

EDUKASI SENAM NIFAS TERINTEGRASI LATIHAN KEGEL MELALUI MEDIA VISUAL (BANNER DAN LEAFLET) TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DALAM PEMULIHAN IBU POST PARTUM DI RUANGAN MERAK RSUD SK LERIK KOTA KUPANG

Oleh

Ina Debora Ratu Ludji¹, Yuliana Dafroyati², Luisa Octoviana Eluama³, Anna Yunita Wolo Dalla⁴, Ferlin Bahas⁵, Herlina Dede⁶, Maria A. Mude⁷, Maria S.E Wendi⁸, Mheyland R.J Hake⁹, Putri S. Pah¹⁰, Robertus B Jandu¹¹

Program Studi Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: 1inadebora@gmail.com

Article History:

Received: 23-12-2025

Revised: 01-01-2026

Accepted: 26-01-2026

Keywords:

Ibu Post Partum,
Senam Nifas, Latihan
Kegel.

Abstract: Latar Belakang: Masa nifas merupakan periode pemulihan ibu setelah persalinan yang disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Rendahnya pengetahuan ibu post partum mengenai senam nifas dan latihan Kegel dapat menghambat proses pemulihan dan meningkatkan risiko komplikasi pascapersalinan. Edukasi kesehatan yang tepat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu dalam melakukan perawatan diri. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas edukasi terstruktur berbasis media visual banner dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas dan latihan Kegel. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada ibu post partum yang dirawat di Ruang Merak RSUD S. K. Lerik Kota Kupang. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan intervensi berupa edukasi terstruktur, diskusi, serta demonstrasi senam nifas dan latihan Kegel dengan menggunakan media banner dan leaflet. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan menerapkan metode Plan Do Check Action (PDCA) yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut pada 4 ibu post partum yang memenuhi kriteria inklusi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu post partum setelah diberikan edukasi, ditandai dengan kemampuan responden menjelaskan pengertian, manfaat, waktu pelaksanaan, serta melakukan langkah-langkah senam nifas dan latihan kegel exercise secara benar, serta seluruh responden mampu menjawab post-test $\geq 80\%$ dengan benar. Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi aktif dan kesiapan ibu dalam melakukan latihan secara mandiri. **Kesimpulan:** Edukasi terstruktur berbasis media visual banner dan leaflet efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu post partum dalam melakukan senam nifas dan latihan Kegel sebagai upaya mendukung pemulihan pascapersalinan.

PENDAHULUAN

Postpartum merupakan masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu. Involusi uterus suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi uterus memerlukan perawatan yang khusus, bantuan, pengawasan dan pemulihan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Proses involusi dapat terjadisecara cepat atau lambat, faktor yangbempengaruhi involusi uterus antara lain: mobilisasi dini, menyusui, usia, paritas, pijatoksitosin, dan senam nifas (Rahayu & Solekah, 2020).

Menurut WHO angka AKI mencapai 500.000 jiwa per tahun. AKI di ASEAN tergolong paling tinggi di dunia. WHO memperkirakan sementara total kematian maternal di ASEAN sekitar 170.000 per tahun. Sebanyak 98% dari seluruh AKI di kawasan ini terjadi di Indonesia, Bangladesh, Nepal, dan Myanmar (Fifi Musfirowati, 2021). Berdasarkan data Profil Kesehatan NTT tahun 2022, jumlah kematian ibu di provinsi ini mencapai 171 kasus, sedikit menurun dibandingkan 181 kasus pada tahun 2021. Sementara itu, menurut data BPS NTT tahun 2023, jumlah kematian ibu di NTT tercatat 135 kasus, dengan Kota Kupang menyumbang 4 kasus. Angka ini menunjukkan bahwa meskipun Kota Kupang sebagai ibu kota provinsi memiliki fasilitas kesehatan yang lebih lengkap dibandingkan kabupaten lainnya, kasus kematian ibu masih tetap terjadi. Untuk Kota Kupang Pada tahun 2018, tercatat 8 kasus kematian ibu dari 8.663 kelahiran hidup, dengan angka kematian ibu (AKI) sebesar 92 per 100.000 kelahiran hidup. (Fifi Musfirowati, 2021).

