



PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS MARIANA KABUPATEN BANYUASIN TAHUN 2020

Sri Rahayu¹⁾, Umi Solekah²⁾

¹⁾, ²⁾ Akademi Kebidanan Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang

Email : sriahayuatifriyah@gmail.com, umisolekah24@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Involusi uterus adalah suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. Proses ini dimulai segera plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Ambarwati, 2009). Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot – otot setelah kehamilan (Ervinasby, 2008). **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum Di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin tahun 2020. **Metodologi :** Penelitian ini Merupakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan pretest posttest dengan kelompok kontrol (pretest-posttest with control group). **Hasil :** Hasil Penelitian menunjukkan bahwa rerata involusi uterus pada kelompok Kontrol (Tidak melakukan senam Nifas) adalah $5,30 \pm 0,67$ cm, rerata kelompok perlakuan (melakukan Senam Nifas) adalah $3,00 \pm 1,05$ cm. Analisis kemaknaan dengan uji *Mann Withney* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok sesudah diberikan perlakuan, rerata Involusi Uterus berbeda secara bermakna ($p < 0,05$). **Kesimpulan :** Involusi uterus kelompok kontrol (Tidak melakukan senam) sesudah/Pengukuran ke dua terjadi penurunan involusi uterus dan Involusi uterus kelompok Perlakuan (melakukan senam nifas) sesudah senam nifas terjadi penurunan involusi uterus secara signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh *senam nifas terhadap involusi uteri*.

Kata kunci : senam nifas, involusi uterus

THE EFFECT OF PUERPERAL GYMNASICS ON UTERINE INVOLUTION IN POST PARTUM MOTHERS AT MARIANA PUBLIC HEALTH CENTER BANYUASIN DISTRICT IN 2020

ABSTRACT

Background : Uterine involution, a process by which the uterus returns to its pre-pregnancy. This process begins as soon as the placenta is born as a result of contraction of the smooth muscles of the uterus (Ambarwati, 2009). Postpartum gymnastics is a physical exercise performed by mothers after childbirth, where its function is to restore health, to accelerate healing, prevent complications, restore and improve stretch in the muscles after pregnancy (Ervinasby, 2008). **Purpose :** This study aims to determine the effect of postpartum exercise on uterine involution in post partum mothers at the Mariana Health Center, Banyuasin Regency in 2020. **Methods :** This research is a quantitative research with a quasi-experimental approach with a pretest-posttest design with a control group (pretest-posttest with control group). **Results :** The results showed that the mean uterine involution in the Control group (not doing postpartum exercise) was $5.30 + 0.67$ cm, the mean for the treatment group (doing postpartum exercise) was $3.00 + 1.05$ cm. The analysis of significance using the Mann Withney test showed that the value of $p = 0.000$. This means that after being given treatment, the mean Uterine Involution was significantly different ($p < 0.05$). Uterine involution in the control group (did not do exercise) after / The second measurement there was a decrease in uterine involution and uterine involution in the Treatment group (doing puerperal exercise) after the puerperal exercise decreased uterine involution significantly. Based on these results, it can be concluded that there is an effect of postpartum exercise on uterine involution.

Keywords : puerperal gymnastics, uterine involution.

PENDAHULUAN

Involusi uterus suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi uterus memerlukan perawatan yang khusus, bantuan, pengawasan dan pemulihan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil.

Postpartum merupakan masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Saleha, 2009).

Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang mempengaruhi involusi uterus antarlain: mobilisasi dini, menyusui, usia, paritas, pijatoksitosin, dan senam nifas (Elisabeth S.W & Th. Endang P, 2015).

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-

otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Ervinasby, 2008).

Menurut Anik Maryunani & Yetty Sukaryati (2011), Manfaat senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut.

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dan dengan cara menggerak-gerakkan kaki dan tangan secara santai. Hal ini bertujuan untuk menghindari kekejangan otot selama melakukan gerakan senam nifas. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan. Kemudian dilakukan secara teratur setiap hari (Widianti dan Proverawati, 2010).

