

## **EFEKTIVITAS PENERAPAN SENAM NIFAS DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS DI PMB ROSITA KOTA PEKANBARU TAHUN 2025**

**Fitri Yuliana<sup>1</sup>, Riza Febrianti<sup>1</sup>, Nur Israyati<sup>1</sup>,  
Octa Dwienda Ristica<sup>1</sup>, Hastuti Marlina<sup>1</sup>**

<sup>(1)</sup>Program Studi S1 Kebidanan Universitas Hangtuah Pekanbaru, Jl. Mustafa Sari No.5, Tengkerang Sel., Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau 28281  
Email : fitriyuliana0612@gmail.com

### **ABSTRAK**

Masa nifas menjadi fase kritis bagi ibu pascamelahirkan, dengan data nasional menunjukkan sekitar 60% kematian ibu terjadi pada periode ini. Di Provinsi Riau, tercatat 42% kematian ibu terjadi pada masa nifas. Salah satu faktor risiko utama adalah kegagalan involusi uterus yang dapat memicu perdarahan. Senam nifas menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk mempercepat proses involusi uterus, khususnya bila disertai media edukatif seperti video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam nifas berbasis video terhadap involusi uterus pada ibu nifas di PMB Rosita Kota Pekanbaru tahun 2025. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pre-test control group. Sebanyak 24 responden dibagi secara merata menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi melakukan senam nifas dengan panduan video selama tujuh hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengukuran tinggi fundus uteri (TFU) dilakukan setiap hari sejak hari pertama hingga ketujuh. Hasil menunjukkan rata-rata TFU akhir pada kelompok intervensi sebesar 4,42 cm, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 6,17 cm, dengan rata-rata penurunan TFU sebesar 1,75 cm dan nilai  $p = 0,000$ . Terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Kesimpulannya, senam nifas menggunakan media video terbukti lebih efektif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri. Media video dapat menjadi sarana edukasi yang potensial dalam perawatan ibu pada masa nifas.

**Kata Kunci : senam nifas, involusi uterus, video edukasi, ibu nifas, PMB Rosita**

### **ABSTRACT**

*The postpartum period is a critical phase for mothers after childbirth, with national data indicating that approximately 60% of maternal deaths occur during this time. In Riau Province, 42% of maternal deaths are reported during the postpartum period. One of the major contributing factors is the failure of uterine involution, which can lead to life-threatening hemorrhage. Postnatal exercise is a recommended non-pharmacological intervention to accelerate uterine involution, especially when accompanied by accessible educational media such as video guides. This study aimed to determine the effectiveness of postnatal exercise using video media on uterine involution among postpartum mothers at PMB Rosita, Pekanbaru City, in 2025. The study employed a quasi-experimental design with a pre-test control group approach. A total of 24 respondents were equally divided into intervention and control groups. The intervention group performed postnatal exercise with video guidance for seven consecutive days, while the control group received no intervention. Measurement of fundal height (FH) was conducted daily from the first to the seventh day. The results showed that the average final FH in the intervention group was 4.42 cm, compared to 6.17 cm in the control group. The mean reduction in FH was 1.75 cm, with a p-value of 0.000. A significant difference was found between the two groups. In conclusion, postnatal exercise using video media was proven to be*

*more effective in accelerating the reduction of fundal height. Video media can serve as a potential educational tool to support optimal maternal recovery during the postpartum period.*

**Keywords :** *postpartum exercise, uterine involution, educational video, postpartum mother, PMB Rosita*

## **PENDAHULUAN**

Masa nifas merupakan periode pemulihan penting bagi ibu selama 42 hari setelah persalinan, ketika organ reproduksi kembali ke kondisi pra-kehamilan melalui proses involusi. Periode ini memiliki risiko tinggi terhadap komplikasi yang mengancam keselamatan ibu, di mana sekitar 60% kematian ibu terjadi pada masa ini, terutama akibat perdarahan pascapersalinan yang berkaitan dengan kegagalan involusi uterus. Involusi yang normal ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri secara bertahap, salah satunya pada hari ketujuh yang seharusnya berada 5–6 cm di atas symphysis. Gangguan involusi (subinvolusi) dapat memicu perdarahan melalui mekanisme 4T, yaitu Tone, Tissue, Tears, dan Thrombin.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, setiap hari terdapat sekitar 830 perempuan meninggal akibat komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) global mencapai 216 per 100.000 kelahiran hidup, dan 99% kematian tersebut terjadi di negara berkembang. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa mayoritas kematian ibu terkait langsung dengan masalah pada kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Kondisi serupa terlihat di Provinsi Riau, di mana laporan Dinas Kesehatan tahun 2022 mencatat bahwa 42% kematian ibu terjadi pada fase nifas, lebih tinggi dibandingkan fase hamil maupun bersalin.

