



Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri Di PMB Juwarti Amd Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri

¹Ratna Sari Dewi, ²Siti Shofiyah

^{1,2}STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

Jl. Kemuning No.57 A Candi Mulyo, Kab. Jombang, Jawa Timur 61419

Email : bidanratnasaridewi@yahoo.co.id

Abstrak: Masa nifas dapat diartikan masa dimana dimulainya dari plasenta telah keluar dan selesai saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula atau seperti sebelum hamil, masa ini terjadi sekitar 6 minggu. Tujuan pada penelitian kali ini untuk mengetahui hubungan senam nifas otaria dengan involusi uteridi PMB Juwarti Amd. Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif analitik dengan metode *One group pre-post test design* yang dilakukan pada bulan Juni hingga Juli 2021 dengan total jumlah populasi sejumlah 27 orang. Sampel semua ibu nifas di PMB Juwarti Amd. Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri sejumlah 15 orang. Hasil uji analisa menunjukkan hubungan yang bermakna tentang frekuensi senam nifas otaria terhadap resiko mengalami involusi uteri selama masa nifas. diperoleh hasil nilai signifikan $< \alpha$ yaitu 0.002, sehingga dapat disimpulkan bahwa frekuensi senam nifas otari yang lebih sering menurunkan faktor ibu nifas mengalami involusi uteri selama masa nifas. Kesimpulan pada penelitian ini adalah hasil nilai signifikan $< \alpha$ yaitu 0.002, sehingga dapat disimpulkan bahwa frekuensi senam nifas otari yang lebih sering menurunkan faktor ibu nifas mengalami involusi uteri selama masa nifas. Bagi Bidan diharapkan agar mempertahankan pelayanan senam nifas otaria sehingga dapat mempercepat terjadi uterus ke bentuk normal serta kondisi ibu nifas cepat pulih seperti sebelum hamil.

Kata Kunci : Senam Nifas Otaria, Involusi Uteri

Abstract : *The puerperium can interpreted as the period that begins after the placenta comes out and ends when the uterine organs return to their original state (before pregnancy), the puerperium periode lasts about 6 weeks. The purpose of this study was to determine the relationship between postpartum otaria exercise and uterine involution at PMB Juwarti Amd. Keb, Tanon Village, Papar District, Kediri Regency. This research is a quantitative research in analytical from using the One group pre-post test design method and was carried out from June to July 2021 with a population of 27 people. Based on a sample of all postpartum mothers at PMB Juwarti Amd. Keb, Tanon Village, Papar District, Kediri Regency. There are 15 people in the PMB Juwarti Amd. Keb, Tanon Village, Papar District, Kediri Regency. The results of the analysis test showed a significant relationship about the frequency of otarial puerperal exercise to the risk of experiencing uterine involution during the puerperium period. The results obtained a significant value $< \alpha$ 0.002, so it can be concluded that the frequency of otaria puerperal exercise which is more frequent decreases the postpartum mother's factor. Uterine involution during the puerperium. The conclusion in this study is the result of a significant value $< \alpha$ which is 0.002, so it can be concluded that the frequency of otaria puerperal exercise which is more frequent reduces the factor that postpartum women experience uterine involution during the postpartum period. Midwives are expected to maintain otaria puerperal gymnastics services so that it can accelerate*



the occurrence of the uterus to a normal shape and the condition of the postpartum mother recovers quickly as before pregnancy.

Keywords : *Otaria Postpartum Gymnastics, Uterine Involution*

Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan total dari ibu/pasien meninggal selama masa kehamilan, bersalin serta nifas yang dikarenakan oleh kehamilan, bersalin, dan nifas atau pengelolaannya di setiap 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian tersebut tidak termasuk penyebab yang lain seperti halnya terjatuh atau kecelakaan (RI, 2017). Masa nifas masa dimana dimulainya dari plasenta telah keluar dan selesai saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula atau seperti sebelum hamil yang terjadi selama kurang lebih 1,5 bulan (A. Sulistyawati, 2011). Alat kandungan akan bertahap sehat dan sehat kembali seperti keadaan semula/sebelum hamil pada masa nifas. Berubahnya alat kandungan atau uterus ini disebut dengan involusi (Rukiyah & Dkk, 2011).

