

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI
UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BASUKI RAHMAD KOTA
BENGKULU TAHUN 2019**

Yulita Elvira Silviani, Isti Maryana

Program Studi D IV Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Email: vivielvira92@gmail.com

***Effect of Postpartum Gymnastics to Axceleration of Uterine Involution in Postpartum
mothers at PMB Area of Basuki Rahmad Bengkulu City***

Abstract: *The puerperium is a period of recovery, starting from the delivery is complete until the uterine uterus back as before pregnancy. The aims of this study was to determine Effect of Postpartum Gymnastics to Axceleration of Uterine Involution in Postpartum mothers at PMB Area of Basuki Rahmad Bengkulu City in 2019. This study used a pre-experimental design with the static group comparison design. The population of maternity at PMB Area of Basuki Rahmad Bengkulu City on June 24-July 24 2019. Sampling technique in this study uses purposive sampling which means choosing the sample in accordance with the desired and in accordance with the interpretation of labor at PMB Area of Basuki Rahmad Bengkulu City, amounting to 32 samples. The results of this showed: from 32 respondents with 16 respondents who performed Postpartum Gymnastics found that the speed of uterine involution before Postpartum Gymnastics in the experimental group with an average value of 12.44, while the speed of uterine involution after Postpartum Gymnastics in the experimental group an average of 0.12 whereas in the control group 16 who did not do Postpartum Gymnastics it was found that the speed of uterine involution in the control group before Postpartum Gymnastics average value was 12.50, after doing control it turned out that the involution rate was 6.75. It is expected that midwives will increase the provision of counseling to pregnant women and post-copy mothers for early mobilization after delivery.*

Keywords: *Postpartum Gymnastics, Uterine involution*

Abstrak: *Masa nifas adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu tahun 2019. Jenis penelitian yang digunakan rancangan pra eksperimen dengan desain the static group comparison. Populasi ibu bersalin di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad pada 24 Juni-24 Juli 2019. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling artinya memilih sampel sesuai dengan yang dikehendaki dan sesuai dengan tafsiran persalinan di PMB wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad yang berjumlah 32 sampel. Hasil dari penelitian ini dari 32 responden dengan 16 responden yang dilakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 12,44, Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eksperimen rata-rata 0,12 sedangkan pada kelompok kontrol 16 yang tidak melakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri pada kelompok kontrol sebelum senam nifas nilai rata-ratanya 12,50, setelah dilakukan kontrol ternyata kecepatan involusi uterusnya 6,75. Diharapkan kepada bidan untuk meningkatkan pemberian konseling kepada ibu hamil dan ibu pasca salin untuk melakukan mobilisasi dini setelah melahirkan.*

Kata kunci : *Senam nifas, involusi uteri*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memperkirakan 830 wanita meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran, jadi pada tahun 2015 sekitar 303.000 wanita meninggal selama kehamilan, persalinan dan setelah persalinan (WHO,2018). Menurut profil kesehatan RI tahun 2017 AKI di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan target SDG's yaitu mengurangi Angka Kematian Ibu hingga di bawah 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016 menyebutkan penyebab langsung kematian ibu yaitu perdarahan 30,3%, hipertensi dalam kehamilan (HDK) 27,1% dan infeksi 7,3%. Selain penyebab obstetrik, kematian ibu juga disebabkan oleh penyebab lain-lain (non obstetrik) sebesar 34,3% (Kemenkes RI, 2016).

Data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2016 angka kematian ibu tercatat 91 per 100.000 kelahiran hidup penyebab kematian ibu tersebut yaitu perdarahan setelah melahirkan (HPP). (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2016).

Penelitian Situngkir (2016) menyebutkan ada pengaruh antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Namun, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri antara lain usia, paritas, status gizi, dan menyusui (Walyani, dkk, 2015).

Penelitian Pamuji dkk, (2015) juga menunjukkan ada hubungan antara paritas dengan kejadian involusi. Bahwa paritas mempengaruhi involusi uterus, karena otot-otot yang terlalu sering tergerak memerlukan waktu yang lama, pada multipara cenderung menurun kecepatannya dibandingkan ibu yang primipara.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2017 jumlah ibu nifas sebanyak 7116 orang. Ada 3 Puskesmas yang memiliki jumlah ibu nifas tertinggi yaitu Basuki rahmad 769 orang (10,80%), puskesmas jembatan kecil 602 orang (8,45%), Nusa indah 492 orang (6,94%) (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2017).

