

## PEMBERIAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERUS PADA IBU POSTPARTUM DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH dr. R GOETENG TAROENADIBRATA PURBALINGGA

Rizky Nur Aisah<sup>1</sup>, Priyatin Sulistyowati<sup>2</sup>, Yuki Octavia R<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Yakpermas Banyumas Program Studi Keperawatan

<sup>2,3</sup>Dosen Keperawatan Di Politeknik Yakpermas Banyumas

E-mail: [rizkynur@gmail.com](mailto:rizkynur@gmail.com)<sup>1</sup>, [sulistyowati5yakpermas@gmail.com](mailto:sulistyowati5yakpermas@gmail.com)<sup>2</sup>, [yukiocta@gmail.com](mailto:yukiocta@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

*Latar Belakang* Masa nifas disebut juga masa postpartum atau (puerperium), pada masa ini proses pemulihan sangat penting bagi ibu setelah melahirkan dimana otot-otot mengalami peregangan masa ini disebut masa involusi. Salah satu tindakan untuk memulihkan kondisi ibu untuk kembali kesemula yaitu dengan senam nifas. Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan dengan sederetan gerakan secara bertahap, sistematis, dan kontinue.

*Tujuan* untuk menurunkan tinggi fundus uterus pada ibu postpartum. Untuk mengetahui pemberian senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uterus pada ibu postpartum.

*Metode* yang digunakan yaitu memilih 2 responden sesuai dengan kriteria inklusi, kemudian responden diberikan informed consent sebagai bukti persetujuan, dilanjutkan dengan menjelaskan tujuan dan prosedur kepada responden, setelah itu melakukan wawancara mengenai identitas, riwayat persalinan, memberikan tindakan senam nifas dan melakukan pengukuran tinggi fundus uterus sebelum dan sesudah senam nifas. Ny. A mengalami penurunan TFU pada hari pertama 1 jari dibawah pusar, TFU pada hari kedua 2 jari dibawah pusar, TFU pada hari ketiga 3 jari dibawah pusar dan TFU pada hari keempat 4 jari dibawah, hal ini jika dibandingkan dengan nilai normal maka TFU Ny. A mengalami penurunan secara normal.

Hasil TFU Ny. F pada hari pertama sejajar dengan pusar, pada hari kedua TFU 1 jari dibawah pusar, pada hari ketiga TFU 2 jari dibawah pusar, dan pada hari keempat TFU 3 jari dibawah pusar, jika dibandingkan dengan nilai normal maka penurunan TFU pada Ny. F mengalami perlambatan.

*Kesimpulan* bahwa sebelum dan sesudah melakukan senam nifas selama empat hari Ny. A mengalami penurunan TFU dengan normal, sedangkan pada Ny. F penurunan TFU mengalami perlambatan, hal ini dimungkinkan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan TFU diantaranya paritas, usia, mobilisasi dan pemberian ASI.

**Kata kunci:** Senam nifas, Tinggi fundus uterus, Ibu postpartum.

### ABSTRACT

*Background* The puerperal period is also called the postpartum period or (puerperium), at this time the recovery process is very important for the mother after childbirth where the muscles are stretched, this period is called the involution period. One of the actions to restore the mother's condition to return to its original state is the postpartum exercise.

*Postpartum gymnastics* is gymnastics performed by mothers after childbirth with a series of gradual, systematic, and continuous movements. One of them aims to reduce the height of the uterine fundus in postpartum mothers. To determine the provision of postpartum exercise to decrease the height of the uterine fundus in postpartum mothers. In this study,

*Method* used was to select 2 respondents according to the inclusion criteria, then the respondents were given informed consent as proof of consent, followed by explaining the objectives and procedures to the respondent, after that conducted interviews about identity, labor history, gave postpartum exercise and took measurements. uterine fundal height before and after puerperal exercise. Mrs.

