

## **PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA Ny.P DAN Ny.D POST PARTUM NORMAL DI PUSKESMAS KECAMATAN PASAR MINGGU**

Aisyah<sup>\*1</sup>, Farida Purnamasari\*  
\* Akademi Keperawatan Keris Husada  
<sup>1</sup>E-mail: ayyaisyah14@gmail.com

### **ABSTRAK**

Pada ibu post partum involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi adalah penurunan tinggi fundus uteri yaitu salah satunya dengan melakukan senam nifas. Senam nifas sangat penting dilakukan pada masa nifas, senam nifas dapat mempercepat proses penurunan tinggi fundus uteri dan pemulihan alat kandungan. Permasalahan yang utama senam nifas jarang dilakukan oleh ibu yang telah melakukan persalinan. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum normal di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu dengan responden sebanyak 2 orang. Instrumen penelitian ini berupa SOP senam nifas, lembar keefektifan pelaksanaan senam nifas dan lembar observasi penurunan tinggi fundus uteri. Hasil penelitian didapatkan pada ibu yang melakukan senam nifasnya dengan efektif mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat dibanding dengan ibu yang melakukan senam nifas tidak efektif.

Kata Kunci : Ibu Post Partum, Senam Nifas, Penurunan Tinggi Fundus Uteri

### **ABSTRACT**

*At the mother post partum involution uterus is a very important process because mother needs special treatment, help and supervision for the sake of health as before pregnant. One of the indicators in the process of involution is a high decline of fundus uterine that is one by doing the gymnastics puerperal. Gymnastic puerperal is a very important to do in the puerperium, the gymnastics puerperal can accelerate the process of high decline of fundus uterine and recovery of the content tool. The main problem of the gymnastics puerperal is rarely done by the mother who has done labor. This descriptive research aims to know the image of the implementation of the gymnastics puerperal against the high decline of fundus uterine on the mother post partum normal in the Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu with 2 people respondent. The instrument research is the SOP gymnastic puerperal, the evectiveness sheet of the implementation of the gymnastic puerperal and the high decline observation sheet of fundus uterine. Research results are obtained to mothers who perform gymnastics puerperal effectively experience the high decline of fundus uterine faster than the mother who does the gymnastics puerperal ineffective.*

*Key Words : Post Partum Mothers, Gymnastics Puerperal, Decreased Uterine Fundus Height*

## PENDAHULUAN

Selama kehamilan dan persalinan ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendor, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk mengembalikan seperti keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali kebentuk semula (Suherni dkk. 2009 dalam Maharani, Astri 2014).

Di Indonesia masih sedikit sekali Rumah Sakit yang mempunyai program senam nifas. Salah satu Rumah Sakit yang mempunyai program senam nifas adalah RSUD Wangaya Provinsi Bali. Senam nifas mulai jarang dilaksanakan. Berdasarkan catatan medik RSUD Wangaya Provinsi Bali tahun 2008 pelaksanaan senam nifas diikuti oleh 442 orang (49,71%) dari 916 orang ibu nifas, tahun 2009 diikuti oleh 282 orang (34,26%) dari 823 orang ibu nifas dan pada tahun 2010 pelaksanaan senam nifas hanya diikuti oleh 86 orang (10,11%) dari 850 ibu nifas (Andriyani, Nurlaila, dkk 2013).

Senam nifas merupakan senam yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan atau ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

Permasalahan yang utamanya yaitu Senam nifas jarang dilakukan oleh ibu-ibu yang telah melakukan persalinan. Alasannya yaitu karena memang tidak tahu bagaimana senam nifas, karena saking bahagiannya dan yang dipikirkannya bayi, dan ibu nifas takut sakit saat banyak gerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yaitu studi untuk pengamatan dan perbandingan hasil intervensi berupa penerapan senam nifas pada ibu post partum normal di Puskesmas. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yaitu metode penelitian yang bertujuan membuat gambaran secara objektif. Dengan jumlah responden sebanyak 2 orang. Penelitian ini menggunakan instrument berupa SOP senam nifas, lembar keefektifan pelaksanaan senam nifas dan lembar observasi penurunan tinggi fundus uteri.

