

EFEKTIFITAS SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI BPM (BIDAN PRAKTIK MANDIRI) ROSITA PEKANBARU

Rizka Mardiya¹, Hirza Rahmita²

^{1,2} Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKes Al Insyirah Pekanbaru, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Apr 19, 2022

Revised Aug 11, 2022

Accepted Sept 14, 2022

Keywords:

Uterine Involution

Postpartum Gymnastics

ABSTRACT

Uterine involution is a process of the uterus returning to its pre-pregnancy state. This process is very important because there may be bleeding sooner or later. Postpartum gymnastics is a series of body movements performed after childbirth to restore and maintain muscle tension associated with pregnancy and childbirth. The benefits of doing postpartum exercise are restoring the strength of the pelvic floor muscles, tightening the muscles of the abdominal wall and perineum, forming a good posture and preventing complications. The purpose of this research is to determine the effectiveness of postpartum exercise on uterine involution in postpartum mothers in the BPM Rosita Pekanbaru. This research is a quantitative type with a quasi experimental design using one control group with the two group pre test and post test design methods. The research was conducted in the BPM Rosita Pekanbaru. The population in this study amounted to 10 postpartum mothers at BPM Rosita Pekanbaru. The sample of this study used a total sampling technique. Where 5 respondents were given treatment and 5 respondents as the control group. Data analysis was performed with univariate and bivariate computerization using Mann Whitney. The results of this study showed that the average TFU of mothers who did postpartum exercise decreased by 8.52 cm. The average TFU of mothers who did not postpartum exercise decreased by 7.36 cm. There is effectiveness of postpartum exercise on uterine involution in postpartum mothers in the working area of BPM Rosita Pekanbaru ($p = 0.009$). Suggestions that health workers can teach postpartum gymnastics to postpartum mothers because it accelerates the decrease in TFU.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Rizka Mardiya

Program Studi Kebidanan Program Sarjana,

STIKes Al Insyirah Pekanbaru,

Jl. Parit Indah No. 38 Kelurahan Tangkerang Labuai, Kecamatan Bukit Raya, Pekanbaru-Riau.

Email: ika.rizkamardiya@gmail.com

1. INTRODUCTION

Menurut WHO (*World Health Organization*), secara global angka kematian ibu pada tahun 2012 mencapai 287.000 orang. WHO memperkirakan terjadi kematian 500.000 ibu melahirkan setiap tahunnya dan 99% dari angka tersebut berasal dari negara berkembang. Diseluruh dunia setiap wanita setiap menitnya

meninggal akibat komplikasi terhadap kehamilan, persalinan dan masa nifas, dengan kata lain 1.400 wanita meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 setiap tahun [1]. Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, Angka Kematian Ibu (AKI) mencapai 359 kelahiran hidup per 100.000. Tahun 2017 yaitu sebesar 304 per 100.000 kelahiran hidup [1].

Pada tahun 2016 jumlah Angka Kematian Ibu di Provinsi Riau sebanyak 131 orang, pada tahun 2017 sebanyak 119 orang dan sebanyak 109 orang pada tahun 2018. Dari data tersebut, pada tahun 2016 jumlah kematian ibu nifas adalah 49 orang, sebanyak 52 orang pada tahun 2017 dan 52 orang pada tahun 2018. Keberhasilan upaya kesehatan ibu nifas diukur melalui indikator cakupan dari pelayanan kesehatan ibu nifas (Cakupan KF3). Pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2018, capaian indikator Kf-3 Provinsi Riau menggambarkan kecenderungan penurunan, yaitu mulai dari 82% pada tahun 2017 menjadi 79,2% pada tahun 2018 [2].

Masa Nifas adalah masa yang harus di perhatikan oleh setiap ibu guna menurunkan angka kematian ibu. Berdasarkan pengalaman dan pakar kesehatan dari berbagai negara, salah satu upaya pencegahan kematian ibu yang dianjurkan adalah dengan mengupayakan pertolongan yang difokuskan pada masa setelah persalinan [3]. Masa nifas adalah keadaan yang dimulai sejak dua jam setelah persalinan sampai enam minggu setelah bayi lahir. Gangguan masa nifas salah satunya ialah gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu berupa proses involusi uteri. Gangguan proses involusi uteri yang tidak sempurna dapat menyebabkan subinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan perdarahan. Hal yang dapat mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusi uteri yaitu dengan melakukan perawatan masa nifas salah satunya melalui senam nifas [4].