Langkah-langkah gerakkan senam nifas

1. Pertama

Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut di bawah iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan

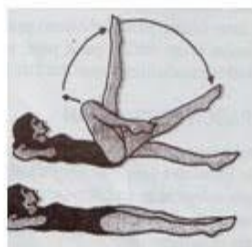
melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali hitungan pada pagi/ sore hari. Gerakkan ini berfungsi untuk mengencangkan otot perut dan melancarkan peredaran darah.



Gambar 1. Senam nifas dengan berbaring dengan lutut ditekuk (Maryunani, 2011).

2. Kedua

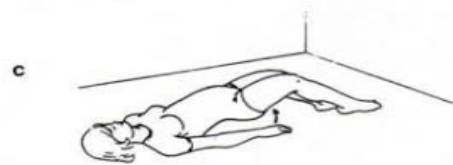
Berbaring terlentang, lengan dikeataskan di bawah kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 15 kali gerakan pada pagi/ sore. Gerakkan ini berfungsi untuk memperlancar peredaran darah pada sendi tulang ekor.



Gambar 2. Senam nifas dengan berbaring terlentang, lengan dikeataskan di bawah kepala (Maryunani, 2011).

3. Ketiga

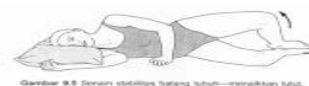
Kontraksi vagina dengan berbaring terlentang, kedua kaki diregangkan, tarik dasar panggu, tahan selama 3 detik dan kemudian rileks. Lakukan 8 kali dalam latihan pagi/ sore. Gerakkan ini berfungsi untuk memperbaiki, memperkuat dan mengencangkan otot panggul. Kontraksi vagina untuk merapatkan vagina.



Gambar 3. Senam nifas dengan berbaring terlentang, kedua kaki diregangkan (Maryunani, 2011).

1. Keempat

Memiringkan panggul, berbaring lutut ditekuk. Kontraksikan kencangan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks. Lakukan dalam 10-15 kali gerakan pada pagi/ sore. Gerakkan ini berfungsi untuk memperbaiki otot tonus betis dan pelvis serta memperbaiki bentuk tubuh.



Gambar 4. Senam nifas dengan memiringkan panggul, dan berbaring dengan lutut ditekuk (Maryunani, 2011).

2. Kelima

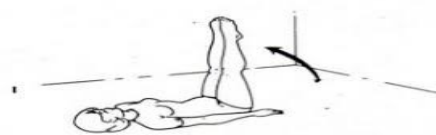
Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45°, tahan 3 detik dan rileks dengan perlahan. Lakukan dalam 10-15 kali gerakan pada pagi/ sore. Gerakan ini berfungsi untuk mengencangkan otot perut.



Gambar 5. Senam nifas dengan berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut (Maryunani, 2011).

3. Keenam

Posisi tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan di samping badan. Kemudian lutut di tekuk ke arah perut 90° secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan namun bertenaga. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali pada pagi/sore hari. Gerakan ini berfungsi untuk mengurangi nyeri pada tulang panggul dan mengurangi nyeri pada sendi tulang ekor.



Gambar 6. Senam nifas dengan posisi tidur terlentang, kaki lurus ke atas, dan kedua tangan di samping badan (Maryunani, 2011).

4. Ketujuh

Tidur terlentang dengan kaki terangkat keatas, badan agak melengkung dengan letak pada kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan, selanjutnya diikuti dengan gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam, kemudian gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti menggergaji. Lakukan gerakan ini masing-masing selama setengah menit dengan 10-15 kali gerakan pada pagi/ sore hari. Gerakan ini berfungsi untuk memperlancar peredaran darah pada kaki dan membantu ibu lebih rileks dan segar pasca persalinan



Gambar 2.11 Senam nifas dengan tidur terlentang dengan kaki terangkat keatas (Maryunani, 2011).

Ingat kekuatan bertumpu pada perut, tangan diletakan di samping badan untuk mendorong tubuh untuk diduduk karena akan berpotensi menimbulkan nyeri leher. Lakukan perlahan tidak menghentak dan memaksa.

