



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah"



Gerakan Senam Nifas terhadap Penurunan Nyeri setelah Persalinan

Riska Dwi Safitri¹, Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, ISTek Icsada Bojonegoro, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

riskaacepu2005@gmail.com

abstrak – Senam nifas adalah serangkaian latihan fisik ringan yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan untuk membantu mempercepat pemulihan kondisi tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui langkah-langkah gerakan senam nifas untuk mempercepat proses penyembuhan ibu. Metode di dalam penelitian ini adalah metode SLR dengan data sekunder yang diambil dari jurnal. Teknik pengumpulan dengan metode simak dan catat. Teknik validasi data dengan triangulasi teori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa langkah-langkah gerakan senam nifas ada 1) latihan pernafasan dalam, 2) latihan otot perut, 3) latihan otot Panggul (Senam Kegel) 4) Latihan Kaki dan Pergelangan 5) latihan Kaki dan pergelangan, 6) latihan miring kanan dan kiri, 7) latihan duduk bangun perlahan. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat tujuh langkah-langkah gerakan senam nifas agar dapat membantu proses pemulihan ibu pada masa nifas.

Kata kunci – Persalinan, Senam Nifas, Nyeri

Abstract – Postpartum gymnastics is a series of light physical exercises performed by mothers after giving birth to help speed up the recovery of the body's condition. The purpose of this study was to determine the steps of postpartum gymnastics movements to accelerate the mother's healing process. The method in this study is the SLR method with secondary data taken from journals. The collection technique uses the observation and note-taking method. The data validation technique uses theory triangulation. The results of the study show that the steps of postpartum gymnastics movements are 1) deep breathing exercises, 2) abdominal muscle exercises, 3) pelvic muscle exercises (Kegel exercises) 4) leg and ankle exercises 5) leg and ankle exercises, 6) right and left tilt exercises, 7) sitting up slowly exercises. The conclusion of this study is that there are seven steps of postpartum gymnastics movements to help the mother's recovery process during the postpartum period.

Keywords – Childbirth, Postpartum Exercises, Pain

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses fisiologi yang terjadi pada akhir masa kehamilan, di mana janin, plasenta, dan selaput ketuban dikeluarkan dari rahim melalui jalan lahir (Khoiriyah, 2021). Proses ini dipicu oleh kontraksi otot rahim yang teratur, kuat, dan progresif, yang berfungsi untuk membuka jalan lahir dan mendorong janin keluar (Astuti, 2017). Persalinan merupakan tahap penting dalam kehidupan seorang ibu karena menjadi puncak dari kehamilan dan awal kehidupan baru bagi bayi yang

dilahirkan (Hidayat, 2013). Untuk memahami proses ini lebih mendalam, penting juga mengetahui tahapan-tahapan persalinan.

Tahapan persalinan dibagi menjadi tiga, yaitu tahap pembukaan, tahap pengeluaran janin, dan tahap pengeluaran plasenta (Kartika dan Claudya, 2021). Tahap pertama yaitu pembukaan, ditandai dengan kontraksi rahim yang menyebabkan pembukaan serviks hingga mencapai 10 cm. Tahap kedua adalah proses pengeluaran janin, di mana ibu berusaha mengejan untuk membantu bayi keluar melalui jalan lahir (Basyiroh dan Lailiyah 2022). Tahap terakhir, yaitu pengeluaran plasenta, terjadi setelah bayi lahir, ketika kontraksi masih berlangsung untuk mengeluarkan ari-ari dan mencegah perdarahan berlebih (Widyawati, 2013). Setelah melewati seluruh tahapan ini, tubuh ibu akan memasuki masa pemulihan yang dikenal sebagai masa setelah persalinan.

Masa setelah persalinan atau masa nifas adalah periode sekitar enam minggu setelah melahirkan, di mana tubuh ibu mengalami pemulihan dari proses kehamilan dan persalinan (Hayati, 2020). Pada masa ini, organ reproduksi seperti rahim dan vagina akan kembali ke ukuran semula secara bertahap. Selain itu, ibu juga mulai memproduksi air susu untuk menyusui bayinya (Heriani, 2016). Di samping itu, ibu juga mulai memproduksi susu untuk menyusui bayinya (Suprabowo, 2006). Masa nifas memerlukan perhatian khusus karena ibu rentan mengalami gangguan fisik maupun emosional, seperti infeksi, kelelahan, atau perubahan hormon (Novelia dkk., 2022). Salah satu cara pemulihannya pada masa ini adalah dengan senam nifas.

