

PELAKSANAAN SENAM NIFAS SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PEMULIHAN KESEHATAN IBU POSTPARTUM DI R. MELATI II A RSUD DR. SOEKARDJO TASIKMALAYA

Etty Komariah Sambas^{1*}, Enok Nurliawati.

¹Universitas Bakti Tunas Husada

²Universitas Bakti Tunas Husada

*Korespondensi: ettykomariah@universitas-bth.ac.id

ABSTRACT

Postpartum is the period after delivery when a mother's body adjusts to body system changes. If these adjustments are disrupted, mothers may face health problems. One effort to prevent these issues is through postpartum exercise. This involves movements to strengthen the abdominal, back, vaginal, and perineal muscles, and accelerate uterine involution. This community service activity aimed to improve postpartum exercise skills and identify health status after exercising. The method involved demonstrating postpartum exercises supported by leaflets and videos. The target participants were the mothers who recently gave birth, either spontaneously or by cesarean section, and were receiving care at Melati IIA Ward of the Dr. Soekardjo Tasikmalaya Hospital. The activities were conducted over 4 months from February to May 2024. The evaluation was carried out after the demonstration to assess postpartum exercise skills and health status. Results showed that the activities involved 80 mothers, aged 19 to 34 years, mostly multiparous, and within the first 1-2 days postpartum. Following the postpartum exercise demonstration, all participants (100%) could perform or redemonstrate the exercises. Additionally, 81% reported mild waist pain, 41% experienced moderate uterine contractions, 65% had uterine fundus height 1-2 fingers below the navel, 66% could independently tilt left and right, 53% could sit independently, and 50% could walk with assistance, while another 50% could walk independently. In conclusion, teaching postpartum exercises improves mothers' ability to perform them and reduces health problems during the postpartum period.

Keywords: Health Recovery, Postpartum, post, partum exercise

ABSTRAK

Postpartum merupakan periode setelah melahirkan dimana ibu mengalami adaptasi terhadap perubahan berbagai sistem tubuhnya. Masalah kesehatan dapat dialami oleh ibu postpartum apabila terdapat gangguan adaptasi fisiologis ini. Salah satu upaya untuk mencegah masalah kesehatan tersebut yaitu melalui senam nifas. Senam nifas merupakan serangkaian gerakan atau latihan fisik yang ditujukan untuk mengembalikan kekuatan otot dinding perut, otot punggung, otot vagina dan perineum serta mempercepat involusi uterus. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan keterampilan senam nifas dan mengidentifikasi masalah kesehatan setelah melakukan senam nifas. Metode kegiatan ini berupa demonstrasi senam nifas yang didukung oleh media leaflet dan video. Sasaran adalah ibu-ibu yang baru melahirkan baik secara spontan maupun seksio sesarea yang dirawat di R. Melati IIA RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. Kegiatan dilaksanakan selama 4 bulan dari bulan Februari – Mei 2024. Evaluasi dilaksanakan setelah demonstrasi untuk menilai keterampilan senam nifas dan status kesehatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat 80 orang ibu postpartum dengan usia minimal 19 tahun maksimal 34 tahun, sebagian besar multipara, dan merupakan postpartum hari ke-1-2. Setelah demonstrasi senam nifas, seluruh peserta (100%) dapat redemonstrasi senam nifas, 81% merasakan nyeri ringan pada pinggang, 41% merasakan kontraksi uterus, dengan kekuatan sedang, 65% tinggi fundus uterus 1-2 jari bawah pusat, 66% mampu miring kiri-kanan secara mandiri, 53% mampu duduk secara mandiri, 50% mampu berjalan dengan dibantu dan 50% mampu berjalan secara mandiri. Simpulan kegiatan ini yaitu pelaksanaan senam nifas dapat meningkatkan kemampuan ibu postpartum dalam melaksanakan senam nifas dan menurunkan masalah kesehatan yang terjadi pada masa postpartum.

