



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, Kec. Jombang,
Kab. Jombang, Jawa Timur 61419

Email : bidanratnasaridewi@yahoo.co.id

Abstrak: Masa nifas (*puerperium*) dapat diartikan masa dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil), masa nifas berlangsung 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. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dalam bentuk analitik dengan menggunakan metode *One group pre-post test design* yang dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli tahun 2021 dengan jumlah populasi sejumlah 27 orang. Berdasarkan sampel semua ibu nifasdi 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.



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

Keywords : Otaria Postpartum Gymnastics, Uterine Involution

Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan jumlah dari ibu meninggal selama masa kehamilan, persalinan serta nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya di setiap 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian tersebut tidak termasuk sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh (RI, 2017). Masa nifas atau *puerperium* merupakan periode yang dimulai sesaat setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat kandungan kembali pada keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama kurang lebih 1,5 bulan (A. Sulistyawati, 2011). Alat kandungan akan berangsur-angsur sehat dan pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil pada masa nifas. Perubahan alat kandungan atau uterus ini dalam keseluruhannya 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, sisa plasenta, retensio plasenta, dan inversio uteri.

Ibu post partum membutuhkan asuhan esensial agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus untuk membantu proses involusi uteri. Salah satu asuhan esensial yaitu senam nifas. Senam nifas berupa aktifitas atau berbentuk latihan peregangan otot. Senam nifas dapat dilakukan setelah melahirkan. Senam tersebut meliputi latihan ambulasi dini dan latihan fisik yang dimulai dari latihan sederhana kemudian dilanjutkan dengan latihan yang lebih berat. Senam nifas yaitu senam yang dapat dilakukan ibu setelah melahirkan. Tujuan dari senam nifas yaitu untuk meningkatkan serta mempertahankan sirkulasi darah ibu pada masa nifas sehingga membantu proses involusi uteri (Marmi, 2015).

Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian kuantitatif dalam bentuk analitik dengan menggunakan metode *One group pre-post test design*, yaitu dengan melakukan senam nifas otaria 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. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas sejumlah 27 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas sejumlah 15 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner penelitian dengan sejumlah pertanyaan yang disediakan oleh peneliti, dan pengamatan langsung digunakan saat penelitian dan ditulis secara alfabet, dituliskan juga spesifikasi dari alat dan bahannya. Spesifikasi dari alat menggambarkan kecanggihan alat yang digunakan sedangkan spesifikasi bahan dapat menggambarkan macam bahan yang digunakan.

Adapun langkah – langkah dalam pengolahan data yaitu : Editing merupakan kegiatan pemeriksaan seluruh data yang diperoleh oleh peneliti. Data yang diperiksa adalah data hasil kuesioner yang dikumpulkan apakah kuesioner sudah lengkap dan valid, Coding merupakan kegiatan ini dilakukan guna memasukkan data dengan cara memberikan kode untuk memudahkan peneliti dalam melakukan entry data dan analisis, Entry data yaitu proses untuk memasukkan data yang telah diberi kode ke dalam software komputer guna dilakukannya analisis selanjutnya, Cleaning yaitu mengecek ulang data yang telah dimasukkan guna memeriksa kembali kelengkapan dan keabsahan data yang dimasukkan dan memberi kesempatan untuk dilakukan perbaikan sebelum dianalisis, Processing yaitu memproses data setelah dilakukannya entry data, sehingga dapat dianalisis menggunakan uji statistik yang sudah ditetapkan.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 15 orang responden ibu nifas, di dapatkan hasil:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan 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

Hasil yang didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia < 20 tahun yaitu sebanyak 10 responden (66,7%).



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

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

Hasil yang didapatkan 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

Diperoleh hasil sebagian besar melakukan senam nifas otaria yaitu sebanyak 9 responden (60%).

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

Hasil yang didapatkan sebagian besar responden tidak mengalami involusi uteri baik sebanyak 9 responden (60%).

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 responden tidak mengalami involusi uteri baik sebanyak 9 responden (60%).



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 sebagian besar dari responden mengalami involusi uteri baik yaitu sejumlah 10 responden (66,7%).

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

a. Based on positive ranks

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil uji analisa menggunakan Wilcoxon diperoleh hasil nilai signifikan $< \alpha$ yaitu 0.002, sehingga dapat disimpulkan yaitu terdapat perbedaan involusi uteri sebelum dan sesudah melakukan senam nifas otari.

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

a. Based on positive ranks

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil uji analisa menggunakan uji Wilcoxon dapat diperoleh hasil 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.



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

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

a. Based on positive ranks

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil uji analisa menggunakan Wilcoxon maka 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.

Usia Ibu

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 bahwa sebagian besar responden berusia < 20 tahun yaitu sebanyak 10 responden (66,7%). Menurut peneliti, bahwa kehamilan usia muda dengan usia < 20 tahun merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak menarik 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.