Senam nifas adalah serangkaian latihan fisik ringan yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan untuk membantu mempercepat pemulihan kondisi tubuh (Victoria dan Yanti, 2021). Gerakan dalam senam nifas biasanya difokuskan pada otot-otot panggul, perut, punggung, dan payudara agar kembali berfungsi optimal setelah proses persalinan (Rosdiana dkk., 2022). Kegiatan ini dapat dilakukan sejak beberapa hari pascapersalinan, tergantung pada kondisi kesehatan ibu, dan dilakukan secara bertahap dengan bimbingan tenaga kesehatan (Prameswary dan Kumaladewi, 2017). Selain memahami pengertiannya, penting juga mengetahui tujuan utama dari pelaksanaan senam nifas.

Tujuan utama dari senam nifas adalah untuk mempercepat pemulihan otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan (Isnaeni dkk., 2023). Selain itu, senam nifas juga bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah, mempercepat pengeluaran sisa darah nifas (lochea), serta membantu proses involusi rahim agar kembali ke ukuran normal (Anggraini dkk., 2023). Senam ini juga dapat memperbaiki postur tubuh ibu, meningkatkan stamina, dan membantu memperkuat otot dasar panggul agar fungsi organ reproduksi pulih dengan baik (Ineke, 2016). Dengan berbagai tujuan senam nifas memberikan beberapa manfaat yang berpengaruh terhadap kondisi ibu pascapersalinan.

Senam nifas memberikan banyak manfaat bagi kondisi fisik dan psikologis ibu. Secara fisik, senam ini membantu mempercepat pemulihan tubuh, mengurangi nyeri otot, memperbaiki pernapasan, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Zebua dkk., 2024). Secara psikologis, senam nifas dapat membantu ibu merasa lebih rileks, mengurangi stres, serta menurunkan risiko baby blues (Rahareng dkk., 2022). Dengan

melakukan senam nifas secara teratur, ibu dapat beradaptasi lebih baik terhadap perubahan tubuh setelah melahirkan dan menjalani masa nifas dengan lebih nyaman (Situngkir, 2019). Salah satu manfaat penting yang sering dirasakan ibu setelah melakukan senam nifas adalah kurangnya rasa nyeri pascapersalinan.

Nyeri adalah sensasi tidak nyaman yang muncul akibat rangsangan pada saraf nyeri di tubuh dan biasanya merupakan tanda adanya kerusakan jaringan (Bahrudin, 2017). Pada ibu pascapersalinan, nyeri sering dirasakan pada perut bagian bawah, punggung, atau daerah perineum akibat kontraksi rahim dan luka bekas persalinan (Mander, 2004). Rasa nyeri ini merupakan respons alami tubuh terhadap proses penyembuhan dan dapat bervariasi tingkat intensitasnya tergantung pada kondisi fisik dan pengalaman melahirkan ibu (Juniartati dan Widyawati, 2018). Namun, tingkat nyeri pascapersalinan dapat dibedakan karena dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Beberapa faktor dapat memengaruhi tingkat nyeri pascapersalinan, antara lain jenis persalinan (normal atau operasi sesar), ukuran bayi, kondisi perineum, serta lama dan intensitas proses melahirkan (Widyaningrum dan Umam, 2020). Faktor psikologis seperti kecemasan, stres, dan kelelahan juga dapat memperkuat persepsi nyeri yang dirasakan. Selain itu, kondisi kesehatan umum, tingkat kebugaran, serta dukungan dari lingkungan sekitar turut berperan dalam menentukan seberapa besar nyeri yang dialami ibu setelah persalinan (Haryani dkk., 2021). Untuk membantu mengurai nyeri tersebut, diperlukan salah satu kegiatan yang aman dan alami yaitu senam nifas.

