

PERBANDINGAN PENGARUH *CORE EXERCISE* DAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PERUT PADA PEREMPUAN *POSTNATAL SPONTAN*

Rahmadani Safitri¹, Nurul Aini Rahmawati², Anita Faradilla Rahim³,
^{1,2,3}Prodi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
rahmadanisafitri59@gmail.com

Abstract

Objective: To find out the comparison of the effect of giving core exercise and postpartum exercise to the decrease in abdominal circumference in spontaneous women. **Method:** The research method used is quasi-experimental with a pre-test and post-test design. The sample used was 30 people and divided into 2 groups who were given core exercise and postpartum gymnastics, each group amounted to 15 people. The measuring instrument used to measure the circumference of the respondent's abdomen is a measuring tape or midline. **Results:** The results of the paired t-test effect on the core exercise and postpartum exercise group obtained the same values, namely 0.000 ($p < 0.05$). The results of the independent sample t-test obtained the results of 1.000 ($p > 0.05$). **Conclusion:** There is no comparison of the effect of giving core exercise and postpartum exercise on the decrease in abdominal circumference in spontaneous postnatal women.

Keywords: Core exercise, postpartum exercise, postnatal, childbirth, abdominal circumference

Abstrak

Tujuan: Mengetahui perbandingan pengaruh pemberian *core exercise* dan senam nifas terhadap penurunan lingkaran perut pada perempuan postnatal spontan. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan *quasi experimental* dengan *pre-test* dan *post-test design*. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang dan dibagi kedalam 2 kelompok yang diberikan *core exercise* dan senam nifas, masing-masing kelompok berjumlah 15 orang. Instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengukur lingkaran perut responden adalah pita pengukur atau *midline*. **Hasil:** Hasil uji pengaruh paired t-test pada kelompok *core exercise* dan senam nifas didapatkan nilai yang sama yaitu 0.000 ($p < 0.05$). Hasil uji beda pengaruh independent sample t-test didapatkan hasil 1.000 > 0.05 . **Kesimpulan:** Tidak terdapat perbandingan pengaruh pemberian *core exercise* dan senam nifas terhadap penurunan lingkaran perut pada perempuan postnatal spontan.

Kata Kunci: Core exercise, senam nifas, postnatal, persalinan, lingkaran perut

Pendahuluan

Seorang ibu setelah melewati proses persalinan akan mengalami beberapa permasalahan yang disebabkan karena efek lanjut dari proses kehamilan salah satunya terjadinya peningkatan pada lingkaran perut. Hal ini terjadi disebabkan karena adanya peregangan abdomen yang berlebihan selama kehamilan. Jika peningkatan lingkaran perut pada ibu *postnatal* dibiarkan begitu saja, maka dapat menimbulkan beberapa kondisi seperti nyeri pada punggung bawah dan disfungsi dasar panggul (Fairus, 2019).

Meningkat atau menurunnya lingkaran perut seseorang dapat diukur menggunakan pita pengukur (*midline*) dengan cara melingkarkan pita pengukur (*midline*) pada batas tertinggi dari abdominal secara horizontal. Pengukuran ini termasuk salah satu jenis pengukuran antropometri yang sering digunakan. Hasil dari pengukuran lingkaran perut yang dilakukan dapat diinterpretasikan normal bagi laki-laki jika ≤ 90 cm dan tidak normal/obesitas jika ≥ 90 cm. sedangkan

bagi perempuan, lingkar perut dikatakan normal jika ≤ 80 cm dan tidak normal/obesitas jika ≥ 80 cm (Khairana Sari, Lipoeto, & Herman, 2016).

Data dari suatu penelitian menjelaskan bahwa setelah seseorang melewati proses kehamilan dan persalinan, terjadi peningkatan pada berat badannya karena adanya efek lanjut dari proses tersebut, khususnya di bagian abdominal, sehingga terjadi peningkatan pada lingkar perut ketika dilakukan pengukuran antropometri. Dari 41 orang ibu postpartum yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil sebesar 54,74% yang mengalami peningkatan pada lingkar perutnya setelah persalinan (Cho et al, 2021). Cara yang dapat diterapkan untuk menangani permasalahan tersebut ialah dengan melakukan *exercise* berupa *core exercise* dan senam nifas.

Core exercise merupakan suatu jenis latihan yang melibatkan otot-otot perut seseorang dan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot bagian perut dan sekitarnya (Marzuki & Soemardiawan, 2019). Latihan ini dilakukan 3 kali seminggu dengan 5 kali repetisi di tiap gerakan yang dilakukan.

