

The Influence Of Postpartum Gymnastic On Acceleration Of Uterial Involution And Decreasing Of Pain In Post Partum Patients In The Midwifery Room Lubuk Sikaping Hospital

Hidayati *) Rina Gusrawati *)

*)Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
email : at_hidayati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Salah satu faktor yang mendukung ibu dalam proses pemulihan ini salah satunya yaitu mobilisasi dini yang dapat membantu ibu dalam meningkatkan kontraksi uterus pada masa post partum. Data yang didapatkan di ruang kebidanan RSUD. Lubuk Sikaping jumlah ibu yang melahirkan spontan berjumlah 240 orang. Didapatkan data ibu yang mengalami masalah nifas sebanyak 60 orang. Masalah nifas tersebut antara lain disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak baik, infeksi post *heating* dan perdarahan post partum ibu yang kurang mobilisasi post partum. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping. Metode penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen Resert* dengan desain pendekatan *One group pretest – posttest disign*, data diolah dengan menggunakan uji *paired test*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 20 orang responden. Analisa univariat yang didapatkan rata-rata penurunan involusi uteri pada kelompok intervensi dengan Standar Deviasi 0,422, sedangkan rata-rata penurunan rasa nyeri pada kelompok intervensi Standar Deviasi 0,816. Rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,600, dengan SD 0,516, didapatkan *P value* 0,015 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri terhadap pasien post partum di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping . Rata-rata perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,700, dengan SD 0,823, didapatkan *P value* 0,025 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping. Saran dalam penelitian ini untuk kedepannya petugas di ruang kebidanan untuk melakukan senam nifas pada ibu post partum.

Kata Kunci : Senam Nifas, Nyeri, Percepatan Involusi Uteri, Post Partum

ABSTRACT

One of the factors that support mothers in the recovery process is one of which is early mobilization that can help the mother in increasing uterine contractions during the post partum period. The data obtained in the midwifery room at the Lubuk Sikaping Hospital, the number of mothers who gave birth spontaneously amounted to 240 people. Data obtained from mothers who experienced postpartum problems as many as 60 people. The puerperal problems were partly due to poor uterine contractions, post heating infections and postpartum hemorrhage. The purpose of this study was to see the influence of postpartum gymnastics on acceleration of uterine involution and decrease of pain on post partum patient in midwifery room of LubukSikaping Hospital This research method used Quasi EksperimenResert method with One group pretest - posttest disign approach design, then data is processed by using paired test. The sample in this study were 20 respondents. The average difference between before and after postnatal gymnastics is 0.600, with SD 0,516, P value 0,015 means that there is influence of postpartum gymnastics on acceleration of uterine involution on post partum patient in midwifery room of LubukSikaping Hospital . Average of pain difference before and After doing postpartum gymnastics is 0,700, with SD 0,823, got P value 0,025 mean existence of influence of gymnastics gymnastics to decrease of pain to post partum patient in midwifery room Lubuk Sikaping Hospital. Suggestion in this research is result of this research can be source of information Can be used as a guide for health workers on research that will be done about postpartum gymnastics and can be used as a source of guidance for personnel in midwifery room. For further research to examine the factors affecting the decrease in uterine involution.

Keywords: Postpartum Gymnastics, Pain, Uterine Involution Acceleration, Post Partum

PENDAHULUAN

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan, sebab selama kehamilan dan persalinan terjadi perubahan fisik, terutama organ reproduksi. Hal ini yang mendasari kebutuhan untuk melakukan observasi Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan derajat kontraksi uterus. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpasi lagi diatas simpisis pubis. Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari perubahan fisiologi yang luar biasa terjadi selama kehamilan (obsetri & ginekologi 2010).

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis ibu maupun bayinya. Setelah melahirkan, umumnya wanita sangat lelah, lebih – lebih saat berlangsungnya persalinan lama, karena itu cukup beristirahat bagi ibu akan membantu ibu dalam proses pemulihan. Banyak faktor yang dapat mendukung ibu dalam proses pemulihan ini salah satunya yaitu mobilisasi dini yang dapat membantu ibu dalam meningkatkan kontraksi uterus pada masa post partum.

Kontraksi uterus pada masa post partum ini juga mengakibatkan nyeri pada ibu. Ibu – ibu pasca persalinan sering mengeluh rasa sakit pada perut bagian bawah yang bertambah nyeri saat menyusui. Rasa sakit itu menyertai pengecilan rahim dan biasanya hilang sepuluh hari pasca persalinan, meskipun demikian rahim baru pulih kembali kira – kira 6 minggu (Maimunah, 2009).