Senam nifas memiliki hubungan erat dengan penurunan nyeri pascapersalinan karena gerakannya membantu meningkatkan aliran darah dan mempercepat penyembuhan jaringan yang cedera (Arraisyi dan Imran, 2022). Latihan pernapasan dan peregangan yang dilakukan dalam senam nifas juga dapat mengurangi ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi, sehingga persepsi nyeri menjadi lebih ringan (Rambe, 2022). Dengan demikian, senam nifas tidak hanya mempercepat pemulihan fisik, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu setelah melahirkan (Lestari dkk., 2022). Oleh karena itu, senam nifas perlu diperkenalkan dan diterapkan secara luas sebagai bagian dari perawatan ibu pascapersalinan (Yuana dkk., 2023). Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penting sekali untuk mengetahui peran kunjungan ANC rutin dalam meningkatkan kualitas kesehatan janin dan ibu hamil. Berdasarkan

METODE PENELITIAN

Dalam studi ini menggunakan metode penelitian SLR atau *systematic Literature Review*. Metode SLR merupakan metode digunakan untuk mengevaluasi, menyelidiki dan menafsirkan semua kemungkinan penelitian tentang topik yang diminta dan dipertanyakan penelitian tertentu (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data penelitian ini berbentuk data sekunder. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) dalam penelitian ini diperoleh dari artikel yang diperoleh dari berbagai jurnal dan buku nasional terkait dengan penelitian. Data sekunder yang

digunakan berupa kata, frasa, klausa, atau bahkan kalimat yang diambil dari buku dan jurnal terkait penelitian ini yang terbit secara nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat adalah cara dalam penelitian untuk mendapatkan informasi (Astuti dan Pindi, 2019). Metode simak di dalam penelitian ini dengan cara menyimak atau mengamati penggunaan bahasa secara langsung maupun tidak langsung (Jannah dkk., 2018).

Validasi data dalam penelitian ini dilakukan melalui penerapan teknik triangulasi. Menurut Puspita & Hasanudin (2024) triangulasi merupakan metode verifikasi yang berfungsi untuk memperkuat kredibilitas dan akurasi data dengan cara memadukan berbagai sumber informasi. Penelitian ini, menerapkan triangulasi teori, di mana teori dan temuan dari studi terdahulu digunakan sebagai dasar untuk mengonfirmasi kebenaran pernyataan dan konsep yang dikembangkan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam nifas sangat penting untuk mempercepat proses pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan memiliki beberapa langkah-langkah gerakan senam nifas. Langkah-langkah gerakan senam nifas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Latihan Pernafasan Dalam

Pernapasan dalam adalah metode yang melibatkan pengambilan napas secara tenang dan mendalam melalui hidung sampai paru-paru bagian bawah terisi udara, lalu mengeluarkannya dengan perlahan melalui mulut.

Teknik pernapasan dalam aktivitas relaksasi, olahraga, yoga, dan juga untuk ibu setelah melahirkan (seperti dalam senam nifas) untuk mendukung pemulihan tubuh, mengurangi tekanan, dan mempercepat proses penyembuhan (Restyani dkk., 2021).

2. Latihan Otot Perut

Latihan untuk otot perut terdiri dari sejumlah gerakan atau kegiatan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kekencangan otot-otot di bagian perut, seperti otot rektus abdominis, oblique, dan transversus abdominis.

Latihan ini sangat penting terutama bagi ibu yang baru saja melahirkan, untuk menghindari kemungkinan cedera atau tekanan yang berlebihan pada otot yang masih dalam proses pemulihan (Arga, 2025).

3. Latihan Otot Panggul (Senam Kegel)

Latihan otot panggul yang dikenal dengan senam Kegel bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul, yang bertanggung jawab untuk menahan kandung kemih, rahim, dan usus. Untuk melakukannya, seseorang perlu mengontraksikan dan melemaskan otot-otot panggul secara berulang, mirip dengan menahan aliran urin ketika berkemih, tetapi tidak benar-benar menahannya (Fendina dkk., 2018).

4. Latihan Kaki dan Pergelangan

Latihan untuk kaki dan pergelangan bertujuan mengembangkan kekuatan, fleksibilitas, serta meningkatkan aliran darah ke otot-otot kaki dan sendi-sendi pergelangan.