Exercise lainnya yang dapat dilakukan adalah senam nifas. Senam nifas merupakan jenis latihan yang dapat diberikan kepada ibu *postnatal* selama masa nifas atau ketika keadaan tubuhnya pulih kembali. Senam nifas dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot pada dinding perut, membentuk sikap tubuh yang baik, mencegah terjadinya komplikasi yang dapat terjadi setelah proses persalinan, serta dapat membantu proses pengembalian uterus pada posisi semula (involusi uterus) (Ineke, 2016). Latihan ini dapat dilakukan 3 kali seminggu dengan 5 kali repetisi di tiap gerakannya. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait perbandingan pengaruh *core exercise* dan senam nifas terhadap penurunan lingkar perut pada perempuan *postnatal spontan*.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan adalah Quasi Experiment design two group dengan metode pendekatan pretes-postes untuk melihat sebelum dan sesudah diberikan Core Exercise dan senam nifas terhadap penurunan lingkar perut. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang dan dibagi kedalam 2 kelompok yang diberikan core exercise dan senam nifas, masing-masing kelompok berjumlah 15 orang. Instrument pengukuran yang digunakan untuk mengukur lingkar perut responden adalah pita pengukur atau midline. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

Kriteria Inklusi

- a. Wanita dengan postnatal spontan
- b. Setelah 40-42 postnatal spontan (kategori late postpartum)
- c. Bersedia menjadi sampel penelitian

Kriteria Eksklusi

- a. Memiliki komplikasi selama Persalinan
- b. Persalinan Caesar
- c. Kondisi prolapse uteri
- d. Menderita penyakit iskemik
- e. Memiliki riwayat penyakit paru dan jantung

Pada penelitian ini terdiri dari 30 sampel yang dibagi kedalam 2 grup. Grup perlakuan I berjumlah 15 subjek dengan intervensi *Core Exercise*. Grup perlakuan II berjumlah 15 subjek diberi intervensi senam nifas. Sebelum diberikan intervensi, pada 2 kelompok sampel dilakukan pengukuran lingkar perut. Akhir penelitian

ini akan dievaluasi dengan melihat hasil pengukuran lingkar perut setelah diberikan intervensi. Intervensi diberikan 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN DATA

Hasil pengukuran lingkar perut menggunakan pita pengukur (*midline*) sebelum dan setelah diberikan perlakuan yang telah dilakukan pada 15 subjek penelitian yang dibagi menjadi dua grup perlakuan yaitu grup perlakuan I berjumlah 15 sampel dengan intervensi *core exercise*. Grup perlakuan II berjumlah 15 sampel dengan intervensi senam nifas diolah menggunakan software SPSS Statistic Data Editor untuk uji pengaruh dan uji perbedaan pengaruh antara *core exercise* dan senam nifas terhadap penurunan lingkar perut pada perempuan *postnatal spontan*. Hasil analisis data disajikan dalam tabel.

Tabel 1
Tabel Hasil Analisis Data

	P-Value	Frekuensi (N)
Paired t-test		
<i>Core Exercise</i>	0,000	15
Senam Nifas	0,000	15
Independent t-test		
Kelompok <i>Core Exercise</i> dan Senam Nifas	1,000	30

Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan pada uji pengaruh *paired t-test* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p \leq 0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian *core exercise* terhadap penurunan lingkar perut pada perempuan *postnatal spontan*. Kemudian hasil uji *paired t-test* yang dilakukan pada kelompok senam nifas sama dengan hasil yang didapatkan pada *core exercise* yaitu 0,000 ($p \leq 0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam nifas terhadap penurunan lingkar perut pada perempuan *postnatal spontan*.

Sedangkan untuk hasil analisa data yang didapatkan dari uji perbandingan *independent t-test* pada kelompok *core exercise* dan senam nifas didapatkan hasil *p-value* 1,000 ($p \geq 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas *core exercise* dan senam nifas terhadap penurunan lingkar perut pada perempuan *postnatal spontan*.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh *Core Exercise* terhadap Penurunan Lingkar Perut

Core exercise merupakan suatu jenis latihan yang melibatkan otot-otot abdominal sehingga meningkatkan kontraksi dan koordinasi otot-otot abdominal (Nahdliya, Adiputra, & Sugijianto, 2015). Penelitian ini menggunakan 3 jenis gerakan, yaitu knee to elbow, pelvic bridging, dan crunches. Latihan ini diberikan 3 kali seminggu. Setiap gerakan dilakukan sebanyak 5 kali repetisi atau pengulangan (Kale & Pathan, 2019).

Gerakan yang terdapat dalam *core exercise* melibatkan otot bagian perut atau abdominal. Aktivitas otot *core* dilakukan secara isometrik dan kontraksi yang kemudian akan menjadi suatu jenis latihan yang berprogres pada peningkatan fungsional tubuh seseorang (Irawan, Nurhikmawaty, & Irianto, 2021).