Involusi uterus dimulai setelah keluar plasenta dan berlangsung selama 6 minggu. Pada saat proses involusi, jumlah sel-sel otot uterus mengalami pengecilan karena adanya proses atrofi [5]. Involusi Uterus merupakan suatu proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini ialah proses sangat penting karena kemungkinan dapat terjadi pendarahan nifas cepat atau lambat [6]. Involusi uteri adalah suatu proses kembalinya uterus ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir karena adanya kontraksi otot-otot polos uterus [4].

Involusi uterus ialah proses penting pada ibu postpartum karena ibu postpartum memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan agar pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi ialah tinggi fundus uteri. Perdarahan post partum dapat terjadi karena kontraksi uterus yang kurang baik dan uterus yang lembek. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah dengan mobilisasi dan melakukan gerakan seperti melakukan senam nifas [7].

Perdarahan postpartum dapat dicegah dengan melaksanakan senam [8]. Senam nifas adalah gerakan tubuh yang dapat dilakukan setelah melahirkan yang bertujuan untuk memulihkan dan mempertahankan tekanan otot yang terjadi selama masa kehamilan dan persalinan. Adapun manfaat melakukan senam nifas ialah dapat mencegah terjadinya komplikasi, memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan segera mungkin dengan melaksanakan senam nifas mencegah terjadinya perdarahan postpartum. Saat melakukan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang dapat membantu proses involusi yang dimulai segera setelah plasenta lahir [4].

Berdasarkan penelitian dilakukan oleh Siregar (2014) yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primipara Pervaginam di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa tahun 2013” dengan menggunakan uji-t yaitu *Independent sampel T-Test* dimana didapatkan hasil t hitung $11,02 > t$ tabel $1,70$. H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu postpartum primipara pervaginam hari 1-3 di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa [9].

Berdasarkan survei pendahuluan awal yang dilakukan peneliti di BPM Rosita Pekanbaru, dari 10 orang ibu nifas yang ada di BPM Rosita, 8 diantaranya belum pernah melakukan senam nifas. Para ibu tersebut tidak mengetahui manfaat senam nifas dan belum pernah mendapatkan informasi mengenai senam nifas. Berdasarkan survei pendahuluan juga diketahui bahwa di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru belum pernah diadakan senam nifas dan belum ada program senam nifas dari BPM Rosita Pekanbaru. Ibu nifas tidak melaksanakan senam nifas, dikarenakan ibu nifas belum mengetahui mengenai senam nifas dan tidak menyadari bahwa dengan senam nifas (aktifitas fisik) akan mempengaruhi kebutuhan otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian tentang “Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru”.

2. RESEARCH METHOD

Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dengan rancangan *quasi experimental* menggunakan satu kelompok kontrol dengan metode *two group pre test and post test design*. Penelitian dilakukan di BPM

(Bidan Praktik Mandiri) Rosita pada bulan November 2021. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Populasi dalam penelitian ini ialah semua ibu nifas yang ada di BPM Rosita sebanyak 10 orang, dengan 5 responden diberi perlakuan dan 5 responden sebagai kelompok kontrol. Sumber data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *mann whitney*.

3. RESULTS AND ANALYSIS

3.1 Result

Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Analisa univariat digunakan untuk memperoleh gambaran dari variabel yang diteliti.

Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa TFU ibu nifas di BPM Rosita Pekanbaru dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Postpartum di BPM (Bidan Parktik Mandiri) Rosita Pekanbaru

Tinggi Fundus Uteri	Eksperimen		Kontrol	
	f	%	f	%
Normal	5	100	-	-
Tidak Normal	-	-	5	100
Jumlah	5	100	5	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa TFU akhir ibu postpartum pada kelompok eksperimen normal sebanyak 5 responden (100%), kelompok kontrol tidak normal sebanyak 5 responden (100%).

Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Postpartum Kelompok Perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, TFU ibu postpartum kelompok perlakuan di BPM Rosita Pekanbaru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Postpartum Kelompok Perlakuan di BPM BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru

Rata-Rata	TFU (cm)
Hari ke-1	12,68
Hari ke-4	9,28
Hari ke-7	5,38
Hari ke-10	4,16
Rata-Rata Penurunan TFU	8,52

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata TFU ibu postpartum pada kelompok perlakuan hari ke-1 yaitu 12,68 cm, hari ke-4 9,28 cm, hari ke-7 5,38 cm dan hari ke-10 4,16 cm. Rata-rata TFU pada ibu yang melaksanakan senam nifas mengalami penurunan sebesar 8,52 cm.

Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Postpartum Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan TFU ibu postpartum kelompok kontrol di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Postpartum Kelompok Kontrol di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita

Rata-Rata	TFU (cm)
Hari ke-1	12,7
Hari ke-4	9,78
Hari ke-7	7,12
Hari ke-10	5,34
Rata-Rata Penurunan TFU	7,36

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rata-rata TFU ibu postpartum pada kelompok kontrol hari ke-1 yaitu 12,7 cm, hari ke-4 9,78 cm, hari ke-7 7,12 cm dan hari ke-10 5,34 cm. Rata-rata TFU pada ibu yang tidak melaksanakan senam nifas mengalami penurunan sebesar 7,36 cm.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat penurunan TFU pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ibu postpartum di BPM Rosita Pekanbaru. Senam nifas dikatakan ada pengaruh atau efektif jika hasil ukur menunjukkan nilai $p \text{ value} < \alpha (0,05)$.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program komputer diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Efektivitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru

Kelompok	TFU				
	n	Mean	SD	Selisih Rerata Nilai	P
Kelompok Perlakuan	5	8,52	0,3633	1,16	0,009
Kelompok Kontrol	5	7,36	0,2881		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa TFU pada kelompok perlakuan memiliki rata-rata 8,52 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 0,3633. Nilai rata-rata TFU pada kelompok kontrol yaitu 7,36 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 0,2881. Hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value}$ sebesar $0,009 < \alpha (0,05)$, sehingga ada efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di BPM Rosita Pekanbaru.

3.2 Analysis

Hasil analisa univariat diketahui bahwa rata-rata TFU ibu postpartum pada kelompok perlakuan hari ke-1 yaitu 12,68 cm, hari ke-4 9,28 cm, hari ke-7 5,38 cm dan hari ke-10 4,16 cm. Rata-rata TFU pada ibu yang melaksanakan senam nifas mengalami penurunan sebesar 8,52 cm. Rata-rata TFU ibu postpartum pada kelompok kontrol hari ke-1 yaitu 12,7 cm, hari ke-4 9,78 cm, hari ke-7 7,12 cm dan hari ke-10 5,34 cm. Rata-rata TFU pada ibu yang tidak melaksanakan senam nifas mengalami penurunan sebesar 7,36 cm.

Hasil analisis bivariat diketahui bahwa TFU pada kelompok perlakuan memiliki rata-rata 8,52 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 0,3633. Nilai rata-rata TFU pada kelompok kontrol yaitu 7,36 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 0,2881. Hasil uji statistik didapatkan $p \text{ value}$ sebesar $0,009 < \alpha (0,05)$, sehingga ada efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di BPM Rosita Pekanbaru.

Saat masa nifas dianjurkan untuk melakukan gerakan-gerakan yang berguna untuk melatih otot-otot dalam upaya agar mempercepat proses involusi uteri. Pada masa nifas, ibu nifas sering kali mengalami perubahan fisik seperti, dinding perut menjadi kendur dan liang senggama menjadi longgar. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan untuk melakukan senam nifas [10]. Senam nifas ialah senam yang dilakukan oleh ibu postpartum atau ibu nifas yang bertujuan untuk mempercepat terjadinya penurunan tinggi fundus uteri [11]. Senam nifas bertujuan untuk membantu dalam proses involusi uteri, membantu mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas. Dan manfaat senam nifas ialah mempercepat proses involusi uteri dan mengurangi terjadinya perdarahan [12].

Melakukan senam nifas secara teratur sesuai dengan teknik yang diajarkan dapat mempercepat dan membantu pemulihan kondisi ibu, membantu pemulihan dan mengencangkan otot panggul, perut dan perineum, memperlancar pengeluaran lochea, membantu mengurangi rasa sakit dan dapat mengurangi resiko komplikasi. Senam nifas ialah bentuk latihan fisik yang dapat memberi dampak terhadap sistem kardiovaskuler, aliran darah otot dan curah jantung meningkat begitu pula pada sistem pernafasan dan sistem metabolik dalam perubahan ATP dan ADP dengan pelepasan energi ke otot untuk berkontraksi [13].