Pemeriksaan palpasi dapat dilakukan untuk mengetahui perubahan uterus (involusi uterus) (A. Sulistyawati, 2011). Proses involusi uterus penting dilakukan karena kalau proses involusi ini terganggu, dapat terjadi perdarahan nifas yang lama (Rukiyah & Dkk, 2011). Beberapa penyebab perdarahan nifas adalah robekan jalan lahir, atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta yang tertinggal dan inversio uteri.

Ibu post partum membutuhkan asuhan esensial supaya kontraksi uterus dapat optimal untuk mendukung proses involusi uterus. Salah satu asuhan esensial yaitu senam nifas. Senam nifas berupa mobilitas atau berbentuk latihan peregangan otot. Senam nifas dapat dilakukan setelah melahirkan. Senam tersebut terdiri dari latihan mobilisasi dini dan latihan-latihan fisik dari latihan ringan kemudian ditingkatkan dengan mobilisasi yang lebih berat lagi. Senam nifas yaitu aktifitas yang dapat dipraktekkan ibu setelah melahirkan. Tujuan dari senam nifas yaitu untuk memperbaiki serta mempertahankan sirkulasi darah ibu pada masa puerperium sehingga mempermudah proses involusi uterus. (Marmi, 2015).

Faktor-faktor yang bisa berpengaruh pada proses involusi uterus adalah mobilisasi/ambulasi dini dengan cara menggerakkan anggota tubuh dari terlentang, miring, duduk dan berjalan setelah melahirkan sehingga akan mempercepat proses



involusi uteri dan kebugaran tubuh ibu nifas. Ambulasi dini dapat mempercepat pengeluaran lochea (sisa darah nifas), memperlancar proses involusi, menormalkan fungsi dari organ gastrointestinal serta organ perkemihan, melancarkan peredaran darah (Wiknjastro dan Rachimhadhi, 2007). Pemberian ASI/laktasi yaitu menyusui bayinya setelah bayi lahir minimal 30 menit bayi telah disusukan adalah salah satu faktor yang mendukung lancarnya proses involusi uterus. Oleh karena itu peneliti meneliti tentang Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri Di PMB Juwarti Amd Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri.

Metode Penelitian

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif analitik yang menggunakan metode One group pre-post test design, yaitu senam nifas otaria dilakukan pada saat ibu nifas dan dilakukan pengukuran TFU dan dievaluasi pada senam nifas otaria dilihat dari nilai z-scorenya kurang dari -2SD / standar deviasi untuk melihat kontraksi involusi uteri. Analisis data dengan menggunakan software SPSS dengan uji statistik Wilcoxon.

Lokasi penelitian ini dilakukan di PMB Juwarti Amd. Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri dan waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Juni sampai dengan Juli tahun 2021. Penelitian ini populasinya adalah seluruh ibu nifas sejumlah 27 orang, sedangkan sampelnya adalah ibu nifas sejumlah 15 orang, menggunakan metode total sampling/ sampel jenuh.

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner penelitian dengan menyediakan beberapa pertanyaan, dan pengamatan langsung digunakan saat penelitian dan ditulis secara alfabet, dituliskan juga spesifikasi dari bahan dan alatnya. Spesifikasi dari alat menunjukkan canggih atau tidaknya alat tersebut, sedangkan spesifikasi bahan menunjukkan berbagai macam bahan yang digunakan.

Berikut cara-cara dalam mengelola data: (a) Editing adalah kegiatan memeriksa semua data yang sudah diperoleh peneliti. Data hasil kuesioner yang diisi dan dikumpulkan itulah data yang akan diperiksa menilai kelengkapan dan kevalidan kuesioner. (b) Coding, dipergunakan untuk memudahkan peneliti saat mengentrykan dan menganalisis data, dengan cara setiap data yang dimasukkan diberi kode terlebih dahulu, (c) Entry data adalah langkah berikutnya data yang sudah diberi kode dimasukkan ke



Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri Di PMB Juwarti Amd Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri

¹Ratna Sari Dewi, ²Siti Shofiyah

^{1,2}STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

software komputer untuk melakukan proses analisis berikutnya, (d) Cleaning adalah mengecek kembali data yang sudah masuk agar dapat diketahui lengkap dan absahnya data tersebut dan adanya kesempatan memperbaiki kembali sebelum dilakukan analisis, (e) Processing adalah dilakukannya proses data setelah data dientrykan, sehingga dapat menganalisis data tersebut dengan mempergunakan uji statistik sesuai yang sudah ditetapkan.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia Di PMB Juwarti Amd. Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Tahun 2021

