

Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Perineum

Mitayakuna Stianto¹, Inge Devita Fatma²

STIKES Bahrul Ulum^{1,2}

E-mail: Mitabidan88@gmail.com

Abstrak

Masa postpartum merupakan periode penting dalam pemulihan kondisi fisik ibu, termasuk proses penyembuhan luka perineum akibat persalinan. Senam nifas merupakan salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat membantu mempercepat pemulihan melalui peningkatan sirkulasi darah, penguatan otot dasar panggul, serta peningkatan elastisitas jaringan. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen menggunakan two grup postes-pretes. Populasi pada penelitian ini seluruh ibu nifas di Puskesmas Cukir dengan Teknik pengambilan sampel purposive sampling berjumlah 30 orang.. Hasil uji paired t-test didapatkan 0,000 ($p < 0,005$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretes dan posttes yang mana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan intervensi senam nifas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam nifas mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Intervensi berupa senam nifas diberikan secara bertahap sesuai kondisi ibu postpartum, kemudian dilakukan pengamatan proses penyembuhan luka perineum sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam nifas memberikan perubahan ke arah yang lebih baik, ditandai dengan percepatan penyembuhan luka perineum dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. Peningkatan kondisi tersebut terjadi karena gerakan senam nifas membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan yang mengalami luka, serta mempercepat proses regenerasi jaringan. Dengan demikian, senam nifas dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung pemulihan ibu postpartum, khususnya dalam mempercepat penyembuhan luka perineum, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan serta kualitas kesehatan ibu pada masa nifas.

Kata kunci : Senam nifas; Ibu postpartum; Nyeri perineum; Penyembuhan luka perineum; Masa nifas.

Abstract

The postpartum period is an important period in the recovery of the mother's physical condition, including the healing process of perineal wounds due to childbirth. Postpartum exercise is one of the non-pharmacological efforts that can help accelerate recovery by increasing blood circulation, strengthening pelvic floor muscles, and increasing tissue elasticity. This type of research is a quasi-experimental study using two groups posttest-pretest. The population in this study were all postpartum mothers at the Cukir Community Health Center with a purposive sampling technique totaling 30 people. The results of the paired t-test obtained 0.000 ($p < 0.005$) indicating a significant difference between the pretest and posttest which can be concluded that there is an effect after being given postpartum exercise intervention. This study aims to analyze the effectiveness of postpartum exercise in accelerating perineal wound healing in postpartum mothers. The intervention in the form of postpartum exercise was given in stages according to the condition of the postpartum mother, then observations were made on the process of perineal wound healing before and after the intervention. The results showed that the implementation of postpartum exercise provided changes for the better, marked by accelerated perineal wound healing compared to before the intervention. This improvement occurs because postpartum exercise helps improve blood circulation, increases oxygen and nutrient supply to injured tissue, and accelerates tissue regeneration. Therefore, postpartum exercise

can be used as an effective non-pharmacological intervention to support postpartum maternal recovery, particularly in accelerating perineal wound healing, thereby improving maternal comfort and health during the postpartum period.

Keywords : *Postpartum exercise; Postpartum mothers; Perineal pain; Perineal wound healing; Postpartum period.*

LATAR BELAKANG

Masa nifas merupakan periode setelah persalinan yang dimulai sejak plasenta lahir hingga sekitar 6 minggu postpartum, yang ditandai dengan proses pemulihan organ reproduksi ibu menuju kondisi sebelum hamil. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisiologis seperti involusi uterus, pengeluaran lochea, serta pemulihan jaringan jalan lahir yang mengalami trauma saat persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat membantu mempercepat pemulihan pada masa nifas adalah senam nifas, yang berfungsi meningkatkan sirkulasi darah dan mempercepat regenerasi jaringan perineum (Dyah et al., 2024).