Kata Kunci: Postpartum, Pemulihan Kesehatan, Senam Nifas,

PENDAHULUAN

Masa *post partum* atau masa nifas merupakan periode yang dialami ibu setelah melahirkan mulai setelah lahirnya bayi dan plasenta sampai rahim kembali ke keadaan sebelum hamil, yang

berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Pusparina, 2021). Setelah persalinan, kondisi tubuh ibu akan mengalami perubahan fisiologis diantaranya adalah kembalinya rahim pada ukuran semula (involusi uterus), otot dinding perut akan mengendur, dan melebar selama beberapa minggu atau beberapa bulan dan kelemahan otot vagina, perineum dan di sekitar lubang kemih serta sakit pinggang akibat peningkatan hormon relaksin selama kehamilan. Perubahan fisiologis setelah melahirkan ini berangsur-angsur akan kembali kepada keadaan seperti sebelum hamil apabila ibu nifas tersebut tidak mengalami masalah dalam penyesuaian sistem tubuhnya (Saifuddin, 2020).

Berbagai dampak yang ditimbulkan jika terjadi gangguan adaptasi fisiologis pada masa postpartum yaitu kegagalan dalam involusi uterus yang menjadi salah satu penyebab terjadinya pendarahan pada *post partum*. Hal ini dikarenakan ketika involusi berlangsung pada tempat implantasi plasenta ditemukan banyak pembuluh darah yang terbuka sehingga resiko terjadi perdarahan *post partum* sangat besar. Hal ini terjadi jika otot-otot pada uterus tidak berkontraksi dengan baik untuk menjepit pembuluh darah yang terbuka (Rahayu & Solekah, 2020). Pendarahan tersebut dapat menyebabkan kematian ibu pada masa nifas (Rosdiana *et al.*, 2022). Otot-otot dinding perut, vagina dan perineum yang longgar setelah melahirkan dan sakit pinggang menyebabkan ibu merasa tidak nyaman, sedangkan kelemahan otot sekitar lubang kemih dapat menimbulkan kesulitan dalam menahan buang air kecil sehingga ibu menjadi inkontinensia urin (sering buang air kecil). Upaya-upaya untuk mengatasi dampak perubahan fisiologis *post partum* perlu dilakukan agar adaptasi fisiologis *post partum* tersebut dapat berjalan sebagaimana mestinya dan ibu dapat melaksanakan aktifitas sehari-harinya dengan tanpa gangguan. Menurut Kementerian Kesehatan (2020), salah satu upaya untuk membantu melewati adaptasi fisiologis *post partum* dan meningkatkan kesehatan ibu postpartum adalah dengan senam nifas.

Senam nifas merupakan latihan fisik yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal, sehingga diharapkan dapat terhindar dari perdarahan *post partum* dan rahim dapat kembali pada posisi semula (Pusparina dkk., 2021). Senam nifas merupakan salah satu tindakan yang tepat untuk mempercepat involusi uterus. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Rahayu & Solekah (2020), Rosdiana *et al.*, (2022), dan (Sari *et al.*, 2020), yang menunjukkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap involusi uterus. Senam nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, yang berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot setelah kehamilan, terutama otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Sari *et al.*, 2020). Senam nifas merupakan salah satu usaha untuk menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim akan terjepit, yang menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga jaringan otot bisa mengecil dan ukuran rahim juga akan mengecil (Rahayu & Solekah, 2020). Senam nifas merupakan gerakan tubuh yang bertujuan untuk memulihkan dan mempertahankan kekuatan otot yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan (Pusparina dkk., 2021). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan senam nifas dan mengidentifikasi status kesehatan setelah senam nifas yaitu mengenai ketidaknyamanan (nyeri pinggang), kontraksi uterus, tinggi fundus uterus (TFU), kemampuan mobilisasi, dan kemampuan mengontrol buang air kecil.