Usia	Jumlah	Presentase (%)
<20	10	66,7
20-30	5	33,3
31-40	-	-
Total	15	100

Sumber :Data Primer, 2021

Dari tabel diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia < 20 tahun yaitu sejumlah 10 responden (66,7%). Faktor yang dapat berpengaruh terhadap masa nifas berdampak pada resiko ibu nifas yang mengalami involusi uteri adalah usia ibu. Tabel 1. Berdasarkan hasil yang didapatkan adanya sebagian besar dari responden berusia < 20 tahun adalah sejumlah sebanyak 10 orang (66,7%). Menurut peneliti, bahwa kehamilan usia muda dengan usia < 20 tahun menjadi masalah mengenai kesehatan yang sering membutuhkan perhatian. Kehamilan pada usia remaja dalam nikah maupun diluar nikah merupakan masalah tidak saja dari segi obstetrik, kehamilan remaja merupakan kehamilan dengan resiko tinggi karena sering kali disertai dengan berbagai penyulit baik pada ibu yaitu pada saat kehamilan dan persalinan maupun pada bayi dengan terdapatnya kelainan-kelainan.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Di PMB Juwarti Amd.Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Tahun 2021

Paritas	Jumlah	Presentase (%)
Primigravida	11	73,3
Multigravida	4	26,7
Total	8	100

Sumber : Data Primer, 2021



Dari data diatas, sebagian besar responden adalah primigravida yaitu sebanyak 11 responden (73,3%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Senam Nifas Otaria Di PMB Juwarti Amd.Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Tahun 2021

Frekuensi Senam Nifas Otaria	Jumlah	Presentase (%)
<3x	-	-
3-4x	9	60
5-6x	6	40
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 3 Diperoleh hasil sebagian besar sebagian besar melakukan senam nifas otaria sebanyak 9 responden (60%) melakukan senam nifas otaria 3-4 x. Menurut peneliti, senam nifas otaria merupakan salah satu cara memperbaiki kesehatan tubuh dan pikiran yang bisa memberikan efek rileks sehingga dapat menurunkan stress dan kecemasan. Efek ini disebabkan karena keluarnya hormon endorphin yang mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan peredaran darah.

Senam nifas otaria diperkenalkan untuk perawatan prenatal karena dapat merelaksasi serta melatih otot daerah abdominal dengan pemberian pendampingan *caregiver*. Durasi senam dilakukan berkisar 15-30 menit, dan ada 3 gerakan utama senam nifas adalah gerakan relaksasi di permulaan senam, gerakan inti serta relaksasi penutup.

Tabel 4. Involusi Uteri Sebelum Senam Nifas Otaria Di PMB Juwarti Amd.Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Tahun 2021

Involusi Uteri	Jumlah	Presentase (%)
Baik	6	40
Tidak baik	9	60
Total	15	100

Sumber :Data Primer, 2021

Tabel 4 Hasil yang didapatkan sebagian besar jumlah responden tidak merasakan involusi uteri baik sejumlah 9 responden (60%). Menurut peneliti, dengan teratur minimal 4x atau lebih selama masa nifas, membuat ibu menjadi semakin rileks serta mampu berpikir positif tentang masa nifasnya. Senam nifas otaria yang dilaksanakan selama masa nifas setiap hari yang dimulai hari kesatu hingga hari ke-tujuh masa nifas. Dapat



Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri Di PMB Juwarti
Amd Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri

¹Ratna Sari Dewi, ²Siti Shofiyah

^{1,2}STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

memperlancar menurunnya TFU pada bentuk sebelum hamil, meningkatkan pemulihan, mencegah komplikasi, seta memperlancar kebugaran bagi ibu nifas.

Tabel 5. Involusi Uteri Sesudah Senam Nifas Otaria Di PMB Juwarti Amd. Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Tahun 2021

Involusi Uteri	Jumlah	Presentase (%)
Baik	9	60
Tidak baik	6	40
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2021