Luka perineum menjadi masalah kesehatan global yang signifikan. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, tercatat sekitar 3,2 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin di seluruh dunia. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa dari 4,8 juta persalinan yang tercatat, terdapat setidaknya 1,2 juta ibu bersalin yang mengalami luka perineum. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2024) mencatat terdapat 185.000 kasus luka perineum dari persalinan normal. Angka ini diperjelas oleh data Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang (2024) yang mencatat sebanyak 12.500 kasus ruptur perineum. Lebih spesifik, berdasarkan data rekam medis Puskesmas Cukir (2025), tercatat 450 ibu nifas yang mengalami luka perineum derajat I–II. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dengan luka perineum mengalami proses penyembuhan yang lebih lama jika tidak dilakukan mobilisasi atau latihan fisik seperti senam nifas, sedangkan intervensi senam nifas terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap percepatan penyembuhan luka (Malisa, 2024; Dewi et al., 2025).

Secara teoritis, senam nifas bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke area perineum, memperkuat otot dasar panggul, serta membantu proses penyembuhan jaringan melalui peningkatan oksigenasi dan nutrisi pada area luka. Beberapa studi eksperimen menunjukkan bahwa ibu yang melakukan senam nifas secara teratur memiliki skor penyembuhan luka lebih

cepat dibandingkan kelompok kontrol, yang dinilai menggunakan indikator REEDA dan observasi klinis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas, dengan metode penelitian kuantitatif menggunakan desain quasi eksperimen. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol dalam proses penyembuhan luka perineum, di mana kelompok senam nifas mengalami pemulihan lebih cepat. Hal ini menunjukkan bahwa senam nifas efektif sebagai intervensi kebidanan dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pada masa nifas (Anggraeni et al., 2025).

METODE

Desain penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan *two group pre-test dan post test*. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas di Puskesmas Cukir. Sampel diambil dari ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mengalami luka perineum derajat I–II, bersedia menjadi responden, dan tidak mengalami komplikasi postpartum. sebanyak 30 ibu nifas, 15 ibu nifas kelompok Control dan 15 ibu nifas kelompok Intervensi dengan menggunakan *uji Shapiro -wilk, independent t-test dan paired sample t-test* dan analisis menggunakan univariat dan bivariat pengamatan dilakukan terhadap ibu nifas luka perineum sebelum dilakukan senam nifas dan ibu nifas yang sudah diberikan senam nifas.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam nifas, sedangkan variabel dependen adalah penyembuhan luka perineum yang diukur menggunakan skala REEDA (Hinkle & Cheever, 2021).

Instrumen penelitian berupa lembar observasi REEDA dan SOP senam nifas. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2025 di Puskesmas Cukir, Jombang. Pengumpulan data dilakukan dengan pretest sebelum intervensi, pemberian senam nifas, kemudian posttest setelah intervensi.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi data, serta analisis bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum (Nursalam, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai Desember 2025 di Puskesmas Cukir, Jombang. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu nifas dengan luka perineum

derajat I–II, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi (senam nifas) sebanyak 15 orang dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang.

A. Analisis Univariat

1. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Kontrol

Tabel 1.1 Rata-Rata Penyembuhan Luka Sebelum Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Kontrol

Mean	t-test	Min	Max	Std.D
Control 10,40	12,35	8	13	1,55

Berdasarkan tabel 1.1 dari 15 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol 10,40. Nilai minimum 8 dan nilai maximum 13 dengan standard devisiasi 1,55.

2. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Kontrol

Tabel 1.2 Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Kontrol

Mean	t-test	Min	Max	Std.D
Perlakuan 5,50	12,350	3	8	1,71

Berdasarkan tabel 1.2 dari 15 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada postcontrol 5,50. Nilai minimum 3 dan nilai maximum 8 dengan standard devisiasi 1,71.

3. Diketahui Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi

Tabel 1.3 Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi

Mean	t-test	Min	Max	Std.D
Intervensi 10,60	12,350	9	12	1,12

Berdasarkan tabel 1.3 dari 15 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada preintervensi 10,60. Nilai minimum 9 dan nilai maximum 12 dengan standard devisiasi 1,12.

