

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS HIDUP
IBU MASA NIFAS DI DESA CIEUNTEUNG
KABUPATEN SUMEDANG**

SKRIPSI



Oleh :
RIFATUL ALYAH
NIM. 512021098

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
BANDUNG
2023**

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS HIDUP
IBU MASA NIFAS DI DESA CIEUNTEUNG
KABUPATEN SUMEDANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

RIFATUL ALYAH

NIM. 512021098

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
BANDUNG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

RIFATUL ALYAH

NIM. 512021098

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS HIDUP

IBU MASA NIFAS DI DESA CIEUNTEUNG

KABUPATEN SUMEDANG

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Ujian Skripsi

Tanggal 18 Januari 2023

Oleh :

Pembimbing Utama



Gfari Rahmilasari, S.ST.,M.Keb
NPP. 2011150881045

Pembimbing Pendamping



Anita Yuliani, S.ST.M.KM
NPP. 2020210785112

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :
PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS HIDUP IBU

MASA NIFAS DI DESA CIEUNTEUNG

KABUPATEN SUMEDANG

Disusun Oleh :

RIFATUL ALYAH

NIM. 512021098

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 3 Februari 2023

Penguji I



Ns. Anggriyana Tri Widiyanti, M.Kep
NPP 2017190190061

Penguji II



Nurhavati, S.ST., M.Kes
NPP. 2015171287058

Pembimbing Utama



Giari Rahmilasari, S.ST., M.Keb

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Rifatul Alyah

NIM : 512021098

Program Studi : Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Hidup Ibu Nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pancabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 17 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



iii

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Rifatul Alyah

NIM : 512021098

Program Studi : Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“ Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Hidup Ibu Masa Nifas Di Desa
Cieunteung Kabupaten Sumedang”

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 9 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,

Rifatul Alyah

Mengetahui,
Tim pembimbing

Nama

1. Giari Rahmilasari, S.ST.,M.Keb

2. Anita Yuliani, S.ST.,M.KM

Tanda Tangan



ABSTRAK

Rifatul Alyah

512021098

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS HIDUP IBU MASA NIFAS DI DESA CIEUNTEUNG KABUPATEN SUMEDANG

V; 2022; 120 halaman; 10 tabel; 2 bagan; 10 lampiran

Latar Belakang: Target tujuan pembangunan berkelanjutan atau yang dikenal dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) untuk Angka Kematian Ibu (AKI) adalah 70/100.000 KH pada tahun 2030. Saat ini *World Health Organization* (WHO) mencatat Angka Kematian Ibu sekitar 216/100.000 KH. Rendahnya kualitas hidup perempuan khususnya pada ibu nifas, disebabkan oleh kebutuhan masa nifas yang meliputi kebutuhan fisik, psikologis dan sosial. Ibu nifas berpotensi rentan terhadap beberapa komplikasi perawatan setelah melahirkan, seperti ASI belum lancar, payudara bengkak, kesulitan buang air kecil, kesulitan buang air besar, nyeri perut, nyeri pada luka perenium, salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan umum yang muncul pada ibu nifas adalah dengan melakukan senam nifas. **Tujuan pada penelitian:** untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kualitas hidup ibu masa nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang. Dengan menggunakan metode *preekperimental design* dengan Desain penelitian dengan menggunakan rancangan “*one group pre test post test design*” waktu pengumpulan data dilakukan pada bulan Desember 2022 sampel yang digunakan adalah total sampling yaitu 40 responden. Analisis data menggunakan uji Paired T Sampel. **Hasil penelitian:** menunjukkan bahwa skor rata-rata pretest 56,13 dan skor rata-rata posttest 84,40. Artinya Ada hubungan signifikan $p=0,000 < 0,05$ antara senam nifas dengan kualitas hidup ibu nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang. Maka dapat **disimpulkan** bahwa senam nifas berpengaruh terhadap meningkatkan kualitas hidup ibu nifas. **Saran** untuk responden diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu tentang manfaat senam nifas, dan membuat ibu melaksanakan senam nifas secara rutin di luar penelitian, untuk tempat penelitian diharapkan dapat melanjutkan pelayanan senam nifas.