Nyeri merupakan kejadian yang tidak menyenangkan, mengubah gaya hidup dan kesejahteraan individu. Potter dan Perry (2008) mengatakan nyeri didefenisikan sebagai suatu yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya, diketahui bila seseorang pernah mengalaminya. Wartonah (2005) nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan yang bersifat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya dan hanya orang

tersebutlah yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Salah satu cara yang bisa membantu yang dapat mengurangi rasa nyeri itu adalah dengan mobilisasi dini bagi ibu post partum, dimana senam nifas adalah salah satunya. Senam nifas dapat mempercepat pengembalian regangan – regangan otot pasca persalian. Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempercepat proses involusi uteri. Selain itu senam nifas juga bertujuan untuk memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot – otot setelah kehamilan, terutama pada otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut jika dilakukan dengan teratur (Widiati dan Proverati, 2010).

Senam nifas bervariasi dan mempunyai tahapan – tahapan yang setiap tahapannya mempunyai urutan sesuai dengan kondisi. Sebaiknya dalam melakukan senam nifas tambahkan jumlah dan variasi latihan yang dilakukan dengan memperhatikan kesehatan ibu. Dalam latihan hendaknya diawali dengan pemanasan dan lakukan relaksasi setelah melakukan senam nifas untuk mendapatkan hasil yang lebih baik (Maimunah , 2009). Senam ini dilakukan paling cepat 6 jam setelah melahirkan sampai hari ke sepuluh pasca persalinan (Maimunah, 2009). Jika senam ini dilakukan secara tepat dan teratur maka involusi uteri akan berjalan dengan baik.

Nurniati (2014) juga melakukan penelitian tentang pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di RSUP DR. M. Djamil. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu post partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. Dube (2014) mengadakan penelitian tentang pengaruh pemberian ambulasi dini terhadap pemulihan pasien dengan post caesar, dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu post partum dengan sectio yang melakukan teknik ambulasi dini lebih cepat

mengalami pemulihan dibandingkan dengan yang tidak melakukan.

Salah satu akibat dari kurangnya mobilisasi pada ibu post partum adalah kegagalan involusi uteri. Kegagalan dari involusi uteri untuk kembali ke keadaan sebelum hamil akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi uteri meliputi lochea menetap atau merah segar, terjadinya penurunan fundus uteri yang akan mengakibatkan terjadinya perdarahan pasca persalinan (Obsetri & Ginekologi, 2010).

Perdarahan pasca persalinan adalah sebab penting kematian ibu, $\frac{1}{4}$ dari kematian ibu yang disebabkan oleh perdarahan. Menurut WHO tahun 2010, sebanyak 536.000 perempuan meninggal akibat persalinan. Sebanyak 99 % kematian ibu akibat masalah persalinan atau perdarahan (SDKI,2010).

Negara Indonesia sebesar 359 orang ibu melahirkan, 82 % ibu melahirkan terjadi pada persalinan ibu berusia muda, ini adalah salah satu penyebab utama kematian ibu. Saat ini angka kematian ibu melahirkan meningkat dibandingkan periode tahun dulu. Saat ini angka kematian ibu melahirkan berjumlah 359 orang per 100 ribu kelahiran selamat. Sedangkan dulunya hanya 228 orang per 100 ribu kelahiran selamat. Artinya di Indonesia sekarang ini setiap 1,5 jam ada ibu yang meninggal karena melahirkan (SDKI, 2016). Sumatera Barat menargetkan akan menekan angka kematian ibu yang melahirkan secara bertahap. Pada tahun 2006 angka kematian ibu melahirkan terealisasi 230 orang / 100.000. pada tahun 2011 angka kematian menurun 22 orang / 1.000 kelahiran hidup .Di Pasaman angka kematian ibu pasca persalinan pada tahun 2010 berjumlah 4 orang, dan pada tahun 2011 meningkat menjadi 19 kasus. Pada tahun 2012 mengalami penurunan menjadi 11 kasus dan tahun 2013 turun menjadi 8 kasus. Terakhir pada tahun 2015 sebanyak 5 kasus (RPJMD, 2016/2017).

Data awal yang didapatkan diruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping jumlah ibu yang melahirkan spontan dari januari 2016 sampai desember 2016 berjumlah 240 orang.

Apabila dirata – ratakan lebih kurang 20 orang setiap bulannya. Didapatkan data pada bulan januari 2016 sampai 31 Desember 2016 data ibu yang mengalami masalah nifas sebanyak 60 orang. Masalah nifas tersebut antara lain disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak baik, infeksi post heating dan perdarahan post partum.