Senam nifas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi involusi uterus. Penurunan TFU terjadi dengan baik apabila kontraksi dalam uterus baik dan kontinue. Kontraksi uterus dapat meningkat dengan adanya senam nifas [14]. Dengan melakukan senam nifas dapat meningkatkan kontraksi otot pada uterus, karena adanya peningkatan ion kalsium diekstrasel yang berikatan dengan calmodulin, setelah calmodulin dan kalium ini berikatan maka akan meningkatkan myosin kinase dan terjadi fosforilase pada kepala miosin yang berikatan dengan aktin sehingga terjadilah tarikan otot secara berkala sehingga dapat terjadi kontraksi otot pada uterus setelah uterus berkontraksi maka dapat terjadi involusi uterus yang terus menerus [15]. Manfaat senam nifas dapat meningkatkan kontraksi uterus pada masa post partum, sehingga ibu post partum dianjurkan untuk melakukan senam nifas supaya mempercepat proses involusi uterus [16]. Dampak yang akan terjadi apabila ibu nifas tidak melakukan senam nifas yaitu dapat terjadinya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, maka berakibat terjadinya perdarahan yang abnormal [17]. Apabila proses involusi uterus terganggu maka disebut subinvolusi. Sub involusi uterus ialah gejala patologi pada masa nifas yang dapat menyebabkan komplikasi dan menghambat penurunan tinggi fundus uteri [18].

Involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan kembali ke bentuk asal [19]. Involusi uterus ialah proses kembalinya uterus atau alat kandungan dan jalan lahir setelah bayi lahir atau setelah melahirkan hingga tercapainya keadaan sebelum hamil yang dapat dipengaruhi dengan melakukan senam masa nifas. Saat masa nifas para ibu diwajibkan melakukan senam nifas dan dianjurkan melakukan senam nifas sejak hari pertama setelah persalinan hingga hari kesepuluh setelah persalinan. Dalam melakukan senam nifas diharuskan melakukannya secara bertahap, sistematis, dan kontinyu. Senam nifas sangat penting di lakukan oleh ibu setelah persalinan bertujuan untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan [20].

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Siregar (2014) dimana ibu post partum dianjurkan untuk melakukan senam nifas selama 3 hari dengan gerakan yang benar, karena, rata-rata setelah melakukan senam nifas penurunan tinggi fundus uterus yaitu 5 cm per hari. Sedangkan penurunan tinggi fundus uterus pada ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas penurunan rata-ratanya yaitu 2 cm per hari. Hasil perhitungan dengan menggunakan uji-t yaitu independent sampel T-Test didapatkan hasil yaitu t hitung $11,02 > t$ tabel 1,70. Ini berarti H_0 ditolak yang ditunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum primipara pervaginam hari 1-3 di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa [9].

Penelitian yang dilakukan Ineke (2016) mengungkapkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dengan $p=0,000 (< 0,05)$. Ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea ibu postpartum pada hari ke-4 dan hari ke-7 dengan $p=0,000 (< 0,05)$. Jadi, Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri hari ke-2, hari ke-4, dan hari ke-7 dengan $p=0,000 (< 0,05)$. Ada pengaruh melakukan senam nifas terhadap jenis lochea pada hari ke-7 dengan nilai $p=0,001 (< 0,05)$ [21].

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Usman (2019) dimana sebelum dilakukan senam nifas diperoleh rata-rata tinggi fundus uteri kelompok intervensi adalah 10,9 cm dan rata-rata tinggi fundus uteri kelompok kontrol adalah 10,9 cm. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *mann whitney* diperoleh nilai $p=0,457$ yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata tinggi fundus uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sedangkan sesudah dilakukannya senam nifas rata-rata tinggi fundus uteri kelompok intervensi adalah 0,9 cm dan rata-rata tinggi fundus uteri kelompok kontrol ialah 7,3 cm dan Hasil uji statistik dengan uji *mann whitney* diperoleh nilai $p<0,001$. Kesimpulan Terdapat pengaruh melakukan senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri [22].