*Results* A experienced a decrease in TFU on the first day 1 finger below the navel, TFU on the second day 2 fingers below the navel,

*Conclusion* TFU on the third day 3 fingers below the navel and TFU on the fourth day 4 fingers below, this is when compared with normal values then TFU Ny. A decreased normally. Meanwhile, TFU Ny. F on the first day parallel to the navel, on the second day TFU 1 finger below the navel, on the third day TFU 2 fingers below the navel, and on the fourth day TFU 3 fingers below the navel, when compared to normal values the decrease in TFU in Mrs. F is slowing down. In this study, it was concluded that before and after doing puerperal exercise for four days, Mrs. A experienced a

*decrease in TFU normally, while in Ny. If the decrease in TFU goes through a slowdown, it is possible that there are other factors that can affect the decrease in TFU including parity, age, mobilization and breastfeeding.*

**Keywords:** *Postpartum exercise, uterine fundal height, postpartum mother.*

---

## **PENDAHULUAN**

Masa nifas disebut juga masa postpartum atau (puerperium) adalah masa dimana sejak bayi lahir dan keluarnya plasenta, kurang lebih 6 minggu atau 40 hari, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan perlukaan ataupun yang lainnya (Suherni dkk, 2010). Proses pemulihan pada masa ini merupakan hal yang penting bagi ibu setelah melahirkan dimana otot-otot mengalami peregangan masa ini disebut masa involusi.

Sementara itu, Pramadari (2015) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi involusi uteri antara lain mobilisasi dini, menyusui dini, faktor usia dan faktor paritas. Faktor usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi involusi uteri, semakin tinggi usia akan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadinya peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat.

Dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan otot rahim setelah melahirkan serta membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan dan regangan otot yang lebih baik, pada responden yang berusia 36-39 tahun mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lambat meskipun telah diberikan intervensi senam nifas.

Selain faktor usia, involusi uteri juga dipengaruhi oleh paritas ibu (jumlah anak), pada ibu multipara penurunan tinggi fundus uteri lebih lambat dibandingkan ibu yang primigravida. Dikarenakan otot uterus ibu multipara lebih lemah dibandingkan dengan primipara. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan uterusnya karena semakin sering hamil akan sering kali mengalami regangan (Ambarwati & Diah, 2009).

Salah satu tindakan untuk memulihkan kondisi ibu untuk kembali kesemula yaitu dengan senam nifas. Senam nifas merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yang bertujuan memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan, memperlancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involusi) yang dapat diukur dari penurunan tinggi fundus uteri (involusi uteri).

Latihan masa nifas dilakukan seawal mungkin dengan catatan ibu menjalani persalinan dengan normal dan tidak ada penyulit postpartum, hal ini untuk mencapai otot yang maksimal (Sulistiyawati, 2009). Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tetapi terbukti mampu memulihkan segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu (Suherni dkk, 2010).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2011) mengenai "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Postpartum Primipara Hari 1-5 di Puskesmas Mergangsan Malang didapatkan hasil pada kelompok intervensi sebelum dilakukan senam nifas rata-rata TFU adalah 11,75 cm dengan standar deviasi 0,67 cm. Setelah dilakukan senam nifas diperoleh rata-rata TFU adalah 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 dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus, yaitu perbedaan yang signifikan pada TFU sebelum dan setelah dilakukan senam nifas.

Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Indrianti dkk (2015), mengenai

“Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri ibu postpartum di desa Gedangan Grogol Sukoharjo” didapatkan hasil bahwa rata-rata penurunan TFU pada responden yang dilakukan senam nifas adalah 1,0-2,0 cm setiap harinya, sedangkan pada responden yang tidak dilakukan senam nifas rata-rata penurunan TFU adalah 1,0-1,5 cm setiap harinya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri ibu postpartum di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo.

Dari beberapa fakta diatas penulis sangat tertarik untuk mengangkat kasus tersebut dalam penyusunan Studi kasus yang berjudul “Pemberian senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uterus pada ibu postpartum”. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah ingin membahas mengenai pemberian senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uterus pada ibu postpartum.

## METODE PENELITIAN

Jenis studi kasus yang akan digunakan dalam penulisan KTI adalah studi kasus. Penelitian studi kasus adalah studi yang mengeksplorasi suatu masalah keperawatan dengan batasan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi (Nursalam, 2008).