Survey awal yang dilakukan peneliti diruang kebidanan, peneliti mengamati ibu – ibu post partum setelah 6 jam pasca melahirkan tidak pernah melakukan senam nifas. Wawancara yang dilakukan dengan ibu nifas yang berjumlah 5 orang ibu mengatakan tidak pernah melakukan latihan fisik pasca persalinan, dan ibu juga mengatakan nyeri pasca persalinan. Sebagian besar ibu mengatakan takut melakukan pergerakan karena takut jahitan perinium lepas. Selain itu juga dilakukan wawancara pada petugas di ruang kebidanan, mereka selama ini belum pernah melakukan latihan senam nifas pada ibu post partum.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusio uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan *Quasi ekperiment* dengan pendekatan *One group Pre-post test design*. Tempat penelitian dilakukan di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping, jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 240 orang dan jumlah sampel adalah 20 orang responden post melahirkan di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping. Teknik yang digunakan dalam penentuan sampel adalah *accidental sampling* dan alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

2.1 Hasil Penelitian

- 1) Rata- Rata Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah

Dilakukan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping dapat di lihat pada tabel 2

Tabel 2. Rata- Rata Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

Percepatan involusi uteri pada ibu post partum	n	Mean	SD
sebelum dilakukan senam nifas	10	1,80	0,422
sesudah dilakukan senam nifas	10	1,20	0,422

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata penurunan percepatan involusi uteri sebelum dilakukan senam nifas pada kelompok intervensi adalah 1,80 dengan SD 0,422 dan rata – rata penurunan involusi uteri sesudah senam nifas adalah 1,20 dan SD 0,422.

- 2) Rata- Rata Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping dapat di lihat pada tabel 3

Tabel 3. Rata- Rata Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum	N	Mean	SD
Involusi uteri pada ibu post partum sebelum	10	1,80	1,33
Involusi uteri pada ibu post partum setelah	10	1,90	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata penurunan percepatan involusi uteri pada kelompok kontrol adalah 1,80 dengan SD 1,33 dan rata – rata penurunan percepatan involusi sesudah pada kelompok kontrol adalah 1,90 dan SD 100.

- 3) Rata-Rata Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum Pada

Kelompok Intervensi Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping dapat di lihat pada tabel 4

Tabel 4. Rata-Rata Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Intervensi Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

Penurunan rasa nyeri pada ibu post partum	n	Mean	SD
sebelum dilakukan senam nifas	10	2.00	0,816
Sesudah dilakukan senam nifas	10	1,80	0,422

Tabel 4. menunjukkan bahwa rata-rata penurunan rasa nyeri sebelum dilakukan senam nifas pada ibu post partum pada kelompok intervensi adalah 2.00 dengan SD 0,816 dan rata-rata penurunan sesudah dilakukan senam nifas pada kelompok intervensi adalah 1,80 dan SD 0,422.

- 4) Rata-Rata Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 5. Rata-Rata Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

Penurunan rasa nyeri pada ibu post partum	n	Mean	SD
Penurunan rasa nyeri pada ibu post partum sebelum	10	2,00	0,816
Penurunan rasa nyeri pada ibu post partum sesudah	10	2,20	0,919

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata penurunan rasa nyeri sebelum pada ibu post partum pada kelompok kontrol adalah 2,00 dengan SD 0,816 dan rata- rata penurunan sesudah 2,20 dan SD 0,919.

- 5) Rata- Rata Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Sebelum dan sesudah dilakukan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6. Rata- Rata Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Sebelum dan sesudah Dilakukan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum	N	Mean	SD	P value
Sebelum Dilakukan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi	10	0,600	0,516	0,005
Sesudah Pada Kelompok Kontrol	10	-100	0,568	0,005

Tabel 6 menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,600, dengan SD 0,516. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,005 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping . Rata - rata sebelum dan sesudah adalah -100, dengan SD 0,568. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,591 artinya tidak adanya pengaruh terhadap percepatan involusi dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

- 6) Rata-Rata Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Sebelum dan sesudah Dilakukan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Rata-Rata Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Sebelum dan sesudah Dilakukan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum	n	Mean	SD	P value
Sebelum dan sesudah Dilakukan Senam Nifas Kelompok Intervensi	10	0,700	0,823	0,025
Sebelum dan sesudah Pada Kelompok Kontrol	10	0,200	0,422	0,168

Tabel 7 menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,700, dengan SD 0,823. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,025 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .Rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah kelompok kontrol adalah 0,200, dengan SD 0,422. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,168 artinya tidak adanya pengaruh terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum pada kelompok kontrol di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .

2.2 Pembahasan

- 1) Rata- Rata Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Sebelum Dilakukan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

Rata-rata penurunan percepatan involusi uteri sebelum dilakukan senam nifas pada kelompok intervensi adalah 1,80 dengan SD 0,422. Rata-rata penurunan percepatan involusi uteri sesudah senam nifas adalah 1,80, dengan SD 0,422. Rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,600, dengan SD 0,516. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,015 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .

Berdasarkan penelitian Muna yaro kh (2015), perbedaan TFU 6 jam post partum pada kelompok yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas didapatkan rata – rata lebih tinggi pada kelompok yang melakukan senam nifas sebesar 0,0000 ($p < 0,05$), artinya terdapat perbedaan proses involusi uteri pada ibu yang melaksanakan senam nifas dan yang tidak melaksanakan senam nifas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rullynil (2015) tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di RSUD DR. M.Djamil Padang, didapatkan p value 0,03 berarti ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

Proses involusi uteri adalah proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil

setelah melahirkan. Proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot – otot polos uteri Bobak (2009). Involusi uteri adalah perubahan alat-alat genital baik interna maupun eksterna kembali seperti semula seperti sebelum hamil Saleha (2009). Involusi uteri melibatkan pelepasan *decidua* atau endometrium dan pengelupasan lapisan pada tempat implantasi plasenta sebagai tanda penurunan ukuran dan berat serta perubahan uterus, warna dan jumlah lochea. Pada akhir tahap ketiga persalinan, uterus berada digaris tengah kira – kira 2 cm dibawah umbilikus, pada saat ini besar uterus sama dengan besar uterus sewaktu usia kehamilan 16 minggu (kira – kira sebesar jeruk asam) dan beratnya 1000 gram. Dalam waktu 12 jam, tinggi fundus uteri mencapai kurang lebih 1 cm diatas umbilikus. Dalam beberapa hari kemudian, perubahan involusi uteri berlangsung dengan cepat.

Fundus turun kira – kira 1 sampai 2 cm setiap 24 jam. Pada hari post partum keenam fundus normal akan berada dipertengahan antara umbilicus dan simfisi pubis. Uterus tidak bisa dipalpasi pada abdomen pada hari ke-9 pasca partum. Uterus yang pada waktu hamil penuh beratnya 11 kali berat sebelum hamil, berinvolusi menjadi kira – kira 500 gram tu minggu setelah melahirkan dan 350 gram dua minggu setelah lahir. Pada minggu ke enam beratnya menjadi 50 sampai 60 gram Bobak (2009).

Pada akhir kala tiga persalinan, fundus uteri berada setinggi umbilicus dan berat uterus 1000 gram. Uterus kemudian mengalami involusi dengan cepat selama 7 – 10 hari pertama dan selanjutnya proses involusi ini berlangsung lebih berangsur – angsur. Setelah post natal 12 hari, uterus biasanya sudah tidak dapat diraba melalui abdomen dan setelah 6 minggu ukurannya sudah kembali pada ukuran tidak hamil yaitu setinggi 8 cm dengan berat 50 gram.

Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor – faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain : Ambulasi, Umumnya wanita sangat lelah setelah melahirkan lebih – lebih bila persalinan berlangsung lama. Ibu harus cukup istirahat dimana ibu harus tidur telentang selama 8 jam post partum untuk mencegah perdarahan post partum. Kemudian boleh miring ke kiri dan ke kanan untuk mencegah terjadinya trombosis dan tromboemboli.

Selain mobilisasi senam nifas, terdapat faktor- faktor lain yang bisa mempengaruhi

involusi uteri misalnya dengan menyusui bayinya. Bila bayi mulai disusui isapan pada puting susu merupakan rangsangan psikis yang mengakibatkan oksitoksin dikeluarkan oleh hipofise sehingga produksi ASI akan lebih banyak.

Menurut analisis peneliti penurunan percepatan involusi uteri post partum sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya senam nifas, Senam nifas merupakan senam yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas yang bertujuan untuk mempercepat pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas, memperkuat otot perut, otot dasar panggul dan memperlancar sirkulasi pembuluh darah serta membantu mempercepat proses involusi. Senam nifas dapat untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ-organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu proses pemulihan tubuh. Dengan dilakukannya senam nifas ini responden bisa melakukan setiap hari karena senam nifas ini merupakan gerakan untuk mengembalikan otot perut yang kendur karena peregangan selama hamil. Pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan karena kemungkinan ibu melakukan senam nifas ini dengan serius, konsentrasi yang penuh, sehingga memberikan efek yang positif terhadap penurunan percepatan involusi uteri. Ada beberapa responden yang tidak mengalami perubahan involusi sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas, kemungkinan responden tersebut tidak konsentrasi mengikuti senam nifas yang dilakukan, lantaran dia mempunyai bayi.