Masa nifas (post partum) berlangsung selama 6 minggu setelah persalinan. Pada periode ini, tubuh ibu mengalami proses pemulihan, termasuk involusi uterus, penyembuhan luka, serta adaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis. Banyak ibu mengalami keluhan seperti nyeri perineum, kelelahan, gangguan tidur, keterlambatan penyembuhan, hingga masalah psikologis seperti kecemasan atau baby blues. Rendahnya aktivitas fisik pada ibu pasca persalinan dapat memperlambat pemulihan. Selain itu, kurangnya informasi dan edukasi mengenai perawatan diri, termasuk pentingnya senam nifas, menyebabkan ibu tidak melakukan upaya aktif untuk mempercepat pemulihan.

Hal ini berisiko menimbulkan komplikasi, menurunkan kualitas hidup ibu, dan menghambat keberhasilan menyusui. Salah satu intervensi yang terbukti bermanfaat adalah senam nifas, yaitu latihan fisik ringan yang dirancang untuk mempercepat pemulihan organ reproduksi, meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi nyeri, serta membantu memperbaiki postur tubuh. Senam nifas juga dapat mendukung produksi ASI, menurunkan stres, dan meningkatkan kesejahteraan ibu secara menyeluruh.

Senam nifas merupakan latihan fisik sederhana yang bertujuan untuk mempercepat pemulihan kondisi ibu, memperkuat otot dasar panggul, memperlancar peredaran darah, mengurangi nyeri, serta meningkatkan kebugaran. Senam nifas juga berperan dalam memperbaiki postur tubuh, meningkatkan produksi ASI, serta mengurangi stres dan depresi pasca persalinan. Meskipun bermanfaat, praktik senam nifas masih kurang diterapkan di lapangan. Beberapa faktor penghambat antara lain keterbatasan tenaga kesehatan dalam memberikan demonstrasi, rendahnya pengetahuan ibu tentang manfaat senam nifas, dan

kurangnya motivasi. Metode edukasi konvensional yang hanya berupa ceramah atau leaflet sering kali kurang menarik dan sulit diikuti. Perkembangan teknologi kesehatan mendorong penggunaan media digital sebagai sarana edukasi. Video pembelajaran memungkinkan ibu melihat langsung contoh gerakan senam nifas yang benar, dapat diulang kapan saja, lebih menarik, dan mudah dipahami. Dengan media video, ibu dapat berlatih secara mandiri di rumah tanpa harus selalu bergantung pada tenaga kesehatan. Dengan adanya media video sebagai alat bantu, diharapkan ibu post partum lebih termotivasi untuk melakukan senam nifas secara rutin. Hal ini akan berdampak pada percepatan pemulihan fisik, penurunan keluhan, peningkatan kenyamanan, serta pencegahan komplikasi. Pada akhirnya, penerapan senam nifas berbasis media video dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu di era digital.

Salah satu masalah yang sering muncul pada masa nifas adalah penurunan kekuatan otot dasar panggul, yang dapat menyebabkan inkontinensia urine (sulit menahan kencing), penurunan elastisitas vagina, serta ketidaknyamanan saat beraktivitas. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah senam Kegel. Senam Kegel merupakan latihan otot dasar panggul yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot di sekitar uretra, vagina, dan anus. Pelaksanaan senam Kegel secara rutin dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu nifas, antara lain mencegah gangguan perkemihan, mempercepat penyembuhan luka perineum, mengembalikan fungsi otot panggul, serta meningkatkan kepuasan hubungan seksual setelah melahirkan. Selain itu, latihan ini juga mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan kapan saja serta di mana saja. Dengan demikian, penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi dan motivasi kepada ibu post partum agar melakukan senam Kegel secara teratur sebagai bagian dari perawatan diri selama masa nifas. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan ibu setelah melahirkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada ibu post partum yang dirawat di Ruang Merak RSUD S. K. Lerik Kota Kupang. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan intervensi berupa edukasi terstruktur, diskusi, serta demonstrasi senam nifas dan latihan Kegel dengan menggunakan media banner dan leaflet. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 1 minggu dengan menerapkan metode *Plan Do Check Action* (PDCA) yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan demonstrasi dan redemonstrasi serta evaluasi pelaksanaan senam nifas dan latihan kegel serta rencana tindak lanjut dan *discharge planning* pada 4 ibu post partum yang memenuhi kriteria inklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Partisipan