Bagi ibu setelah melahirkan, kegiatan ini sangat bermanfaat, khususnya dalam mencegah pembengkakan, mengurangi kekakuan otot, dan mempercepat pemulihan sirkulasi darah di bagian bawah tubuh. Disarankan untuk melakukan latihan ini secara perlahan dan teratur, terutama bagi ibu nifas, agar aliran darah tetap lancar dan proses pemulihan setelah melahirkan berlangsung lebih cepat (Admasari dkk., 2022).

5. Latihan Lengan dan Bahu.

Latihan untuk lengan dan bahu terdiri dari berbagai gerakan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot di area lengan, bahu, dan punggung bagian atas, serta mendukung kelancaran sirkulasi darah di bagian atas tubuh.

Kegiatan ini sangat penting, terutama bagi para ibu setelah melahirkan, agar dapat memulihkan kekuatan pada bagian atas tubuh yang sering dipakai saat menggendong dan menyusui bayi (Aprilliani dkk., 2023).

6. Latihan Miring Kanan dan Kiri

Latihan ke samping kanan dan kiri merupakan gerakan yang mudah yang dilakukan dengan memindahkan tubuh dari satu sisi ke sisi lainnya, yaitu dari miring ke kanan lalu ke kiri secara bergiliran, biasanya dalam posisi tidur.

Gerakan ini sering direkomendasikan untuk para ibu setelah melahirkan untuk membantu proses pemulihan tubuh, meningkatkan aliran darah, dan memperkuat otot-otot pada punggung serta perut samping (Nurjanah dkk., 2023).

7. Latihan Duduk Bangun Perlahan

Latihan duduk bangun perlahan adalah kegiatan yang dilakukan dengan mengubah posisi dari berbaring menjadi duduk, lalu dari duduk menjadi berdiri secara bertahap dan terkontrol. Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot perut, punggung, dan kaki, serta mendukung tubuh untuk menyesuaikan diri dengan perubahan posisi setelah melahirkan.

Latihan ini bermanfaat bagi ibu yang baru saja melahirkan, karena dapat membantu mempercepat proses pemulihan kekuatan fisik dan melatih kemampuan bergerak dengan mandiri tanpa merasakan sakit atau kelelahan yang berlebihan (Widatiningsih dkk., 2018).

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat tujuh langkah-langkah gerakan senam nifas dalam proses pemulihan masa nifas, yaitu 1) Latihan Pernafasan Dalam 2) Latihan Otot Perut 3) Latihan Otot Panggul (Senam Kegel) 4) Latihan Kaki dan Pergelangan 5) Latihan Kaki dan Pergelangan 6) Latihan Miring Kanan dan Kiri 7) Latihan Duduk Bangun Perlahan.

REFERENSI

- Admasari, Y., Usman, H., & Kartika, P. (2022). Senam nifas sebagai alternatif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uterus ibu pasca salin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 199-204. <https://www.academia.edu/download/102135427/2592.pdf>.
- Anggraini, L. S., Setyowati, H., Saepudin, A. E., & Novita, J. 2023. Penyuluhan dan Demonstrasi Senam Nifas pada Ibu Nifas. In Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, 2 (2), 497-506. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/479>.
- Aprilliani, R., & Magdalena, M. (2023). Efektivitas Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4374-4386. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/download/1675/1629>.
- Arga, A. (2025). Pengaruh Latihan Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut Mahasiswa PKO UPRI. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PEJUANG)*, 1(1), 18-23. <https://orcid.org/0009-0001-9349-5529>.
- Arraisyi, F., & Imran, Y. (2022). Pengaruh Nyeri Kronik dalam Penurunan Fungsi kognitif. *Sanus Medical Journal*, 3(1), 19-24. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.123>.
- Astuti, D. (2017). Teknik massage punggung untuk mengurangi nyeri persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100-106. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.289>.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi nyeri (pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7-13. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>.
- Basyiroh, A. N., & Lailiyah, S. (2022). Studi Literatur (Sistematik Review): Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Proses Persalinan. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(1), 29-39. <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp/article/download/78/56>.
- Fendina, F., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas pelatihan meditasi pernafasan dalam menurunkan tingkat stres pada pendukung sebaya odha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1-17. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1470>.
- Haryani, F., Sulistyowati, P., & Ajiningtiyas, E. S. (2021). Literature Review Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi

Sectio Caesarea. *Journal of Nursing and Health, 6(1)*, 15-24. <https://doi.org/10.52488/jnh.v6i1.142>.