2) Rata- Rata Penurunan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Kontrol Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping

Rata-rata penurunan percepatan involusi uteri pada kelompok kontrol adalah 1,80 dengan SD 0,516. Rata-rata penurunan percepatan involusi uteri adalah 1,50, dengan SD 0,516. Rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah adalah 1, dengan SD 0,316. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,343 artinya tidak adanya terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2014), tentang pengaruh senam

nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di RSUD Semarang. Didapatkan hasil p value 0,000, artinya ada pengaruh pelaksanaan senam nifas terhadap penurunan involusi uteri pada ibu post partum. Nurlaili (2013) meneliti tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum, hasilnya p value 0,000 berarti ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uteri.

Involusi uteri melibatkan pelepasan *decidua* atau endometrium dan pengelupasan lapisan pada tempat implantasi plasenta sebagai tanda penurunan ukuran dan berat serta perubahan uterus, warna dan jumlah lochea. Pada akhir tahap ketiga persalinan, uterus berada digaris tengah kira – kira 2 cm dibawah umbilikus, pada saat ini besar uterus sama dengan besar uterus sewaktu usia kehamilan 16 minggu (kira – kira sebesar jeruk asam) dan beratnya 1000 gram. Dalam waktu 12 jam, tinggi fundus uteri mencapai kurang lebih 1 cm diatas umbilikus. Dalam beberapa hari kemudian, perubahan involusi uteri berlangsung dengan cepat.

Pada akhir kala tiga persalinan, fundus uteri berada setinggi umbilicus dan berat uterus 1000 gram. Uterus kemudian mengalami involusi dengan cepat selama 7 – 10 hari pertama dan selanjutnya proses involusi ini berlangsung lebih berangsur – angsur. Setelah post natal 12 hari, uterus biasanya sudah tidak dapat diraba melalui abdomen dan setelah 6 minggu ukurannya sudah kembali pada ukuran tidak hamil yaitu setinggi 8 cm dengan berat 50 gram Saleha (2009).

Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor – faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain : Ambulasi, Umumnya wanita sangat lelah setelah melahirkan lebih – lebih bila persalinan berlangsung lama. Ibu harus cukup istirahat dimana ibu harus tidur telentang selama 8 jam post partum untuk mencegah perdarahan post partum. Kemudian boleh miring ke kiri dan ke kanan untuk mencegah terjadinya trombosis dan tromboemboli.

Menurut analisis peneliti percepatan penurunan involusi uteri dipengaruhi oleh umur, pekerjaan, paritas, dan ambulasi, pada penelitian ini percepatan penurunan involusi uteri pada kelompok intervensi tidak terjadi penurunan yang drastis hanya saja penurunan yang terjadi 0,200 saja, kemungkinan dengan niat yang kuat untuk sembuh hanya ada 1 orang saja yang

mengalami penurunan percepatan involusi uteri cepat kemungkinan ini semua diakibatkan oleh responden dengan rileks melakukan jalan-jalan. Dan tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol ini, atau tidak adanya penurunan percepatan involusi uteri yang cepat, karena pada kelompok kontrol ini tidak dilakukan aktivitas yang teratur hanya saja aktivitas seperti jalan-jalan dengan aktivitas yang santai.

3) Rata-Rata Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Sebelum Dilakukan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Intervensi Di Ruang Kebidanan Rsud Lubuk Sikaping

Rata-rata penurunan rasa nyeri sebelum dilakukan senam nifas pada ibu post partum pada kelompok intervensi adalah 2,00 dengan SD 0,816. Rata-rata penurunan rasa nyeri sesudah dilakukan senam nifas adalah 1,80, dengan SD 0,422. Rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,700, dengan SD 0,823. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,025 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rullynil (2015), tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu post partum di RSUD DR. M.Djamil Padang. Didapatkan hasil p value 0,000 berarti ada pengaruh pemberian senam nifas terhadap penurunan rasa nyeri pada post partum. EK Makzizatunisa (2016) mengadakan penelitian pengaruh senam kegel terhadap penurunan rasa nyeri dengan hasil p value 0,000, berarti ada pengaruh antara senam kegel dengan penurunan rasa nyeri pada post partum.