Survey Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Basuki Rahmad tanggal 13 Februari 2019 didapatkan 22 PMB dan dari jumlah tersebut didapatkan 3 BPM yang pasien yang paling banyak yaitu di PMB A sejumlah 104 orang ibu nifas, PMB B sebanyak 96 orang ibu nifas, sedangkan PMB C sebanyak 87 orang ibu nifas. Dari 10 ibu nifas 6 diantaranya tidak melakukan senam nifas karena mereka takut untuk bergerak yang menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan dan 4 ibu nifas yang melakukan senam nifas sehingga pengembalian involusi uterus lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam nifas.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh bagi ibu yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2019?. Tujuan penelitian ini untuk mempelajari pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan rancangan *pra eksperiment* dengan desain *the static group comparison*. Populasi penelitian ini adalah ibu bersalin di BPM wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat tahun 2019 dengan jumlah tafsiran persalinan dari bulan mei-juli sebanyak 105 orang ibu bersalin. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data skunder dan data primer. Teknik analisa data menggunakan

analisis Univariat dan analisis Bivariate. Untuk mengetahui keeratan hubungannya digunakan uji *Contingency Coefficient (C)*.

A. HASIL

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi ibu nifas yang dilakukan senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu.

Berdasarkan penelitian dari 32 responden 16 kelompok eksperimen didapatkan bahwa umur ibu yang < 20 tahun ada 1 orang, ibu yang umurnya antara 20-35 tahun ada 13 orang dan umur > 35 tahun ada 2 orang dan pada kelompok ini ibu yang primipara ada 7 orang dan ibu yang multipara 9 orang. Sedangkan pada kelompok kontrol umur ibu <20 tahun ada 1 orang, umur antara 20-35 tahun ada 14 orang dan umur >35 tahun ada 1 orang dan pada kelompok ini ibu yang primipara ada 5 orang dan yang multi ada 11 orang.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Senam Nifas Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu

Variabel	Sebelum senam nifas		Sesudah senam nifas	
	Kelompok intervensi	Kelompok kontrol	Kelompok intervensi	Kelompok kontrol
N	16	16	16	16
Mean	12.44	12.50	.12	6.75
Median	12.00	12.50	.00	6.00
SD	.512	.516	0.500	1.238

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kecepatan involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 12,44, kecepatan involusi uteri sebelum pada kelompok kontrol rata-rata 12,50. Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eksperimen rata-rata 0,12, kecepatan involusi uteri

sesudah pada kelompok control rata-rata 6,75.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu

Variabel	Nilai p	Keterangan
Sebelum senam nifas	<0,001	data tidak berdistribusi normal
Setelah senam nifas	<0,001	data tidak berdistribusi normal
Dilakukan senam nifas	<0,001	data tidak berdistribusi normal
Tidak dilakukan senam nifas	<0,001	data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas data dengan uji Shapiro-wilk didapatkan nilai kecepatan involusi uteri sebelum dilakukan senam nifas pada kelompok eksperimen dengan p-value=0,000<0,05, kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eskperimen dengan p-value=0,000<0,05 sedangkan kecepatan involusi uteri sebelum dilakukan senam nifas pada kelompok control dengan p-value= 0,000<0,05, dan kecepatan involusi

uteri sesudah pada kelompok control dengan p-value=0,001<0,05 karena tidak berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik nonparametrik yaitu Uji *Mann-Whitney*

3. Analisis Bivariat

Uji bivariat digunakan untuk melihat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas di PMB wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad tahun 2019.

Tabel 3
Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas di PMB wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu tahun 2019

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Nilai p
Senam nifas	16	8.50	136.00	-5.167	<0,001
Tidak senam nifas	16	24.60	392.00		

Hasil uji *Mann-Whitney* (U test) didapat nilai $Z = -5,167$ dengan $p\text{-value}=0,000<0,05$ berarti signifikan, berarti terdapat perbedaan kecepatan involusi uteri antara responden yang diberi senam nifas dan yang tidak diberi senam nifas, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi Ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu tahun 2019.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dari 32 responden dengan 16 responden yang dilakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 12,44, Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eksperimen rata-rata 0,12.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ibu yang melakukan senam nifas kecepatan involusi uterusnya lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas, hal ini terbukti dengan adanya 9 orang responden yang tinggi fundus uterinya hari pertama 12 cm mengalami penurunan pada hari ke-5 yaitu tinggal 5 cm lagi dan pada hari ke-7 uterusnya tidak teraba atau 0 cm tetapi ada 1 orang responden yang pada hari ke-7 masih teraba 2 cm, dan ada 7 orang responden yang tinggi fundus uterinya 13 cm pada hari pertama kemudian

mengalami penurunan tinggi fundus uteri pada hari ke-5 yaitu tinggal 6 cm dan 0 cm pada hari ke-7.