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa demonstrasi senam nifas dengan dilengkapi media leaflet dan video yang diberikan kepada ibu postpartum. Prosedur senam nifas merujuk pada Standar Pedoman Operasional (SPO) senam nifas dari PPNI (2021). Evaluasi dilakukan setelah demonstrasi senam nifas tersebut dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan pemeriksaan

kontraksi uterus dan tinggi fundus. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang baru melahirkan baik dengan persalinan normal maupun SC dengan tanpa komplikasi yang dirawat di Ruang Melati IIA RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Persiapan dilakukan mulai dari penyusunan proposal, pengurusan perizinan dan koordinasi dengan kepala ruangan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama rentang waktu empat bulan dari bulan Februari sampai Mei 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 80 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh mahasiswa Universitas Bakti Tunas Husada. Pada awal kegiatan, tim pelaksana meminta data karakteristik peserta terlebih dahulu kepada kepala ruangan, yang dilanjutkan dengan penjelasan kepada peserta mengenai kegiatan yang akan dilakukan dan pemberian leaflet dan video senam nifas



Gambar 1. Pemberian media *leaflet* dan video sebelum mengikuti demonstrasi senam nifas

Gambar 1a dan 1b menunjukkan tahap awal pelaksanaan kegiatan yaitu menyampaikan informasi mengenai pelaksanaan senam nifas kepada ibu postpartum yang dilanjutkan dengan pemberian leaflet dan video senam nifas. Peserta diberi waktu kurang lebih 10 menit untuk membaca dan melihat video senam nifas tersebut yang dilanjutkan dengan demonstrasi senam nifas.



Gambar 2 Demonstrasi Senam Nifas

Gambar 2a dan 2b menunjukkan demonstrasi senam nifas yang dilaksanakan oleh tim pelaksana dibantu oleh mahasiswa Universitas Bakti Tunas Husada.

Senam nifas yang sudah dilaksanakan merupakan serangkaian aktivitas atau latihan yang dilakukan setelah melahirkan dengan tujuan utama untuk mengembalikan kelenturan atau elastisitas

otot-otot yang dapat meningkatkan relaksasi dan pemulihan pada ibu. Gerakan yang dilakukan meliputi gerakan yang menguatkan otot tangan, perut, dasar panggul, kaki, punggung dan area sekitar vagina. Menurut Pusparina, (2021), senam nifas berfungsi untuk memulihkan kesehatan, mempercepat pemulihan, mencegah komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot setelah kehamilan, terutama pada otot punggung, dasar panggul dan perut. Pelaksanaan senam nifas diawali dengan pemberian edukasi senam nifas yang perlu diberikan sejak awal ibu melahirkan untuk memberi bekal pengetahuan dan keterampilan mengenai senam nifas, sehingga ibu dapat melakukan senam nifas secara mandiri ketika di rumah. Metode demonstrasi dan media leaflet yang digunakan pada kegiatan edukasi ini sudah banyak digunakan dalam memberikan pendidikan kesehatan. Pada kegiatan edukasi nifas ini, edukasi senam nifas menggunakan metode demonstrasi dan didukung oleh media leaflet dan video dilakukan untuk memudahkan ibu dalam memahami dan mengingat langkah-langkah senam nifas sehingga ibu dapat melakukan senam nifas secara mandiri. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi dimana seluruh ibu dapat melakukan kembali (redemonstrasi) senam nifas.

Evaluasi pelaksanaan senam nifas dilaksanakan setelah demonstrasi yang meliputi observasi kemampuan ibu *post partum* dalam melakukan senam nifas (redemonstrasi) dan evaluasi status kesehatan.



Gambar 3. Evaluasi redemonstrasi senam nifas



Gambar 4 Evaluasi kemampuan mobilisasi

Gambar 3 menunjukkan tim pelaksana meminta ibu nifas untuk melakukan kembali (redemonstrasi) gerakan senam nifas. Gambar 4 menunjukkan tim pelaksana ibu untuk duduk setelah melaksanakan senam nifas. Usia peserta rata-rata 25 tahun (minimal 19 tahun dan maksimal 34 tahun). Karakteristik yang lainnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase
1	Status paritas		
	- Primipara (pertama kali melahirkan)	33	41 %
	- Multipara (2-5 kali melahirkan)	47	59 %
	- Grande multipara (> 5 kali melahirkan)	0	0 %
2	Jenis Persalinan		
	- Normal	35	44 %
	- Seksio Sesaria (SC)	45	56 %
3	Postpartum hari ke		