Frekuensi Senam Nifas Otaria

Tabel 3. Hasil yang didapatkan bahwa 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 dan latihan otot daerah abdominis dengan pendampingan *caregiver*. Durasi dari setiap melakukan senam berkisar 15-30 menit, dan ada 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu langkah relaksasi di awal, inti dan relaksasi akhir. Dan setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam.



Involusi Uteri Sebelum Senam Nifas Otaria

Tabel 4. Hasil yang didapatkan yaitu sebagian besar responden tidak mengalami 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 dari hari pertama sampai hari ketujuh nifas. Dapat mempercepat penurunan TFU ke bentuk sebelum hamil, mempercepat pemulihan, mencegah komplikasi, dan meningkatkan dari kebugaran bagi ibu nifas.

Manfaat senam nifas otaria yang utama adalah mengurangi stress, membantu mempercepat kembalinya uterus ke bentuk normal dalam waktu 7 hari postpartum. 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.

Data Prediksi Resiko Responden Mengalami Involusi Uteri

Hasil yang didapatkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami involusi uteri baik sebanyak 10 responden (66,7%). Involusi uteri yaitu proses kembalinya bentuk uterus ke keadaan sebelum hamil. Uterus pada ibu yang baru melahirkan ketika diraba dari luar tinggi fundus uteri sekitar 1 jari dibawah pusat, sedangkan beratnya kurang lebih 1 kilogram (Ninik, Wahyuni, dkk., 2017).



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

Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri

Tabel 7 menunjukkan Hasil uji analisa data menggunakan Wilcoxon diperoleh hasil nilai signifikan $< \alpha$ yaitu 0.002, sehingga dapat disimpulkan bahwa 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, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan senam nifas otaria dengan involusi uteri.

Senam nifas otaria direkomendasikan untuk diajarkan bersamaan dengan prenatal massage karena ibu hamil banyak menunjukkan kekhawatiran yang berhubungan dengan sistem organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan pada organ reproduksi tersebut disebut juga involusi (Maritalia, D., 2014).

Hal ini menunjukkan manfaat dari senam otaria yaitu untuk membantu mempercepat kembalinya rahim ke bentuk normal seperti sebelum hamil dalam waktu 7 hari postpartum, sangat berpengaruh dalam mengurangi stress, mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita karena dapat meningkatkan 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 menghadapi stres dan depresi setelah melahirkan dan mempercepat pemulihan dan kebugaran dari ibu setelah melahirkan. Senam nifas otaria akan menimbulkan rasa nyaman pada ibu nifas dimana membantu penyembuhan rahim, perut serta otot pinggul yang mengalami trauma persalinan, merelaksasi sendi-sendi yang menjadi longgar akibat 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.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses involusi uteri yaitu mobilisasi 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. Mobilisasi dini dapat memperlancar pengeluaran lochea (sisa darah nifas),



mempercepat proses involusi, melancarkan fungsi dari organ gastrointestinal dan organ perkemihan, memperlancar peredaran darah (Wiknjosastro dan Rachimhadhi, 2007). Pemberian ASI/laktasi yaitu menyusui bayinya setelah bayi lahir minimal 30 menit bayi telah disusukan merupakan salah satu faktor pendukung terjadinya proses involusi uteri. 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 uteri pada ibu nifas.

Daftar Pustaka

- Dewi, L dan Trisunarsih. 2014. *Asuhan kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2015. Keberhasilan penurunan AKI dan AKB Kabupaten Kediri. <https://dinkes.kedirikab.go.id/?hal=dbet&id=72> (diakses pada 24 Oktober 2021).
- Direktorat Kesehatan Ibu. 2013. *Situasi Kesehatan Ibu*. www.depkes.go.id (diakses 15 Oktober 2021).
- Hidayat, A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba medika.
- Kemendes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. www.depkes.go.id (diakses 15 Oktober 2021).
- Kemendes RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019. <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 (ed). 2015. *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak Continuum Of CarelifeCycle*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.



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

Nurigiwati, E. 2015. *Terapi Alternatif Dan Komplementer Dalam BidangKeperawatan*.

Bogor : IN MEDIA.

POGI. 2016. *Pedoman nasional Pelayanan Kedokteran Perdarahan Pasca Salin*.Pogi.or.id (diakses pada 05 Oktober 2021).

Poltekkes Kemenkes RI. 2016. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Medan : Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Rejeki, S dan Astuti, D. 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.

Solehati, T dan Kosasih, E. 2017. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalamKeperawatan 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 Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes*. 4(2) : 172-173.

Ferial, E. W. *et al.* (2014) 'Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar', 4, pp. 69–77.

Ondang, M. C., Suparman, E. and M, H. M. (2016) 'Gambaran persalinan prematur pada kehamilan remaja di RSUP Prof .', *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.