Perdarahan pada masa nifas banyak disebabkan oleh subinvolusi uterus. Pada kondisi normal, uterus yang mencapai berat  $\pm 1000$  gram setelah persalinan akan kembali ke berat  $\pm 60$  gram pada akhir masa nifas melalui kontraksi otot polos myometrium. Namun, apabila proses ini terganggu, gejalanya dapat berupa lochea merah segar yang berkepanjangan, penurunan fundus yang lambat, tonus uterus yang lemah, dan tidak adanya rasa mules. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko perdarahan yang membahayakan keselamatan ibu. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mendukung involusi uterus adalah senam nifas, yaitu latihan fisik yang bertujuan mempercepat pemulihan otot perut, dasar panggul, dan perineum.

Senam nifas telah terbukti memberikan banyak manfaat bagi ibu, di antaranya mempercepat penyembuhan, melancarkan lochea, meningkatkan tonus otot, serta membantu mengurangi risiko perdarahan. Beberapa penelitian mendukung efektivitas intervensi edukasi dan latihan senam nifas terutama ketika disampaikan menggunakan media video. Media audiovisual mampu meningkatkan perhatian, pemahaman, dan motivasi ibu dalam mempraktikkan senam nifas secara mandiri. Angelina et al. (2024) melaporkan bahwa penggunaan video edukasi efektif meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu nifas dalam melaksanakan senam nifas, dengan hasil uji statistik  $p$ -value = 0,001. Penelitian lain oleh Rahayu (2013), Intan Maharani Yanza (2021), dan Herlinadiyaningsih (2024) menunjukkan hasil konsisten bahwa edukasi kesehatan dengan media video berpengaruh signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu nifas ( $p < 0,05$ ). Selain itu, penelitian Andekalisni (2015) menunjukkan bahwa senam nifas memiliki efektivitas yang sama baiknya dengan pijat oksitosin dalam mempercepat involusi uterus.

Data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2024 menunjukkan terdapat 1.667 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo, dengan PMB Rosita dan PMB Hasna Dewi FS sebagai fasilitas pelayanan dengan jumlah persalinan tertinggi. Studi pendahuluan di PMB Jambu Mawar menunjukkan bahwa dari 10 ibu nifas, hanya 7 orang yang mengetahui senam nifas, sedangkan 3 lainnya belum pernah mendapatkan informasi tentang manfaat maupun cara melakukannya. Kondisi ini menggambarkan perlunya upaya edukatif yang lebih efektif dan terstruktur untuk meningkatkan praktik senam nifas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan berupa penerapan media video sebagai intervensi edukasi untuk meningkatkan efektivitas senam nifas dalam mempercepat involusi uterus di PMB Jambu Mawar Kota Pekanbaru tahun 2025. Penggunaan media video diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik, meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan senam nifas, serta mendorong kontraksi uterus yang optimal sehingga proses involusi berlangsung lebih cepat dan aman.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas dengan media video terhadap involusi uterus pada ibu nifas. Penelitian ini dirancang sebagai solusi atas rendahnya pengetahuan dan praktik senam nifas pada masyarakat, sekaligus sebagai upaya pencegahan perdarahan masa nifas. Rencana pemecahan masalah dilakukan melalui pemberian intervensi berupa video edukasi dan pendampingan senam nifas, kemudian dilakukan pengukuran involusi uterus sebelum dan sesudah intervensi.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: *Terdapat pengaruh senam nifas dengan media video terhadap involusi uterus pada ibu nifas di PMB Jambu Mawar Kota Pekanbaru tahun 2025.*

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Experimental* dengan pendekatan membandingkan nilai antara kelompok intervensi yaitu pada ibu nifas yang melakukan senam nifas dengan media video dan kontrol yaitu pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas dengan media video Menurut Hidaywat (2017). Selanjutnya data kelompok intervensi dan kelompok kontrol dari kedua kelompok dianalisis untuk melihat ada tidaknya perbedaan atau pengaruh yang signifikan antara ibu nifas yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas. Lokasi pada penelitian ini dilaksanakan di PMB Rosita kota Pekanbaru pada tanggal 10 mei sampai 10 juni.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus yang dikemukakan oleh sugiono 2023 yaitu "total sampling" dimana Dalam hal ini, semua orang yang memenuhi kriteria inklusi menjadi sampel penelitian ini yaitu ibu nifas yang melakukan kunjungan ke PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2025 sebanyak 24 orang.