-	1 – 2	55	69 %
-	3 – 4	15	19 %
-	> 4	10	12 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas peserta adalah multipara (59%), jenis persalinan SC (56%) dan postpartum hari ke 1-2 (69%). Pada wanita yang telah melahirkan lebih dari satu kali atau multipara, involusi uterus akan berjalan lebih lambat dibandingkan dengan wanita yang baru pertama kali melahirkan (primipara) (Admasari, 2022). Hal ini dipengaruhi oleh peregangan otot berulang pada uterus sehingga untuk kembali ke bentuk semula lebih banyak membutuhkan waktu. Selain itu elastisitas otot –otot uterus juga berkurang pada multipara Gerakan senam nifas memperkuat tonus otot dan meningkatkan elastisitas uterus sehingga dapat membantu involusi uterus pada ibu multipara. Senam nifas pada ibu *post partum* SC dapat membantu mempercepat penyembuhan luka SC (Yulita Sari et al., 2023). Menurut Mardiya (2022), rata-rata tinggi fundus uterus pada ibu yang melakukan senam nifas pada hari ke 1-2 adalah 12,68 cm dan semakin menurun setiap harinya sampai pada hari ke-10 yaitu 4,16 cm.

Evaluasi setelah pelaksanaan senam nifas meliputi evaluasi mengenai kemampuan redemonstrasi senam nifas dan evaluasi status kesehatan seperti skala nyeri sakit pinggang, kontraksi uterus, tinggi fundus uterus (TFU), kemampuan mobilisasi dan kemampuan buang air kecil (BAK). Hasil evaluasi ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Evaluasi setelah demonstrasi senam nifas

No	Evaluasi	Jumlah	Persentase
1	Kemampuan redemonstrasi senam nifas		
-	Kurang	0	0 %
-	Sedang	0	0 %
-	Baik	80	100 %
2	Skala nyeri pinggang		
-	0 -3 (nyeri ringan)	65	81 %
-	4-6 (nyeri sedang)	11	14 %
-	7-10 (nyeri berat)	4	5 %
3	Kontraksi uterus		
-	Tidak ada	23	29 %
-	Lemah	4	5 %
-	Sedang	33	41 %
-	Kuat	20	25 %
4	Tinggi Fundus Uterus (TFU)		
-	Setinggi Pusat	4	5 %
-	1-2 jari bawah pusat	52	65 %
-	3-4 jari bawah pusat (pertengahan pusat -simfisis)	14	18 %
-	1-2 jari atas simfisis	10	12 %
5	Kemampuan miring kiri-kanan		
-	Dibantu	27	34 %

No	Evaluasi	Jumlah	Persentase
-	Mandiri	53	66%
6	Kemampuan duduk		
-	Dibantu	37	46 %
-	Mandiri	43	53 %
7	Kemampuan berjalan		
-	Dibantu	40	50 %
-	Mandiri	40	50 %
8	Frekuensi BAK per hari		
-	1-3 kali	10	13 %
-	4-7 kali	61	76 %
-	> 7 kali	9	11 %
9	Kemampuan kontrol BAK		
-	Tidak dapat	0	0 %
-	Dapat	80	100 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi senam nifas, seluruh peserta (100%) dapat melakukan redemonstrasi senam nifas, 81% peserta merasakan nyeri ringan, 41% peserta merasakan kontraksi uterus dengan kekuatan sedang, 65% TFU 1-2 jari bawah pusat, 66% peserta mampu miring kiri-kanan secara mandiri, 53 % peserta dapat duduk secara mandiri, kemampuan berjalan peserta sebanyak 50% dibantu dan 50% mandiri, 76% peserta BAK 4-7 kali per hari dan seluruh peserta (100%) dapat mengontrol BAK.

