technique. The results of the study were analyzed using univariate and bivariate analysis. The results showed that there was a difference in the mean value of uterine involution in post partum mothers on 1-3 days who were not given post partum exercise and post partum mothers who were given postnatal exercise. The results of statistical tests 1-3 days obtained $p = 0,000$. This can be seen that the p value (probability) is lower than the p value = 0.05. It can be concluded that there is a significant effect of puerperal gymnastics on uterine involution in post partum mothers 1-3 days. It can be concluded that there is a significant effect of puerperal exercise on uterine involution in women post partum 1-3. Conclusion there is a significant influence of puerperal exercise on uterine involution in women post partum 1-3. Suggestions further increase knowledge about puerperal exercise so that it will then be motivated to do puerperal exercise.

Keywords: postpartum exercise, uterine involution, post partum mother

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRA KATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Tinjauan Teori tentang Nifas (<i>Puerperium</i>)	6
2.2. Konsep Dasar Senam Nifas	10
2.3. Pengertian <i>Involusi Uterus</i>	13
2.4. Hubungan Senam Nifas Terhadap <i>Involusi Uterus</i> Pada Ibu Nifas	18
2.3. Kerangka Teori	21
2.4. Kerangka Konsep	22
2.3. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian	23
3.2. Tempat Dan waktu Penelitian	23
3.3. Populasi Dan Sampel Penelitian	23
3.4. Variabel Penelitian	25

	3.5. Definisi Operasional	25
	3.6. Instrumen Penelitian	26
	3.7. Pengolahan Data	26
	3.8. Analisa Data	26
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	4.1 Hasil Penelitian	28
	4.2 Pembahasan	31
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	5.1 Simpulan	36
	5.2 Saran	36
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi berdasarkan umur ibu di RSUD Kabelota	28
Tabel 4.2	Distribusi berdasarkan pendidikan ibu di RSUD Kabelota	28
Tabel 4.3	Distribusi involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 yang tidak diberi perlakuan senam nifas di RSUD Kabelota	29
Tabel 4.4	Distribusi involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 yang diberi perlakuan senam nifas di RSUD Kabelota	29
Tabel 4.5	Distribusi rata-rata involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi dan yang diberi perlakuan senam nifas di RSUD Kabelota	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	21
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Observasi
- Lampiran 3 Surat Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian dari Kampus
- Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Master Tabel
- Lampiran 11 Hasil SPSS
- Lampiran 12 Riwayat hidup
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Salah satu target yang ditentukan dalam tujuan ke-5 pembangunan milenium yaitu meningkatkan kesehatan ibu dimana target yang akan dicapai sampai tahun 2015 adalah mengurangi sampai $\frac{3}{4}$ risiko kematian ibu. Penyebab kematian ibu di Indonesia meliputi penyebab obstetri langsung yaitu perdarahan (28%), preeklamsi/eklamsi (24%), infeksi (11%), sedangkan penyebab tidak langsung adalah trauma obstetri (5%) dan lain-lain (11%). Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi setelah kehamilan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama, dimana penyebab utamanya adalah perdarahan pasca persalinan.³ Berdasarkan penyebab terjadi perdarahan adalah atonia uteri (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (4-5%), kelainan darah (0,5-0,8%). Faktor predisposisi terjadinya atonia uteri adalah uterus tidak berkontraksi, lembek, terlalu regang dan besar, kelainan pada uterus seperti mioma uteri dan solusio plasenta (Kemenkes 2015).

Kematian dan kesakitan ibu masih merupakan masalah kesehatan yang serius di negara berkembang. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Angka kematian ibu di Indonesia masih tergolong tinggi di ASEAN lainnya, jika dibandingkan dengan AKI Singapura adalah 6 per 100.000 kelahiran hidup. Aki Malaysia 160 per 100.000 kelahiran hidup. Bahkan Vietnam sama seperti Negara Malaysia, sudah mencapai 160 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 112 per 100.000 kelahiran hidup, Brunai 33 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan Indonesia 228 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian maternal di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan terutama yaitu perdarahan 28%. Sebab lain yaitu, eklamsia 24%, infeksi 11%, partus lama 5% dan abortus 5% (WHO 2015).