Hal ini sejalan dengan teori Ervinasby, (2008) dalam Asih (2016) Senam nifas merupakan latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali pada kondisi normal seperti semula

Menurut penelitian Situngkir (2016) yang menunjukkan hasil bahwa rata-rata kecepatan involusi uteri yang dialami responden ternyata lebih cepat pada ibu yang mengikuti senam nifas yaitu sebesar 20,33, dimana ada 11 orang dalam kategori cepat, 2 orang dalam kategori normal dan 2 orang dalam kategori lambat, sedangkan rata-rata kecepatan involusi uteri pada responden yang tidak mengikuti senam nifas yaitu sebesar 10,67, dimana ada 9 orang dalam kategori lambat, 4 orang dalam kategori normal dan 2 orang dalam kategori cepat. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri yang dialami oleh responden

Berdasarkan hasil penelitian dari 32 responden dengan 16 yang tidak melakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri pada kelompok kontrol sebelum senam nifas nilai rata-ratanya 12,50, setelah dilakukan kontrol ternyata kecepatan involusi uterusnya 6,75.

Dari penelitian ini ibu yang tidak melakukan senam nifas kecepatan involusi uterusnya lebih lambat dibandingkan dengan ibu yang melakukan senam nifas, hal ini terbukti dengan adanya 8 responden yang tinggi fundus uterusnya 12 cm, mengalami penurunan pada hari ke-5 yaitu tinggal 8 cm dan hari ke-7 sisanya tinggal 6 cm, sedangkan untuk tinggi fundus uteri 13 cm ada 8 responden dan mengalami penurunan involusi uteri pada hari ke-5 tinggal 9 cm dan pada hari ke-7 yaitu 6 cm.

Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidak lancaran proses involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (Syafliandawati, 2017)

Perubahan uterus perlu di observasi dengan seksama, pengosongan rahim secara tiba-tiba akan membuat rahim kehilangan tonusnya dan menjadi lemas (*flaksid, atonia*) selama beberapa saat, yang menyebabkan fundus uteri sulit diraba (Astuti, dkk, 2015).

Menurut Alijahbana, (2008) dalam Asih (2016) bahwa senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu. Senam nifas penting sekali dilakukan oleh ibu yang telah melahirkan untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca

persalinan. Melalui latihan secara teratur, calon ibu diharapkan dapat lebih tenang serta siap saat persalinan maupun setelah proses persalinan. Senam nifas sebaiknya dilakukan setelah kondisi tubuh benar-benar pulih kembali, dan tidak ada keluhan-keluhan ataupun gejala-gejala akibat kehamilan persalinan yang lalu (Handayani, dkk 2015).

Dari tabel hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro-wilk* didapatkan nilai kecepatan involusi uteri sebelum dilakukan senam nifas pada kelompok eksperimen dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eskperimen dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ sedangkan kecepatan involusi uteri sebelum dilakukan senam nifas pada kelompok kontrol dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, dan kecepatan involusi uteri sesudah pada kelompok kontrol dengan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$.

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* (U test) didapat nilai $Z = -5,167$ dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai *mean rank* pada kelompok eksperimen 8,50 serta paada kelompok kontrol 24,50 berarti signifikan, artinya terdapat perbedaan kecepatan involusi uteri antara responden yang diberi senam nifas dan yang tidak diberi senam nifas, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Jadi, berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecepatan involusi uteri pada ibu yang

melakukan senam nifas di bandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas dengan nilai *mean rank* pada kelompok eksperimen 8,50 serta paada kelompok kontrol 24,50.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Indriyastuti,dkk (2014) bahwa berdasarkan hasil penghitungan statistika, diperoleh hasil nilai *Mann Whitney* sebesar 66,0000 dengan nilai $p= 0,0001$ (lebih kecil dibandingkan 0,05), yang berarti ada perbedaan kecepatan involusi uteri yang signifikan antara responden *eksperimen* (ibu *postpartum* yang diberikan senam nifas) dengan kelompok kontrol (ibu *postpartum* yang tidak diberikan senam nifas). Dengan demikian, terbukti adanya pengaruh yang signifikan dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas di BPS Sri Jumiati Kecamatan Bulus pesantren Kebumen. Dalam hal ini involusi uterus ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas.