Gerakan pada *Core exercise* memiliki beberapa manfaat jika seseorang rutin melakukannya, seperti menurunkan lingkar pinggang dan membuat perut lebih rata, meningkatkan kekuatan otot

abdominal, meningkatkan kekuatan otot punggung bawah untuk memperbaiki postur, serta dapat meningkatkan stabilitas postural (Alp et al, 2014).

Gerakan yang terdapat dalam core exercise tidak hanya melibatkan salah satu gerakan pada tubuh saja tetapi juga melibatkan gerakan pada gerakan lengan dan kaki yang menghasilkan peningkatan pada anggota gerak seseorang sehingga dapat meningkatkan kapabilitas untuk mendukung serta menggerakkan anggota tubuh. Otot yang mengalami kelemahan setelah seseorang mengalami persalinan nantinya dapat ditingkatkan dengan gerakan-gerakan yang terdapat dalam core exercise (Irawan, Nurhikmawaty, & Irianto, 2021).

Core exercise jika dilakukan secara rutin dan berkala oleh seseorang setelah persalinan spontan dapat bertujuan untuk menurunkan lingkaran pinggang dan membuat perut terlihat lebih rata, meningkatkan kekuatan otot, serta dapat meningkatkan stabilitas posturalnya. Ketika melakukan core exercise, otot abdominal ini akan memberikan stimulus kepada otot organ reproduksi untuk berkontraksi sehingga dapat mempercepat proses pemulihan fungsi serta otot organ reproduksi yang tidak dibiarkan dalam kondisi statis setelah persalinan. Selain itu, kontraksi otot yang terjadi dapat juga membakar sisa-sisa timbunan lemak dalam tubuh sehingga secara perlahan berat badan dan lingkaran perut pada seseorang setelah persalinan akan mengalami penurunan (Ratno & Halimah, 2019).

2. Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Lingkaran Perut

Senam nifas merupakan suatu jenis latihan gerak yang dapat diberikan kepada ibu setelah melakukan proses persalinan agar otot-otot yang mengalami peregangan selama masa kehamilan dan persalinan dapat kembali normal. Latihan ini bertujuan untuk mempercepat proses pemulihan fungsi organ tubuh seseorang khususnya organ reproduksi setelah melewati proses persalinan. Selain itu, senam nifas juga dapat mengkontraksikan

otot abdominal dan otot dasar panggul sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot sekitar dan dapat memperbaiki bentuk tubuh seseorang setelah persalinan. Senam nifas yang diberikan terdiri dari 6 jenis gerakan yang tiap gerakannya dilakukan sebanyak 5 kali repetisi atau pengulangan (Zubaidah et al, 2021).

Senam nifas yang diberikan dapat dijadikan salah satu upaya untuk menangani permasalahan yang terjadi setelah seseorang melewati proses persalinan. latihan ini dapat membuat sel otot terangsang secara kimiawi, listrik, serta mekanik untuk mengaktifkan potensial aksi yang disalurkan pada sepanjang membran sel. Dengan adanya proses tersebut maka akan terjadi mekanisme kontraktile oleh protein kontraktile aktin dan miosin yang mengubah energi menjadi suatu gerakan berupa kontraksi otot uterus (Rahayu & Solekah, 2020).

Pengkontraksian otot ini melibatkan hormone oksitosin yang dilepaskan oleh kelenjar hipofisis untuk memperkuat serta mengatur kontraksi pada otot-otot reproduksi dan mengkompresi pembuluh darah. Ketika otot abdominal berkontraksi, maka otot tersebut tidak dibiarkan dalam kondisi statis sehingga akan memberikan stimulus kepada otot reproduksi untuk mempercepat proses pemulihan (Sulistiyawati & Khasanah, 2017).

Proses pengkontraksian otot tersebut diawali dengan terjadinya peregangan mekanis yang merangsang peningkatan kalsium untuk masuk ke dalam sel. Kemudian kompleks kalasium tersebut akan merangsang aktin dan myosin sehingga ion-ion kalsium dilepaskan melalui proses potensial aksi dalam serabut otot. pelepasan ion-ion tersebut yang mneyebabkan serabut saraf dari jaringan sekitarnya terangsang sehingga menyebabkan kontraksi secara bersamaan (Malahayati & Sembiring, 2020). Semakin tingginya kinerja otot untuk berkontraksi, maka akan menyebabkan perubahan pada ukuran otot

karena otot rahim akan kehilangan komponen sehingga jaringan otot rahim akan mengecil diikuti dengan menurunnya besar lingkaran perut seseorang (Zubaidah et al, 2021).