Masa nifas dimulai setelah dua jam lahirnya plasenta atau setelah proses persalinan dari kala I sampai kala IV selesai. Berakhirnya proses persalinan bukan berarti ibu terbebas dari bahaya atau komplikasi. Berbagai komplikasi dapat dialami

ibu pada masa nifas dan bila tidak tertangani dengan baik akan memberi kontribusi yang cukup besar terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia (Maritalia 2012).

Proses pemulihan kesehatan ibu pada saat nifas adalah suatu hal yang sangat penting dimana pada masa nifas akan mengalami perubahan fisik meliputi ligament-ligamen bersifat lembut dan kendur, otot-otot tegang, uterus membesar postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada masa hamil. Pada proses persalinan dinding panggul selalu tegang dan mungkin terjadi kerusakan pada jalan lahir, serta setelah persalinan otot-otot dasar panggul menjadi longgar karena diregang begitu lama saat hamil maupun bersalin. Proses ini terjadi setelah selesainya persalinan dan setelah alat-alat reproduksi kembali seperti ke keadaan sebelum hamil/tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologi dan psikologi karena proses persalinan.

Involusi adalah 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. Involusio disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali ke keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi adalah lochea menetap, merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi perdarahan. Perdarahan pasca persalinan adalah kehilangan darah lebih dari 500 ml melalui jalan lahir yang terjadi selama atau setelah persalinan kala III (Anggraini 2010).

Perdarahan post partum dibagi menjadi dua tahap, yaitu perdarahan post partum primer, perdarahan yang terjadi dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir. Perdarahan post partum sekunder, terjadi setelah 24 jam pertama sejak bayi lahir dapat disebabkan oleh beberapa factor, diantaranya atonia uteri, retensio plasenta, inversion uteri, robekan jalan lahir dan tertinggalnya sebagian sisa plasenta dalam uterus. Perdarahan merupakan salah satu sebab utama kematian ibu dalam masa perinatal yaitu berkisar 5-15% dari seluruh persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan post partum 50-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus (Maritalia 2012).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus, yaitu mobilisasi dini, status gizi, menyusui, usia, paritas dan senam nifas. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, agar otot-otot yang mengalami peregangan selama persalinandan kehamilan dapat kembali kepada kondisi normal seperti sebelum hamil (Sukaryati *et al.* 2010)

Senam nifas merupakan satu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga mencegah terjadinya pembekuan (thrombosis) pada pembuluh darah terutama pembuluh tungkai, memperbaiki sikap tubuh setelah kehamilan dan persalinan dengan memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, memperbaiki tonus otot pelvis, memperbaiki regangan otot bawah, memperbaiki regangan otot abdomen setelah hamil dan melahirkan meningkatkan kesadaran untuk melakukan relaksasi otot-otot dasar panggul dan mempercepat terjadinya proses involusi organ–organ reproduksi dan Pada masa nifas terjadi sub involusi uteri yang bisa menimbulkan perdarahan, infeksi puerperium, pengeluaran air susu ibu berkurang, terjadi dekomensasi. kordik mendadak setelah persalinan dan anemi pada kala nifas (Widianti *et al.* 2010)

Para ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, sang ibu khawatir gerakan-gerakan yang dilakukan akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Padahal, apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini, itu bisa memperlancar terjadinya involusi uterus. Dan pada umumnya wanita telah melahirkan sering mengeluh bagian tubuhnya melar, bahkan kondisi tubuhnya kurang prima akibat letih dan tegang. Sementara peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal, sehingga untuk membantu tubuh kembali ke kondisi semula harus melakukan senam nifas yang teratur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniasih Purwanigrum (2011) tentang pengaruh senam nifas kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum primipara hari 1 – 5 di puskesmas mergangsang malang didapatkan hasil pad kelompok intervensi sebelum melakukan senam hamilbrata – rata TFU adalah 11,75 cm dengan standar deviasi 0,67 cm, setelah dilakukan senam diperoleh rata – rata TFU 7,35 cm dengan standar deviasi 0,67 cm. Nilai rata – rata perbedaan antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua adalah 4,4 cm dengan standar. Deviasi

10,67 cm. Maka disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus, yaitu perbedaan signifikan pada TFU sebelum dan setelah dilakukan senam nifas.