METODE

Desain Penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan pretest posttest dengan kelompok kontrol (pretest-posttest with control group). Kemudian dilakukan pretest (01) pada kedua kelompok tersebut, dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah 7 hari dilakukan posttest (02) pada kedua kelompok tersebut. Dilakukan pemeriksaan involusi uteri pada kelompok eksperimen kemudian responden dipandu untuk melakukan senam nifas pada 6 jam post partum, selanjutnya dilakukan senam nifas setiap hari dengan kunjungan rumah selama 7 hari. Pada hari ke tujuh dilakukan kembali pengukuran tinggi fundus uteri. Pada

kelompok kontrol dilakukan pemeriksaan involusi uteri pada 6 jam post partum selanjutnya pada hari ke tujuh dilakukan kembali pengukuran tinggi fundus uteri.

Populasi Penelitian menurut Nursalam (2003), populasi adalah setiap subjek yang memenuhi syarat yang telah ditetapkan yaitu semua ibu postpartum di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuwangi tahun 2020.

Sampel Menurut Nursalam (2003) sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili suatu populasi dari sumber diatas. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan metode random dengan teknik Purposive Sampling dimana setiap populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian (Notoadmojo, 2010).

Definisi Operasional dalam penelitian terdapat dibawah ini :

Tabel 1. Definisi Operasional

Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen : Senam Nifas Adalah Olahraga pemulihan pada masa nifas yang bermanfaat untuk membantu mempercepat proses involusio uteri dan juga dapat menguatkan otot dasar panggul .	Lembar Observasi	- Melakukan Senam Nifas -Tidak Melakukan Senam Nifas	Nominal
Variabel Dependen : Involusi Uteri Adalah Perubahan pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus ditandai dengan penurunan ukuran.	Pita centimeter	Tinggi Fundus Uteri dalam satuan centimeter	Rasio

Analisis data menggunakan program Software Statistik SPSS, untuk membandingkan rerata Involusi Uterus antar kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan digunakan uji alternative yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank test* dan untuk membandingkan rerata Involusi Uterus antar kelompok sebelum dan sesudah pada kelompok control digunakan uji alternative yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank test*.

Untuk membandingkan rerata Involusi uterus antar kelompok sesudah perlakuan (Senam Nifas) digunakan uji alternative yaitu *Mann Whitney tes.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Rerata Involusi Uterus Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah

Kelompok Kontrol	n	Rerata Involusi Uterus \pm SD (cm)	P
Sebelum	10	7,50 \pm 0,70	0,004
Sesudah	10	5,30 \pm 0,67	

Tabel di atas, menunjukkan bahwa rerata involusi uterus pada kelompok kontrol (Tidak melakukan senam Nifas) pada pengukuran pertama adalah 7,50 \pm 0,70 cm, rerata involusi uterus kelompok kontrol (Tidak melakukan senam nifas) pada pengukuran ke dua adalah 5,30 \pm 0,67 cm. Analisis kemaknaan dengan uji

Wilcoxon Sign Rank test menunjukkan bahwa nilai $p = 0,004$. Hal ini berarti bahwa Involusi uterus kelompok kontrol sebelum (Pengukuran pertama) dan sesudah (pengukuran kedua), rerata Involusi uterus berbeda secara bermakna ($\leq 0,05$). Sesudah (pengukuran ke dua) Involusi Uterus, pada kelompok kontrol terjadi penurunan.

Tabel 2. Rerata Involusi Uterus Kelompok Perlakuan Sebelum Dan Sesudah Senam Nifas

Kelompok Kontrol	n	Rerata Involusi Uterus \pm SD (cm)	P
Sebelum	10	7,00 \pm 0,66	0,005
Sesudah	10	3,00 \pm 1,05	

Tabel di atas, menunjukkan bahwa rerata involusi uterus pada kelompok Perlakuan (Melakukan senam Nifas) sebelum diberikan perlakuan senam nifas adalah 7,00 \pm 0,66 cm, rerata involusi uterus kelompok perlakuan senam nifas sesudah diberikan perlakuan senam nifas adalah 3,00 \pm 1,05 cm. Analisis kemaknaan dengan uji *Wilcoxon Sign Rank test* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,005$. Hal ini berarti bahwa Involusi uterus kelompok Perlakuan (Melakukan senam Nifas) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam nifas, rerata Involusi uterus berbeda secara bermakna ($\leq 0,05$). hasil uji statistik menunjukan