Kata kunci : kualitas hidup ibu nifas, senam nifas

Keperustakaan : 50 buah (2012-2022)

ABSTRACT

Rifatul Alyah
NIM. 512021098

THE INFLUENCE OF POSTPARTUM GYMNASTICS ON THE QUALITY OF LIFE OF POSTPARTUM MOTHERS IN CIEUNTEUNG VILLAGE, SUMEDANG DISTRICT

V; 2022; 120 pages; 10 tables; 2 charts; 10 attachments

Background: The target for sustainable development goals or known as the Sustainable Development Goals (SDGs) for the Maternal Mortality Rate (MMR) is 70/100,000 live births by 2030. Currently the World Health Organization (WHO) records the Maternal Mortality Rate at around 216/100,000 KH. The low quality of life for women, especially for postpartum mothers, is caused by the needs of the postpartum period which includes physical, psychological and social needs. Postpartum mothers are potentially vulnerable to several postnatal care complications, such as inadequate milk supply, swollen breasts, difficulty urinating, difficulty defecating, abdominal pain, pain in the perineal wound. One way to reduce the general discomfort that occurs in postpartum mothers is by doing breathing exercises. **The aim of the study:** to determine the effect of postpartum exercise on the quality of life of postpartum mothers in Cieunteung Village, Sumedang Regency. Using the pre-experimental design method with the research design using the "one group pre test post test design" design when data collection was carried out in December 2022 the sample used was total sampling, namely 40 respondents. Data analysis used the Paired T Sample test. **The results** of the study showed that the average pretest score was 56.13 and the posttest average score was 84.40. This means that there is a significant relationship $p=0.000 < 0.05$ between postpartum exercise and the quality of life of postpartum women in Cieunteung Village, Sumedang Regency. So it can be concluded that postpartum exercise has an effect on improving the quality of life of postpartum mothers. **Suggestions** for respondents are expected to be able to increase mother's knowledge about the benefits of postpartum exercise, and make mothers carry out postpartum exercise routinely outside of research, for research sites it is hoped that they can continue postpartum exercise services.

Keywords: quality of life for postpartum mothers, postpartum exercise

Libraries: 50 pieces (2012-2022)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL/BAGAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ISTILAH.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN PENELITIAN	6
D. MANFAAT PENELITIAN	7
E. SISTEMATIKA PENULISAN.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Kualitas Hidup.....	10
2. Masa Nifas.....	19
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	47
C. Kerangka Pemikiran	50
D. Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN	52

A. Metode Penelitian.....	52
B. Variabel Penelitian	52
C. Populasi dan Sampel	54
D. Teknik Pengumpulan Data	55
E. Validitas dan Reliabilitas	56
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Data	57
G. Prosedur Penelitian.....	61
H. Tempat dan Waktu Penelitian	64
I. Etika Penelitian	64
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	67
A. Gambaran Umum Unit Observasi.....	67
B. Hasil Analisis	68
C. Pembahasan	72
1. Karakteristik Responden	72
2. Kualitas Hidup Ibu Nifas	75
3. Mengidentifikasi Kualitas Hidup	77
4. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Hidup	80
D. Keterbatasan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. KESIMPULAN	82
B. SARAN.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL/BAGAN

Tabel 2.1 Involusi Uteri	40
Tabel 2.2 Gerakan Senam Nifas... ..	58
Tabel 2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	63
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	69
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Hidup.....	72
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden	83
Tabel 4.2 Hasil Hitung Uji Normalitas.....	85
Tabel 4.3 Uji Perbedaan Nilai Pretest-Posttest Sampel Penelitian	86
Tabel 4.4 Mengidentifikasi Kualitas Hidup Berdasarkan Dimensi Pretest.....	86
Tabel 4.5 Mengidentifikasi Kualitas Hidup Berdasarkan Dimensi Posttest.....	87
Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran	66
Bagan 3.1 Kerangka Konsep... ..	68