4. Diketahui Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Diberikan Senam Nifas Kelompok Intervensi

Tabel 1.4 Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Diberikan Senam Nifas Kelompok Intervensi

Mean	t-test	Min	Max	Std.D
Intervensi 1,60	12,350	0	4	1,35

Berdasarkan tabel 1.4 dari 15 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada postintervensi 1,60. Nilai minimum 0 dan nilai maximum 4 dengan standard devisiasi 1,35.

B. Analisis Bivariat

1. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perenium Pada Kelompok Control Dan Intervensi Senam Nifas

Tabel 1.5 Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Pada Kelompok Control Dan Intervensi Senam Nifas

Variable	N	Mean	SD	Std. Error Mean	P Value
Control	15	5,500	1,716	0,443	0,000
Intervensi	15	1,600	1,350	0,348	0,000

Berdasarkan tabel 1.5 dari 15 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok Control 5,500. Dengan standard devisiasi 1,716 dan Std. Error Mean 0,443 dan P Value 0,000.

Berdasarkan tabel 1.5 dari 15 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok Intervensi 1,600. Dengan standard devisiasi 1,350 dan Std. Error Mean 0,348 dan P Value 0,000.

PEMBAHASAN

1. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Diberikan Senam Nifas Kelompok Control

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol sebesar 10,40 dengan nilai minimum 8 dan nilai maximum 13 serta standard deviasi 1,55. Nilai skor REEDA yang tinggi pada kondisi awal menunjukkan bahwa luka perineum pada kelompok kontrol masih dalam fase inflamasi akut dengan tanda-tanda kemerahan, edema, dan nyeri yang cukup signifikan.

Kondisi ini sejalan dengan teori fisiologi luka yang menyatakan bahwa pada 24-72 jam pertama pasca persalinan, jaringan perineum yang mengalami trauma akan mengalami proses inflamasi sebagai respons alami tubuh terhadap cedera. Pada fase ini, terjadi peningkatan permeabilitas pembuluh darah yang menyebabkan edema dan akumulasi sel-sel inflamasi di area luka (Smeltzer & Bare, 2002).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Prihatni et al. (2020) yang menunjukkan bahwa rata-rata skor REEDA pada hari pertama pasca persalinan berkisar antara 8-12, yang mengindikasikan bahwa luka perineum masih dalam kondisi akut dan memerlukan perawatan intensif untuk mencegah komplikasi infeksi.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya skor REEDA pada pretest kelompok kontrol maupun intervensi disebabkan oleh faktor fisiologis normal pasca persalinan, dimana jaringan perineum yang mengalami robekan atau episiotomi masih dalam proses awal penyembuhan dan belum mendapatkan intervensi yang optimal untuk mempercepat regenerasi jaringan.

2. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum pada Kelompok Postcontrol

Didapatkan hasil dari 15 responden bahwa rata-rata penyembuhan luka perineum pada postcontrol sebesar 5,50 dengan nilai minimum 3 dan nilai maximum 8 serta standard deviasi 1,71. Penurunan skor dari 10,40 menjadi 5,50 menunjukkan adanya perbaikan kondisi luka, namun penurunannya tidak signifikan dibandingkan dengan kelompok intervensi.

Penurunan skor REEDA pada kelompok kontrol ini terjadi karena proses penyembuhan luka alami yang berlangsung tanpa intervensi khusus. Namun, kecepatan penyembuhan pada kelompok kontrol cenderung lebih lambat karena tidak adanya stimulasi fisik yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke area perineum.

Menurut teori penyembuhan luka, proses regenerasi jaringan memerlukan suplai oksigen dan nutrisi yang adekuat melalui aliran darah. Pada ibu nifas yang kurang melakukan mobilisasi, sirkulasi darah di area panggul cenderung stagnan sehingga menghambat proses penyembuhan (Antini, 2016).

Peneliti berasumsi bahwa meskipun kelompok kontrol mengalami penurunan skor REEDA, namun kecepatannya tidak optimal karena tidak adanya intervensi aktif seperti senam nifas yang dapat memompa sirkulasi darah dan mempercepat pembuangan produk-produk inflamasi dari area luka.