Penelitian studi kasus dibatasi oleh waktu dan tempat, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu. Penelitian studi kasus ini adalah studi untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan dengan ibu postpartum dalam pemberian senam nifas untuk menurunkan tinggi fundus uterus. Pemberian senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uterus pada ibu postpartum.

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam studi kasus ini yaitu peneliti akan memilih 2 responden sesuai dengan kriteria inklusi untuk diberikan perlakuan, setelah itu peneliti akan memberikan informed

consent (lembar persetujuan) untuk ditandatangani sebagai bukti persetujuan serta peneliti akan menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada keluarga pasien.

Kemudian peneliti akan melakukan wawancara dengan menanyakan identitas pasien, keluhan yang dirasakan oleh pasien, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit terdahulu dan riwayat keluarga, pemeriksaan fisik, setelah itu responden akan diberikan perlakuan yaitu senam nifas ketika ibu benar-benar pulih, tidak ada komplikasi pada saat persalinan, senam nifas dilakukan selama 7 hari, setiap harinya melakukan beberapa gerakan dan dilakukan sebanyak 8 kali. Disetiap harinya, sebelum dan sesudah senam akan diukur tinggi fundus uterus. Setelah itu membuat pembahasan mengenai hasil dari asuhan keperawatan dengan pemberian senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uterus pada ibu postpartum secara terperinci.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan terhadap 2 responden yang diberikan perlakuan senam nifas selama 4 hari dan dilakukan pengukuran tinggi fundus uterus sebelum dan sesudah senam nifas.

Hari	Nilai Normal	Pre Senam		Post Senam	
		Ny. A	Ny. F	Ny. A	Ny. F
Pertama	1 jari dibawah pusar	1 jari dibawah pusar atau 1 cm	Sejajar dengan pusar	1 jari dibawah pusar atau 1 cm	Sejajar dengan pusar
Kedua	2 jari dibawah pusar	2 jari dibawah pusar atau 2 cm	1 jari dibawah pusar atau 1 cm	2 jari dibawah pusar atau 2 cm	1 jari dibawah pusar atau 1 cm
Ketiga	3 jari dibawah pusar	3 jari dibawah pusar atau 3 cm	2 jari dibawah pusar atau 2 cm	3 jari dibawah pusar atau 3 cm	2 jari dibawah pusar atau 2 cm
Keempat	4 jari dibawah pusar	4 jari dibawah pusar atau 4 cm	3 jari dibawah pusar atau 3 cm	4 jari dibawah pusar atau 4 cm	3 jari dibawah pusar atau 3 cm

Berdasarkan table mengenai hasil pengukuran tinggi fundus uterus kepada kedua responden sebelum dan sesudah melakukan senam nifas

dapat disimpulkan bahwa penurunan tinggi fundus uterus terjadi setiap hari yaitu 1 jari dibawah pusar pada kedua responden, jika dibandingkan dengan nilai normal penurunan tinggi fundus uterus pada Ny. A mengalami penurunan secara normal dimana pada hari keempat TFU 4 jari dibawah pusar, sedangkan pada Ny. F mengalami perlambatan penurunan tinggi fundus uterus, yang seharusnya pada hari keempat tinggi fundus uterus 4 jari dibawah pusar namun pada Ny. F hanya 3 jari dibawah pusar, padahal kedua responden mendapatkan perlakuan yang sama mengenai senam nifas. Sesuai dengan pernyataan yang disampaikan Brayshaw (2008), senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri.

Proses involusi uterus disebabkan oleh sebagian kontraksi uterus dan mengecilnya ukuran masing-masing sel-sel miometrium (Reader, 2011). Segera setelah persalinan, tinggi fundus uterus 2 cm dibawah pusat, 12 jam kemudian kembali 1 cm diatas pusat dan menurun kira-kira 1 cm setiap hari. Pada hari kedua setelah persalinan tinggi fundus uterus 1 cm dibawah pusat, pada hari ke 3-4 tinggi fundus uterus 2 cm dibawah pusat, pada hari ke 5-7 tinggi fundus uteri setengah pusat simpisis dan pada hari ke 10 tinggi fundus uterus tidak teraba (Ambarwati & Diah, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2011) mengenai "Pengaruh Senam Nifas Kecepatan Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Postpartum Primipara Hari 1-5 di Puskesmas Mergangsan Malang" ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus, yaitu perbedaan yang signifikan pada TFU sebelum dan setelah dilakukan senam nifas.