Didapatkan hasil yaitu sebagian besar jumlah responden tidak mengalami involusi uteri baik sebanyak 9 responden (60%). Manfaat senam nifas otaria yang utama adalah mengurangi stress, memperlancar normalnya kembali uterus selama 7 hari masa nifas. Sindrom adaptasi umum untuk stress, seperti yang dijelaskan oleh Hans Selye, stress dibagi menjadi 3 kategori. Yang pertama adalah melawan atau respon ketika katekolamin dilepaskan. Yang kedua adalah reaksi perlawanan ketika sekresi hormonal tertentu, seperti kortisol, menjaga tubuh dalam respon aktif terhadap stresor bahkan setelah tahap awal selesai. Tahap ketiga adalah reaksi kelelahan yang terjadi jika stress terus untuk jangka waktu lama. Kontrol sistem saraf otonom dan mengatur sebagian sistem tubuh. Stress dapat meningkatkan sistem saraf simpatik yang meningkatkan tekanan darah, denyut jantung dan pernafasan, menghambat aliran darah ke organ visceral (termasuk rahim) dan otot-otot menjadi tegang.

Tabel 6. Data Prediksi Resiko Responden Mengalami Involusi Uteri Di PMB Juwarti Amd. Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Tahun 2021

Kategori	Jumlah	Presentase (%)
< -2 SD/involusi uteri baik	10	66,7
≥ -2 SD/involusi uteri tidak baik	5	33,3
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil yang didapatkan bahwa sebagian besar dari responden merasakan involusi uterus baik yaitu sejumlah 10 responden (66,7%). Involusi uteri yaitu proses normalnya kembali bentuk uterus seperti sebelum hamil. Uterus pada ibu setelah melahirkan ketika dipalpasi tinggi fundus uteri sekitar 1 jari di bawah pusat, namun beratnya kurang lebih 1 kilogram (Ninik, Wahyuni, dkk., 2017).



Tabel 7. Involusi Uteri Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Nifas Otaria Di PMB Juwarti Amd.Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Tahun 2021

Setelah - Sebelum Senam Nifas Otaria	
Z	-3.071 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
<i>a. Based on positive ranks</i>	
<i>b. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	

Tabel 7 menunjukkan Hasil uji analisa data menggunakan Wilcoxon diperoleh hasil nilai signifikan $< \alpha$ yaitu 0.002, hingga kesimpulannya adalah terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah melakukan senam nifas otaria. Hal tersebut dipertegas dengan hasil uji analisa data pada tabel 8, hubungan senam nifas otari dengan terjadinya involusi uteri selama masa nifas diperoleh hasil nilai signifikan $< \alpha$ yaitu 0.002, kesimpulannya adalah ada hubungan senam nifas otaria dengan involusi uteri.

Tabel 8. Hubungan Senam Nifas Otari Dengan Involusi Uteri Selama Masa Nifas Di PMB Juwarti Amd.Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Tahun 2021

Setelah - Sebelum Senam Nifas Otaria	
Z	-3.145 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
<i>a. Based on positive ranks</i>	
<i>b. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	

Uji analisa menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikan $< \alpha$ yaitu 0.002, sehingga dapat disimpulkan yaitu frekuensi senam nifas otari yang lebih sering menurunkan faktor ibu nifas mengalami involusi uteri selama masa nifas.

Tabel 9. Senam Nifas Otaria Terhadap Resiko Mengalami Involusi Uteri Selama Masa Nifas Di PMB Juwarti Amd.Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Tahun 2021

Involusi Uteri - Senam Nifas Otaria	
Z	-3.051 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
<i>a. Based on positive ranks</i>	
<i>b. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	



Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri Di PMB Juwarti Amd Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri

¹Ratna Sari Dewi, ²Siti Shofiyah

^{1,2}STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

Uji analisa menggunakan Wilcoxon menghasilkan nilai signifikan $< \alpha$ yaitu 0.002, sehingga dapat disimpulkan bahwa frekuensi senam nifas otari yang lebih sering menurunkan faktor ibu nifas mengalami involusi uteri selama masa nifas.

Senam nifas otaria direkomendasikan untuk diajarkan bersamaan dengan prenatal massage karena ibu hamil banyak menunjukkan kekhawatiran yang berhubungan dengan sistem reproduksi berangsur-angsur akan berubah ke keadaan semula sebelum hamil. Berubahnya pada organ-organ reproduksi tersebut dinamakan juga involusi (Maritalia, D., 2014).