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling umum dirasakan dan dialami oleh ibu nifas setelah melahirkan. Nyeri punggung pada ibu nifas salah satunya diakibatkan oleh perubahan postur selama kehamilan terutama pada kehamilan trimester III dan ketegangan otot ketika melahirkan (Purnamasari, K.D., Widyawati, 2019). Menurut Rasheed, N., Khan, M.H., (2018), sebanyak 51% ibu nifas baik dengan persalinan SC maupun normal per vagina mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri sedang. Evaluasi yang dilakukan setelah senam nifas menunjukkan sebagian besar merasakan nyeri ringan. Penurunan tingkat nyeri ini terjadi karena gerakan senam nifas berupa latihan otot perut menyebabkan pengencangan otot rektus abdominis kiri dan kanan yang dapat mengurangi beban pada abdomen dan punggung yang dapat mengurangi nyeri punggung (Saleem et al., 2021). Kontraksi uterus setelah senam nifas sebagian besar peserta merasakan kontraksi uterus dengan kekuatan sedang. Kontraksi uterus dapat terjadi setelah beberapa hari melahirkan yang dirasakan seperti kram menstruasi. Pada nifas hari pertama dan kedua, kontraksi uterus biasanya dirasakan cukup kuat dan sering dan berangsur-angsur berkurang dan tidak dirasakan lagi pada hari ke-5 sampai hari ke-7. Menurut Fang X., Huan & Y., Tao, (2021), kontraksi uterus pada masa nifas tersebut diperlukan untuk menghentikan perdarahan yang terjadi akibat lepasnya jaringan plasenta dari uterus. Kontraksi uterus tersebut disebabkan oleh perubahan ukuran rahim sebagai upaya terjadinya involusi uterus, pengeluaran darah dan sisa-sisa jaringan dari uterus, dan pengaruh pengeluaran hormon menyusui (hormon oksitosin). Ibu nifas yang mengalami kontraksi uterus yang cukup kuat yaitu pada wanita multipara dan yang memiliki riwayat *dysmenorrhea*.

Evaluasi tinggi fundus uterus setelah senam nifas menunjukkan adanya proses involusi pada uterus. Sebagian besar ibu nifas memiliki TFU 1-2 jari bawah pusat. Hal ini sesuai dengan karakteristik peserta yaitu sebagian besar ibu nifas hari 1-2. Menurut Saifuddin (2020), pada hari ke-1-2 nifas TFU

1 jari di bawah pusat, hari ke 3-4 nifas TFU 2 jari bawah pusat, kemudian setiap hari menurun 1 hari 1 jari, dan pada hari ke -5-7 TFU pada pertengahan pusat dan simfisis dan pada hari ke-10 TFU tidak teraba.

Kemampuan mobilisasi peserta setelah dilakukan senam nifas sebagian besar dapat merubah posisi miring kanan -kiri secara mandiri, duduk secara mandiri dan berjalan sebagian dibantu dan sebagian mandiri. Senam nifas yang dilakukan kepada ibu nifas sejak hari pertama setelah melahirkan, merupakan aktivitas yang dilakukan untuk membantu ibu dalam melakukan mobilisasi secara dini. Secara umum, kemampuan mobilisasi secara mandiri menunjukkan kemampuan ibu dalam adaptasi fisiologis setelah melahirkan. Pada post SC, mobilisasi dini bertujuan untuk mempercepat penyembuhan luka, memperbaiki sirkulasi, mencegah stasis vena, menunjang fungsi pernafasan optimal, meningkatkan fungsi pencernaan, mengurangi komplikasi pasca bedah, mengembalikan fungsi pasien semaksimal mungkin seperti sebelum operasi, mempertahankan konsep diri pasien dan mempersiapkan pasien pulang (Warmiyati & Ratnasari, 2022).

Evaluasi setelah senam nifas dilakukan juga pada kemampuan berkemih atau buang air kecil dengan menilai frekuensi BAK dan kemampuan mengontrol BAK. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, setelah dilakukan senam nifas, frekuensi BAK per hari sebagian besar dalam rentang normal (4-7 kali per hari), dan seluruh peserta dapat mengontrol pengeluaran urin / BAK. Evaluasi tersebut dapat dilakukan karena salah satu gerakan dalam senam nifas adalah Latihan Kegel yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul sehingga diharapkan dapat meningkatkan tonus otot dan dan kekuatan kontraksi otot kandung kemih (Pujiastuti et al., 2021). Hal inilah yang mempengaruhi kemampuan ibu dalam mengontrol pengeluaran urin sehingga dampak jangka panjang nya inkontinensia urin tidak terjadi.