Dalam penelitian ini, Senam Nifas dengan Media Video berperan sebagai variabel independen, sementara Involusi uterus menjadi variabel dependen. Pengambilan data ini diambil secara primer dan sekunder. Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari responden di Universitas Hang Tuah Pekanbaru dan data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari PMB Rosita Pekanbaru.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 4.1**

**Distribusi Frekuensi Tinggi Fundus Uterus Pada Kelompok Intervensi Senam Nifas Dengan Media Video dan Frekuensi Tinggi Fundus Uterus Pada Kelompok Kontrol Senam Nifas Dengan Media Video Di PMB Rosita Pekanbaru**

Kelompok	N	Mean	Min	Max	SD
Intervensi	12	4,42	4	5	0,515
Kontrol	12	6,17	5	8	1,030

Berdasarkan tabel 4.1, terlihat bahwa rata-rata nilai involusi uterus pada kelompok intervensi yang mengikuti senam nifas dengan media video adalah 4,42 (SD 0,515), lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang rata-ratanya 6,17 (SD 1,030). Hal ini mengindikasikan bahwa senam nifas menggunakan media video berperan dalam mempercepat proses involusi uterus pada ibu nifas.

**Tabel 4.2**

**Hasil Uji Normalitas Data**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<b>Intervensi</b>	0,640	12	0.000
<b>Kontrol</b>	0,870	12	0.066

Berdasarkan table 4.3 dapat dilihat pada kelompok intervensi nilai  $p=0.000$  dan pada kelompok kontrol  $p=0.066$ . Dari kedua data tersebut didapatkan data tidak berdistribusi normal karena nilai  $p<0,05$ , karena data tidak berdistribusi normal maka peneliti menggunakan uji alternatif lain yaitu *Uji Mann-Whitney*.

**Tabel 4.3**

**Efektivitas Penerapan Senam Nifas Dengan Media Video Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di PMB Rosita Kota Pekanbaru**

Penerapan Senam Nifas Dengan Media Video	N	Mean	Min	Max	SD	Selisih mean	P value
Tinggi Fundus Uterus							
Intervensi	12	4,42	4	5	0,515	1,75	0.000
Kontrol	12	6,17	5	8	1,030		

Berdasarkan tabel 4.3, dapat dilihat bahwa rata-rata mean kelompok intervensi sebesar 4,42 dengan standar deviasi 0,515. Nilai minimum kelompok intervensi adalah 4 dan nilai maksimum 5. Rata-rata mean pada kelompok kontrol sebesar 6,17 dengan standar deviasi 1,030. Nilai minimum kelompok kontrol adalah 5 dan nilai maksimum 8. Selisih mean 1,75 dan nilai P value 0,000 yang artinya ada Pengaruh Efektivitas Penerapan Senam Nifas Dengan Media Video Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas

di PMB Rosita Kota Pekanbaru.

Berdasarkan hasil analisis data bivariat yang telah dilakukan menggunakan uji alternative, yaitu Uji Mann-Whitney dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Pada kelompok intervensi rata-rata sebesar 4,42 dan pada kelompok kontrol 6,17. Selisih antara kelompok intervensi dan kontrol yaitu 1,75, secara klinis penurunan tinggi fundus uterus di kelompok intervensi lebih besar dan menunjukkan efektivitas intervensi senam nifas berbasis video dalam mempercepat proses involusi uterus.

Proses involusi uterus itu sendiri merupakan perubahan fisiologis berupa kembalinya uterus ke bentuk dan posisi sebelum kehamilan, yang meliputi penipisan dan pengeluaran lochea serta pertumbuhan endometrium baru. Oleh karena itu, meskipun secara statistik tidak signifikan, penurunan tinggi fundus uterus pada kelompok intervensi memiliki makna klinis penting sebagai indikator keberhasilan percepatan involusi uterus pada ibu (Andriani Desi & Ardiani Yessi, 2024). Menurut asumsi peneliti penurunan tinggi fundus uterus sangat penting terjadi karena penurunan tinggi fundus uterus merupakan salah satu tanda dari involusi uterus. Involusi uterus adalah kembalinya uterus kepada keadaan sebelum hamil, baik dalam bentuk maupun posisi.