Penelitian yang dilakukan Rullynil (2014) didapatkan hasil tinggi fundus uteri hari ke-1 terhadap kelompok intervensi $12,37\pm 0,72$ dan $12,42\pm 0,54$ pada kelompok kontrol. Rerata tinggi fundus uteri hari ke-3 terhadap kelompok intervensi $9,00\pm 0,94$ dan $9,87\pm 0,75$ terhadap kelompok kontrol. Sedangkan rerata tinggi fundus uteri hari ke-6 terhadap kelompok intervensi $5,72\pm 0,88$ dan $7,37\pm 0,68$ terhadap kelompok kontrol. Terdapat perbedaan signifikan terhadap penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-3 ($p=0,00$) dan hari ke 6 ($p=0,00$). Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa melakukan senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Terjadinya penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol [23].

4 CONCLUSION

Upaya yang terbukti yang dapat dilakukan ibu nifas dalam membantu proses involusi uteri ialah dengan melakukan senam nifas [24]. Manfaat melakukan senam nifas dapat memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi sehingga senam nifas dapat mempercepat involusi uterus. Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan senam nifas maka TFU ibu dapat mengalami penurunan lebih cepat dibandingkan yang tidak mengikuti senam nifas, karena senam nifas ialah latihan peregangan otot-otot yang dapat dilakukan ibu setelah persalinan [25].

Rata-rata TFU ibu postpartum pada kelompok perlakuan yang diberikan senam nifas pada hari ke-1 yaitu 12,68 cm, hari ke-4 9,28 cm, hari ke-7 5,38 cm dan hari ke-10 4,16 cm. Rata-rata TFU pada ibu yang melaksanakan senam nifas mengalami penurunan sebesar 8,52 cm. Rata-rata TFU ibu postpartum pada kelompok kontrol hari ke-1 yaitu 12,7 cm, hari ke-4 9,78 cm, hari ke-7 7,12 cm dan hari ke-10 5,34 cm. Rata-rata TFU pada ibu yang melaksanakan senam nifas mengalami penurunan sebesar 7,36 cm. Ada efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru ($p=0,009$).

REFERENCES

- [1] I. N. Saputri, R. Gurusinga, and N. Friska, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum," *J. Kebidanan Kestra*, vol. 2, no. 2, pp. 159–163, 2020, doi: 10.35451/jkk.v2i2.347.
- [2] P. Kesehatan, "Profil_Kesehatan_2018_1 (1)."