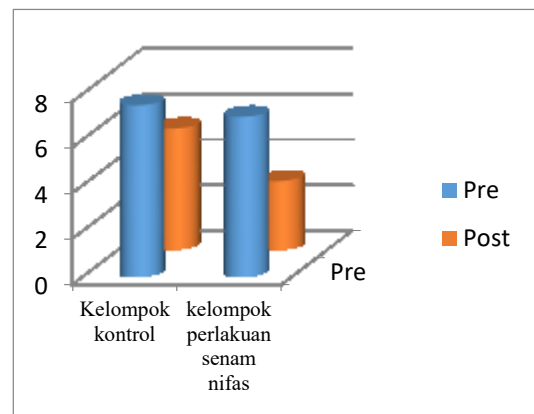
adanya perbedaan bermakna antara involusi uterus sebelum dan sesudah perlakuan senam nifas, terjadi penurunan involusi uterus yang signifikan sesudah melakukan senam nifas.

Tabel 3. Rerata Involusi Uterus Sesudah Perlakuan Antar Kelompok

Kelompok	N	Rerata Involusi Uterus±SD (cm)	P
Kontrol (Tidak Senam)	10	5,30±0,67	0,000
Perlakuan (melakukan senam nifas)	10	3,00±1,05	

Tabel di atas, menunjukkan bahwa rerata involusi uterus pada kelompok Kontrol (Tidak melakukan senam Nifas) adalah $5,30 \pm 0,67$ cm, rerata kelompok perlakuan (melakukan Senam Nifas) adalah $3,00 \pm 1,05$ cm. Analisis kemaknaan dengan uji *Mann Withney* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok sesudah diberikan perlakuan, rerata Involusi Uterus berbeda secara bermakna ($p < 0,05$). Involusi uterus kelompok kontrol (Tidak melakukan senam) sesudah/Pengukuran ke dua terjadi penurunan involusi uterus dan Involusi uterus kelompok Perlakuan (melakukan senam nifas) sesudah senam nifas terjadi penurunan involusi uterus secara signifikan.

Diagram 1. Involusi Uterus Sebelum dan Perlakuan Antar Kelompok



Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan pretest posttest dengan kelompok kontrol (pretest-posttest with control group). Dalam penelitian ini sebanyak 20 orang ibu nifas sebagai sampel, 10 responden sebagai kelompok kontrol (Tidak senam nifas) dan 10 Responden sebagai kelompok perlakuan (senam nifas).

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi uterus

Sebelum dilakukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan penggunaan uji parametric atau alternative. Data diuji normalitasnya dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. hasil uji normalitas data involusi uterus antar kelompok sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan data dengan nilai sig (p Value) $> 0,05$ yang

berarti data berdistribusi normal namun terdapat data dengan nilai sig (p Value) < 0,05 pada kelompok kontrol sesudah perlakuan yang berarti data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan uji normalitas terdapat data yang tidak berdistribusi normal pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah, maka untuk membandingkan rerata involusi uterus antar kelompok sebelum dan sesudah digunakan uji alternative yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank test* pada kelompok perlakuan senam nifas, sebelum perlakuan data berdistribusi tidak normal sedangkan sesudah senam nifas data berdistribusi normal sehingga digunakan uji alternative yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank test*.

Untuk membandingkan rerata involusi uterus antar kelompok sesudah perlakuan senam nifas digunakan uji alternative yaitu uji *Mann Whitney*. Analisa data menggunakan tingkat kepercayaan 95% atau dinyatakan berbeda bila $p < 0,05$.