## HASIL

### Gambaran Identitas Responden

Tabel 1 Gambaran identitas responden keefektifan senam nifas

Indikator penilaian	Ny. P	Ny. D
Usia	29 tahun	25 tahun
Pendidikan	SMA	Perguruan Tinggi
Pekerjaan	IRT	IRT

Dari tabel diatas didapat data bahwa Ny.P memiliki usia lebih tua 4 tahun dari Ny.D, untuk status pendidikan Ny.D lebih tinggi dari Ny.P. Dan kedua responden memiliki status pekerjaan yang sama yaitu ibu rumah tangga.

**Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Nifas**

Tabel 2 faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas

Indikator penilaian	Ny. P	Ny. D
Psikologis Ibu	Tenang	Cemas
Riwayat Penyakit	Tidak ada	Tidak ada
Pengetahuan	Tidak mengetahui	Tidak mengetahui

Dari tabel diatas di dapat data bahwa psikologis ibu pada Ny.P lebih tenang, sedangkan pada Ny.D terlihat cemas pada saat hari pertama melakukan senam nifas.

**Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uterus**

Tabel 3 Faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uterus

Indikator penilaian	Ny. P	Ny. D
Riwayat Persalinan	G3P3A0	G1P1A0
Ambulasi Dini	Baik	Kurang
Inisiasi Menyusu Dini	Ya	Ya

Dari tabel diatas didapat data bahwa Ny.P jumlah paritas lebih banyak dibanding

dengan Ny.D dan ambulasi dini pada Ny.P lebih baik dibanding dengan Ny.D.

**Gambaran Hasil Observasi Keefektifan Senam Nifas**

Tabel 4 hasil observasi keefektifan senam nifas

Indikator	Ny.P			Ny.D		
	H1	H2	H3	H1	H2	H3
Kemampuan senam nifas	efektif	Kurang	efektif	Kurang	Kurang	Kurang

Dari tabel diatas didapat data bahwa hari pertama sampai hari ketiga Ny.P melakukan gerakan senam nifas lebih efektif, sedangkan Ny.D kurang efektif.

**Gambaran Hasil Observasi Penurunan TFU Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Nifas**

Tabel 5 hasil observasi penurunan TFU

TFU	Ny.P		Ny.D	
	sblm	ssdh	sblm	ssdh
Segera setelah persalinan 2 cm dibawah pusat	Sesuai	Sesuai	Sesuai	Sesuai
12 jam kemudian kembali 1 cm diatas pusat	Sesuai	Setinggi pusat	Sesuai	Sesuai
Pada hari pertama setinggi pusat	Sesuai	1 cm dibawa h pusat	Sesuai	Sesuai
Pada hari kedua 1 cm	Sesuai	2 cm dibawa h pusat	Sesuai	2 cm dibawa h pusat

dibawah pusat				
Pada hari	Sesua	3 cm	Sesua	Sesuai
ketiga 2	i	dibawa	i	
cm		h pusat		
dibawah pusat				

Dari tabel diatas didapat data bahwa setelah melakukan senam nifas pada hari ketiga penurunan tinggi fundus uteri pada Ny.P lebih cepat yaitu 3 cm dibawah pusat sedangkan Ny.D 2 cm dibawah pusat.

**PEMBAHASAN**

**A. Identitas Responden**

Dilihat pada tabel 4.1 diketahui usia Ny.P lebih tua 4 tahun dari Ny.D. Berdasarkan analisa hal ini memungkinkan usia seorang ibu akan beresiko lebih lama terhadap penurunan tinggi fundus uteri begitu juga dalam kemampuan melakukan senam nifas karena terjadi penurunan energi secara fisiologis, tetapi hal ini tidak terjadi pada Ny.P hal ini dimungkinkan karena faktor multipara dan keefektifan melakukan senam nifas hal ini dibuktikan (dalam Tabel 4.4 dan Tabel 4.5).

Hasil penelitian ini didukung oleh Hadi, Y (2014) hubungan antara umur ibu dengan kembalinya uterus didapatkan p value 0,222 artinya tidak ada hubungan antara umur ibu dengan kejadian kembalinya uterus ibu. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Martini (2012) dalam Hadi, Y (2014) bahwa umur

ibu mempengaruhi proses involusi uterus.

Menurut teori Palupi (2011) dalam Hadi (2014) menyatakan pada umur 20-35 tahun merupakan masa yang sangat ideal untuk terjadinya proses involusi yang baik. Hal ini disebabkan karena faktor elastisitas dari otot uterus dalam kondisi vitalitas yang prima sehingga kontraksi otot dan kembalinya alat-alat kandungan juga semakin cepat karena proses regenerasi dari sel-sel alat kandungan yang sangat bagus pada usia-usia tersebut.