Hayati, F. (2020). Personal hygiene pada masa nifas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2(1)*, 4-8. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.62>.

Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2)*, 01-08.

Hidayat, S. (2013). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan, 3(2)*, 67-72. <https://doi.org/10.24929/fik.v3i2.120>.

Ineke, I. (2016). Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan, 1(3)*, 45-54. <https://doi.org/10.61720/jib.v1i3.17>.

Isnaeni, S., Sari, O. H., & Kumalasari, R. (2023). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia, 13(2)*, 195-202. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i2.400>.

Jamal, F. (2022). Penilaian dan modalitas tatalaksana nyeri. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika, 5(3)*, 66-73. <https://doi.org/10.35324/jknamed.v5i3.211>.

Juniartati, E., & Widyawati, M. N. (2018). Literature Review: Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan, 8(2)*, 112-119. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3740>.

Kartika, I., & Claudya, T. P. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan. *Journal of Midwifery and Public Health, 3(2)*, 47-52. <https://jurnal.unigal.ac.id/mj/article/viewFile/6821/4415>

Khoiriyah, E. (2021). Persalinan nyaman dengan teknik rebozo. *Jurnal Ilmu Kperawatan dan Kebidanan, 12(2)*, 287-291. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/download/1052/723>.

Lestari, S., Faridasari, I., Hikmat, R., Kurniasih, U., & Rohmah, A. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri. *Jurnal Kesehatan, 13(1)*, 1-6. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i1.254>.

Mander, R. (2004). Nyeri persalinan. EGC.

Novelia, S., Rukmaini, R., & Umayah, U. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dan Dukungan Suami dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam menghadapi Persalinan. *Journal for Quality in Women's Health, 5(1)*, 90-98. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.140>.

- Nurjanah, I., Resmi, C., & Fauziah, N. A. (2023). Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di PMB Hj Ade Karnita S. ST. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 41-44. <http://ejurnal.stikesadvitamedika.ac.id/index.php/AbdiMahosada/article/download/153/103>.
- Prameswary, A., & Kumaladewi, F. (2017). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Mobilisasi Dini dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 7(04), 234-241. <https://doi.org/10.33221/jiki.v7i04.442>.
- Rahareng, S., Mayasari, W., & Puspowindari, A. (2022). Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di kawasan pesisir desa kaitetu kecamatan leihitu kabupaten maluku tengah. In *Basic and Applied Medical Science Conference* 1, (1) 087-091. <https://prosiding.gunabangsa.ac.id/index.php/bams/article/view/64>.
- Rambe, N. L. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: a Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(1), 25-34. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v8i1.741>.
- Restyani, I., Isytiaroh, I., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 603-607). <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/download/721/485>.
- 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>.
- Situngkir, R. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 2(1), 15-24. <https://www.ejournal.stikstellamarismks.ac.id/index.php/JKFN/article/view/24>.
- Suprabowo, E. (2006). Praktik Budaya dalam Kehamilan, Persalinan dan Nifas pada Suku Dayak Sanggau, Tahun 2006. *Kesmas*, 1(3), 112-121. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v1i3.305>.
- Victoria, S. I. V. S. I., & Yanti, J. S. Y. J. S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 45-55. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss1.313>.
- Widatiningsih, S., Rofi'ah, S., Yuniyanti, B., & Sukini, T. (2018). Pelatihan Senam Nifas Bagi Kader Posyandu Di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang. *LINK*, 14(1), 14-17.

Widyaningrum, D. A., & Umam, F. N. (2020). Pengaruh Nyeri Sendi Terhadap Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 7-7. <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/89>.

Widyawati, F. S. (2013). Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan dan status kesehatan neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 316-324. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jbe53f8249247full.pdf>.

Yuana, F. I. H., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh aromaterapi mawar terhadap nyeri persalinan: Systematic literature review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 312-320. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.640>.

Zebua, B., Sembiring, A., & Gurning, L. (2024). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Persalinan Normal di Puskesmas Semambawa Nias Selatan Tahun 2023. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 104-111. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i2.3650>.