Menurut (Wahyuningsih, 2020), involusi uterus berangsur mengecil setelah persalinan. Namun involusi uterus akan lebih cepat mengecil jika dilakukan senam nifas. Dalam penelitian (Susanti et al., 2023), dijelaskan bahwa involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain mobilisasi dini, status gizi, senam nifas, menyusui dini, apritas, dan juga usia. Menurut asumsi peneliti, setiap ibu nifas pasti akan mengalami involusi uterus baik yang melakukan senam nifas maupun tidak, dan yang membedakannya yaitu pada lama prosesnya. Involusi uterus pada ibu nifas yang melakukan senam akan lebih cepat dibanding dengan involusi uterus ibu yang tidak senam.

Berdasarkan hasil analisis perbandingan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yaitu ditemukan adanya perbedaan penurunan TFU. Dimana pada kelompok intervensi penurunan TFU lebih cepat jika dibandingkan dengan penurunan TFU kelompok kontrol. Perbedaan yang signifikan mulai terlihat pada hari keempat intervensi senam nifas, maka dapat disimpulkan bahwa senam nifas dapat mempengaruhi involusi uterus pada hari keempat perlakuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wada et al., 2020) yang menyatakan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan pada 24 jam pertama – hari ke 4 dan hari ke 4 – hari ke 7 involusi uterus pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menurut ( Arvemin Sovia Gladis Angelina 2024) ( $p=0.000$ ). Hampir seluruh involusi uteri ibu nifas berjalan normal (92%) sebelum intervensi dan berjalan cepat (89,5%) sesudah intervensi senam nifas dengan media video. Hasil uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan  $p$ -value = 0,001, artinya terdapat efektivitas signifikan antara senam nifas dengan media video terhadap involusi uterus pada ibu nifas. Media video menawarkan aksesibilitas tinggi dan dapat dijadikan program rutin untuk masa nifas, penelitian sejenis lainnya mengatakan Terdapat pengaruh signifikan pada perubahan pengetahuan ibu nifas ( $p=0,005$ ) sebelum dan sesudah intervensi video senam nifas. Kelompok yang diberikan video mengalami peningkatan pengetahuan lebih baik dibandingkan kelompok leaflet. Video senam nifas efektif untuk perubahan pengetahuan ibu nifas dan mempercepat

pemulihan masa nifas yang aman dan benar. Menurut asumsi peneliti, proses penurunan TFU membutuhkan waktu kurang lebih tiga sampai empat hari, apabila ibu nifas melakukan senam nifas maka akan lebih mempercepat proses penurunan TFU tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan edukasi video senam nifas, sebagian besar ibu belum mengetahui pentingnya melakukan senam nifas dan cara melakukannya dengan benar. Namun setelah diberikan edukasi video, ibu menjadi lebih paham dan mampu melakukan senam nifas secara mandiri, sehingga penurunan tinggi fundus uterus terjadi lebih cepat dan lebih konsisten.

Dengan demikian, diminimalisirkan bahwa edukasi melalui video senam nifas sangat efektif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uterus pada ibu nifas. Oleh karena itu, tenaga kesehatan disarankan untuk memanfaatkan media video sebagai sarana edukasi kepada ibu nifas agar proses pemulihan pasca persalinan dapat berjalan optimal dan risiko komplikasi dapat diminimalisir.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Efektivitas penerapan senam nifas dengan media video terhadap involusi uterus pada ibu nifas di PMB Rosita Kota Pekanbaru tahun 2025", dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Proses involusi uterus pada ibu nifas hari ke-1 menunjukkan rata-rata TFU sebesar 12,17 cm pada kelompok intervensi dan 12,92 cm pada kelompok kontrol, yang berarti kondisi awal kedua kelompok berada pada kisaran yang hampir sama.
2. Setelah dilakukan intervensi senam nifas dengan panduan video selama 7 hari, rata-rata TFU pada kelompok intervensi menjadi 4,42 cm, sedangkan pada kelompok kontrol masih sebesar 6,17 cm pada hari ke-7. Hal ini menunjukkan penurunan yang lebih cepat terjadi pada kelompok intervensi.
3. Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara TFU sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai  $p = 0,000$ . Dengan demikian, senam nifas menggunakan media video terbukti berpengaruh signifikan terhadap percepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB Rosita Kota Pekanbaru tahun 2025.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriyani, R., & Metha, J. (2018). Hubungan Senam Nifas dengan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Normal di Bpm Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu dan Anak*, 6(1), 26–31.
- Alyensi, F., Lailiyana, & Aisyiyah, S. (2022). Perbandingan Senam Nifas Dan Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Doppler*, 6(2), 21–26.
- Andriani Desi, & Ardiani Yessi. (2024). Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Bpm "F" Kabupaten Agam. *Jurnal Medical Health Science, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi*, 1(No. 2), 1–7.