No	Data	Jumlah	Presentase (%)
1	Usia Ibu (tahun)		
	- 20- 25 Tahun	3	75%
	- 26-30 tahun	1	
	- 31-50 tahun	0	
2	Pendidikan Terakhir		
	- SD	0	
	- SMP	1	
	- SMA	3	
3	Pekerjaan Ibu		
	- Pelajar	0	
	- Mahasiswa	1	
	- IRT	3	
	- Perguruan tinggi	0	
5	Paritas		
	- Primipara (G1 P1 A0)	3	
	- Multipara (G2 P2 A0)	1	

Berdasarkan Tabel 1 mengenai karakteristik partisipan, terlihat bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20–25 tahun, yaitu sebanyak 3 orang (75%), sedangkan responden dengan usia 26–30 tahun berjumlah 1 orang (25%). Tidak terdapat responden pada usia 31–50 tahun. Usia ini juga berkaitan dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menerima informasi kesehatan maupun inovasi pelayanan kesehatan. Secara teori, ibu pada usia dewasa awal cenderung lebih mudah menerima informasi baru dan melakukan perubahan perilaku kesehatan dibandingkan usia yang lebih tua. Hal ini mendukung keberhasilan penerapan inovasi atau intervensi kesehatan yang diberikan. Selain itu, intervensi senam nifas dan latihan Kegel sangat dianjurkan pada ibu nifas usia reproduksi sehat karena elastisitas otot dasar panggul masih baik, sehingga latihan dapat membantu: Mempercepat involusi uterus, menguatkan otot dasar panggul, mencegah inkontinensia urin, meningkatkan sirkulasi darah dan mempercepat penyembuhan. Latihan otot dasar panggul yang dilakukan sejak masa nifas dapat membantu mengembalikan fungsi anatomis dan fisiologis organ reproduksi wanita secara optimal.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pendidikan **SMA** sebanyak **3 orang (75%)**, sedangkan responden dengan pendidikan **SMP** berjumlah **1 orang (25%)**. Tidak terdapat responden dengan pendidikan **SD**. Pendidikan berperan penting dalam kemampuan memahami informasi kesehatan dan instruksi praktik kesehatan. Ibu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap manfaat dan teknik pelaksanaan senam nifas dan latihan Kegel yang benar, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan latihan tersebut selama masa nifas.

Hasil menunjukkan mayoritas responden merupakan **ibu rumah tangga**, yaitu **3**

orang (75%), sedangkan **1 orang (25%)** berstatus sebagai mahasiswa. Tidak terdapat responden yang bekerja sebagai pe lajar atau pekerja profesional. Status sebagai ibu rumah tangga umumnya memberikan fleksibilitas dalam pengaturan waktu aktivitas sehari-hari, sehingga memungkinkan responden untuk lebih leluasa mengikuti anjuran asuhan kesehatan dan melakukan gerakan-gerakan latihan pascapersalinan, seperti senam nifas. Senam nifas telah dipelajari dalam beberapa penelitian sebagai latihan yang dapat membantu mempercepat pemulihan organ tubuh setelah persalinan, termasuk penurunan tinggi fundus uteri dan adaptasi fisiologis lainnya selama masa nifas.

Sebagian besar responden berupa **primipara** sebanyak **3 orang (75%)**, sedangkan **multipara** hanya **1 orang (25%)**. Paritas mencerminkan pengalaman ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Ibu primipara biasanya memiliki pengalaman yang lebih terbatas dalam masa pascapersalinan sehingga memerlukan bimbingan dan dukungan dalam pelaksanaan asuhan kesehatan, termasuk dalam menerapkan senam nifas dan latihan dasar panggul seperti Kegel. Latihan Kegel sendiri merupakan salah satu bentuk latihan untuk memperkuat otot dasar panggul yang dapat membantu mengurangi risiko inkontinensia urin dan mempercepat penyembuhan perineum pascapersalinan.