DAFTAR GAMBAR GRAFIK

Gambar 2.1 Perubahan Uterus Pada Masa Nifas.....	40
Gambar 2.2 Gerakan Senam Nifas Ke Satu... ..	58
Gambar 2.3 Gerakan Senam Nifas Ke Dua.....	59
Gambar 2.4 Gerakan Senam Nifas Ke Tiga.....	59
Gambar 2.5 Gerakan Senam Nifas Ke Empat... ..	60
Gambar 2.6 Gerakan Senam Nifas Ke Lima.....	60
Gambar 2.7 Gerakan Senam Nifas Ke Enam... ..	61
Gambar 2.8 Gerakan Senam Nifas Ke Tujuh... ..	61
Gambar 2.9 Gerakan Senam Nifas Ke Delapan... ..	61
Gambar 2.10 Gerakan Senam Nifas Ke Sembilan.....	62
Gambar 2.11 Gerakan Senam Nifas Ke Sepuluh.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: <i>Informed Consent</i>	99
Lampiran 2	: Kuesioner Kualitas Hidup WHOQOL-BREF.....	100
Lampiran 3	: Hasil Penelitian... ..	105
Lampiran 4	: Lembar Bimbingan.....	112
Lampiran 5	: Contoh Kuesioner Yang Sudah Diisi	116
Lampiran 6	: Dokumentasi... ..	121
Lampiran 7	: Surat Permohonan Persetujuan Etik	122
Lampiran 8	: Lembar Persetujuan Etik.....	123
Lampiran 9	: Surat Permohonan Izin Penelitian ke Dinas Kesehatan.....	124
Lampiran 10	: Surat Pemberian Izin Penelitian... ..	125
Lampiran 11	: Surat Pemberian Izin Penelitian ke Desa.....	126
Lampiran 12	: Turnitin	127
Lampiran 13	: Daftar Riwayat Hidup.....	128

DAFTAR PUSTAKA

- AdekaLisni, Misrawati, G. T. U. (2015). Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat oksitosin Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum. *Jom*, 2(2), 927–934.
- Anis, M. L., Rizka, F. A., Darmawan, R. L., & Masbahah. (2022). *Pemanfaatan Telemedicine dalam meningkatkan kualitas hidup pasien covid-19* (P. L. O. Medika (ed.)). Lembaga Omega Medika.
https://www.google.co.id/books/edition/Pemanfaatan_Telemdicine_Dalam_Meningkatk/DI9wEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kualitas+hidup+umum&pg=PA61&printsec=frontcover
- Aprilia. (2010). *senam nifas terhadap kualitas hidup*.
- Astuti, S., Judistiani, T. D., Rahmiati, L., & Susanti, A. (2015). Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. *Jakarta: Erlangga*, 69–76.
- Aswir, & Misbah, H. (2018). No Title. In *Photosynthetica* (Vol. 2, Issue 1).
<http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-93594-2%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jff.2015.06.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41559-019-0877-3%0Aht>
- Bahadoran. (2014). *kualitas hidup*.
- Budiharto. (2015). *No Title* (J. Lilian (ed.)).
https://www.google.co.id/books/edition/Methodologi_Penelitian_Kesehatan_dengan_C/KM5-oXu-XCkC?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+hipotesis&pg=PA20&printsec=frontcover
- Dan, I., Antioksidan, U. J. I., Dari, H., Jeruk, K., Wardani, T. S., Endrat, U. K., Kezia, M. P., Fajri, A., & Faizur, R. (2021). *Jurnal Delima Harapan 2021*. *Jurnal Delima Harapan 2021*. 8(September), 53–61.
- Duhita, F., Sujarwanta, T. P., & Puspitasari, I. W. (2021). Perbedaan Antara Kualitas Hidup Ibu Pada Periode Kehamilan Akhir Dan Nifas Awal Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 65–76.
<https://doi.org/10.22435/kespro.v12i1.3618>
- Eddy, R., Iche, A., & Pariyana. (2021). *No Title*.
- Eileen, B. (2005). *Senam Hamil & Nifas* (K. P. Ramona (ed.)). Buku Kedokteran EGC.
- Endang, Y. (2021a). *asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. CV. Rena cipta mandiri.
https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_kebidanan_masa_nifas_menyusui_buk/GF19EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kebutuhan+dasar+ibu+nifas&pg=PA76&printsec=frontcover
- Endang, Y. (2021b). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui* (widyawaty

- deviany Eka (ed.). CV. Rena cipta mandiri.
https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_kebidanan_masa_nifas_menyusui_buk/GF19EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+fisiologi+tanda-tanda+vital+pada+masa+nifas&pg=PR6&printsec=frontcover
- Evita, nardina aurilia, & astuti dwi etni, D. (2021). *asuhan kebidanan pada masa nifas* (W. Ronal (ed.)).
https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Pada_Masa_Nifas/dTY4EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+fisiologis+masa+nifas&printsec=frontcover
- Faizah, rahayuningsih betty. (2020). *peningkatan kualitas hidup ibu nifas* (1st ed.). PT. Nas Media Indonesia.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=IIIIEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kesehatan+ibu+nifas&ots=3AwJ-QztUn&sig=zAyR3fjLGNuQZ18thU3al2uQMDY&redir_esc=y#v=onepage&q=kesehatan+ibu+nifas&f=false
- Febriati, L. D., Rahayu, P. P., & Zakiyah, Z. (2020). Hubungan Karakteristik dengan Praktik Komplementer Kebidanan. *Seminar Nasional UNRIYO, 1109*, 211–219.
- Haran. (2014). *adaptasi ibu nifas*.
- Havva, T. E. L. (2018). Effects of home visits and planned education on mothers' postpartum depression and quality of life. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 9(3), 119–125.
- Hayati, N., & Harahap, S. (2020). *Hubungan Aktifitas Ibu Dengan Kualitas Hidup Masa Nifas Di Desa Nagur Kecamatan Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2020*. 14(2), 31–41.
- Henny, P., & Nuring, P. (2015). pengaruh senam nifas terhadap kualitas hidup ibu postpartum normal di RSUD kota semarang. *Jurnal Universitas Gajah Mada*, 1.
- Heny, P., & Nuning, P. (2016). *Pengaruh senam nifas terhadap kualitas hidup ibu postpartum normal di RSUD Kota Semarang*.
- Hiyana Tungga Dewi, C., Itha Idhayanti, R., Kemenkes Semarang, P., & Tengah, J. (2021). BHAMADA Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan ASUHAN KEBIDANAN METODE ONE STUDENT ONE CLIENT (OSOC) UNTUK MENINGKATKAN QUALITY of LIFE (QoL) IBU HAMIL. *Jitk*, 12(1), 70–77. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
- Huang, K., Tao, F., Liu, L., & Wu, X. (2012). Does delivery mode affect women's postpartum quality of life in rural China? *Journal of Clinical Nursing*, 21(11-12), 1534–1543.
- Juneris, A., & Yunita, octavia turisna. (2021). *BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS*. CV. Budi Utama.
- Lina, F., & Sry, W. (2021). *buku ajar asuhan kebidanan masa nifas*.
https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Asuhan_Kebidanan_Masa_Nifas/8RRIEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+sistem+reproduksi+masa+nifas&pg=PR7&printsec=frontcover
- Mansur, & Budiarti. (2014). *karakteristik pendidikan*.

- Marfuah. (2012). *karakteristik kualitas hidup*.
- Milani. (2017). *kualitas hidup masa nifas*.
- Ministry of Health of Republic Indonesia. (2019). Indonesia Health Profile 2018. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.
- Misnawati, & Andekalisni. (2020). 1, 2, 3. 2(2).
- Moons, Marquet, & Geest, B. De. (2012). kualitas hidup. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup*.
- Muhammad, hutagalung siregar. (2021). *stroke, kualitas hidup dan discharger planning*. nusamedia.
https://www.google.co.id/books/edition/Stroke_Kualitas_Hidup_dan_Discharge_Plan/tqNsEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+kualitas+hidup+kesehatan&pg=PA3&printsec=frontcover
- Murbiah, H. (2016). *faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup ibu postpartum di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*. 4, 1.
- Ni'matul, U., Dewi, ningsih andariya, Frisca, yunadi dewi, & Misruna, R. (2021). *asuhan kebidanan nifas dan menyusui* (N. Mohammad (ed.)). PT. Nasya Expanding Management (NEM).
https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Asuhan_Kebidanan_Nifas_dan_Men/luVcEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+sistem+ENDOKRIN+masa+nifas&pg=PA20&printsec=frontcover
- Nova, S. N., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 108–113.
<https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.674>
- Novita, Elvira, futriani sri, & Dea, I. (2022). *HUBUNGAN PARITAS DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS*. 4(1), 18–23.
- Nursalam. (2017). *dimensi kualitas hidup*.
- O'Hara. (2009). *Masa Nifas*.
- Pallant, Miller, & Negri. (2006). *adaptasi masa nifas*.
- Palmadura, P. (2021). *Skripsi pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri pada ibu postpartum literatur review*. 1–46.
- Qiftiyah, M. (2018). Gambaran Faktor-Faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjo dan Polindes Teratai Kradenan Palang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 9.
<https://doi.org/10.30736/midpro.v10i2.75>
- Rahayuningsih, F. B. (2013). Hubungan Aktivitas Ibu Nifas Dengan Kualitas Hidup Ibu Nifas Di Wilayah Puskesmas Miri Sragen. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah 2013*, 37–40.
- Reeder, Haidar, Aris, Reza, & Rizal. (2011). *usia reproduksi dengan psikologis*.
- Rini, & Kumala. (2016). *mobilisasi dini dengan kualitas hidup*.
- Safitri, D., & Rahayuningsih, F. B. (2018). Efektivitas Metode Time Token Dalam

- Pendidikan Kesehatan Tentang Mobilisasi Masa Nifas Di Puskesmas Bendo Magetan. *Prosiding Seminar Nasional Seri 8 "Mewujudkan Masyarakat Madani Dan Lestari," 065*, 169–183.
- Sari, V. K., Khairani, N., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., Bukittinggi, D. K., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan R Bukittinggi. *Jurnal Endurance*, 7(1), 199–208.
<http://publikasi.ildikti10.id/index.php/endurance/article/view/743>
- Satriani. (2021). *asuhan kebidanan pasca persalinan dan menyusui* (U. Yayuk (ed.)). Ahlimedia Press.
https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Pasca_Persalinan_Dan_ME/ZVgjEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+senam+nifas&pg=PA45&printsec=frontcover
- Sri, A., Raden, J. D. T., Lina, R., & Ari, S. I. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui* (A. Rina (ed.)). Penerbit Erlangga.
- Sulistiyani, aji prabu, Endah, wardani kusuma, Darmiati, & Esyuananik, D. (2022). *asuhan nifas* (S. Mila & sahara maida Rantika (eds.)). PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Nifas/OW2AEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+sistem+perkemihan+masa+nifas&pg=PA43&printsec=frontcover
- Susiana, S. (2019). *Angka Kematian Ibu : Faktor Penyebab Dan Upaya Penanganannya*.
- Susilo, R., & Feti, K. (2017). *PANDUAN ASUHAN NIFAS EVIDENCE BASE PRACTICE*.
https://www.google.co.id/books/edition/Panduan_Asuhan_Nifas_dan_Evidence_Based/dbiEDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tujuan+asuhan+masa+nifas&printsec=frontcover
- Susulo, A. A., & Murbiah. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 6(1), 292–300.
- Tonasih, & Vianty, sari mutya. (2019). *asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. K-Media.
https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_KEBIDANAN_MASA_NIFAS_DAN_MENYUSUI/gc4OEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+sistem+pencernaan+masa+nifas&pg=PA90&printsec=frontcover
- Tyasning, E. E., & Prasetyorini, H. (2016). *SESAREA DI RSUD TUGUREJO SEMARANG Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang Email : tyaslina25@yahoo.com Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang PENDAHULUAN Persalinan seksio sesarea merupakan kelahiran janin melalui insisi yang dibuat pada dinding abdo*.
- Uliyah, & Hidayat. (2015). *usia dengan mobilisasi*.
- Van der Woude, D. A. A., Pijnenborg, J. M. A., & de Vries, J. (2015). Health status

- and quality of life in postpartum women: a systematic review of associated factors. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 185, 45–52.
- Vivi, C., Sukarman, P., Tiurlina, S., & Jamaludin, D. (2021). *No Title*.
https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Metodologi_Penelitian/mSFCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+validitas+dalam+penelitian&pg=PA124&printsec=frontcover
- Vivin, I., Nurfantri, & fatmawati elis, D. (2021). *kupas tuntas seputar masa nifas dan menyusui serta penyulit/komplikasi yang sering terjadi* (Ernawati, oktaviana primi Lianita, & R. Sylviana (eds.)).
https://www.google.co.id/books/edition/Kupas_Tuntas_Seputar_Masa_Nifas_dan_MenyuyPqBEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tanda-tanda+bahaya+masa+nifas&pg=PA107&printsec=frontcover
- Vol, L., Pengabdian, J. I., & Issn, M. (2021). 1)*, 2), 3) 2). 5(2), 294–306.
- Wahida, Y., & Bawon, hakim nur. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas* (Y. A. Cendekia (ed.)).
https://www.google.co.id/books/edition/Emodemo_Dalam_Asuhan_Kebidanan_Masa_Nifa/PZgMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+uterus+masa+nifas&printsec=frontcover
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Zamrodah, Y. (2016a). *Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri*. 15(2), 1–23.
- Zamrodah, Y. (2016b). *senam nifas*. 15(2), 1–23.
- Zteny, Z. (2017). *Puskesmas Sewon I Bantul*.