Munculnya nyeri berkaitan dengan reseptor dengan adanya rangsangan. Reseptor nyeri yang dimaksud adalah nociceptor merupakan ujung – ujung saraf yang sangat bebas yang memiliki sedikit atau bahkan tidak memiliki myeline yang tersebar pada kulit dan mukosa, khususnya pada visera, persendian, dinding arteri, hati dan kandung empedu. Reseptor nyeri dapat memberikan respon akibat adanya stimulasi atau rangsangan. Stimulasi tersebut dapat berupa zat kimiawi seperti histamin, bradikinin, prostaglandin, dan macam- macam asam yang dilepaskan apabila terdapat kerusakan pada

jaringan akibat kekurangan oksigen Smeltzer (2009).

Manfaat senam nifas diantaranya adalah kondisi umum ibu jadi lebih baik. Rehabilitasi atau pemulihan jadi bisa lebih cepat dan kemungkinan terkena infeksi pun kecil karena sirkulasinya bagus. Dengan melakukan senam nifas ibu tidak terlihat lesu ataupun emosional. Manfaat senam nifas menurut Huliana (2013) adalah :Memperbaiki elastisitas otot – otot yang mengalami pengendoran, Meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi, Mencegah pembuluh darah menonjol terutama dikaki, Mengembalikan rahim pada posisi semula, Mengembalikan kerampingan

Sedangkan menurut Alysahbana (2009), manfaat senam nifas adalah:Membantu penyembuhan rahim, Menormalkan sendi-sendi, Mengelola stres, Mengurangi rasa sakit, Mencegah komplikasi, Melancarkan sirkulasi darah, Memperlancar buang air seni, Memperbaiki postur tubuh.

Menurut analisis peneliti nyeri pada kelompok intervensi dapat mengalami penurunan karena melakukan senam nifas . Senam nifas merupakan senam yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas yang bertujuan untuk mempercepat pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas, memperkuat otot perut, otot dasar panggul dan memperlancar sirkulasi pembuluh darah serta membantu mempercepat proses involusi. Senam nifas dapat untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ-organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu proses pemulihan tubuh. Sehingga pada penelitian ini senam nifas dapat menurunkan rasa nyeri walau pun penurunan rasa nyeri tidak begitu drastis tetapi pada penelitian ini rasa nyeri bisa turun berangsur, penurunan rasa nyeri pun bisa terjadi karena responden yang mengikuti senam nifas dengan konsentrasi, dan keadaan yang rileks. Ada beberapa responden yang mengalami nyeri yang sama sebelum dan sesudah senam, artinya tidak ada penurunannya ini semua disebabkan oleh kurang konsentrasinya responden mengikuti senam.

- 4) Rata-Rata Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Kontrol Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping.

Rata-rata penurunan rasa nyeri sebelum dilakukan senam nifas pada ibu post partum pada kelompok kontrol adalah 2,20 dengan SD 0,919. Rata-rata penurunan rasa nyeri sesudah dilakukan senam nifas adalah 2,00, dengan SD 0,943. Rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,200, dengan SD 0,422. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,168 artinya tidak adanya pengaruh terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum pada kelompok kontrol di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rullynil (2015), tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum di RSUO DR. M.Djamil Padang. Didapatkan hasil pada kelompok kontrol rata-rata penurunan nyeri sebelum pada kelompok kontrol dengan p value 0.000, berarti ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan rasa nyeri pada post partum.

Nyeri merupakan kejadian yang tidak menyenangkan gaya hidup dan kesejahteraan individu. Perawat harus mengkaji hal – hal berikut ini untuk mengetahui efek nyeri pada klien, Potter dan Perry (2008) mengatakan nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya, sedangkan menurut Wartonah (2005), nyeri merupakan kondisi yang tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Nyeri merupakan campuran dan reaksi fisik, emosi dan perilaku. Cara yang paling baik untuk memahami pengalaman nyeri, akan membantu untuk menjelaskan tiga komponen fisiologis berikut yaitu : resepsi, persepsi dan reaksi. Stimulus penghasil nyeri mengirimkan impuls melalui serabut saraf perifer. Serabut nyeri memasuki medula spinalis dan menjalani salah satu dari beberapa rute saraf dan akhirnya sampai didalam masa berwarna abu – abu dimedula spinalis. Pesan nyeri dapat berinteraksi sel – sel saraf inhibitor, mencegah stimulus nyeri sehingga tidak mencapai otak atau ditransmisi tanpa hambatan ke korteks serebral. Sekali stimulus nyeri mencapai korteks serebral, maka otak menginterpretasikan kualitas nyeri dan

memproses informasi tentang pengalaman serta pengetahuan yang lalu serta asosiasi kebudayaan dalam upaya mempersepsikan nyeri (Potter & Perry, 2006).

