Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2022

ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN POST PARTUM DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA AMAN DAN NYAMAN: RISIKO PERDARAHAN

Mutiara Fadilla Nuraini[1], Yunita Wulandari[2]
[1]Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
[2]Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email: mutiarafadilla01@gmail.com

ABSTRAK

Risiko perdarahan pada postpartum merupakan perdarahan yang disebabkan karena proses involusi uterus lambat dan menghambat penurunan tinggi fundus uteri, sehingga terjadi risiko perdarahan yang mengakibatkan gangguan kebutuhan rasa aman dan nyaman. Tinggi fundus uteri merupakan salah satu indikator proses involusi uterus. Pasien dengan gangguan risiko perdarahan perlu diberikan stimulus pada otot perut dan panggul, salah satunya dengan pemberian terapi senam nifas dengan gerakan latihan pernafasan iga-iga, latihan dasar pelvis, latihan abdomen dan latihan gerakan kaki. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien postpartum dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman risiko perdarahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah ibu postpartum spontan yang mengalami risiko perdarahan diruang Teratai 1 RSUD Karanganyar. Metode pengambilan data menggunakan observasi penurunan tinggi fundus uteri pada hari 1 – 3 setiap sore setelah senam nifas, wawancara, pemeriksaaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien postpartum dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman risiko perdarahan dengan masalah keperawatan risiko perdarahan, dibuktikan dengan komplikasi pasca partum (atonia uteri) dan kurang terpapar informasi tentang pencegahan perdarahan, yang dilakukan tindakan keperawatan terapi senam nifas selama 3 hari setiap pagi dan sore hari dengan durasi 30 menit, didapatkan hasil terjadi penurunan tinggi fundus uteri setinggi pusat menjadi 2 jari dibawah pusat. Rekomendasi tindakan terapi senam nifas efektif dilakukan pada pasien postpartum spontan untuk mengurangi risiko perdarahan.

Kata kunci : Postpartum Spontan, Risiko Perdarahan, Tinggi Fundus Uteri, Senam Nifas
Referensi : 53 (2014 – 2022)

Nursing Study Program Of Diploma 3 Programs
Faculty Of Health Sciences
University Of Kusuma Husada Surakarta
2022

NURSING CARE ON POSTPARTUM PATIENTS IN FULFILLMENT OF SAFE AND COMFORTABLE NEEDS: BLEEDING RISK

Mutiara Fadilla Nuraini[1], Yunita Wulandari[2]
[1)]Student of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta
[2)]Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta
Email: mutiarafadilla01@gmail.com

ABSTRACT

Postpartum hemorrhage is bleeding caused by the slow process of uterine involution and inhibiting the decrease in uterine fundal height. Thus, there is a risk of bleeding that interferes with safe and comfortable needs. Patients with bleeding risk disorders require stimulation of the abdominal and pelvic muscles. An example is the provision of postpartum exercise therapy with breathing exercise movements of the ribs, pelvic floor exercises, abdominal exercises, and leg movement exercises. The study aimed to determine the description of nursing care in postpartum patients in meeting the need for security and comfort at the bleeding risk.

The type of research was descriptive with a case study approach. The subject was a spontaneous postpartum mother with a risk of bleeding in the Teratai Room 1 Karanganyar Public Hospital. Data collection methods used interviews, physical examinations, documentation studies, and observations of decreased uterine fundal height on the first to the third day in the afternoon after postpartum exercise.

The study observed nursing care management for postpartum patients in meeting the need for safety and comfort at the risk of bleeding with nursing problems of bleeding risk. It was evidenced by postpartum complications (uterine atony) and the lack of information on bleeding prevention. The nursing action of postpartum exercise therapy for three days in the morning and evening for 30 minutes could reduce the uterine fundus height to 2 fingers underneath the umbilicus. Recommendation: Postpartum exercise therapy is effective in spontaneous postpartum patients to reduce the risk of bleeding.