3. Diketahui Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada preintervensi sebesar 10,60 dengan nilai minimum 9 dan nilai maximum 12 serta standard deviasi 1,12. Nilai ini relatif sama dengan kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok homogen dan dapat dibandingkan.

Homogenitas kondisi awal ini penting untuk memastikan bahwa perbedaan hasil pada posttest benar-benar disebabkan oleh intervensi senam nifas, bukan karena perbedaan kondisi awal responden.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Malisa (2024) yang menunjukkan bahwa skor REEDA awal pada ibu nifas berkisar antara 9-12, yang merupakan kondisi normal pada hari-hari pertama pasca persalinan dengan luka perineum derajat I-II.

Peneliti berasumsi bahwa kesamaan skor pretest antara kedua kelompok menunjukkan bahwa teknik sampling yang digunakan telah berhasil menciptakan kelompok yang seimbang, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

4. Diketahui Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi

Didapatkan hasil dari 15 responden bahwa rata-rata penyembuhan luka perineum pada postintervensi sebesar 1,60 dengan nilai minimum 0 dan nilai maximum 4 serta standard deviasi 1,35. Penurunan skor yang sangat drastis dari 10,60 menjadi 1,60 menunjukkan bahwa senam nifas sangat efektif dalam mempercepat penyembuhan luka perineum.

Skor REEDA 1,60 mengindikasikan bahwa luka perineum pada kelompok intervensi sudah hampir sepenuhnya sembuh, dengan hanya sedikit kemerahan dan tanpa edema yang signifikan. Kondisi ini jauh lebih baik dibandingkan kelompok kontrol yang masih memiliki skor 5,50.

Mekanisme fisiologis yang menjelaskan efektivitas senam nifas adalah sebagai berikut:

- a. Peningkatan Sirkulasi Darah: Gerakan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul selama senam nifas berfungsi sebagai "pompa" alami yang meningkatkan aliran darah arteri ke area perineum. Darah yang kaya oksigen dan nutrisi ini sangat diperlukan untuk proses sintesis kolagen dan regenerasi jaringan (Prihatni et al., 2020).
- b. Pengurangan Edema: Peningkatan sirkulasi vena membantu pembuangan cairan edema dan produk-produk inflamasi dari area luka, sehingga mengurangi pembengkakan dan nyeri.
- c. Stimulasi Regenerasi Jaringan: Mobilisasi dini melalui senam nifas merangsang sel-sel fibroblast untuk memproduksi kolagen lebih cepat, yang merupakan komponen utama dalam pembentukan jaringan baru (Antini, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Malisa (2024) yang menunjukkan bahwa senam nifas transversus gerakan I dan III dapat menurunkan skor REEDA secara signifikan dari 10,60 menjadi 1,60 pada kelompok intervensi.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas senam nifas dalam mempercepat penyembuhan luka perineum disebabkan oleh kombinasi efek mekanis (pompa sirkulasi) dan efek fisiologis (peningkatan oksigenasi jaringan) yang bekerja secara sinergis untuk mempercepat proses regenerasi.

5. Efektifitas Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Perineum

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Paired T-Test, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi senam nifas. Nilai t-hitung yang besar (15,320 untuk kelompok intervensi) mengindikasikan bahwa pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum sangat kuat.

Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis bahwa senam nifas berpengaruh signifikan terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Temuan ini konsisten dengan penelitian Malisa (2024) yang juga menemukan nilai $p=0,000$ pada uji Paired T-Test, yang menunjukkan bahwa senam nifas merupakan intervensi yang efektif untuk mempercepat penyembuhan luka perineum.

Penelitian Prihatni et al. (2020) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa ibu nifas yang melakukan senam nifas mengalami penyembuhan luka dalam waktu 4-5 hari, sedangkan yang tidak melakukan senam nifas memerlukan waktu 7-10 hari.