Tabel 2 Laporan Hasil Pengkajian

Aspek yang Diamati	Pasien	Catatan
Pengetahuan ibu post partum di ruangan Merak RSUD SK Lerik tentang senam nifas dan latihan kegel	P1	Pre: Ibu belum mengetahui pengertian, tujuan, dan langkah-langkah senam nifas serta latihan Kegel. Post: Ibu mampu menjelaskan pengertian, manfaat, dan waktu pelaksanaan senam nifas serta latihan Kegel dengan benar.
	P2	Pre: Ibu pernah mendengar senam nifas namun belum memahami latihan Kegel dan cara melakukannya. Post: Ibu mampu menyebutkan manfaat senam nifas dan latihan Kegel serta langkah dasar pelaksanaannya.
	P3	Pre: Ibu belum mengetahui secara jelas perbedaan senam nifas dan latihan Kegel. Post: Ibu mampu membedakan senam nifas dan latihan Kegel serta menjelaskan tujuan masing-masing.
	P4	Pre: Ibu belum mengetahui senam nifas dan latihan Kegel secara menyeluruh. Post: Ibu mampu menyebutkan pengertian, manfaat, dan waktu pelaksanaan senam nifas serta latihan Kegel.
Ibu memperhatikan penjelasan tentang senam nifas dan latihan kegel dan	P1	Pre: Ibu memperhatikan penjelasan namun masih terlihat ragu dan kurang fokus. Post: Ibu memperhatikan penjelasan dengan fokus dan mampu mengikuti demonstrasi

langkah-langkah melakukan senam nifas dan latihan kegel melalui media banner dan leaflet		gerakan.
	P2	Pre: Ibu memperhatikan media edukasi dengan cukup baik namun belum aktif. Post: Ibu terlihat fokus dan menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang diberikan.
	P3	Pre: Ibu memperhatikan penjelasan namun belum menunjukkan respon aktif. Post: Ibu memperhatikan penjelasan dengan baik dan mampu mengikuti demonstrasi latihan.
	P4	Pre: Ibu memperhatikan media edukasi dengan cukup baik namun belum aktif. Post: Ibu terlihat fokus dan menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang diberikan.
Ibu dan/atau keluarga berpartisipasi aktif dalam diskusi/tanya jawab	P1	Pre: Ibu cenderung pasif dan hanya mendengarkan saat diskusi. Post: Ibu mulai mengajukan pertanyaan dan merespons penjelasan pemateri.
	P2	Pre: Ibu mendengarkan diskusi dengan baik namun belum banyak bertanya. Post: Ibu dan keluarga berpartisipasi aktif dalam sesi tanya jawab.
	P3	Pre: Ibu belum berani mengajukan pertanyaan. Post: Ibu mulai aktif bertanya terkait waktu dan frekuensi latihan Kegel.
	P4	Pre: Ibu dan keluarga belum terlibat aktif dalam diskusi. Post: Ibu dan keluarga mulai aktif bertanya dan berdiskusi dengan petugas.
Ibu mampu menjawab pertanyaan post-test minimal 80% benar	P1	Pre: Ibu belum mampu menjawab sebagian besar pertanyaan dengan benar (<80%). Post: Ibu mampu menjawab ≥80% pertanyaan dengan benar setelah edukasi.
	P2	Pre: Ibu menjawab sebagian pertanyaan dengan benar namun belum mencapai 80%. Post: Ibu mampu menjawab ≥80% pertanyaan dengan benar.
	P3	Pre: Ibu belum memahami materi sehingga banyak jawaban kurang tepat. Post: Ibu mampu menjawab ≥80% pertanyaan dengan benar setelah edukasi.