- [3] R. Indriati, T. Sri Yulianti, and I. Fitriani Mulyanto, “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Ibu Post Partum Di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo,” *KOSALA J. Ilmu Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 39–44, 2015, doi: 10.37831/jik.v2i1.7.
- [4] I. Restyani, I. Isyti, and W. Widyastuti, “Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri : Literature Review Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat ,” pp. 603–607, 2021.
- [5] S. S. T. Hamranani, “Pengaruh pijat oksitosin terhadap unvolusi Uterus pada ibu post partum dengan persalinan lama di rumah sakit wilayah kabupaten klaten,” *J. Ilmu Kesehat.*, pp. 1–18, 2016, [Online]. Available: <http://journal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/787>.
- [6] I. A. Anggarini, “Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum,” *Midwifery J. J. Kebidanan UM. Mataram*, vol. 5, no. 2, p. 65, 2020, doi: 10.31764/mj.v5i2.1277.
- [7] T. A. Indra Gunawan, “Tinggi Fundus Uteri Pada Post Partum yang Melaksanakan Senam Nifas,” *J. IIm. keperawatan Sai Betik*, vol. 11, no. 2, pp. 183–188, 2017.
- [8] V. F. Sari, A. Isworo, and E. Erawati, “Jurnal Keperawatan Mersi,” *J. Keperawatan Mersi*, vol. 8, no. 1, pp. 28–31, 2019.
- [9] N. Siregar, “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Primipara Pervaginam Di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa Tahun 2013,” *J. IIm. PANNMED (Pharmacist, Anal. Nurse, Nutr. Midwifery, Environ. Dent.)*, vol. 9, no. 1, pp. 1–7, 2019, doi: 10.36911/pannmed.v9i1.326.
- [10] D. Y. Kristianingrum, “Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri di BPS Ririn Dwi , SST Jelakombo Jombang,” vol. 7, no. 2, pp. 1–9, 2021.
- [11] I. Restyani, I. Isytiaroh, and W. Widyastuti, “Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri: Literature Review,” *Pros. Semin. Nas. Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 603–607, 2021, doi: 10.48144/prosiding.v1i.721.
- [12] Andriyani, Nurlaila, and R. Pranajaya, “Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Primipara Post Partum,” *J. Keperawatan*, vol. 9, no. 2, pp. 138–146, 2013.
- [13] R. P. Sari, R. Triyunita, and B. Keraman, “Manfaat Senam Nifas Ditinjau dari Involusi Uteri Ibu Postpartum,” *J. IIm. PANNMED (Pharmacist, Anal. Nurse, Nutr. Midwifery, Environ. Dent.)*, vol. 15, no. 2, pp. 308–312, 2020, doi: 10.36911/pannmed.v15i2.683.
- [14] Masruroh, “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum,” *Jurna Keperawatan*, vol. 03, no. 04, p. ISSN 1907-0357, 2020.
- [15] P. Senam, N. Terhadap, T. Fundus, J. Sukajaya, N. Kol, and B. Km, “GYMNASTICS INFLUENCE OF HIGH FUNDUS POSTPARTUM WOMEN IN THE BPM Kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu perhatian dari World Health Organization (WHO), karena kesehatan dari Millenium Development Goals (MDGs). Cakupan tujuan dari SDGs yang Berdasa,” vol. 3, no. 1, pp. 1–6, 2018.
- [16] I. S. Intan Sari, “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat,” *J. Kebidanan J. Med. Sci. Ilmu Kesehat. Akad. Kebidanan Budi Mulia Palembang*, vol. 8, no. 1, pp. 23–30, 2019, doi: 10.35325/kebidanan.v8i1.121.
- [17] K. Bengkulu, “Jurnal Sains Kesehatan Vol. 28 No. 1 April 2021,” vol. 28, no. 1, pp. 13–18, 2021.
- [18] R. M. Kusumawati and Listiana, “Jurnal Ilmiah Kesehatan 2018 Jurnal Ilmiah Kesehatan 2018,” *J. IIm. Kesehat.*, vol. 21, no. 1, pp. 14–19, 2022.
- [19] A. dan Risneni, “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andib Makkasau Kota Parepare,” *J. Fenom. Kesehat.*, vol. 02, no. 01, pp. 237–242, 2019.
- [20] A. Prameswary and F. Kumaladewi, “Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Mobilisasi Dini dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri,” *J. IIm. Kebidanan Indones.*, vol. 7, no. 04, pp. 234–241, 2019, doi: 10.33221/jiki.v7i04.442.
- [21] I. S. Hestisupriyanti, M. Ani, and S. Sumarni, “PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP TINGGI FUNDUS UTERI DAN JENIS LoCHEA PADA PRIMIPARA,” *J. IIm. Bidan*, vol. I, no. 3, pp. 45–55, 2016.
- [22] H. Usman, A. Dewie, and M. Ahsan, “Senam Nifas Memengaruhi Proses Involutio Uteri,” vol. 2, no. 1, pp. 1–6, 2019.
- [23] N. T. Rullynil, E. Ermawati, and L. Evareny, “Pengaruh senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang,” *J. Kesehat. Andalas*, vol. 3, no. 3, pp. 318–326, 2014, doi: 10.25077/jka.v3i3.111.
- [24] L. Lailiyana and Y. Sartika, “The Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan,” *Poltekita J. Ilmu Kesehat.*, vol. 15, no. 1, pp.

57–62, 2021, doi: 10.33860/jik.v15i1.271.
[25] U. Pada, I. B. U. Post, P. Di, and P. Temindung, “2) 1)2),” vol. 5, no. 1, pp. 27–37, 2020.

BIOGRAPHIES OF AUTHORS

	<p>Rizka Mardiya, S.Tr.Keb, M.Keb, lahir di Benteng pada tanggal 11 Mei 1996. Bekerja sebagai dosen tetap pada Program Studi S1 Kebidanan di STIKes Al Insyirah Pekanbaru. Peneliti lulus Pendidikan DIV Kebidanan di STIKes Al Insyirah Pekanbaru, kemudian melanjutkan Pendidikan S2 Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.</p>
	<p>Hirza Rahmita, S.Tr.Keb, M.Keb, lahir di Alam Panjang pada tanggal 3 April 1994. Bekerja sebagai dosen tetap pada Program Studi S1 Kebidanan di STIKes Al Insyirah Pekanbaru. Memperoleh gelar Diploma Tiga Kebidanan di Potekkes Kemenkes RIAU. Kemudian melanjutkan Pendidikan DIV Kebidanan di STIKes Al Insyirah Pekanbaru. Gelar Magister Kebidanan Pendidikan S2 Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.</p>