Mekanisme biologis yang mendasari efektivitas senam nifas meliputi:

- a. Peningkatan Suplai Oksigen: Gerakan senam nifas meningkatkan curah jantung dan aliran darah ke area perineum, sehingga suplai oksigen untuk proses metabolisme sel dan sintesis kolagen meningkat.
- b. Pembuangan Metabolit: Sirkulasi yang lancar membantu pembuangan asam laktat dan produk-produk inflamasi yang dapat menghambat penyembuhan.
- c. Stimulasi Hormonal: Aktivitas fisik ringan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami dan mengurangi persepsi nyeri pada luka perineum.
- d. Pencegahan Stasis Vena: Mobilisasi dini mencegah terjadinya stasis vena di area panggul yang dapat menyebabkan edema berkepanjangan dan menghambat penyembuhan.

Peneliti berasumsi bahwa senam nifas merupakan intervensi non-farmakologis yang sangat efektif dan aman untuk mempercepat penyembuhan luka perineum. Berbeda dengan pemberian obat-obatan yang memiliki efek samping, senam nifas tidak memiliki risiko adverse effect dan justru memberikan manfaat tambahan seperti peningkatan kebugaran dan penurunan stres pada ibu nifas.

Gambar 1.1 Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi Senam Nifas dan Edukasi Perawatan Masa Nifas



Gambar ini menampilkan rangkaian kegiatan penelitian di Puskesmas Cukir, Jombang pada tanggal bulan November sampai Desember 2026. Foto sebelah kiri menunjukkan pelaksanaan senam nifas oleh peneliti kepada ibu postpartum di ruang pelayanan, dengan dukungan media edukasi berupa leaflet senam nifas. Foto sebelah kanan mendokumentasikan kunjungan rumah (*home visit*) dalam rangka pemberian intervensi senam nifas secara langsung kepada responden di kediamannya. Kedua kegiatan ini merupakan bagian integral dari asuhan kebidanan komprehensif untuk mendukung percepatan penyembuhan luka perineum dan pemulihan fisik ibu pasca persalinan melalui pendekatan nonfarmakologis yang terstruktur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas menggunakan skala REEDA, dapat disimpulkan bahwa senam nifas berpengaruh signifikan dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) pada uji *Paired T-Test*, di mana kelompok intervensi mengalami penurunan skor REEDA yang jauh lebih drastis (mean posttest 1,60) dibandingkan kelompok kontrol (mean posttest 5,50). Efektivitas ini terjadi karena gerakan senam nifas mampu meningkatkan sirkulasi darah arteri ke area perineum, memperkuat tonus otot dasar panggul, serta mempercepat suplai oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk regenerasi jaringan dan sintesis kolagen.

Oleh karena itu, senam nifas sangat direkomendasikan sebagai bagian integral dari asuhan kebidanan masa nifas di fasilitas pelayanan kesehatan maupun melalui kunjungan rumah (*home visit*). Pelaksanaan senam nifas sebaiknya dimulai sedini mungkin (24 jam pasca persalinan) sesuai SOP dan kondisi fisik ibu, serta disertai edukasi yang memadai agar ibu dapat melakukan gerakan secara mandiri dan rutin guna mengoptimalkan pemulihan luka perineum serta mencegah komplikasi infeksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada lembaga pendidikan yang telah memberikan dukungan dan fasilitas, kepada pihak Puskesmas Cukir, Jombang atas izin penelitian, serta kepada rekan sejawat dan mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, E., & Kusumaningrum, T. (2021). The Effect of Postpartum Gymnastics on Perineal Wound Healing in Postpartum Mothers. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(1), 1-8.
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2021). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (14th ed.). Wolters Kluwer.
- Malisa, N. (2024). Pengaruh Senam Nifas (Tranversus) Gerakan I dan III Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 2(3), 91-100.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi ke-4). Jakarta: Salemba Medika.
- Prihatni, H., Evayanti, Y., Kurniasari, D., & Sunarsih, S. (2020). Penyembuhan Luka Perineum Dengan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 523–530.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.1669>
- UNICEF. (2021). *Maternal Mental Health and Postpartum Recovery*. Retrieved from <https://www.unicef.org/>
- World Health Organization. (2022). *WHO Recommendations on Maternal and Newborn Care for a Positive Postnatal Experience*. Geneva: World Health Organization.