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. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga jaringan otot bisa mengecil dan

ukuran rahim juga akan mengecil (Siti Saleha, 2009)

Rerata involusi uterus pada kelompok kontrol (Tidak melakukan senam Nifas) pada pengukuran pertama adalah $7,50 \pm 0,70$ cm, rerata involusi uterus kelompok kontrol (Tidak melakukan senam nifas) pada pengukuran ke dua adalah $5,30 \pm 0,67$ cm. Analisis kemaknaan dengan uji *Wilcoxon Sign Rank test* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,004$. Hal ini berarti bahwa Involusi uterus kelompok kontrol sebelum (Pengukuran pertama) dan sesudah (pengukuran kedua), rerata Involusi uterus berbeda secara bermakna ($\leq 0,05$). Sesudah (pengukuran ke dua) Involusi Uterus , pada kelompok kontrol terjadi penurunan.

Sedangkan Rerata involusi uterus pada kelompok Perlakuan (Melakukan senam Nifas) sebelum diberikan perlakuan senam nifas adalah $7,00 \pm 0,66$ cm, rerata involusi uterus kelompok perlakuan senam nifas sesudah diberikan perlakuan senam nifas adalah $3,00 \pm 1,05$ cm. Analisis kemaknaan dengan uji *Wilcoxon Sign Rank test* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,005$. Hal ini berarti bahwa Involusi uterus kelompok Perlakuan (Melakukan senam Nifas) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam nifas, rerata Involusi

uterus berbeda secara bermakna ($\leq 0,05$). hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara involusi uterus sebelum dan sesudah perlakuan senam nifas, terjadi penurunan involusi uterus yang signifikan sesudah melakukan senam nifas.

Salah satu faktor yang mempercepat involusi adalah senam nifas yaitu bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salahsatu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidاكلancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (Huliana, 2005).

Senam nifas merupakan latihan jasmani yang berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Dewi, 2011).

Rerata involusi uterus pada kelompok Kontrol (Tidak melakukan senam Nifas) adalah $5,30 \pm 0,67$ cm, rerata kelompok perlakuan (melakukan Senam Nifas) adalah $3,00 \pm 1,05$ cm. Analisis kemaknaan dengan uji *Mann Withney* menunjukkan bahwa nilai $p =$

0,000. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok sesudah diberikan perlakuan, rerata Involusi Uterus berbeda secara bermakna ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Involusi uterus kelompok kontrol (Tidak melakukan senam) sesudah/Pengukuran ke dua terjadi penurunan involusi uterus dan Involusi uterus kelompok Perlakuan (melakukan senam nifas) sesudah senam nifas terjadi penurunan involusi uterus secara signifikan.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum didapatkan kesimpulan Terjadi penurunan involusi uterus pada kelompok kontrol dengan rata-rata 7,50 cm pada pengukuran pertama dan 5,30 cm pada pengukuran ke dua. Kemudian Terjadi penurunan involusi uterus pada kelompok perlakuan senam nifas dengan rata-rata 7,00 cm pada pengukuran pertama sebelum senam nifas dan 3,00 cm pada pengukuran ke dua sesudah senam nifas. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan bermakna antara Involusi Uterus kelompok kontrol (Tidak Senam Nifas) dan Kelompok Perlakuan senam nifas.

Saran

Sebagai saran dalam penelitian ini Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada Puskesmas Mariana kabupaten Banyuasin untuk dapat mengadakan senam nifas pada ibu post partum mengingat Manfaat senam nifas yang sangat berpengaruh terhadap involusi uterus kemudian Kepada ibu Post partum yang sudah melakukan senam nifas diharapkan dapat lebih memahami pentingnya senam nifas sehingga dapat mengajarkan kepada ibu post partum lainnya yang belum mengetahui manfaat dari senam nifas dan diharapkan Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi atau pengetahuan baru, sehingga dapat dikembangkan lagi penelitian-penelitian sejenis agar dapat mencapai hasil yang lebih lagi dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Edan Wulandari, D. 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Cendekia
- Elisabeth S. Dan Endang Purwosari. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka baru press
- Maryunani, A Dan Sukaryati. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, Dan Terapi Musik, Jakarta*: Trans Info Medik
- Notoatmodjo, Soekodjo. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Adi Mahasatya
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi Kedua*. Jakarta: Salemba Medika.
- Saleha, S. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suherni, dkk. 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya
- Vivian, Dewi. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada ibu Nifas*. Jakarta; Salemba Medika.