Hasil penelitian Nurmala siregar (2013) tentang “pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu *post partum* primipara pervaginam di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa. Hasil penelitian ini mendapatkan ibu *post partum* pervagina yang tidak senam nifas pada hari 1 – 3 mengalami penurunan tinggi fundus uterus rata – rata 2 cm. Ibu *post partum* yang senam nifas dengan gerakan yang tepat pada hari 1 – 3 mengalami penurunan 5 cm.

Profil Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Tengah, jumlah angka kematian ibu tahun 2015 terdapat 22 kematian dari 7.068 kelahiran hidup atau sekitar 236/100 ribu kelahiran hidup. Sementara tahun 2016 tercatat 11 kematian dari 7.158 kelahiran hidup atau sekitar 158/100 ribu kelahiran hidup. Kematian ibu dapat digolongkan pada kematian obstetric langsung dan tidak langsung. Kematian obstetric langsung disebabkan oleh komplikasi kehamilan antara lain perdarahan 28%, infeksi 11% dan eklamsia 25,4%, partus lama 5,2%. Kematian tidak langsung disebabkan oleh penyakit atau komplikasi lain yang sudah ada sebelum kehamilan/persalinan sebesar 5-10%(Dinkes Sulawesi tengah, 2016). Profil RSUD Kabelota tahun 2013 jumlah ibu *post partum* 260 kasus, pada tahun 2014 ibu *post partum* 301 kasus, 2015 sebanyak 342 kasus, tahun 2016 ibu *post partum* 345 kasus dan tahun 2017 sebanyak 371 kasus ibu *post partum* dan dari tahun 2013 – 2017 tidak terjadi kematian ibu. Pada tahun 2017 Jumlah kasus perdarahan 32%, Infeksi 14%, eklamsia 24.5%, partus lama 5.5% dan disebabkan oleh komplikasi atau penyakit lain yang ada sebelum kehamilan/persalinaan sebesar 8-16%(Rekam Medik RSUD Kabelota 2017)

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan yang dilakukan peneliti di RSUD Kabelota 1 Maret 2018, belum pernah diadakan senam nifas. Pada umumnya masyarakat/ibu nifas tidak melaksanakan senam nifas, hal ini di karenakan ibu nifas belum mendapatkan informasi mengenai senam nifas dan tidak menyadari dengan senam nifas (aktifitas fisik) akan mempengaruhi kebutuhan Otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Menurut bidan dan perawat yang berkerja di RSUD Kabelota, para ibu nifas tidak pernah melakukan senam nifas Karena tidak mendapatkan informasi

tentang manfaat senam nifas dan mereka takut untuk bergerak atau beraktivitas setelah melahirkan.

Hal tersebut di ataslah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 di RSUD Kabelota Tahun 2018”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan *involusi* uterus pada ibu *post partum* hari 1 – 3 di RSUD Kabelota?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Dianalisisnya pengaruh senam nifas terhadap penurunan *involusi uterus* pada ibu *post partum* hari 1-3 di RSUD Kabelota.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diidentifikasinya *involusi uterus* pada tidak melaksanakan senam nifas pada ibu *post partum* hari 1-3 di RSUD Kabelota.
2. Mengidentifikasi *involusi uterus* pada kelompok intervensi yang melaksanakan senam nifas pada ibu *post partum* 1-3 di RSUD Kabelota.
3. Dianalisisnya pengaruh senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* 1-3 di RSUD Kabelota.

1.4 Manfaat Penelitian kelompok control yang

1.4.1 Bagi Pendidikan/ Ilmu Pengetahuan

Bagi institusi pendidikan, dapat memberikan tambahan referensi di perpustakaan dan dapat dimanfaatkan bagi rekan lain jika melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan bahan informasi bagi masyarakat dan ibu *post partum* dalam upaya meningkatkan pengetahuannya pentingnya senam nifas selama masa nifas untuk mempercepat pemulihan *uterusnya* ke kondisi sebelum hamil.