	P4	Pre: Ibu belum mampu menjawab sebagian besar pertanyaan dengan benar (<80%). Post: Ibu mampu menjawab ≥80% pertanyaan dengan benar setelah edukasi.
Ibu memahami tentang manfaat senam nifas dan latihan kegel serta kapan harus dilakukan.	P1	Pre: Ibu belum mampu menyebutkan manfaat dan waktu pelaksanaan latihan. Post: Ibu mampu menyebutkan manfaat senam nifas dan latihan Kegel serta waktu pelaksanaannya.
	P2	Pre: Ibu mengetahui sebagian manfaat latihan. Post: Ibu mampu menjelaskan seluruh manfaat dan waktu pelaksanaan dengan benar.
	P3	Pre: Ibu belum memahami manfaat latihan Kegel secara jelas. Post: Ibu memahami manfaat latihan Kegel untuk penguatan otot dasar panggul.
	P4	Pre: Ibu belum memahami manfaat latihan secara menyeluruh. Post: Ibu mampu menjelaskan manfaat dan waktu pelaksanaan latihan dengan tepat.
Ibu menunjukkan kesiapan untuk melakukan intervensi selama di rawat di ruangan Merak dan pada saat akan kembali ke rumah	P1	Pre: Ibu belum menunjukkan kesiapan melakukan latihan. Post: Ibu menyatakan siap melakukan senam nifas dan latihan Kegel selama perawatan dan di rumah.
	P2	Pre: Ibu masih ragu untuk melakukan latihan sendiri. Post: Ibu menyatakan siap mencoba dan melakukan latihan secara bertahap.
	P3	Pre: Ibu belum yakin dapat melakukan latihan secara rutin. Post: Ibu menyatakan siap melakukan latihan secara rutin sesuai anjuran.
	P4	Pre: Ibu belum memiliki rencana melakukan latihan di rumah. Post: Ibu menyatakan siap melakukan senam nifas dan latihan Kegel secara mandiri di rumah.

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu post partum setelah diberikan edukasi, yang ditandai dengan kemampuan menjelaskan pengertian, manfaat, waktu pelaksanaan, dan langkah-langkah senam nifas serta latihan Kegel. Seluruh responden mampu menjawab post-test $\geq 80\%$ benar, menunjukkan peningkatan partisipasi aktif, serta kesiapan melakukan latihan secara mandiri selama perawatan dan setelah pulang ke rumah.

Pembahasan

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pengertian, tujuan, manfaat, serta langkah-langkah senam nifas dan latihan Kegel. Beberapa ibu hanya pernah mendengar istilah senam nifas, namun belum memahami latihan Kegel secara spesifik. Setelah diberikan edukasi, seluruh responden (P1-P4) menunjukkan peningkatan pengetahuan, yang ditandai dengan kemampuan ibu menjelaskan kembali pengertian, manfaat, perbedaan, serta waktu pelaksanaan senam nifas dan latihan Kegel. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas, sejalan dengan teori Notoatmodjo yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat meningkat melalui proses pemberian informasi yang terstruktur dan berulang.

Pada tahap awal (pre), sebagian ibu terlihat kurang fokus, ragu, dan belum aktif saat menerima penjelasan melalui media banner dan leaflet. Namun setelah proses edukasi berlangsung, ibu menunjukkan peningkatan perhatian, fokus, dan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan. Ibu juga mampu mengikuti demonstrasi gerakan senam nifas dan latihan Kegel dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi yang tepat dapat meningkatkan daya tarik dan pemahaman sasaran. Media visual seperti leaflet dan banner mempermudah ibu postpartum dalam memahami materi yang bersifat praktis, seperti gerakan senam nifas dan latihan Kegel.