- Angelina, Gladis, S., Harumi, Ginarsih, Y., & Nugrahini. (2024). Efektivitas Senam Nifas Dengan Media Video Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas. *Gema Bidan Indonesia*, 13.
- Anggraini, W. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Dengan Path Analisis. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 130–134. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.221>
- Anwar, Safitri, C., & Faradilla. (2022). Perawatan Masa Nifas Di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(1), 61–69.
- Azizah, N., Rosyidah, & Rafhani. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. In *Umsida Press*.
- Fitri, F., & Ardipal, A. (2021). Pengembangan Video Pembelajaran Menggunakan Aplikasi Kinemaster pada Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 6330–6338. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1387>
- Halimah, Anshar, A., & Anshar. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Nifas. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 32. <https://doi.org/10.32382/mf.v10i2.801>
- Herselowati, SST, M. K. (2023). Buku Ajar Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Menyusui. *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*, 82.
- Ineke, S H, Murti Ani, S. S. (2016). Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.I, No.3, 2016, 001(3)*, 45–54.
- Jehaut, M. K., Sukamto, E., & Siregar, N. (2024). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas. *JJurnal Ilmiah Bidan*, 11(2), 124–131. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i2.400>
- Kesehatan, K., Indonesia, R., Yogyakarta, P. K., & Kebidanan, J. (2019). *Kementerian kesehatan republik indonesia poltekkes kemenkes yogyakarta jurusan kebidanan*.
- Khairani, M., Sutisna, S., & Suyanto, S. (2019). STUDI META-ANALISIS PENGARUH VIDEO PEMBELAJARAN TERHADAP HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK. *Journal of Biological Education and Research*, 2(1), 158.
- Lilik Setyani, D. W. (2023). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI VIDEO SENAM NIFAS TERHADAP PENGETAHUAN IB NIFAS TENTANG SENAM NIFAS DI WILAYAH PUSKESMAS GATAK KABUPATEN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO. *kesehatan*.
- Marpal, F. A., Nisa, K., Khoiriah, R., & Widodo, P. (2025). *PENGARUH EDUKASI TENTANG SENAM NIFAS TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS*. 10(1), 39–46.
- Nur Azmi Alwi, Putri Lestari, & Agustia. (2024). Penggunaan Media Vidio Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(3), 183–190. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i3.3095>
- Oktaviani, A. S. (2020). Swedish Massage Therapy Upaya Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Pospartum Di Wilayah Cilacap Kota. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 103. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.369>
-

- Pangesti, C. B., Agussafutri, W. D., & Anggrawati, Y. (2024). Pengaruh Physical Activity Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 19. <https://doi.org/10.36419/jki.v15i1.987>
- Pujiati, W., Sartika, L., Wati, L., & Alya Ramadinta, R. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85. <https://doi.org/10.24929/fik.v11i2.1596>
- Rika, A. (2022). Pemberian Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 1–6.
- Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (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>
- Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Post Partum. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 211. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.425>
- Septyara, A., & Hindiarti, Y. I. (2020). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post-Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari Kota Banjar. *Journal of Midwifery and Public Health*, 2(2), 2685–4007.
- Sonda, M., Marampa, A. P., Rahmawati, R., Subriah, S., & Marhaeni, M. (2022). Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Proses Involusio Pada Ibu Post Partum Di Rskd Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Midwifery*, 4(2), 62–71. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.26664>
- Sulistiyawati, Khasanah, W., & Ayati, N. (2017). Hubungan Senam Nifas Dengan Proses Involusi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Mojokerto. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9(9), 1689–1699.
- Susanti, S., Maharani, K., & Juwariyah, S. (2023). *Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post*. 1(1), 144–160.
- Wada, F. H., Imbang, M., & Hasiolan, S. (2020). The Influence of Oxytocin Massage with Uterus Involution Mother ' s Post Partum Primigravida in Panembahan Senopati Bantul ' s Public Hospital , Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 33–46. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i2.266>
- Wahyuningsih, E. (2020). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 17–25.
- Yuniar Kristianingrum, D. (2021). Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri di BPS Ririn Dwi, SST Jelakombo Jombang. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1321>