Hal ini menunjukkan manfaat dari senam otaria yaitu untuk memperlancar berubahnya kembali rahim pada bentuk seperti sebelum hamil dalam 7 hari masa nifas, sangat berpengaruh dalam mengurangi stress, mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita karena dapat terjadi peningkatan kemampuan dalam menghadapi stres dan depresi setelah ibu melahirkan. Relaksasi yang diberikan dari senam nifas otaria lebih ditujukan untuk mengurangi rasa sakit serta memberikan kemampuan mengatasi stres serta depresi post melahirkan dan memperlancar pulihnya dan bugarnya tubuh ibu setelah melahirkan. Senam nifas otaria akan menimbulkan rasa nyaman pada ibu nifas dimana membantu penyembuhan rahim, perut serta otot-otot panggul yang memiliki trauma saat persalinan, merelaksasi sendi yang mengalami kelonggaran karena kehamilan akan berdampak pada penurunan stress.

Kesimpulan

Hasil uji analisa menunjukkan hubungan yang bermakna tentang frekuensi senam nifas otaria terhadap resiko mengalami involusi uteri selama masa nifas sesuai pada tabel 9. diperoleh hasil nilai signifikan $< \alpha$ yaitu 0.002, sehingga dapat disimpulkan bahwa frekuensi senam nifas otari yang lebih sering menurunkan faktor ibu nifas mengalami involusi uteri selama masa post partum. Bagi Bidan Diharapkan mempertahankan pelayanan senam nifas otaria sehingga dapat mempercepat terjadi uterus ke bentuk normal serta kondisi ibu nifas cepat pulih seperti sebelum hamil. Bagi Pendidikan melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan cara penyuluhan kepada ibu nifas tentang manfaat senam nifas otaria dalam upaya pemulihan kesehatan involusi uteri pada ibu nifas. Saran bagi peneliti berikutnya yaitu perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang berbagai faktor



yang mempengaruhi senam nifas otaria dengan involusi uterus pada ibu postpartum.

Daftar Pustaka

- Dewi, L. 2014. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta. Salemba Medika.
- Dinkes Kab. Kediri. 2015. *Keberhasilan penurunan AKI dan AKB Kabupaten Kediri*.
<https://dinkes.kedirikab.go.id/?hal=dbet&id=72> (diakses pada 24 Oktober 2021).
- DepKes. 2013. *Situasi Kesehatan Ibu*. www.depkes.go.id (diakses 15 Oktober 2021).
- Hidayat, A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta. Salemba medika.
- Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia*. www.depkes.go.id (diakses 15 Oktober 2021).
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf> (diakses pada 24 Oktober 2021).
- Kusumaningrum, R. 2016. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten*. Skripsi. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Muflihah, I.S. 2013. *Hypnobrithing*. Cakrawala Galuh. Vol. II: 55-60.
- Mulati, Erna. 2015. *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak Continuum Of Carelife Cycle*. Jakarta. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nurghiwiati, E. 2015. *Terapi Alternatif Dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor. In Media.
- POGI. 2016. *Pedoman nasional Pelayanan Kedokteran Perdarahan Pasca Salin*. Pogi.or.id (diakses pada 05 Oktober 2021).
- Rejeki, S. 2011. *Pengaruh Metode Relaksasi Hypnobrithing Terhadap involusi Uteri Pada ibu Pasca Bersalin Normal*. Skripsi. Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali.
- Setiani, L dan Sumarni. 2015. *Perbedaan Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Relaksasi Hypnobrithing Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Rawalo Pada Tahun 2015*. Skripsi. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.



Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri Di PMB Juwarti
Amd Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri

¹Ratna Sari Dewi, ²Siti Shofiyah

^{1,2}STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

- Solehati, T dan Kosasih, E. 2017. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung. Refika Aditama.*
- Sujarweni, W. 2015. SPSS Untuk Penelitian. Yogyakarta. Pustaka Baru Perss.*
- Sari, R. P., Rukzha, T dan Buyung, K. 2020. Manfaat Senam Nifas Ditinjau dari Involusi Uteri Ibu Postpartum. Jurnal Ilmiah Pannmed. 15(2) : 308.*
- Wahyuni, N., dan Lisa, N. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Banten Tahun 2016. Jurnal Medikes. 4(2) : 172-173.*
- Ferial, E. 2014. Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. 4, pp. 69–77.*
- Ondang, M. C., Suparman, E. 2016. Gambaran persalinan prematur pada kehamilan remaja di RSUP. E-Journal Widya Kesehatan dan Lingkungan, 2(2), pp. 109–115.*
- Stillerman, E. 2008. Prenatal massage Textbook of Pregnancy, Labor, and postpartum body work. New York. Mosby elsevier.*