Sebelum edukasi, sebagian besar ibu dan keluarga cenderung pasif dan hanya mendengarkan penjelasan tanpa mengajukan pertanyaan. Setelah edukasi, terjadi peningkatan partisipasi aktif, ditandai dengan ibu dan keluarga mulai bertanya, berdiskusi, serta merespons penjelasan pemateri. Partisipasi aktif ini menunjukkan adanya peningkatan minat dan pemahaman ibu terhadap materi yang diberikan. Menurut teori pembelajaran orang dewasa (adult learning), keterlibatan aktif dalam diskusi merupakan indikator bahwa peserta telah mulai memahami dan menerima informasi yang diberikan.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum mampu menjawab pertanyaan dengan benar $\geq 80\%$, yang menandakan pemahaman awal masih rendah. Namun pada hasil post-test, seluruh responden mampu menjawab pertanyaan dengan benar $\geq 80\%$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu postpartum mengenai senam nifas dan latihan Kegel. Peningkatan hasil post-test ini memperkuat bahwa metode edukasi yang digunakan telah sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik ibu postpartum di Ruang Merak RSUD SK Lerik.

Sebelum edukasi, ibu belum mampu menyebutkan manfaat dan waktu pelaksanaan latihan secara tepat. Setelah edukasi, ibu mampu menjelaskan bahwa senam nifas dan latihan Kegel bermanfaat untuk mempercepat pemulihan pascapersalinan, menguatkan otot dasar panggul, mencegah inkontinensia urin, serta membantu involusi uterus. Pemahaman ini penting karena pengetahuan tentang manfaat dan waktu pelaksanaan akan memengaruhi kepatuhan ibu dalam melakukan latihan secara mandiri.

Pada tahap pre, sebagian besar ibu belum menunjukkan kesiapan atau masih ragu untuk melakukan latihan secara mandiri. Setelah edukasi, seluruh ibu menyatakan kesiapan untuk melakukan senam nifas dan latihan Kegel baik selama perawatan di rumah sakit maupun setelah kembali ke rumah. Kesiapan ini menunjukkan adanya perubahan sikap positif ibu postpartum, yang merupakan salah satu tujuan utama edukasi kesehatan. Menurut teori perubahan perilaku, peningkatan pengetahuan akan diikuti oleh perubahan sikap dan kesiapan untuk bertindak.

KESIMPULAN

Edukasi terstruktur berbasis media visual banner dan leaflet efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu post partum dalam melakukan senam nifas dan latihan Kegel. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan maternitas untuk mendukung pemulihan pascapersalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Admasari, Y. (2022). Senam Nifas Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uterus Ibu Pasca Salin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 199–204. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3972>.
- [2] Aritonang, J., & Simanjuntak, Y. T. O. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Disertai Kisi-Kisi Soal Ujian Kompetensi*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=EvxQEQAQAQBAJ>.
- [3] Fifi Musfirowati. (2021). Faktor Penyebab Kematian Ibu Yang Dapat Di Cegah Di Kabupaten Pandeglang Tahun 2021. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 78–95. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.1545>.
- [4] Fitria Prabandari, , Nur Aliah,. Ni Wayan Noviani., Desi Wildayani, Riska Susanti Pasaribu, Putu Sukma Megaputri, Rosmaria Manik, Ernita Prima Noviyani, Muhaimin, G., Caraka, L. D., & others. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir S1 Kebidanan*. Mahak.arya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=gu3AEAAAQBAJ>.
- [5] Rahayu, S., & Solekah, U. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 157. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.388>
- [6] Taviyanda, D. (2019). Adaptasi Psikologis Pada Ibu Post Partum Primigravida (Fase Taking Hold) Sectio Caesarea Dan Partus Normal. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.32660/jurnal.v5i1.339>
- [7] Virginia, V., & Winata, T. (2023). Penerapan Healing Architecture Pada Masa Pre - Post Partum. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 5(2), 1245–1256. <https://doi.org/10.24912/stupa.v5i2.24274>
- [8] Wahyuni, I., Putrianti, B., Muslihah, L., Sari, D. N., Batmomolin, A., Zaen, N. L., Keintjem, F. K., Claudia, J. G., & Others. (2023). *BUNGA RAMPAI PATOLOGI MASA NIFAS*. Media Pustaka Indo.
- [9] Gunarmi, Merida, Y., Fatmawati, R., Sari, T. P., & Widiyanti, R. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=xVkjEQAAQBAJ>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN