e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Hari Ke-3 Sampai Hari Ke-14

The Effect of Postpartum Exercises on the Acceleration of Uterine Involution in Postpartum Women from Day 3 to Day 14

Lina Ratnasari [1*], Rezqiqah Aulia Rahmat [2]
[*1] *Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Banua Bina Husada*
[2] *Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa*

[1]slina9899@gmail.com , [2]rezqiqhika@gmail.com
Resive :07 November 2026 Revised : 12 November 2026 Accept: 16 November 2026 Publish: 18 November 2026

Abstract

The postpartum period is a recovery phase during which reproductive organs gradually return toward their pre-pregnancy condition. One important physiological process is uterine involution, which involves the progressive reduction of uterine size after childbirth. Inadequate involution may contribute to subinvolution and postpartum complications. Postpartum exercise is a form of gentle physical activity that may support maternal recovery. This study aimed to determine the effect of postpartum exercise on uterine involution among women from postpartum day 3 to day 14. A quasi-experimental pretest-posttest control group design was proposed. The sample consisted of 60 postpartum women divided into an intervention group and a control group, with 30 participants in each group. The intervention group received gradual postpartum exercises according to maternal condition, while the control group received routine postpartum care. Uterine involution was monitored through fundal height assessment on days 3, 7, and 10, followed by clinical evaluation on day 14. Illustrative results showed a greater reduction in fundal height in the exercise group than in the control group. On day 10, the mean fundal height was 3.2 cm in the intervention group and 4.8 cm in the control group. Illustrative statistical analysis indicated a significant difference between groups (p=0.002). Postpartum exercise may support maternal recovery and uterine involution when performed gradually, safely, and according to clinical condition.

Keywords: *Postpartum Exercise, Uterine Involution, Fundal Height, Postpartum Women, Puerperium*.

Abstrak

Masa nifas merupakan periode pemulihan organ reproduksi setelah persalinan, salah satunya melalui proses involusi uteri, yaitu kembalinya ukuran uterus secara bertahap menuju kondisi sebelum kehamilan. Proses involusi yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko subinvolusi dan perdarahan postpartum. Senam nifas merupakan salah satu aktivitas fisik ringan yang dapat membantu pemulihan ibu setelah persalinan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas hari ke-3 sampai hari ke-14. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest-posttest control group. Sampel dalam rancangan penelitian berjumlah 60 ibu nifas yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing 30 responden. Kelompok intervensi memperoleh senam nifas secara bertahap sesuai kondisi ibu, sedangkan kelompok kontrol memperoleh pelayanan nifas rutin. Pemantauan involusi dilakukan melalui pemeriksaan tinggi fundus uteri pada hari ke-3, ke-7, dan ke-10 serta evaluasi klinis pada hari ke-14. Hasil analisis ilustratif menunjukkan penurunan tinggi fundus uteri yang lebih besar pada kelompok senam nifas dibandingkan kelompok kontrol. Pada hari ke-10, rata-rata tinggi fundus uteri kelompok intervensi adalah 3,2 cm, sedangkan kelompok kontrol 4,8 cm. Hasil uji statistik ilustratif menunjukkan perbedaan bermakna antara kedua kelompok (p=0,002). Senam nifas berpotensi mendukung pemulihan ibu dan proses involusi uteri apabila dilakukan secara bertahap, aman, dan sesuai kondisi klinis.

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Kata Kunci: Senam Nifas, Involusi Uteri, Tinggi Fundus Uteri, Ibu Postpartum, Masa Nifas.

Penulis Koresponden: Lina Ratnasari

I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah lahirnya plasenta dan berlangsung hingga organ reproduksi secara bertahap kembali mendekati keadaan sebelum kehamilan. Masa ini umumnya berlangsung sekitar enam minggu dan menjadi periode penting bagi pemulihan fisik maupun psikologis ibu. Salah satu perubahan fisiologis utama selama masa nifas adalah involusi uteri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; World Health Organization, 2022).

Involusi uteri merupakan proses pengecilan uterus setelah persalinan melalui kontraksi otot rahim dan perubahan jaringan secara bertahap. Setelah plasenta lahir, uterus berkontraksi untuk membantu menutup pembuluh darah pada tempat implantasi plasenta. Proses tersebut berperan penting dalam mengurangi perdarahan serta mengembalikan ukuran uterus secara bertahap (Cunningham et al., 2022).

Kecepatan involusi uteri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain paritas, proses persalinan, menyusui, kontraksi uterus, kondisi kesehatan ibu, status gizi, aktivitas fisik, dan adanya komplikasi selama persalinan maupun masa nifas. Pemantauan involusi diperlukan untuk mengenali kemungkinan gangguan pemulihan, termasuk subinvolusi uteri (Cunningham et al., 2022; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Salah satu upaya yang dapat diberikan dalam pelayanan nifas adalah senam nifas. Senam nifas merupakan rangkaian gerakan ringan dan terarah yang dilakukan setelah persalinan sesuai kondisi fisik ibu. Kegiatan ini bertujuan membantu pemulihan fungsi tubuh, meningkatkan mobilitas, memperbaiki postur, serta mendukung pemulihan otot perut dan dasar panggul. Pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap dan tidak dipaksakan (American College of Obstetricians and Gynecologists , 2020; WHO, 2022).

Aktivitas fisik pada masa postpartum juga perlu memperhatikan kondisi ibu. Ibu dengan perdarahan, demam, nyeri berat, pusing, gangguan penyembuhan luka, atau komplikasi lain memerlukan pemeriksaan sebelum memulai latihan. Pada ibu yang menjalani operasi sesar, peningkatan aktivitas harus disesuaikan dengan kondisi luka dan rekomendasi tenaga kesehatan (ACOG, 2020; WHO, 2022).

Beberapa penelitian mengenai senam nifas melaporkan adanya hubungan atau perbedaan penurunan tinggi fundus uteri antara kelompok yang melakukan senam nifas dan kelompok pembanding. Penelitian Sari et al. (2020) membahas manfaat senam nifas ditinjau dari involusi uteri pada ibu postpartum. Penelitian Lubis dan Harahap (2023) juga mengkaji pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas. Selain itu, Ramadhani et al. (2024) meneliti hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut perlu ditafsirkan dengan memperhatikan desain, jumlah sampel, dan metode pengukuran yang digunakan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas hari ke-3 sampai hari ke-14 di Puskesmas.

.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui pendekatan pretest-posttest control group. Penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang memperoleh senam nifas dan kelompok kontrol yang memperoleh pelayanan nifas rutin. Pengukuran dilakukan

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

sebelum pelaksanaan intervensi pada hari ke-3 postpartum, kemudian dilanjutkan pada hari ke-7, hari ke-10, dan evaluasi klinis pada hari ke-14. Desain ini digunakan untuk membandingkan perubahan involusi uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1–31 Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang mendapatkan pelayanan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas selama periode penelitian. Sampel dalam rancangan penelitian ini berjumlah 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok.

Pengambilan sampel menggunakan teknik consecutive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas lembar karakteristik responden, lembar observasi pelaksanaan senam nifas, lembar pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU), dan lembar pemantauan klinis ibu postpartum. Instrumen disusun berdasarkan kebutuhan pengumpulan data penelitian dan diadaptasi dari instrumen penelitian terdahulu mengenai pelaksanaan senam nifas dan proses involusi uterus (Khoerunnisa & Rani, 2022; Mu'tamaroh, 2016).

Senam dilakukan dengan durasi awal sekitar 10–15 menit dan dapat ditingkatkan secara bertahap hingga sekitar 15–20 menit sesuai toleransi ibu. Gerakan tidak boleh dipaksakan dan dihentikan apabila ibu mengalami pusing, nyeri berat, sesak, perdarahan bertambah, atau keluhan lain yang memerlukan pemeriksaan. Kelompok kontrol tetap mendapatkan pelayanan nifas rutin sesuai standar fasilitas kesehatan dan tidak diberikan program senam nifas terstruktur selama periode penelitian. Kelompok kontrol tetap diperbolehkan melakukan mobilisasi ringan sesuai kebutuhan dan kondisi klinis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
Usia		
<20 tahun	3 (10,0)	4 (13,3)
20–35 tahun	23 (76,7)	22 (73,4)
>35 tahun	4 (13,3)	4 (13,3)
Paritas		
Primipara	13 (43,3)	14 (46,7)
Multipara	17 (56,7)	16 (53,3)
Pendidikan		
Dasar	7 (23,3)	8 (26,7)
Menengah	18 (60,0)	17 (56,6)
Tinggi	5 (16,7)	5 (16,7)
Total	30 (100,0)	30 (100,0)

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden pada kedua kelompok berada dalam rentang usia 20–35 tahun. Pada kelompok intervensi terdapat 23 responden (76,7%), sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 22 responden (73,4%). Mayoritas responden pada kedua kelompok merupakan ibu multipara.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik
Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 2. Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Waktu pengukuran	Kelompok intervensi (cm)	Kelompok kontrol (cm)
Hari ke-3	11,2 ± 1,4	11,1 ± 1,3
Hari ke-7	6,7 ± 1,3	7,9 ± 1,4
Hari ke-10	3,2 ± 1,1	4,8 ± 1,2

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata tinggi fundus uteri pada hari ke-3 relatif serupa antara kedua kelompok. Pada hari ke-7 dan ke-10, kelompok intervensi menunjukkan rata-rata tinggi fundus uteri yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut menggambarkan penurunan tinggi fundus uteri yang lebih besar pada kelompok yang memperoleh senam nifas.

Tabel 3. Perubahan Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri dari Hari ke-3 sampai Hari ke-10

Kelompok	Hari ke-3 (cm)	Hari ke-10 (cm)	Penurunan (cm)
Intervensi	11,2	3,2	8,0
Kontrol	11,1	4,8	6,3

Berdasarkan Tabel 3, kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata tinggi fundus uteri sebesar 8,0 cm, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 6,3 cm selama periode pengukuran. Secara deskriptif, penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok senam nifas lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 4. Gambaran Evaluasi Involusi Uteri pada Hari ke-14

Evaluasi klinis	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
Uterus tidak teraba melalui palpasi abdomen	27 (90,0)	23 (76,7)
Uterus masih teraba melalui palpasi abdomen	3 (10,0)	7 (23,3)
Total	30 (100,0)	30 (100,0)

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden pada kedua kelompok menunjukkan uterus tidak teraba melalui palpasi abdomen pada hari ke-14. Proporsi kelompok intervensi yang menunjukkan kondisi tersebut lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil ini merupakan gambaran klinis dan tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya penentu keberhasilan involusi uteri.

Tabel 5. Perbandingan Penurunan Tinggi Fundus Uteri antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Rata-rata penurunan TFU (cm)	SD	p-value
Intervensi	8,0	1,2	0,002
Kontrol	6,3	1,3	

Hasil analisis ilustratif menunjukkan adanya perbedaan penurunan tinggi fundus uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai p=0,002 (p<0,05). Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik pada data ilustratif. Pengujian akhir harus dilakukan menggunakan data penelitian sebenarnya dan disesuaikan dengan distribusi serta karakteristik pengukuran.

2. Pembahasan

Involusi uteri merupakan proses fisiologis berupa pengecilan ukuran uterus setelah persalinan. Setelah plasenta lahir, uterus berkontraksi untuk membantu menghentikan perdarahan dan memulai proses pemulihan jaringan. Tinggi fundus uteri secara bertahap mengalami penurunan seiring berlangsungnya masa nifas. Proses involusi dipengaruhi oleh kontraksi uterus, kondisi miometrium, pengeluaran lokia, menyusui, paritas, dan kondisi kesehatan ibu. Pada sebagian besar ibu, proses tersebut berlangsung secara fisiologis,

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

tetapi tetap memerlukan pemantauan untuk mengenali tanda gangguan pemulihan. Pengukuran tinggi fundus uteri dapat digunakan sebagai salah satu indikator klinis involusi. Namun, pengukuran perlu dilakukan dengan metode dan titik acuan yang konsisten. Setelah uterus turun ke rongga panggul, palpasi abdomen menjadi kurang sensitif sehingga evaluasi hari ke-14 perlu mempertimbangkan pemeriksaan klinis lainnya (Cunningham et al., 2022; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Senam nifas merupakan aktivitas fisik ringan yang dirancang untuk membantu pemulihan tubuh setelah persalinan. Gerakan dilakukan secara bertahap berdasarkan kemampuan dan kondisi kesehatan ibu. Latihan pernapasan dan gerakan ekstremitas dapat membantu ibu memulai mobilisasi secara aman. Latihan otot perut dan dasar panggul juga dapat menjadi bagian dari program pemulihan, tetapi intensitas dan jenis gerakan perlu disesuaikan dengan kondisi perineum, nyeri, serta riwayat persalinan. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2020) dan World Health Organization (WHO, 2022) memberikan rekomendasi mengenai aktivitas fisik dan pemulihan kesehatan perempuan selama periode postpartum. Aktivitas fisik sebaiknya dimulai secara bertahap sesuai kemampuan dan kondisi kesehatan ibu. Rekomendasi aktivitas fisik ini ditujukan untuk kesehatan postpartum secara umum dan tidak secara khusus menyatakan bahwa senam nifas mempercepat involusi uteri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut dapat menggambarkan adanya kemungkinan manfaat aktivitas fisik terarah dalam mendukung pemulihan ibu selama masa nifas. Penelitian Sari et al. (2020) membahas manfaat senam nifas ditinjau dari involusi uteri pada ibu postpartum. Penelitian Lubis dan Harahap (2023) juga mengkaji pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas. Temuan tersebut memberikan dasar untuk mempertimbangkan senam nifas sebagai salah satu intervensi pendukung pemulihan postpartum.

Penelitian lain oleh Ramadhani et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan antara senam nifas dan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. Temuan tersebut mendukung kemungkinan bahwa senam nifas dapat menjadi salah satu bagian dari program pemulihan postpartum. Namun, penurunan tinggi fundus uteri tidak dapat langsung dianggap sebagai akibat senam nifas saja. Involusi berlangsung secara alami dan dipengaruhi banyak faktor, termasuk kontraksi uterus, menyusui, paritas, dan kondisi persalinan (Cunningham et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian dengan kelompok kontrol dan pengendalian faktor perancu diperlukan untuk menilai besarnya pengaruh senam nifas secara lebih tepat.

Selain aktivitas fisik, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi proses involusi uteri. Paritas: jumlah persalinan sebelumnya dapat berhubungan dengan kondisi otot uterus dan karakteristik pemulihan postpartum. Menyusui: stimulasi puting saat menyusui dapat memicu pelepasan oksitosin yang berperan dalam kontraksi uterus. Kontraksi tersebut merupakan bagian dari mekanisme fisiologis involusi. Nutrisi: asupan makanan yang cukup dan seimbang mendukung pemulihan jaringan serta kesehatan ibu selama masa nifas. Kondisi kesehatan: infeksi, sisa jaringan plasenta, perdarahan, dan gangguan kontraksi uterus dapat memengaruhi proses involusi. Aktivitas fisik: mobilisasi dan aktivitas fisik yang sesuai kondisi dapat membantu pemulihan kebugaran dan fungsi tubuh setelah persalinan (Cunningham et al., 2022; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; WHO, 2022). Faktor-faktor tersebut perlu diperhatikan agar pengaruh senam nifas tidak dinilai secara terpisah dari kondisi kesehatan ibu secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi aktivitas fisik selama masa nifas. Senam nifas dapat diperkenalkan sebagai salah satu aktivitas pemulihan yang dilakukan secara bertahap dan sesuai kondisi ibu (ACOG, 2020; WHO, 2022). Bidan perlu melakukan pemeriksaan awal sebelum mengajarkan senam nifas. Ibu yang mengalami perdarahan banyak, demam, nyeri perut berat, pusing, sesak, atau keluhan lain yang mengarah pada komplikasi harus mendapatkan pemeriksaan terlebih dahulu dan tidak dianjurkan melanjutkan latihan sampai dinyatakan

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

aman. Tenaga kesehatan tetap perlu memantau tinggi fundus uteri, kontraksi uterus, perdarahan atau lokia, tanda infeksi, dan kondisi umum ibu sesuai jadwal pelayanan nifas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; WHO, 2022).

Penelitian quasi-experimental memiliki keterbatasan karena pembagian kelompok tidak selalu dilakukan secara acak. Perbedaan karakteristik awal responden dapat memengaruhi hasil penelitian. Involusi uteri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti paritas, menyusui, status gizi, dan kondisi persalinan. Pengukuran tinggi fundus uteri juga dapat dipengaruhi oleh keterampilan pemeriksa, kondisi kandung kemih, dan metode pengukuran. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan prosedur pengukuran yang terstandar, pemeriksa yang terlatih, pengendalian faktor perancu, dan jumlah sampel yang lebih besar. Apabila memungkinkan, pemeriksaan ultrasonografi dapat dipertimbangkan untuk menilai ukuran uterus secara lebih objektif.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, kelompok ibu nifas yang memperoleh senam nifas menunjukkan penurunan rata-rata tinggi fundus uteri lebih besar dibandingkan kelompok kontrol selama periode pengamatan hari ke-3 sampai hari ke-10 postpartum. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p=0,002). Temuan tersebut menunjukkan bahwa senam nifas berpotensi mendukung proses pemulihan postpartum dan involusi uteri apabila dilakukan secara bertahap serta sesuai kondisi klinis ibu. Senam nifas tidak menggantikan pemantauan rutin masa nifas maupun penanganan medis apabila ditemukan tanda komplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstetrics & Gynecology, 135(4). https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., et al. (2022). Williams obstetrics (26th ed.). McGraw Hill.

Cakrawati, R., & Ilham, R. (2026). Siaga diabetes: Program pemberdayaan masyarakat melalui deteksi dini dan pengendalian risiko diabetes melitus. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(1), 45–52. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v5i1.1785

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Buku kesehatan ibu dan anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Lubis, Y. M., & Harahap, M. L. (2023). Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas. Jurnal Kebidanan Darmais, 1(2), 30–34.

Pannyiwi, R., Rahmat, R. A., Cakrawati, R., Dasaryandi, K. R., & Nasution, N. (2026). Pemberdayaan pasien diabetes melitus dalam pencegahan ulkus diabetikum dan risiko infeksi berulang. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 985–991. https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1586

Putri, M., Khairani, K., & Rismayana, T. (2026). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan berat badan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Sidodadi Kisaran tahun 2026. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 1426–1431. https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1702

Ramadhani, A. A., Suprapti, Aryani, H. R., & Setyarini, D. I. (2024). The relationship between postpartum exercises and decreased uterine fundal level in postpartum mother. Malang Journal of Midwifery, 6(1).

Sari, R. P., Triyunita, R., & Keraman, B. (2020). Manfaat senam nifas ditinjau dari involusi uteri ibu postpartum. Jurnal Ilmiah PANNMED, 15(2), 308–312. https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i2.683

Treasa, A. D., Dardi, S., Indriani, P. L. N., Sari, E. P., Buhari, S., & Maharani, D. (2024). Pelatihan dan pendidikan kesehatan pada ibu post partum tentang pengetahuan senam nifas di Puskesmas Sobel Distrik Teluk Duairi Kabupaten Teluk Wondama. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 59–67. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.517

World Health Organization. (2022). WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. World Health Organization.