Keywords: Spontaneous Postpartum, Risk of Bleeding, Uterine Fundal Height, Postpartum Exercises.
References: 53 (2014 – 2022).

PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2018) angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menjadi acuan keberhasilan upaya kesehatan ibu (Silviani & Maryana, 2019). Di Indonesia angka kematian ibu pada tahun 2015 dilaporkan sebanyak 305/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2020). Sedangkan untuk wilayah Jawa Tengah angka kematian ibu pada tahun 2020 yaitu 98,6/100.000 kelahiran hidup (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2020). Kejadian kematian paling banyak adalah pada masa nifas sebesar 45,16%. Tiga penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan sebesar 30,13%, hipertensi dalam kehamilan sebesar 27,1% dan infeksi sebesar 7,3% (Wahyuni & Syukur, 2020).

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan bayi dan plasenta hingga pulihnya organ reproduksi yang berlangsung kurang lebih tiga bulan. Pada masa ini ibu akan mengalami perubahan fisik seperti mengendurnya otot-otot perut, uterus membesar serta postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada saat hamil, perubahan psikis juga dapat terjadi pada masa nifas seperti emosi atau gangguan penerimaan diri sebagai seorang ibu (Kholistin dkk, 2021). Selama masa nifas organ reproduksi secara perlahan akan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini dapat disebut involusi uterus (Fahriani dkk, 2020).

Involusi uterus adalah suatu proses kembalinya uterus pada keadaan semula atau keadaan sebelum hamil (Zakiyyah dkk, 2018). Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi uterus melibatkan reorganisasi dan pengeluaran endometrium dan pengelupasan kulit pada tempat plasenta sebagai tanda penurunan ukuran dan berat, perubahan lokasi uterus, warna dan jumlah lokia. Kecepatan involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti usia, jumlah paritas, insiasi menyusui dini, gizi, serta psikologis ibu. Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri. Apabila fundus uteri berada diatas batas normal hal ini menandakan terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi dan atonia uteri (Rasumawati, 2018).

Penyebab subinvolusi dan atonia uteri yang paling sering adalah karena tertahannya fragmen plasenta, infeksi dan perdarahan yang dapat menyebabkan ibu kehilangan banyak darah sehingga

dapat terjadi syok sampai kematian. Namun salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus tetap baik sampai akhir nifas yaitu dengan cara mobilisasi dini dan gerakan yang sederhana seperti senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi dengan optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum (Purwati & Yuni, 2019).

Senam nifas merupakan suatu latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan kondisi dan stamina ibu pasca bersalin. Ibu yang melahirkan secara normal bisa melakukan mobilisasi 6 jam pasca persalinan dan 8 jam pasca persalinan secara spontan atau setelah 24 jam masa operasi sesar atau setelah dampak obat biusnya hilang (Wahyuni & Syukur, 2020). Senam ini bermanfaat untuk merangsang otot-otot rahim dan membantu sirkulasi darah ke rahim agar berfungsi dengan optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum, memperbaiki kekuatan otot-otot tubuh bagian bawah, dan efektif untuk mempercepat penurunan fundus uteri serta pengeluaran lochea yang akan berpengaruh dalam involusi uterus (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi senam nifas dapat menurunkan tinggi fundus uteri pada pasien risiko perdarahan postpartum dengan bukti analisis menunjukkan penurunan tinggi fundus uteri sebelum diberikan senam nifas yaitu setinggi pusat dan setelah diberikan senam nifas diperoleh hasil tinggi fundus uteri yaitu 2 jari dibawah pusat. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengimplementasikan senam nifas untuk mengurangi terjadinya risiko perdarahan dengan ditandai penurunan tinggi fundus uteri postpartum dengan pengelolaan "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Partum Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman: Risiko Perdarahan". Tujuan umum untuk melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien post partum serta apakah ada pengaruh senam nifas terhadap risiko perdarahan.

METODOLOGI PENELITIAN

Studi kasus ini untuk yang tertuang dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mengetahui masalah asuhan keperawatan pada pasien postpartum dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman: risiko perdarahan. Dengan kriteria inklusi yaitu seorang ibu postpartum spontan yang sedang

mengalami risiko perdarahan di RSUD Karanganyar.

Metode pengambilan data menggunakan observasi penurunan tinggi fundus uteri pada hari 1 – 3 setiap sore setelah senam nifas. Panduan gerakan senam nifas meliputi latihan pernafasan iga-iga, latihan dasar pelvis, latihan abdomen dan latihan gerakan kaki. Pelaksanaan senam nifas dilakukan selama 30 menit setiap hari sampai 3 hari, setiap pagi dan sore hari dalam rentang waktu tanggal 24 Januari – 26 Januari 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hari/Tanggal Jam	Tinggi Fundus Uteri Postpartum (Setelah Tindakan Senam Nifas)
Senin, 24 Januari 2022 16.00 WIB	Setinggi Pusat
Selasa, 25 Januari 2022 16.00 WIB	1 Jari dibawah pusat
Rabu, 26 Januari 2022 16.00 WIB	2 Jari dibawah pusat

Tabel 3.1 Evaluasi tinggi fundus uteri pada hari ke 1, ke 2 dan ke 3

Berdasarkan hasil studi kasus, dapat diketahui pengkajian awal dilakukan berfokus pada pasien postpartum, terutama pada proses involusi uterus serta keadaan lokia. Hasil pengkajian yang meliputi tinggi fundus uteri setinggi pusat, lembek, kontraksi lemah, posisi uterus ditengah. Lokia rubra berwarna merah segar, bau amis, sudah ganti pembalut 2 kali setelah persalinan dengan jumlah lokia ± 200 cc. Tingkat mobilisasi pasien sudah bisa berjalan sendiri ke kamar mandi. Latihan atau senam saat ini, pasien sudah bisa melakukan gerakan ringan dengan menggerakkan kaki diatas tempat tidur.

Berdasarkan jurnal penelitian menyebutkan bahwa selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini dapat disebut involusi uterus (Fahriani dkk, 2020). Menurut Nurlatifah & Ninik (2017) dan Elisa dkk (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus adalah laktasi, mobilisasi, pengeluaran lokia dan kontraksi uterus. Oksitosin yang dihasilkan dari proses laktasi akan menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus. Mobilisasi akan membantu otot rahim bekerja dengan baik sehingga kontraksi uterus berjalan normal. Disebutkan pada jurnal penelitian bahwa kontraksi uterus lemah setelah persalinan adalah salah satu penyebab perdarahan yang menyebabkan kematian pada ibu nifas. Kontraksi yang lemah akan mengakibatkan penurunan tinggi fundus

uteri lambat dan pengeluran lokia yang banyak sehingga menyebabkan terjadi perdarahan setelah persalinan (Malahayati, 2020).

Setelah dilakukan tindakan keperawatan senam nifas selama 3x24 jam diharapkan masalah risiko perdarahan pada pasien dapat teratasi dengan kriteria hasil status pascapertum membaik (L.07062) yaitu: pemulihan perineum meningkat, perdarahan vagina menurun, jumlah dan warna lokia membaik, kontraksi uterus meningkat. Intervensi keperawatan yang akan dibuat oleh peneliti berdasarkan diagnosa keperawatan resiko perdarahan dibuktikan dengan komplikasi pasca partum (atonia uteri) dan kurang terpapar informasi tentang pencegahan perdarahan yaitu perawatan pascapartum (I.07225). Observasi: monitor tanda-tanda vital, monitor keadaan lokia (warna, jumlah, bau dan bekuan lokia). Terapeutik: kosongkan kandung kemih sebelum pemeriksaan, berikan kenyamanan pada ibu, dukung ibu untuk melakukan ambulasi dini dan senam nifas. Edukasi: jelaskan tanda bahaya nifas pada ibu dan keluarga. Serta monitor involusi uterus. Menurut (Anggraini, 2020) selama masa nifas terjadi proses involusi uterus yang dan jika kontraksi uterus lemah setelah persalinan adalah salah satu penyebab perdarahan yang menyebabkan kematian pada ibu nifas. Kontraksi uterus yang lemah akan mengakibatkan penurunan tinggi fundus uteri lambat dan pengeluran lokia yang banyak sehingga menyebabkan terjadi perdarahan setelah persalinan. Menurut Mindarsih & Pattypeilohy (2020) senam nifas adalah suatu latihan gerakan untuk merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal dan memperkuat kontraksi uterus sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan postpartum.

Untuk mengurangi terjadinya risiko perdarahan pada ibu postpartum spontan, peniliti melakukan implementasi senam nifas kepada Ny. E sesuai jurnal penelitian (Mindarsih & Pattypeilohy (2020), Kholisotin dkk (2018) dan Anggraeni (2019)) yaitu selama 3 hari berturut-turut setiap pagi dan sore hari dengan durasi 30 menit. Sebelum dilakukan senam nifas, peneliti melakukan implementasi sebagai berikut: monitor tanda-tanda vital, monitor keadaan lokia, kosongkan kandung kemih sebelum pemeriksaan, berikan kenyamanan pada ibu, monitor involusi uterus, dukung ibu untuk melakukan ambulasi dini dan senam nifas, jelaskan tanda bahaya nifas pada ibu dan keluarga. Senam nifas merupakan gerakan jasmani yang dilakukan oleh ibu nifas setelah keadaan

tubuhnya pulih kembali (Saputri, Gurusinga dan Friska, 2020). Senam nifas bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi dengan optimal sehingga kontraksi uterus bisa tetap kuat dan diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum (Purwati & Yuni, 2019).

Pada evaluasi, peneliti melakukan evaluasi digunakan untuk mengevaluasi apa yang sudah didokumentasikan dari tahap pengkajian, diagnosa, intervensi dan implementasi dengan metode SOAP. Hasil evaluasi menunjukkan ketercapaian tujuan dan hasil yang sudah direncanakan (PPNI, 2019). Evaluasi dilakukan selama 3 haro. Berdasarkan hasil studi kasus menunjukkan penurunan tinggi fundus uteri setelah dilakukan senam nifas hari ke 3. Pada hari pertama Senin, 24 Januari 2022 pukul 16.00 WIB diperoleh data subjektif: pasien mengatakan perutnya mules, pasien dan keluarga mengatakan paham dengan penjelasan tanda bahaya nifas, pasien mengatakan sudah mengganti pembalut dua kali karena terisi banyak, pasien mengatakan merasa nyaman setelah melakukan senam nifas. Objektif: perut pasien mules karena kontraksi pemulihan, pasien sudah dua kali ganti pembalut yang terisi penuh dengan jumlah lokia ± 200 cc, pasien dan keluarganya paham dengan penjelasan tanda bahaya nifas, lokia rubra berwarna merah segar dengan jumlah lokia ± 100 cc dan berbau amis, tinggi fundus uteri setinggi pusat, kontraksi uterus lemah, uterus teraba lembek dan posisi ditengah. Dari hasil diatas disimpulkan bahwa masalah risiko perdarahan belum teratasi dan lanjutkan intervensi dengan memberikan senam nifas pada hari kedua.

Pada hari kedua Selasa, 25 Januari 2022 pukul 16.00 WIB diperoleh data subjektif: pasien mengatakan perutnya mules. Objektif: perut pasien mules karena kontraksi pemulihan, lokia rubra berwarna merah segar dengan jumlah lokia ± 50 cc dan berbau amis, tinggi fundus uteri 1 jari dibawah pusat, kontraksi uterus mulai kuat, uterus teraba keras dan posisi ditengah. Dari hasil diatas disimpulkan bahwa masalah risiko perdarahan belum teratasi dan lanjutkan intervensi dengan menggunakan senam nifas pada hari ketiga.

Pada hari ketiga Rabu, 26 Januari 2022 pukul 16.00 WIB diperoleh data subjektif: pasien mengatakan perutnya mules. Objektif: perut pasien mules karena kontraksi pemulihan, lokia rubra berwarna merah sedikit coklat ada sedikit lendir dengan jumlah lokia ± 25 cc dan berbau amis, tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat, kontraksi uterus kuat, uterus teraba keras dan posisi ditengah. Dari hasil diatas disimpulkan bahwa

masalah risiko perdarahan teratasi dan intervensi dihentikan.

Senam nifas dapat merangsang sel otot secara kimiawi, listrik dan mekanik untuk membangkitkan potensial aksi yang dihantarkan sepanjang membran sel. Salah satu mekanisme eksitasi dan kontraksi miometrium adalah elektrokimia. Pada mekanisme elektrokimia hal utama yang mendorong peningkatan konsentrasi kalsium intraseluler adalah depolarisasi plasma membran. Pembangkitan potensial aksi dipacu oleh perubahan permiabilitas ion membran sel uterus sehingga terjadi depolarisasi membran sel dan *voltage gated calcium channel (VGCC/L-type calcium channel*) terbuka, hal itu menyebabkan masuknya kalsium yang signifikan ke dalam sel dan berikatan dengan *Calcium of Calmodulin (CaM)*. Kompleks kalsium-CaM kemudian mengaktivasi *myosin light chain kinase (MLCK),* memungkinkan siklus jembatan silang aktin-miosin dan interaksi, hidrolisis Mg-ATP dan menghasilkan kontraksi. Potensial aksi menimbulkan mekanisme kontraktil oleh protein aktin dan myosin, sehingga mengubah energi hasil hidrolisis ATP menjadi gerakan suatu komponen seluler di sepanjang komponen lainnya. Senam nifas menyebabkan filamen-filamen aktin berkontraksi sehingga tertarik ke dalam filamen-filamen miosin yang pada akhirnya bertumpukan. Ketika filamen aktin ditarik bersamaan dengan kuat maka ujung-ujung filamen miosin akan melengkung saat penegangan yang erat ini. Ion-ion kalsium dilepaskan dari retikulum sarkoplasma melalui potensial aksi dalam serabut otot. Pelepasan ion-ion ini menyebabkan serabut saraf dari jaringan sekitarnya akan terangsang sehingga menyebabkan kontraksi secara bersama. Gerakan pada otot-otot dasar panggul pada saat senam nifas menyebabkan involusi uterus. Selain itu, akibat gerakan memendekkan otot-otot perut (kontraksi membran rektus abdominalis) saat senam nifas memengaruhi serabut-serabut otot saraf pada lapisan otot uterus yang menimbulkan kontraksi uterus yang kuat (Malahayati, 2020).

Hal ini didukung oleh jurnal penelitian (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020) bahwa senam nifas dapat mempengaruhi proses involusi uterus melalui penurunan tinggi fundus uteri, keadaan lokia yang membaik sehingga dapat mengurangi terjadinya resiko perdarahan postpartum dan hasil penelitian yang lain juga membuktikan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum (Admasari dkk, 2022). Hal ini sesuai dengan hasil

evaluasi penulis dimana senam nifas yang dilakukan selama 3 hari kepada Ny. E didapatkan tinggi fundus uteri dihari pertama yaitu setinggi pusat,, dihari kedua tinggi fundus uteri 1 jari dibawah pusat dan dihari ketiga tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat. Maka tindakan terapi senam nifas efektif dilakukan pada pasien postpartum spontan umtuk mengurangi risiko perdarahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Senam nifas pada ibu postpartum spontan merupakan salah satu cara efektif yang dapat dilakukan setelah 8 jam persalinan untuk membantu penurunan tinggi fundus uteri dalam batas normal dengan hasil observasi tinggi fundus uteri dihari pertama yaitu setinggi pusat,, dihari kedua tinggi fundus uteri 1 jari dibawah pusat dan dihari ketiga tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat.

Kepada ibu postpartum sebaiknya melaksanakan senam nifas yang terstruktur, sistematis dan sesuai dengan panduan yang diberikan sehingga proses pemulihan diri pasca persalinan dapat berjalan dengan baik. Untuk petugas kesehatan di RSUD Karanganyar dapat dapat menyusun SOP senam nifas dan memotivasi serta menerapkan senam nifas pada pasien ibu postpartum pada hari pertama sehingga dapat meningkatkan kualitas rumah sakit dan dapat mengurangi terjadinya beberapa komplikasi pada ibu nifas. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan bahan masukan bagi institusi pendidikan dan profesi keperawatan khususnya mata kuliah keperawatan maternitas yang mana dengan senam nifas dapat mengurangi terjadinya risiko perdarahan pada ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

Admasari S., Hastuti U., Taqwin., Putri K. (2022). Senam Nifas Sebagai Alternative Dalam Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uterus Ibu Pasca Salin. Jurnal Kesehatan Tambusai. Vol. 3 No. 1. Hal:199-204

Anggraeni Ni Putu D, A., Lucky H., Meeelyana N, W. (2019). *The Effectiveness of Postpartum Yoga on Uterine Involution Among Postpartum Women in Indonesia.* International Journal of Nursing and Helath Service. Vo. 2 Issue. 3. Page: 124-134

Anggraini Inge A., Gustrini R. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum.* Jurnal Kebidanan. Vol. 5 No. 2. Hal: 65-70

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). *Laporan Instansi Pemerintah Tahun 2020*. Jawa Tengah: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah

Elisa., Luluk D, R., Wien S, A. (2018). *Pengaruh Masase Fundus Uteri Dengan Pendidikan Kesehatan (Video Masase Fundus Uteri) Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum Di RSUD Pandan Arang Boyolali*. Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas. Vol. 1 No. 2. Hal: 15-23

Fahriani M., Ningsih D A.,Kurnia A., Mutiara V S. (2020). *The Process Of Uterine Involution With Postpartum Exercise Of Maternal Postpartum*. Jurnal Kebidanan. Vol. 10 No. 1. Hal: 48-53

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Kholistin., Kholifatun, N., Zainal, M., Ahmad, K. (2021). *Efektifitas Puerperal Gymnastic dan Kegel Exercises terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Hari 1-3*. Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan. Vol. 8 No. 2 Hal: 92-99

Malahayati I. (2020). *Perbandingan Efektifitas Mobilisasi Dini Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota Pematang Siantar*. Jurnal penelitian kesehatan suara forikes. Vol. 11 No. 1. Hal: 34-38

Mindarsih T., Pattypeilohy A. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak*. Jurnal Kesehatan Madani Medika. Vol. 11 No. 2. Hal: 235-246

Nurlatifah, L., Ninik, W. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2016*. Jurnal Medikes. Vol. 4 Edisi 2. Hal: 167-176

Purwati, Yuni. (2019). *The effect of Postpartum Exercise to Uterine Involution*. Yogyakarta: EAS Journal of Nursing and Midwifery. Vol. 1

Rasumawati. (2018). *Efektifitas Latihan Senam Yoga Terhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah*

Kabupaten Bogor. (Tidak Dipublikasikan)

Saputri, I. N., Gurusinga, R. and Friska, N. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum*. Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk), 2(2), pp. 159–163. doi: 10.35451/jkk.v2i2.347.

Silviani Yulita E & Maryana I. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2019*. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia. Vol. 6 No. 1. Hal: 50-58

Wahyuni R., Syukur Nursari A. (2020). *Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Temindung*. Mahakam Midwifery Journal. Vol. 5 No. 1. Hal: 27-37

Zakiyyah M., Ekasari T., Natalia M S. (2018). *Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas.* Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.Vol. 2 No. 1. Hal: 11-16