Dilihat pada tabel 4.1 status pendidikan Ny.D lebih tinggi dari Ny.P. Berdasarkan analisa penulis hal ini tingkat pendidikan tidak berpengaruh terhadap pelaksanaan senam nifas dan penurunan tinggi fundus uteri, tetapi dimungkinkan adanya faktor motivasi dan psikologi ibu yang tenang pada Ny.P akan berpengaruh pada keefektifan senam nifas, sehingga mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat hal ini dibuktikan dalam (dalam Tabel 4.2, Tabel 4.4 dan Tabel 4.5)

Hasil penelitian ini sesuai dengan Nuryani (2017) yang menunjukkan tidak ada perbedaan involusi uteri berdasarkan pendidikan, memiliki pendidikan lebih tinggi tidak berpengaruh terhadap kecepatan involusi uterus.

Menurut teori Harrison (2008) dalam Nuryani (2017) pendidikan lebih menekankan pada pembentukan manusianya yaitu penanaman sikap dan nilai-nilai.

Dilihat pada tabel 4.1 status pekerjaan Ny.P dan Ny.D memiliki pekerjaan yang sama yaitu Ibu Rumah Tangga, berdasarkan analisa penulis pekerjaan tidak berpengaruh pada pelaksanaan senam nifas dan penurunan tinggi fundus uteri hal ini dibuktikan dalam (Tabel 4.4 dan tabel 4.5).

Hasil ini didukung oleh penelitian Martini (2012) mengatakan tidak ada perbedaan ukuran tinggi fundus uteri antara ibu bekerja dengan tidak bekerja (tidak ada perbedaan yang signifikan antara pekerjaan dengan ukuran fundus uteri).

Menurut teori Wahyudin (2007) dalam Winarti (2013) mengatakan seseorang yang bekerja pengetahuannya akan lebih luas dari pada seseorang yang tidak bekerja, karena dengan bekerja akan mempunyai banyak informasi dan pengalaman.

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini umur, status pendidikan, dan status pekerjaan tidak berpengaruh dalam pelaksanaan senam nifas dan penurunan tinggi fundus uteri, karena hal ini dimungkinkan faktor kondisi psikologis ibu, pengetahuan, dan

motivasi akan mendapatkan hasil yang efektif dalam melakukan senam nifas sehingga terjadi lebih cepatnya penurunan tinggi fundus uteri.

## **B. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas**

Dari tabel 4.2 dilihat dari psikologis ibu pada Ny.P lebih tenang, sedangkan pada Ny.D terlihat cemas pada saat melakukan senam nifas hari pertama. Berdasarkan analisa penulis psikologis berpengaruh pada pelaksanaan senam nifas dan penurunan tinggi fundus uteri, hal ini dimungkinkan karena faktor psikologis ibu yang tenang akan terjadinya keefektifan dalam melakukan senam nifas dan akan terjadi penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat hal ini dibuktikan dalam (Tabel 4.4 dan Tabel 4.5).

Hasil penelitian ini didukung oleh Anggi, A (2014) penurunan skor maternal depressive symptoms pada ibu post partum yang melakukan senam nifas lebih besar dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam nifas.

Menurut Astuti, S dkk (2015) mengatakan senam nifas sangat bermanfaat bagi ibu setelah melahirkan karena dapat mengembalikan bentuk tubuh secara fisik dan juga psikologis, sehingga ibu terhindar dari komplikasi fisik maupun psikologis selama nifas.

Dari tabel 4.2 dilihat dari pengetahuan ibu tentang senam nifas, hasil penelitian ditemukan bahwa Ny.P dan Ny.D berpengetahuan kurang tentang senam nifas. Berdasarkan analisa penulis pengetahuan berpengaruh pada pelaksanaan senam nifas hal ini dimungkinkan karena pengetahuan akan menimbulkan motivasi sehingga akan melakukan senam nifas dengan efektif, hal ini terjadi pada Ny.P dan Ny.D setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas kedua responden tersebut timbul motivasi untuk melakukan gerakan senam nifas, tetapi ada perbedaan yang signifikan pada Ny.P mampu melakukan senam nifas dengan efektif dan penurunan tinggi fundus uterinya lebih cepat dibanding dengan Ny.D dibuktikan dalam tabel (Tabel 4.4 dan Tabel 4.5), hal ini dikarenakan faktor multipara, motivasi pada Ny.P didukung oleh keluarganya dan kondisi psikologis pada Ny.P lebih tenang pada saat melakukan senam nifas, sedangkan pada Ny.D dengan primipara yang belum berpengalaman terhadap adaptasi nyeri post partum sehingga tidak mampu melakukan gerakan senam nifas dengan efektif dan kurang motivasi dari keluarganya untuk melakukan senam nifas.

Hasil ini didukung oleh Puspitaningrum, N (2012) mengatakan ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam nifas. Menurut teori Notoatmodjo (2002)

dalam Puspitaningrum, N (2012) Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dan dari pengalaman ternyata perilaku didasari oleh pengetahuan. Faktor lain adanya motivasi menurut Ngalim, P (1999) dalam Puspitaningrum, N (2012) mengatakan motivasi merupakan salah satu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai tujuan tertentu.

Dapat disimpulkan bahwa dari pengetahuan yang cukup dan kondisi psikologis ibu yang tenang serta faktor motivasi dan pengalaman dapat mempengaruhi ibu dalam melaksanakan senam nifas dengan efektif.

### **C. Faktor yang mempengaruhi involusi uterus**

Dari tabel 4.3 dilihat dari riwayat persalinan Ny.P adalah multipara sedangkan Ny.D adalah primipara. Berdasarkan analisa penulis riwayat persalinan dengan primipara akan lebih cepat penurunan tinggi fundus uteri dibandingkan dengan multipara, tetapi hal ini tidak terjadi pada Ny.P dengan multipara lebih cepat penurunan tinggi fundus uterinya dibanding dengan Ny.D dibuktikan dalam (Tabel 4.5). Hal ini dimungkinkan Ny.P melakukan senam nifas dengan efektif karena memiliki motivasi yang kuat, disertai

faktor mobilisasi dini dengan baik, dan kondisi psikologis ibu yang tenang saat melakukan senam nifas.

Hasil ini didukung dalam penelitian Hadi, Y dan Martini, F (2014) mengatakan tidak ada hubungan antara paritas ibu dengan kejadian kembalinya uterus ibu post partum, faktor paritas yang mengakibatkan kelemahan kontraksi uterus tidak permanen, karena kontraksi uterus dapat dimaksimalkan melalui aktivitas lain.

Hasil ini tidak sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa paritas berperan terhadap proses involusi uterus. Menurut teori Palupi (2011) dalam Hadi, Y (2014) menyatakan bahwa ibu dengan paritas satu atau primipara proses involusi uterus cenderung berlangsung lebih cepat. Sedangkan pada ibu dengan paritas lebih dari satu, proses involusi menjadi lambat. Hal ini dikarenakan proses peregangan otot dan tingkat elastisitasnya akan berkurang.

Dari tabel 4.3 dilihat dari pelaksanaan ambulasi dini Ny.P dan Ny.D. Berdasarkan analisa penulis ditemukan bahwa Ny.P ambulasi dininya lebih baik dibanding dengan Ny.D, sehingga terjadi penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada Ny.P dibuktikan dalam Tabel 4.5. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan ambulasi dini pada Ny.P diberikan

motivasi oleh keluarganya disertai kondisi psikologis yang tenang, sedangkan pada Ny.D kurang diberikan motivasi oleh keluarganya dan terdapat luka perineum sehingga susah untuk melakukan mobilisasi dini dengan baik.

Hasil penelitian ini didukung oleh Hadi, Y dan Martini, F (2014) responden yang melakukan mobilisasi dini dengan baik berpeluang 4,3 kali lebih cepat kembalinya uterus ke posisi sebelum hamil, dibanding dengan responden yang tidak melakukan mobilisasi dini dengan baik. Menurut teori Martini (2012) dalam Hadi, Y (2014) mengatakan mobilisasi meningkatkan kontraksi dan retraksi dari otot-otot uterus setelah bayi lahir. Kontraksi dan retraksi ini diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah akibat pelepasan plasenta. Dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini menyebabkan ukuran jaringan otot-otot tersebut menjadi kecil.

Dari tabel 4.3 dilihat dari pelaksanaan inisiasi menyusui dini, Ny.P dan Ny.D melakukan Inisiasi menyusui dini dengan hasil penurunan TFU yang sama yaitu segera setelah persalinan TFU 2 cm dibawah pusat. Berdasarkan analisa penulis hal ini menunjukkan inisiasi menyusui dini berpengaruh pada penurunan tinggi fundus uteri hal ini dibuktikan dalam Tabel 4.5. karena dengan melakukan inisiasi menyusui dini maka akan



merangsang uterus untuk berkontraksi.

Hasil penelitian ini didukung oleh Palupi (2011) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara inisiasi menyusui dini dengan perubahan involusi uteri pada ibu nifas.

Menurut palupi (2011) dalam Hadi,Y (2014) mengatakan ketika bayi mengisap otot-otot polos pada puting susu terangsang, rangsangan ini oleh syaraf diteruskan ke otak. Kemudian otak memerintahkan kelenjar hipofise bagian belakang mengeluarkan hormon oksitosin yang dibawa ke otot-otot polos pada buah dada berkontraksi, dan ASI dikeluarkan, dan dalam sel acini terjadi produksi ASI lagi. Hormon oksitosin tersebut bukan saja mempengaruhi otot-otot polos pada buah dada. Hormon oksitosin yang diproduksi oleh hipofise akan masuk kedalam darah menuju otot-otot polos pada uteruterus, dan memacu uterus untuk berkontraksi. Sehingga dapat disimpulkan kontraksi uterus menyebabkan pengeluaran lochea lebih lancar, yang berarti involusi uterus berlangsung lebih cepat.

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ambulasi dini dan inisiasi menyusui dini sangat berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri, sedangkan faktor paritas tidak berpengaruh pada

penurunan tinggi fundus uteri karena kontraksi uterus dapat dimaksimalkan melalui aktivitas lain.

#### **D. Hasil observasi keefektifan senam nifas hari pertama sampai hari ketiga dengan observasi penurunan tinggi fundus uteri**

Dari tabel 4.4 dilihat dari hasil observasi keefektifan senam nifas hari pertama sampai hari ketiga Ny.P melakukan gerakan senam nifas lebih efektif, sedangkan Ny.D kurang efektif. Berdasarkan analisa penulis hal ini menunjukkan pada Ny.P adanya keefektifan dalam melakukan gerakan senam nifas dipengaruhi oleh melakukan mobilisasi dini dengan baik dibuktikan dalam tabel 4.3 dan motivasi yang kuat dari keluarganya saat melakukan senam nifas serta kondisi psikologis ibu tenang dibuktikan dalam tabel 4.2 dan Ny.P lebih berpengalaman dalam adaptasi terhadap nyeri dan pemulihan post partum, sedangkan pada Ny.D mobilisasinya kurang, motivasi dalam melakukan senam nifas kurang didukung oleh keluarganya, sering mengalami nyeri pada saat melakukan gerakan senam nifas karena belum berpengalaman terhadap adaptasi nyeri post partum dan terdapat luka perineum disertai kondisi psikologis Ny.D merasa cemas sehingga dalam melakukan senam nifasnya kurang efektif dan terjadi penurunan tinggi fundus uterinya lebih lambat dibanding dengan Ny.P dibuktikan dalam tabel 4.5.



Hasil penelitian ini didukung oleh Ermawati (2014) dari hasil penelitian bahwa senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi lebih cepat dibanding dengan kelompok kontrol.

Menurut teori Suherni (2009) dalam Maharani, A (2014) mengatakan selama kehamilan dan persalinan ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk mengembalikan seperti keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula.

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini melakukan senam nifas dengan efektif sangat berpengaruh pada penurunan tinggi fundus uteri.

## **KESIMPULAN**

Dari pemaparan pada bab empat disimpulkan bahwa pada ibu post partum normal yang melakukan senam nifas selama 3 hari perawatan didapatkan mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang berbeda karena dipengaruhi oleh

keefektifannya dalam melakukan senam nifas.

1. Senam nifas merupakan senam yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan, bisa dilakukan setelah 6 atau 12 jam post partum sesuai kondisi ibu. Involusi uterus atau pengerutan uterus yaitu uterus kembali ke kondisi sebelum hamil.
2. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas yaitu faktor motivasi, pengalaman, psikologis dan pengetahuan.
3. Faktor yang mempengaruhi involusi uterus yaitu inisiasi menyusui dini dan ambulasi dini, sedangkan faktor paritas tidak berpengaruh pada penurunan tinggi fundus uteri karena kontraksi uterus dapat dimaksimalkan melalui aktivitas lain.
4. Telah dilakukan perawatan senam nifas selama 3 hari perawatan dengan hasil pada Ny.P melaksanakan senam nifas dengan kriteria nilai efektif sedangkan pada Ny.D kurang efektif, pada penurunan tinggi fundus uteri Ny.P lebih cepat daripada Ny.D
5. Peran perawat dalam melakukan tindakan penerapan senam nifas yaitu sebagai edukator dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya senam nifas dan role model dalam mencotohkan gerakan senam nifas.

## **Referensi**

Andriyani, Nurlaila, dkk. 2013. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan*

- Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. Jurnal Keperawatan, Volume IX, No.2, Oktober 2013.* Diakses pada tanggal 11 Februari 2019 jam 22.00 WIB.
- Anggi, A.2014. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Di RSIA Sakina IdamanKabupaten Sleman.* Diakses pada tanggal 20 Mei 2019 pukul 22.00 WIB.
- Armiyati, Nur. 2017. *Gambaran Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri dan Penyembuhan Luka Perineum di Puskesmas Bara-Baraya. Jurnal Mitrasedhat, Volume VII No. 2, November 2017.* Diakses tanggal 11 februari 2019 jam 20.00 WIB.
- Asih, Yusari. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui, dilengkapi dengan Evidence Based Practice dan Daftar Tilik Asuhan Nifas.* Jakarta: Trans Info Media.
- Astuti, Sri dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui.* Jakarta : Erlangga.
- Dewi, Vivian Nanny Lia; Sunarsih, Tri. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas.* Jakarta: Salemba Medika.
- Ermawati. 2014. *Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri ibu post partum di RSUP Dr. Djamil Padang.* Diakses pada tanggal 20 Mei 2019 ukul 23.00 WIB.
- Fadlina, A. 2015. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hadi, Yusro M dan Fairus, Martini. 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan involusi uterus pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas ketapang lampung utara. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Vo. VII o. No. 2, Desember 2014.* Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Diakses tanggal 27 januari 2019 jam 10.00 WIB.
- Hannifah, Hani. 14 oktober 2017. *Ambulasi Dan Istirahat Pada Ibu Nifas.* Diakses Tanggal 27 Januari 2019 jam 13.00 WIB.
- Indriyastuti H.I, Kusumastuti dkk. 2014. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di BPS Sri Jumiati Kecamatan Bulus Pesantren Kabupaten Kebumen.Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 4, No. 8, Juni 2014.* Diakses tanggal 11 februari 2019 jam 21.00 WIB.
- Kumalasari, Intan. 2015. *Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Prawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi.* Jakarta : Salemba Medika.
- Maharani, Astri. 2014. *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di RSUD Karanganyar.* (Karya Tulis Ilmiah).Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Martini.2012. *Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke Tujuh di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II lampung Utara, FKM UI.* Jakarta. Diakses Pada Tanggal 19 Mei 2019 Pukul 07.00 WIB.
- Maryunani, Anik & Sukaryati, Yetti. 2010. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik.* Jakarta :Trans Info Media.
- Nuryani. 2017. *Pengaruh Mobilisasi Dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Ibu Nifas Di Bangsal An-Nisa RSU PKU Muhammadiyah Bnatul.* FK Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Diakses Pada

Tanggal 18 Mei 2019 Pukul 09.00  
WIB.

Palupi, Indriana Fitria H. 2011. *Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Perubahan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di BPS ANIK S, Amd.Keb Di Mojosoongo Surakarta.* Akbid Mitra Surakarta. Surakarta. Diakses Pada Tanggal 19 Mei 2019 Pukul 07.00 WIB.

Puspitaningrum, N. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Pelaksanaan Senam Nifas dengan Kecepatan Proses Involusi Uterus.* Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Diakses Pada Tanggal 19 Mei 2019 pukul 08.00 WIB.

Winarti, E. 2013. *Manfaat Senam Nifas Bagi Ibu Nifas.* Universitas Kadiri. Diakses pada tanggal 18 mei 2019 pukul 09.00 WIB.