1.4.3 Bagi Institusi Tempat Penelitian

Bagi pihak RSUD Kabelota dapat dijadikan kerangka acuan dalam membuat program penyuluhan kepada masyarakat, khususnya tentang pentingnya senam nifas selama masa nifas untuk mempercepat pemulihan uterus ke kondisi sebelum hamil.

Bagi perawat yang bekerja di RSUD Kabelota dapat menambah wawasan dalam melakukan tindakan keperawatan terutama dalam memberikan penyuluhan kepada ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, Y.2010. *Asuhan Kebidanan masa nifas*. Yogyakarta : Pustaka (ID) : Rihana.
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC.
- Brayshaw, E. 2007. *Senam hamil dan Nifas*. Jakarta : Buku kedokteran EGC.
- Dahlan M.Sopiyudin. 2016. *Buku Besar Sampel Dalam Penelitian kedokteran Dan Kesehatan Edisi 4 Seri 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dewi, V. N. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta (ID): Salemba Medika
- Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Tengah*.Palu
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2012. *Angka Kematian Ibu (AKI)*. Jakarta (ID) : Kemenkes RI
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2012. *Angka Kematian ibu Tertinggi di Asean*.<https://www.google.co.id/amp/s/midwifecare.wordpress>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2015. *Angka Kematian Ibu (AKI)*. Jakarta (ID) : Kemenkes RI
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2017.*Pencapaian Kinerja Kemenkes*. <http://www.depkes.go.id/diakese> 16 agustus 2017
- Notoatmodjo. 2012. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta (ID). Rineka Cipta.
- Nursalam. 2014.*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya(ID): Salemba Medika.
- Nasir.dkk. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Konsep Pembuatan Karya Tulis Ilmiah dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta (ID) : Nurha Medika.
- Maryunani, Yeti. 2011. *Senam Nifas dan Manfaatnya*. Bina Aksara : bandung.
- Maritalia Dewi. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas* . Jakarta (ID) : Gosyen Publishing
- Maryunani.A, Sukaryati Y. 2011. *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta (ID): Trans Info Media
- Masruroh. 2012. *Pengaruh Senam nIfas Dengan Penurunan Tinggi Fundus uteri*. *Skripsi Keperawatan (online) Diaskes dari: PengaruhSenamNifasTerhadapPenurunanTinggiFundusUteriPadaIbuPostPartum*

- Riana, 2011. *Hubungan Antara Senam Nifas dengan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Hari ke 14*. Universitas Muhammadiyah Surabaya xvii.
- Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. *Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI)*, 2009.
- Sujiyatini, Djanah. N, Kurniati. A. 2010. *Asuhan Ibu Nifas*. Yogyakarta (ID): Cyrillus Publisher
- Sugiarto. 2012. *Teknik Sampling*. Jakarta (ID) : Gramedia.
- Sugiyono. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung (ID): Alfabeta.
- Surtati. 2010. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Pemulihan Fisik Pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Kebidanan tiga (online)*. Diakses dari : <https://www.scribd.com/doc/Pengaruh-Senam-Nifas-Uteri-Pada-Ibu-Post-partum>.
- Tambunan Y. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Nifas*. Medan : Fakultas kedokteran Universitas Sumatra Utara; 2009.
- Walyani, E.S, Purwoastuti, E. 2015. *Asuhan Kebidanan masa Nifas dan menyusui*. Yogyakarta. Pustaka Baru.
- Widianti Anggriyana Tri, Atikah provverawati. 2010. *Senam Kesehatan* . Yogyakarta (ID) : Mulia Medika.
- Who. 2014. *Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan (ID): Infodatin.
- Wulandari, Setyo R, Sri Handayani. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta (ID): Goshen Publishing.
- Varney, Hellen. 2004. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 3. Volume 2. Jakarta (ID): EGC