Berdasarkan hasil penelitian dari 32 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 16 orang responden kelompok eksperimen dan 16 orang responden kelompok kontrol, dari hasil penelitian berdasarkan kelompok eksperimen terdapat 16 orang responden yang melakukan senam nifas 1 diantaranya mengalami perbedaan penurunan tinggi fundus uteri pada hari ke-7 yaitu Ny.I umur 26 tahun anak ke-1 fundusnya masih

teraba 2 cm sedangkan responden yang lainnya sudah tidak teraba lagi, sehingga perubahan ini dipengaruhi oleh paritas karena pada saat penelitian peneliti menanyakan kepada responden apakah senam nifas diulangi lagi setelah diajarkan atau tidak dan ternyata responden tidak mengulangi senam nifas tersebut karena ia takut merasakan sakit pada saat melakukan senam dan responden juga belum berpengalaman dalam hal masa nifas.

Advokasi bidan terhadap senam nifas hendaknya memberikan konseling pada saat ibu hamil memeriksakan kehamilannya bahwa pentingnya ANC bagi ibu hamil untuk mengetahui adakah komplikasi atau tidak dalam kehamilannya dan ibu juga tau tanda bahaya kehamilan dan nifas serta setelah melahirkan nanti hendaknya ibu melakukan senam nifas yang tujuannya untuk mempercepat pulihnya kembali otot-otot rahim dan mengembalikan rahim ke bentuk semula serta menghindari terjadinya infeksi masa nifas, komunikasi ini sangat penting antara bidan dan calon ibu karena melalui komunikasi ini bisa mempengaruhi sang ibu untuk mau melakukan senam nifas saat masa nifas nanti, sedangkan yang peneliti temui di PMB senam nifas malah tidak dilakukan sama sekali karena belum terprogram seperti halnya senam hamil jadi setelah dilakukan penelitian ini diharapkan bidan membuat program atau memprogramkan khusus untuk kelas ibu

nifas supaya infeksi masa nifas bisa diminimalisir.

Implikasi bagi ibu nifas hendaknya melakukan senam nifas guna untuk mempercepat kembalinya involusi uterus ke bentuk semula sebelum hamil karena apabila tidak melakukan senam nifas maka akan terjadi infeksi yang disebabkan oleh involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, krombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), timbul varises, kekuatan otot ibu menjadi kurang optimal, ibu menjadi lemas dan tidak segar, serta sikap tubuh ibu menjadi kurang baik, produksi ASI menjadi kurang lancar, sering menyebabkan sembelit dan gangguan pada saat berkemih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam nifas memiliki pengaruh yang signifikan untuk penurunan involusi uterus dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas.

Implikasi bagi bidan hendaknya meningkatkan pemberian konseling kepada ibu hamil atau ibu nifas untuk melakukan mobilisasi dini seperti senam nifas pada saat setelah melahirkan karena manfaat senam nifas ini sangat penting bagi ibu untuk menurunkan involusi uterus yaitu membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi

longgar diakibatkan kehamilan, menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan, memperbaiki sikap tubuh dan punggung pasca persalinan.

Implikasi bagi puskesmas hendaknya meningkatkan penyuluhan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan persiapan persalihan dan pasca salin seperti faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi fundus uteri yaitu mobilisasi dini, status gizi, senam nifas, menyusui dini, dll guna mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diinginkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat senam nifas sangat penting bagi ibu post partum guna mempercepat penurunan involusi uterus karena senam nifas membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan, menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan, memperbaiki sikap tubuh dan punggung pasca persalinan.

PENUTUP

Dari 32 responden involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen

dengan nilai rata-rata 12,44, Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eksperimen rata-rata 0,12

Dari 32 responden involusi uteri sebelum senam nifas nilai rata-ratanya 12,50, setelah dilakukan kontrol ternyata kecepatan involusi uterusnya 6,75.

Ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas di PMB wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2019.

Daftar Pustaka

Asih, Y & Risneni. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Astuti, dkk. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Erlangga

Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2016. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2016*. Bengkulu

Handayani, E., & Pujiastuti, W. (2015). *Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Trans Medika.

Indiriyastuti, H. I., Kusumastuti, & Aryanti, T. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di BPS Sri Jumiati Kecamatan Bulu Pesantren Kabupaten Kebumen. *Involusi Kebidanan, Vol.4, No 8, Juni 2014*, 33-34. Diakses 1 Maret 2017.

Kemkes RI, 2016. *Penyebab tingginya AKI di Indonesia*. <http://www.bkkbn.go.id>.

Pamuji dkk. 2016. *Hubungan Antara Usia Ibu dengan Involusi Uteri pada Ibu Postpartum*, diakses 3 april 2018 <http://garuda.ristekdikti.go.id/documents/detail/1052964>

Profil kesehatan RI, 2017. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017*.

Walyani, E.S dan Purwoastuti, Th.E. (2015). *Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

WHO. 2018. *Maternal Mortality*. <https://www.who.int/gho/maternal-mortality/> diambil pada 29 Maret 2019.