Selain senam nifas, dimungkinkan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uterus diantaranya paritas, umur, mobilisasi dan pemberian ASI. Mengenai paritas ibu, pada penelitian ini dilakukan kepada kedua responden yang memiliki paritas yang sama yaitu paritas pertama, hal ini dimungkinkan dapat menurunkan tinggi fundus uterus. Paritas mempengaruhi proses involusi uterus, ibu yang melahirkan pertama kali (primipara) elastisitas otot rahimnya masih baik sehingga mempercepat proses involusi (Lisnawaty, 2015).

Faktor kedua yaitu usia. Penelitian ini dilakukan pada kedua responden yang berusia muda, dimana Ny. A berusia 19 tahun dan Ny. F berusia 18 tahun. Fungsi reproduksi diusia muda masih berfungsi dengan baik sehingga cepat mengalami penurunan, hal ini sejalan dengan teori Farrer (2001) dalam Liana (2013), usia ibu yang relatif muda dimana individu mencapai satu kondisi vitalitas yang prima sehingga kontraksi otot dan kembalinya alat-alat kandungan dan semakin cepat karena proses regenerasi dari sel-sel alat kandungan yang sangat bagus pada usia-usia tersebut.

Faktor selanjutnya yaitu mobilisasi, mengenai mobilisasi ke 2 responden setelah melahirkan melakukan mobilisasi dan melakukan aktivitas seperti biasa. Pada Ny. A dalam setiap harinya melakukan kegiatan seperti melakukan pekerjaan rumah dan merawat anaknya, begitupun pada Ny. F setiap harinya melakukan aktivitas baik itu merawat anaknya maupun melakukan pekerjaan rumah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Baga (2018) mengenai "Mobilisasi dini postpartum dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas 1 minggu postpartum" dapat disimpulkan bahwa dimana ibu yang lebih aktif dalam aktivitas kegiatan sehari-hari (mobilisasi) akan

berpengaruh terhadap kontraksi uterus sehingga mempengaruhi penurunan tinggi fundus uterus.

Faktor yang terakhir yaitu mengenai pemberian ASI, pada Ny. A dalam melakukan pemberian ASI dilakukan secara sering hal ini dikarenakan puting susu Ny. A menonjol (eksverted) sehingga mempermudah dalam menyusui bayinya dan bayi tidak rewel, sedangkan pada Ny. F dalam melakukan pemberian ASI dilakukan secara kadang-kadang dikarenakan puting susu Ny. F kurang menonjol (inverted) sehingga Ny. F merasa sulit dalam memberikan ASI, meski jarang memberikan ASI bayi tetap diam dan tidak rewel. Padahal jika dalam memberikan ASI secara sering dimungkinkan akan mempercepat pengeluaran ASI dan menurunkan tinggi fundus uterus.

Hal ini sejalan dengan teori yang ada bahwa manfaat pemberian ASI membantu ibu memulihkan diri dari proses persalinannya. Pemberian ASI selama beberapa hari pertama membuat rahim berkontraksi dengan cepat dan memperlambat perdarahan (hisapan pada puting susu merangsang dikeluarkannya oksitosin alami yang akan membantu kontraksi rahim). Pemberian ASI adalah cara yang penting bagi ibu untuk mencurahkan kasih sayangnya pada bayi dan membuat bayi merasa nyaman (Suherni, 2009).

Pada proses menyusui ada reflek let down dari isapan bayi merangsang hipofise posterior mengeluarkan hormon oksitosin yang oleh darah hormon ini diangkat menuju uterus dan membantu uterus berkontraksi sehingga proses involusi uterus terjadi (Prawirohardjo, 2002 dalam Wulan, 2010).

Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan (2010) yang berjudul “Pengaruh menyusui terhadap penurunan

tinggi fundus uteri pada ibu post partum primigravida Di RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojanegoro” ada pengaruh menyusui terhadap penurunan tinggi fundus uterus dari 8 responden yang menyusui dengan baik terdapat 7 responden yang penurunan tinggi fundus uterinya normal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas mengenai pemberian senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uterus pada ibu postpartum di Rumah Sakit Umum Daerah dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan dengan sederetan gerakan secara bertahap, senam nifas ini dilakukan selama 4 hari.
2. Penelitian ini dilakukan kepada 2 responden yaitu pada ibu postpartum primipara. Hasil penelitian pada responden pertama dengan usia 19 tahun, paritas primipara, dengan partus normal kemudian dilakukan tindakan senam nifas selama 4 hari, sebelum dan sesudah senam nifas dilakukan pengukuran tinggi fundus uterus.
3. Pada hari pertama TFU 1 jari dibawah pusar, hari kedua TFU 2 jari dibawah pusar, hari ketiga TFU 3 jari dibawah pusar dan pada hari ke empat TFU 4 jari dibawah pusar, maka penurunan TFU sesuai dengan nilai normal. Sedangkan pada responden kedua berusia 18 tahun, paritas primipara, dengan partus normal kemudian dilakukan tindakan senam nifas selama 4 hari, sebelum dan sesudah senam nifas dilakukan pengukuran tinggi fundus uterus. Pada hari pertama TFU sejajar dengan pusar, hari kedua TFU 1 jari dibawah pusar,

hari ketiga TFU 2 jari dibawah pusar dan pada hari ke empat TFU 3 jari dibawah pusar, jika dibandingkan dengan nilai normal penurunan TFU pada responden kedua mengalami penurunan lebih lambat.

4. Dalam penelitian ini dimungkinkan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uterus antara lain paritas, usia, mobilisasi dan pemberian ASI.

#### **SARAN**

1. Bagi Rumah Sakit  
Sebaiknya pihak rumah sakit dapat memberikan program senam nifas pada semua ibu postpartum atau kelas ibu nifas di ruang Boegenvile.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Disarankan agar perawat untuk mengajarkan senam nifas terhadap ibu postpartum dan memberikan motivasi agar ibu postpartum mampu melakukan senam nifas setelah pulang dari rumah sakit.
3. Bagi Peneliti  
Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uterus dan diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan senam nifas dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik.
4. Bagi Masyarakat  
Disarankan agar masyarakat mampu melakukan senam nifas secara mandiri dirumah setelah persalinan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis banyak terimakasih kepada:

1. Ns. Roni Purnomo, M.Kep., selaku Direktur Akper Yakpermas Banyumas.

2. Priyatin Sulistiyowati, M.Kep., selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ns. Yuki Octavia R., M.Kep., selaku dosen pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dalam membimbing penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah mendukung, mendoakan dan memberikan bantuan baik material dan moral.\
5. Sahabat saya Dea, Anisa, dan Cahya yang telah memberikan motivasi serta semangat kepada saya dan membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman dekat saya Roni Supriyadi yang memberikan semangat dan motivasi dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, Eny, Retna., & Diah Wulandari. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Cetakan Kelima. Jakarta : Nuha Medika.
- Baga, B. M. D. J. (2018). *Mobilisasi Dini Post Partum Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum*. In Seminar Nasional (p. 37). Dikutip dari <https://scholar.google.co.id>.
- Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Normal*. Jakarta : EGC.
- Brayshaw, Eileen. (2008). *Senam Hamil dan Nifas : Pedoman Praktik Kedokteran*. Alih bahasa Ramona P. Kapoh. Jakarta: EGC.