Menurut analisis peneliti rasa nyeri merupakan proses fisiologis yang terjadi pada tubuh seseorang, nyeri post partum merupakan fisiologis terjadi. Nyeri mengalami penurunan dengan melakukan aktivitas fisik dengan rileks, pada penelitian ini kelompok kontrol tidak mengalami penurunan nyeri yang signifikan karena aktivitas yang dilakukan hanya jalan-jalan saja sehingga tidak mempunyai pengaruh yang signifikan pada rasa nyeri yang dialami.

3. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uteri Dan Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Intervensi Di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping tahun

Rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,600, dengan SD 0,516. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,015 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri terhadap pasien post partum di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping . Hasil uji statistik didapatkan p value 0,025 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di Ruang Kebidanan RSUD Lubuk Sikaping . Dapat disimpulkan pada penelitian ini sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan antara senam nifas dengan percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri pada pasien post partum.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rullynil (2015), tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan nyeri pada ibu post partum di RSUO DR. M.Djamil Padang. Didapatkan p value 0.000, berarti ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri pada post partum.

Senam nifas adalah gerakan untuk mengembalikan otot perut yang kendur karena peregangan selama hamil. Tidak ada yang perlu dikhawatirkan untuk melakukan latihan ini, jika timbul rasa nyeri sebaiknya dilakukan perlahan tapi jangan tidak melakukannya sama sekali. Senam ini dilakukan sejak setelah melahirkan hingga hari kesepuluh, dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap yang dimulai

dari tahap yang paling sederhana hingga mengulang gerakannya Huliana(2013).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan untuk mengembalikan kekendoran otot dinding perut dan mengembalikan kekencangan otot dasar panggul dan otot liang senggama Alisjahbana (2008). Setelah persalinan seorang ibu baru memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi semula, tirah baring dan senam pasca persalinan membantu proses fisiologi ini secara perlahan. Senam nifas adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa post partum segera ketika ibu mungkin beresiko mengalami trombosis vena atau komplikasi sirkulasi lain (Brayshaw (2008).

Manfaat senam nifas diantaranya adalah kondisi umum ibu jadi lebih baik. Rehabilitasi atau pemulihan jadi bisa lebih cepat dan kemungkinan terkena infeksi pun kecil karena sirkulasinya bagus. Dengan melakukan senam nifas ibu tidak terlihat lesu ataupun emosional. Manfaat senam nifas menurut Huliana (2013) adalah :Memperbaiki elastisitas otot – otot yang mengalami pengendoran, Meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi, Mencegah pembuluh darah menonjol terutama dikaki, Mengembalikan rahim pada posisi semula, Mengembalikan kerampingan

Sedangkan menurut Alysahbana (2009), manfaat senam nifas adalah: membantu penyembuhan rahim,menormalkan sendi-sendi, mengelola stres,mengurangi rasa sakit,mencegah komplikasi, melancarkan sirkulasi darah, memperlancar buang air seni, memperbaiki postur tubuh.

Menurut analisis peneliti senam nifas mempunyai pengaruh yang signifikan pada percepatan penurunan involusi uteri yaitu terdapat 0,600, dengan SD 0,516. Artinya mengalami penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi ini karena senam nifas yang dilakukan kemungkinan dengan serius, rileks, dan konsentrasi yang penuh, pada penelitian ini penurunan hanya berangsur atau penurunan tidak begitu drastis. Pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara senam nifas dengan percepatan penurunan involusi uteri. Senam nifas pada penurunan rasa nyeri bisa terjadi karena pada penelitian ini bisa mempengaruhi rasa nyeri ke arah yang lebih ringan kemungkinan responden melakukan senam nifas dengan konsentrasi yang penuh, rileks, dan serius, sehingga bisa memberikan

pengaruh yang signifikan antara senam nifas dengan rasa nyeri yang dialami ibu. Pada penelitian ini diantara percepatan penurunan involusi uteri dengan rasa nyeri yang mempunyai pengaruh yang lebih signifikan adalah pada percepatan penurunan involusi uteri, karena dengan dilakukan senam nifas memperkuat otot perut, otot dasar panggul dan memperlancar sirkulasi pembuluh darah serta membantu mempercepat proses involusi, memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Pada penelitian ini ada ibu yang tidak mengalami penurunan rasa nyeri hal tersebut bisa disebabkan ibu tidak konsentrasi menjalani senam nifas dan ibu kurang memahami skala nyeri yang dijelaskan.