SIMPULAN

Demonstrasi senam nifas yang dilaksanakan pada ibu postpartum dapat meningkatkan kemampuan ibu yang baru melahirkan dalam melaksanakan senam nifas, yang ditunjukkan dengan kemampuan redemonstrasi senam nifas. Setelah melaksanakan senam nifas, masalah kesehatan setelah melahirkan seperti ketidaknyamanan (nyeri pinggang) menurun, kontraksi uterus dan tinggi fundus uterus sesuai hari postpartum, kemampuan mobilisasi meningkat, frekuensi BAK normal setiap hari dan memiliki kemampuan mengontrol BAK. Dengan demikian, karena periode *post partum* atau nifas merupakan masa adaptasi fisiologis ibu setelah melahirkan, maka senam nifas ini menjadi aktivitas yang dianjurkan untuk dilakukan oleh ibu secara mandiri yang dapat dilakukan sejak hari pertama melahirkan sampai berakhir masa nifas, sehingga ibu dapat melakukan berbagai aktifitas kembali dengan lancar dan dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Admasari, Y. (2022). Senam Nifas Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uterus Ibu Pasca Salin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 199–204. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3972>
- Fang X., Huan & Y., Tao, et. a. (2021). Incidence, Severity, And Determinants Of Uterine Contraction Pain After Vaginal Delivery: A Prospective Observational Study. *International Journal of Obstetric Anesthesia*, 46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijoa.2021.102961>.
- Kemendrikan Kesehatan. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas dan bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Kebiasaan Baru*. Kementerian Kesehatan RI.

- [https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi Edukasi/2020/Oktober/revisi-2-a5-pedoman-pelayanan-antenatal-persalinan-nifas-dan-bbl-di-era-adaptasi-kebiasaan-baru.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi_Edukasi/2020/Oktober/revisi-2-a5-pedoman-pelayanan-antenatal-persalinan-nifas-dan-bbl-di-era-adaptasi-kebiasaan-baru.pdf)
- Mardiya., R. (2022). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Bpm (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(2), 41–47. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v8i2.941>
- PPNI. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Pujiastuti, W., Yuniyanti, B., & Kemenkes Semarang, P. (2021). BHAMADA Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Efektivitas Senam Nifas Dan Latihan Kegel Dalam Mencegah Inkontinensia Urin Masa Nifas. *Jitk*, 12(1), 78–82. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
- Purnamasari, K.D., Widyawati, M. . (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512>
- Pusparina, dkk. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. Yogyakarta : Deepublish.
- Rahayu, S., & Solekah, U. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 157. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.388>
- Rasheed, N., Khan, M.H., R. N. (2018). Comparison of Incidence of Low Back Pain in Women with Normal Vaginal Delivery and Cesarean Section. *Journal of Pakistan Orthopaedic Association*, 29(4), 152–156. <https://mail.jpoa.org.pk/index.php/upload/article/view/41>
- Rosdiana, Anggraeni, & Jamila. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98–105. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>
- Saifuddin, A. . (2020). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saleem, Z., Khan, A. A., Farooqui, S. I., Yasmeen, R., & Rizvi, J. (2021). Effect of Exercise on Inter-Recti Distance and Associated Low Back Pain Among Post-Partum Females; A Randomized Controlled Trial. *Journal of Family & Reproductive Health*, 15(3), 202–209. <https://doi.org/10.18502/jfrh.v15i3.7139>
- Sari, R. P., Triyunita, R., & Keraman, B. (2020). Manfaat Senam Nifas Ditinjau dari Involusi Uteri Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(2), 308–312. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i2.683>
- Warmiyati, & Ratnasari, F. (2022). Pengaruh Sectio Caesarea Metode Eracs Terhadap Percepatan Mobilisasi pada Ibu Bersalin di RS Hermina Daan Mogot Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(9), 821–829. <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index>
- Yulita Sari, Y., Parellengi, A., & Nulhakim, L. (2023). Hasil Penelitian Senam Nifas dengan Penyembuhan Luka Post SC. *Central Publisher*, 1(6), 573–582. <http://centralpublisher.co.id>