- Dewi, Vivian, Nany, L., & Sunarsih. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Gloria M. Bulechek, dkk. (2016). *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Edisi Bahasa Indonesia Intan Sari Nurjannah, Roxsana Devi Tumanggor. Elsevier : Mocamedia.
- Herdman, T. H & Kamitsuru, S. (2015). *Diagnosis Keperawatan : Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10*. Alih Bahasa Budi Anna Keliat, Dkk. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Indrianti, R., Yulianti, T.S, & Mulyanto, I. F. (2015). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Ibu Post Partum Di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kosala* 2(1). Dikutip dari <https://scholar.google.co.id>.
- Induniasih., & Hendrasah, Sri. (2016). *Metodologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru PRES.
- Kenneth, J, Leveno. (2009). *Obstetri William Panduan Ringkas*. Jakarta : EGC.
- Khasanah. (2008). Manfaat Lain Dari Senam Nifas. Dikutip dari : <http://www.bejocommunity.blogspot.com>.
- Liana, Desi. (2013). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tinggi Fundus Uteri Pada Post Partum Di Rumah Sakit Umum dr. Zaenoe Abidin Banda Aceh. Dikutip dari <https://scholar.google.co.id>.
- Lisnawaty, L., Ernawati, E., & Hasmawati H. (2015). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Pertiwi Makassar : *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 7(5).565-5. Dikutip dari <https://scholar.google.co.id>.
- Marliandiani, Yefi., Ningrum., & Puspita, Nina. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui*. Jilid 1. Jakarta : Salemba Medika.
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas Dan Terapi Musik*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Mitayani. (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Moorhead, S., M., Maas, M, L., & Swanson, E. (2016). *Nursing Outcomes Classification (NOC)*. Edisi Bahasa Indonesia Intan Sari Nurjannah, Roxsana Devi Tumanggor. Elsevier : Mocamedia.
- Nugroho, T., Nurrezki., Warnaliza, D., & Wilis. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan Metodologi Penelitian Ilmu*

- Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Pitriani, Risa., & Andriyani, Rika. (2014). *Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (ASKEB III)*. Yogyakarta : Deepublish.
- Pramadari, A. W. (2015). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Primigravida Di RSIA Srikandi Jember*. Dikutip dari <https://scholar.google.co.id>.
- Purwaningrum, Yuniasih. (2011). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum Primipara Hari Pertama sampai Hari Ke Lima di Puskesmas Mergangsan* : Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes 20863098. Dikutip dari <https://scholar.google.co.id>.
- Reader, Martin, Griffin K. (2011). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi Dan Keluarga*. Edisi 18. Jakarta : EGC.
- Rujanti., & Umar Syahniar. (2015). *Kebidanan : Teori Dan Asuhan*. Jakarta : EGC.
- Rukiyah, Al Yeyeh., Yulianti, Lia., Maemunah., & Susilawati, Ninik. (2010). *Asuhan Kebidanan IV (Patologi Kebidanan)*. Jakarta : Trans Info Media.
- . (2009). *Asuhan Kebidanan 2 (Persalinan)*. Jakarta : Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Sari, Evin, N., & Khotimah, Siti. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Suherni., Widiasih, Hesty., & Rahmawati Anita. (2010). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya.
- . (2009). *Perawatan Masa Nifas*. Jakarta : EGC.
- Sulistiyawati. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Ed I. Yogyakarta : Andi.
- Susanti, Evi. (2015). *Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Bpm Erlina Darwis Di Kota Bukittinggi*. Jurnal Kesehatan, 7(1). Dikutip dari <https://scholar.google.co.id>.
- Sutanto, Andina, Vita. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui : Teori Dalam Praktek Kebidanan Profesional*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Widianti., & Proverawati. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jakarta : EGC.
- Wulan, F. W. F., & Patonah, S. P. S. (2010). *Pengaruh Menyusui Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Primigravida Di Rsud Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojanegoro*. Jurnal Penelitian Kesehatan, 1 (1). Dikutip dari <https://scholar.google.co.id>.
- Yoana. (2009). *Senam Nifas*. [http://C:/Document%20and%0setting/ADMIN/Senam Nifas Ibu Dan Anak. 2009](http://C:/Document%20and%0setting/ADMIN/Senam%20Nifas%20Ibu%20Dan%20Anak.2009). *Senam Nifas Bantu Kebugaran Pasca Melahirkan*. Dikutip dari [http://www.ibu dan balita.com](http://www.ibu%20dan%20balita.com).