SIMPULAN

- 1) Rata-rata penurunan percepatan involusi uteri sebelum dilakukan senam nifas pada kelompok intervensi, rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,600, dengan SD 0,516. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,015 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .
- 2) Rata-rata penurunan percepatan involusi uteri pada kelompok kontrol, rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah adalah 1, dengan SD 0,316. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,343 artinya tidak adanya pengaruh terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .
- 3) Rata-rata penurunan rasa nyeri sebelum dilakukan senam nifas pada ibu post partum pada kelompok intervensi adalah ,rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,700, dengan SD 0,823. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,025 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .
- 4) Rata-rata penurunan rasa nyeri sebelum pada ibu post partum pada kelompok kontrol rata-rata penurunan rasa nyeri sesudah adalah 2,00, dengan SD 0,943.

- Rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,200, dengan SD 0,422. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,168 artinya tidak adanya pengaruh terhadap percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum pada kelompok kontrol di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping .
- 5) Rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas adalah 0,600, dengan SD 0,516. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,011 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri terhadap pasien post partum di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping . Rata-rata perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,025 artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan rasa nyeri terhadap pasien post partum di ruang kebidanan RSUD Lubuk Sikaping . Dapat disimpulkan pada penelitian ini sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan antara senam nifas dengan percepatan involusi uteri dan penurunan rasa nyeri pada pasien post partum.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur ucapkan kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini selesai dengan judul Pengaruh Senam Nifas Terhadap Percepatan Involusi Uteri dan Penurunan Rasa Nyeri Pada Pasien Post Partum Diruang Kebidanan RSUD. Lubuk Sikaping. Dalam menyelesaikan penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Ns. Fauzi Ashra, M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi
2. Ibu Ns. Elfira Husna M.Kep, selaku Ka. Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Prima Nusantara Bukittinggi
3. Pimpinan RSUD Lubuk Sikaping beserta Kepala Ruangan Rawat Kebidanan dan karyawan kebidanan yang telah membantu selama penelitian

4. Teristimewa kepada suami dan anak- anakku atas pengertian dan perjuangan bersama kita selama ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alisjahbana, Mutia (2008). *Senam Setelah Melahirkan*, <http://www.berbagisehat.com>.
2. Bobak (2008). *Keperawatan Maternitas*, Jakarta: EGC.
3. Bobak, et al. (2009): Buku Ajar Obsetri Fisiologi. Jakarta.
4. Brayshaw(2008). *Senam Hamil& Nifas*. Jakarta: PT Gramedia.
5. Dube V Jyoti (2013)” *Effec of Planned Early Ambulation on Selected Post natal*” p 110-118.
6. Farrer, Hellen (2011). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
7. Huliana, Melyyana (2013). *Perawatan Ibu Pasca Melahirkan*, Jakarta.
8. Ika, hastuti (2014) “ *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum*” Semarang p. 2-7.
9. Irman (2007). *Konsep Nyeri*, Jakarta.
10. Jannah,N. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta : Gramedia.
11. Ladewig, Patricia W.(2008). *Buku Saku Asuhan Ibu Dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta : EGC.
12. Maimunah,Siti (2009). *Kamus Istilah Kebidanan*, Jakarta : EGC.
13. Manuaba, Ida Bagus Gede, (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta:Arcan
14. Meiliana (2007). *Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: Pustaka Sinar.
15. Nurjannah (2014) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta.
16. Prabowo, Eko, 2010. *Faktor Yang Mempengaruhi Involusi*, <http://mediabelajarkeperawatan.blogspot.com>
17. Ridwanamirudin, 2007. <http://ridwanamirudin.wordpress.com>.
18. Saifuddin, Abdul Bari, dkk, 2006. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
19. Sulistyawati, Ari, 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas* Yogyakarta: Andi
20. Surani, 2010. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas* <http://pasca.uns.ac.id/?p=931>
21. Tesisjogya, 2006. *Pengaruh Frekuensi Senam Nifas Terhadap Perubahan Fundus Uteri*, <http://tesisjogya.com>
22. Trimarwati, Erni, 2009. <http://skripsistikes.wordpress.com>
23. Tri, Yuniarti, 2009. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri*, <http://publikasi.umy.ac.id/index.php/psik/article/view/2739>
24. Wasis, 2008. *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta : EGC