

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan  
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)

e-ISSN : 2963-9042

online: <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MATERNAL PASCA PERSALINAN PADA IBU *POST PARTUM* MELALUI EDUKASI SENAM NIFAS**

Dewi Zahra Zahira Qothrunnada<sup>1</sup>, Retno Lusmiati Anisah<sup>2</sup>, Parmilah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email: <sup>1</sup>[dewi.gothrunnada01@gmail.com](mailto:dewi.gothrunnada01@gmail.com), [retno30kusuma@gmail.com](mailto:retno30kusuma@gmail.com),

<sup>3</sup>[mila25774@gmail.com](mailto:mila25774@gmail.com)

Email Korespondensi : [dewi.gothrunnada01@gmail.com](mailto:dewi.gothrunnada01@gmail.com) Telepon : +6289525838597

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Selama masa awal post partum, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, terdapat 65% ibu nifas yang belum mengetahui senam nifas. Di Indonesia terdapat 4 juta ibu *post partum* tidak melakukan senam nifas karena kurangnya pengetahuan, dan takut terjadi hal-hal yang tidak diinginkan jika terlalu banyak bergerak. Padahal senam nifas dapat membantu mempercepat proses involusio uteri. **Tujuan:** Memberikan edukasi senam nifas pada ibu post partum yang mengalami defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan. **Metode:** Pengumpulan data menggunakan format pengkajian ibu *post partum*, pengkajian masalah keperawatan defisit pengetahuan dan kuesioner kesehatan maternal pasca persalinan. Edukasi senam nifas dilakukan selama 3x dalam 3 hari selama 15 menit menggunakan media *booklet* dan *leaflet*. Metode edukasi berupa ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. **Hasil:** Hasil *post test* menunjukkan bahwa pengetahuan kedua responden meningkat menjadi baik (100%), dari yang semula pengetahuan kurang (16,6% dan 8,3 %). Sehingga tercapainya ekspektasi luaran keperawatan yaitu tingkat pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan meningkat. **Kesimpulan:** Edukasi senam nifas dapat menyelesaikan masalah ibu post partum yang mengalami defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan, sehingga pengetahuan ibu meningkat.

**Kata Kunci:** Edukasi Senam Nifas, Pengetahuan Kesehatan Maternal Pasca Persalinan

# ***EFFORTS TO RESOLVE KNOWLEDGE DEFICIT ABOUT POST DELIVERY MATERNAL HEALTH IN MOTHERS POST PARTUM THROUGH PUBLIC GYMNASTICS EDUCATION***

## ***ABSTRACT***

**Background:** During the early postpartum period, the mother will experience many physical changes that are physiological in nature and cause a lot of discomfort. According to the World Health Organization (WHO) in 2017, there were 65% of postpartum mothers who did not know about postpartum exercise. In Indonesia, there are 4 million post partum mothers who do not do postpartum exercises due to lack of knowledge and fear of unwanted things happening if they move too much. Whereas postpartum exercise can help speed up the process of uterine involution. **Purpose:** Provide postpartum exercise education for post partum mothers who experience a deficit in maternal health knowledge after delivery. **Methods:** Data collection used the format of post partum maternal assessment, assessment of knowledge deficit nursing problems and postpartum maternal health questionnaires. Postpartum exercise education is carried out 3 times in 3 days for 15 minutes using booklets and leaflets as media. Educational methods in the form of lectures, questions and answers and demonstrations. **Results:** The results of the post test showed that the knowledge of the two respondents increased to good (100%), from the previous lack of knowledge (16.6% and 8.3%). So that nursing outcome expectations are achieved, namely the level of knowledge of postpartum maternal health increases. **Conclusion:** Postpartum exercise education can solve the problem of post partum mothers who experience a deficit in maternal health knowledge after delivery, so that mother's knowledge increases.

**Keywords:** Postpartum Exercise Education, Postpartum Maternal Health Knowledge

## **PENDAHULUAN**

World Health Organization (WHO) tahun 2017 menyatakan bahwa ada sekitar 80% dari sejumlah ibu yang berada pada masa nifas belum mengetahui tentang senam nifas. Di Indonesia populasi ibu nifas yang belum mengetahui tentang senam nifas pada tahun 2017 adalah sejumlah 4 juta (Nirwana, 2017). Setelah dilakukan studi pendahuluan pada bulan Oktober 2022 di Puskesmas Jumo, Kab

Temanggung diperoleh data dari 10 ibu nifas terdapat 8 ibu tidak mengetahui senam nifas dan 2 ibu mengatakan sudah pernah mendengar senam nifas namun tidak pernah melakukan.

Masa nifas atau biasa disebut sebagai masa *post partum* yaitu masa setelah kelahiran tepatnya 42 hari atau 6 minggu yang ditandai dengan normalnya atau kembalinya alat kandungan seperti sebelum hamil. Nifas

juga bisa disebut sebagai masa pemulihan. Di masa pemulihan akan banyak terjadi perubahan fisik seorang ibu dan beberapa diantaranya menimbulkan ketidaknyamanan terutama di awal masa post partum, seperti terjadinya perdarahan (Yuliana & Hakim, 2020).

Defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan adalah kondisi ibu setelah melahirkan yang tidak mengetahui suatu masalah kesehatan setelah persalinan yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup selama waktu reproduksi. Ibu bersalin biasanya khawatir melakukan gerakan karena nyeri yang berlebih pada area genital, atau perdarahan. Padahal, apabila ibu bersalin melakukan aktivitas teratur dapat memperlancar proses involusi uteri (Purwaningsih, 2019).

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan setelah keadaan pulih, fungsinya untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan dan mencegah timbulnya komplikasi (Elis, 2019). Faktor penyebab ibu *post partum* tidak melakukan senam nifas disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang senam nifas. Ditandai dengan perilaku ibu nifas yang tidak sesuai anjuran dan persepsi yang salah terhadap masalah seperti ibu tidak melakukan senam nifas karena takut terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, (PPNI, 2018).

Edukasi Senam nifas merupakan pemberian informasi tentang senam nifas kepada ibu post partum yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemulihan

tubuh ke keadaan sebelum hamil baik psikologis maupun fisiologis dengan menggunakan media berupa leaflet dan booklet.

## **METODE PENELITIAN**

### **MATERIAL**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengkajian ibu post partum, lembar pengkajian defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan sesuai Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) dari PPNI 2016, lembar kuesioner pengetahuan senam nifas, lembar luaran tingkat pengetahuan sesuai Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dari PPNI 2018, SAP (satuan acara penyuluhan), SOP (standar operasional prosedur) senam nifas, booklet dan leaflet.

### **Rancangan Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus. Penyajian data yang dilakukan pada studi kasus dipaparkan secara narasi atau tekstural dilengkapi dengan fakta-fakta dijadikan didalam teks naratif. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi senam nifas yang diberikan pada ibu *post partum* di Temanggung.

Teknik pengumpulan data adalah menggunakan dua responden setelah dilakukan pengkajian *post partum* dan pengkajian defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan. Kemudian melakukan *pre test*,

memberikan edukasi senam nifas dan melakukan *post test*. Peneliti menggunakan metode edukasi berupa ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Alat yang digunakan yaitu *booklet* dan *leaflet* edukasi senam nifas. Edukasi senam nifas dilakukan dalam 3 hari selama 30 menit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil evaluasi kondisi pasien

Responden ke-1 merupakan ibu *post partum* primipara hari ke-4, setelah dilakukan pengkajian ibu mengatakan tidak ada komplikasi selama melahirkan atau selama masa nifas, terdapat jahitan pada perineum, *lochea* langsung keluar banyak saat setelah melahirkan, tanda-tanda *Redness*, *Oedema*, *Ecchymosis*, *Discharge*, *Approximation* (REEDA) tidak terdapat kemerahan, tidak ada kebiruan, tidak ada edema, tidak ada nanah dan kerapatan jahitan baik, tingkat aktivitas setelah melahirkan kurang, selama masa nifas belum mengalami BAB, dan juga tidak mengalami mual muntah. Tekanan darah 112/76 mmHg dan Nadi 72x/menit dan tidak mengalami perdarahan.

Responden ke-2 merupakan ibu *post partum* multipara hari ke-6, setelah dilakukan pengkajian ibu mengatakan tidak ada komplikasi selama melahirkan atau selama masa nifas, pada kehamilan dan melahirkan anak pertama tidak ada masalah dan komplikasi seperti perdarahan, terdapat jahitan pada perineum, *lochea* tidak langsung keluar, selang 3 jam setelah melahirkan, tanda-tanda REEDA tidak terdapat kemerahan, tidak ada kebiruan, tidak

ada edema, tidak ada nanah dan kerapatan jahitan baik, tingkat aktivitas setelah melahirkan kurang, terkadang mengalami pusing dipagi hari ketika bangun tidur, dan pola eliminasi BAB kurang lancar selama masa nifas dan juga tidak mengalami mual muntah. Tekanan darah 103/69 mmHg dan Nadi 67x/menit dan tidak mengalami perdarahan.

**Tabel 1.** Hasil Pengkajian Defisit Pengetahuan Kesehatan Maternal Pasca Persalinan

No	Tanda dan Gejala	Responden	
		1	2
		Ada	Tidak
1.	Menanyakan masalah yang dihadapi	✓	✓
2.	Menunjukkan perilaku tidak sesuai anjuran	✓	✓
3.	Menunjukkan persepsi yang keliru terhadap masalah	✓	✓
<b>Jumlah</b>		3	3
<b>Presentase</b>		100%	100%

Setelah dilakukan pengkajian *post partum* pada Ny. N dan Ny. Z selanjutnya peneliti melakukan pengkajian masalah keperawatan defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan pada kedua responden sesuai tanda dan gejala mayor defisit pengetahuan, dengan hasil pemeriksaan diuraikan pada tabel 1

Peneliti juga melakukan *pre test* sebelum melakukan pemberian edukasi senam nifas, hasil *pre test* tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas terdapat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Pre Test Edukasi Senam Nifas

No	Pertanyaan	Responden 1		Responden 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah ibu mengetahui apabila setelah melahirkan ibu mengalami perubahan organ-organ pada tubuhnya?	✓			✓
2.	Apakah ibu mengetahui kesembuhan setelah melahirkan bertahap?	✓		✓	
3.	Apakah ibu mengetahui bahwa 24 jam setelah persalinan ibu dianjurkan untuk banyak bergerak?		✓		✓
4.	Apakah ibu mengetahui salah satu aktivitas setelah melahirkan dapat dilakukan dengan senam nifas?		✓		✓
5.	Apakah ibu sudah pernah mendengar apa itu senam nifas?		✓		✓
6.	Apakah ibu mengetahui manfaat senam nifas?		✓		✓
7.	Apakah ibu mengetahui kerugian bila tidak dilakukan senam nifas?		✓		✓
8.	Apakah ibu mengetahui Teknik Gerakan senam nifas?		✓		✓
9.	Apakah ibu mengetahui komplikasi setelah persalinan yang diakibatkan kurangnya aktivitas gerak ibu?		✓		✓
10.	Apakah ibu mengetahui kapan saja waktu yang tepat untuk melakukan senam nifas?		✓		✓
11.	Menurut ibu, apakah melakukan banyak gerak setelah persalinan merupakan hal yang tepat?		✓		✓
12.	Menurut ibu apakah senam nifas dapat membantu mempercepat pemulihan ibu nifas baik secara psikologis maupun fisiologis?		✓		✓
<b>Jumlah</b>		2	10	1	11
<b>Presentase</b>		16,6%		8,3%	

Pada tabel 2. didapatkan presentase tingkat pengetahuan responden ke-1 yaitu 16,6% dan responden ke-2 yaitu 8,3%. Interpretasi kuesioner tingkat pengetahuan tentang senam nifas adalah: skor 9-12 (75%-100% ) yaitu pengetahuan baik, Skor 6-9 (50%-75% ) yaitu pengetahuan cukup, skor <6 (<50% ) yaitu pengetahuan kurang. Sesuai interpretasi maka kedua responden tergolong berpengetahuan kurang dan mengalami

masalah defisit kesehatan maternal pasca persalinan yang disebabkan oleh kurangnya terpapar informasi. Hasil evaluasi Luran tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi senam nifas terdapat pada tabel 3

**Tabel 3.** Hasil evaluasi Luran tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi senam nifas

No.	Outcome/Luaran	Hasil Evaluasi Hari Ke-							
		Ny. N				Ny. Z			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Perilaku sesuai anjuran	2	3	4	5	2	3	4	5
2.	Verbalisasi minat dalam belajar	3	3	4	5	3	4	5	5
3.	Kemampuan menggambarkan pengalaman sebelumnya yang sesuai topik	2	3	4	5	3	3	4	5
4.	Perilaku sesuai dengan pengetahuan	2	3	4	5	2	3	4	5
	Keterangan								
	1 : menurun	4 : cukup meningkat							
	2 : cukup menurun	5 : meningkat							
	3 : sedang								
5.	Pertanyaan tentang masalah yang dihadapi	3	4	4	5	2	3	4	5
6.	Persepsi yang keliru terhadap masalah	2	3	4	5	2	3	4	5
	Keterangan								
	1 : meningkat	4 : cukup menurun							
	2 : cukup meningkat	5 : menurun							
	3 : sedang								
7.	Perilaku	3	4	4	5	3	4	5	5
	Keterangan								
	1 : memburuk	4 : cukup membaik							
	2 : cukup memburuk	5 : membaik							
	3 : sedang								

Dari hasil tersebut tampak bahwa terjadi perubahan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sama dengan hasil yang ditemukan dalam artikel Muliatul Jannah, dkk (2021) dengan judul "Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pelaksanaan Senam Nifas" yang mendapat hasil bahwa

kurangnya tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap penerapan senam nifas beserta manfaatnya masih tinggi presentasinya dibandingkan dengan ibu nifas yg memiliki pemahaman yang baik terkait pengetahuan senam nifas. setelah diberikan edukasi senam nifas, maka ibu nifas sudah dapat memahami penerapan serta manfaat senam nifas

yang telah diberikan. Selain itu juga ditemukan bahwa efektifitas penerapan senam nifas memberikan dampak yang positif bagi ibu nifas, salah satu dampak positif dari manfaat senam nifas yaitu kembalinya uterus dalam keadaan normal.

#### **Reaksi setelah edukasi senam nifas**

Tingkat pengetahuan tentang senam nifas pada kedua ibu *post partum* sebelum diberikan edukasi senam nifas yaitu 8,3% dan 16,6%, lalu setelah diberikan edukasi senam nifas kedua ibu *post partum* mempunyai pengetahuan baik yaitu 100%. Hasil penelitian menunjukkan telah terjadi perubahan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan Edukasi Senam nifas dari kurang menjadi baik.

#### **Keberhasilan tingkat pengetahuan**

Alat ukur yang digunakan untuk menilai keberhasilan pemberian edukasi senam nifas dalam mengatasi defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan, menggunakan luaran tingkat pengetahuan dari SLKI PPNI (2018) dengan keberhasilan tingkat pengetahuan meningkat. Adapun 5 skala indikator tingkat pengetahuan yaitu : pertanyaan tentang masalah yang dihadapi menurun, dan persepsi yang keliru terhadap masalah menurun, perilaku membaik. Perilaku sesuai anjuran meningkat, verbalisasi minat dalam belajar meningkat, kemampuan menggambarkan pengalaman sebelumnya yang sesuai topik meningkat, dan perilaku sesuai dengan pengetahuan meningkat.

#### **Faktor yang mempengaruhi edukasi**

Dari hasil penelitian ini tampak terjadi perubahan pengetahuan saat sebelum dan sesudah responden mendapatkan pendidikan kesehatan. Serupa dengan hasil temuan yang terdapat dalam artikel Rahayu (2019) bahwa pemberian pengetahuan mengenai senam nifas melalui media audio visual berpengaruh pada peningkatan wawasan serta motivasi untuk melakukan senam nifas bagi ibu yang tengah berada pada masa *post partum*. Menurut Notoatmojo (2014), pengetahuan seorang individu sangat dipengaruhi sejumlah faktor antara lain riwayat pendidikan, lingkungan, media, tingkat ekonomi, usia, dan pengalaman, adapun definisi pengetahuan yaitu hasil dari adanya pengamatan dan penggunaan panca indra terutama mata dan telinga. Dari teori tersebut kita tahu bahwasanya kepemilikan informasi bagi seseorang akan objek tertentu akan menumbuhkan pengertian terhadap objek tersebut yang kemudian akan mendorong terbentuknya perilaku baru. Pada penelitian ini yang menjadi perhatian yaitu perubahan perilaku responden setelah diberikan pengetahuan berupa edukasi senam nifas.

Terdapat penelitian lain yang membahas mengenai topik yang sama yakni penelitian oleh Hutagaol pada tahun 2020 dengan judul “Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang” memperlihatkan hasil bahwa dari 30 jumlah responden yang diambil 33,3% diantaranya atau sejumlah 10 responden

merupakan responden dengan kategori memiliki pengetahuan yang baik sedangkan 10% atau 3 responden lainnya berpengetahuan cukup dan sebesar 56,7% atau 17 responden lainnya memiliki pengetahuan yang kurang mengenai senam nifas. Hal ini menunjukkan defisit pengetahuan tentang senam nifas menjadi masalah utama ibu *post partum* tidak melaksanakan senam nifas.

#### **Keterbatasan penelitian**

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dialami, antara lain: Kesulitan responden untuk mengikuti edukasi senam nifas secara utuh, karena responden mempunyai alasan sibuk mengurus bayi. Suasana rumah dan lingkungan yang kurang kondusif. Keterbatasan jumlah Responden yaitu hanya dua orang.

#### **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Edukasi senam nifas merupakan salah satu intervensi keperawatan untuk edukasi kesehatan yang berfokus pada edukasi prosedur tindakan. Pelaksanaan edukasi senam nifas menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi dengan media boklet dan leaflet bergambar dan berwarna. Pemberian edukasi senam nifas selama 30x3 hari dapat meningkatkan tingkat pengetahuan pada ibu post partum.
2. Pada penelitian ini, diketahui bahwa edukasi senam nifas efektif untuk mengatasi defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan

pada ibu post partum dibuktikan dengan pre test dan post test pada Ny. N dan Ny. Z sebelum intervensi adalah 16,6% dan 8,3% setelah intervensi meningkat menjadi 100% pada kedua responden dengan interpretasi pengetahuan baik, dan tercapainya ekspektasi luaran keperawatan yaitu tingkat pengetahuan meningkat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aritonang, juneris. Simanjutak, Yuninda turisna octavia. 2021. *Ashuan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aspiani, Reni Yuli. (2017). *Buku Ajar Ashuan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media
- DPP PPNI. 2021. Standar Prosedur Operasional Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indoensia.
- Elis, andi dan Rohani mustari. 2019. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Forilkesuit Volume 1, Nomor 1 Februari 2019*
- Fitriani, liana. 2017. *Efektivitas Antara Senam Nifas Versi A dan Senam Nifas Versi N Terhadap Kelancaran Involusio Uteri di Puskesmas Binuang*. Dimuat dalam <https://osf.io/73kpt/download>
- Hutagaol Aureliya. 2020. *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang*. Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. <http://jurnal.uinmedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>



- Lombogia, Moudy. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Konsep, Teori, dan Modul Praktik*. Yogyakarta. Indomedika Pustaka
- Mubarak, W.I. 2019. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep dan Aplikasi Dalam kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muliatul, Jannah dkk. 2021. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Health Sains*: p-ISSN: 2723-4339 e-ISSN: 2548-1398 Vol. 3, No.11, November 2022. [676-Article Text-5358-1-10-20221207.pdf](#)
- Nirwana, Ht Barat. 2017. *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, Vol. 3, No. 2, September 2017. [301386-tingkat-pengetahuan-ibu-nifas-tentang-se-5f55cd18.pdf \(neliti.com\)](#)
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwaningsih, Endah, Novita Restiani (2019). *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di BPS Supadmi Irianto Bulu Sukoharjo*. *Jurnal Motorik*, Vol 7 Nomor 15, Agustus 2019
- Sri Rahayu. 2019. Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Nifas Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Kemampuan dan Motivasi Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum. [respository unri.ac.id](#)
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2020. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2018. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Wahyuni, Elly dwi. 2018. *Bahan Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta. KEMENKES RI
- Wiwit Sulistyawati. 2017. *Hubungan Senam Nifas dengan Proses Involusi pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Mojokerto*. vol 9 No 2. *Jurnal Hospital Mojopahit*.
- Yuliana Wahida, & Hakim, B.N (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. In asuhan kebidanan masa nifas.
- Yunita, yusri. 2019. *Leaflet senam nifas manfaat dan tujuan*. Solok. RSUD M Natsir Sumatra Barat.
- Zakiyyah Muthmainnah, dkk. 2018. *Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Nifas*. Probolinggo. *J-PENGMAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Volume 2, No.1