Terdapat pengaruh yang sesuai terhadap pemberian senam nifas ini juga didasarkan pada tingkat kepatuhan seseorang dalam melakukannya. Ketika seseorang secara rutin dan patuh dalam melakukan senam nifas sebanyak 3 kali dalam seminggu, maka proses pemulihan organ reproduksi akan cenderung lebih cepat dibandingkan dengan seseorang yang tidak secara teratur melakukannya. Sehingga hasil yang didapatkan nantinya sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Mindarsih & Pattiyeilohy, 2020).

3. Perbandingan Pengaruh Pemberian Core Exercise dan Senam Nifas terhadap Penurunan Lingkaran Perut

Hasil uji yang telah didapatkan menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pemberian *core exercise* dan senam nifas terhadap penurunan lingkaran perut. Hal ini karena kedua bentuk latihan yang diberikan memiliki prinsip yang sama dan berfokus pada kontraksi otot abdominal, dimana pengkontraksian otot ini melibatkan hormon oksitosin yang dilepaskan oleh kelenjar hipofisis untuk memperkuat serta mengatur kontraksi pada otot-otot reproduksi dan mengkompresi pembuluh darah. Ketika otot abdominal berkontraksi, maka otot tersebut tidak dibiarkan dalam kondisi statis sehingga akan memberikan stimulus kepada otot reproduksi untuk mempercepat proses pemulihan (Sulistiyawati & Khasanah, 2017). Walaupun prinsip latihan yang memiliki kesamaan, namun terdapat perbedaan dari jenis gerakan yang dilakukan (Zakiyyah, Ekasari, & Natalia, 2018).

Gerakan yang terdapat pada senam nifas lebih banyak yaitu terdiri dari 6 gerakan, sedangkan pada *core exercise* yang digunakan hanya terdiri dari 3 gerakan. Walaupun jumlah gerakan yang diberikan berbeda, tetapi 3 gerakan yang diberikan pada *core exercise* berfokus pada otot abdominal sehingga langsung tertuju pada sasaran yang diinginkan. Sedangkan pada senam nifas, terdapat beberapa gerakan

yang tidak berfokus pada pengkontraksian otot abdominal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, tentang pemberian senam nifas pada ibu setelah persalinan yang menyatakan bahwa senam nifas yang diberikan tidak hanya berfokus pada pengkontraksian otot abdominal saja dimana pengkontraksian otot abdominal ini dapat mengatasi permasalahan berupa perubahan pada komposisi tubuh seseorang setelah persalinan, tetapi juga terdapat beberapa gerakan yang digunakan untuk menurunkan stress serta melancarkan sirkulasi darah pada ibu setelah persalinan (Ko, Yang, Fang et al, 2013).

Selain itu, jika dilihat dari dosis yang diberikan antara *core exercise* dan senam nifas juga memiliki dosis yang sama sehingga mengakibatkan tidak terdapat perbedaan intensitas yang diberikan kepada responden. Hal tersebut yang dapat menyebabkan tidak terdapat perbedaan pengaruh dari pemberian *core exercise* dan senam nifas pada ibu postnatal (Zakiyyah, Ekasari, & Natalia, 2018). Dalam hal ini, tingkat kepatuhan seseorang juga berpengaruh terhadap hasil akhir yang didapatkan. Ketika seseorang rutin dalam melakukan kedua latihan ini, maka efek yang didapatkan juga akan lebih maksimal, sedangkan jika seseorang tidak dengan rutin melakukannya, maka efek yang dihasilkan juga kurang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh pemberian *core exercise* terhadap penurunan lingkaran perut pada perempuan postnatal spontan.
2. Terdapat pengaruh pemberian senam nifas terhadap penurunan lingkaran perut pada perempuan postnatal spontan.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara *core exercise* dan senam nifas terhadap penurunan lingkaran perut pada perempuan postnatal spontan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriannisyah, E., Herawati, L., & Widyawati, M. N. (2020). Core Stability Exercise For Low Back Pain: A Literature Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1718–1723.
- Alp et al. (2014). Efficacy of Core Stabilization Exercise and Its Comparison with Home-Based Conventional Exercise in Low Back Pain Patients. *Turk J Phys Med Rehab*, S36-S42.
- Anggarini, I. A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 65. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1277>.
- Berger, A. A., Peragallo-Urrutia, R., & Nicholson, W. K. (2014). Systematic review of the effect of individual and combined nutrition and exercise interventions on weight, adiposity and metabolic outcomes after delivery: Evidence for developing behavioral guidelines for post-partum weight control. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2393-14-319>.
- Chaerunnisa, Festy, M. M., & Riski, S. (2020). Asuhan Kebidanan dengan Fokus Intervensi Pemberian Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal di Puskesmas Bayan. *Journal of TSJKeB*, 5(2), 2503–2461.
- Cho, G. J., Yoon, H. J., Kim, E. J., et al. (2021). Postpartum Changes in Body Composition. *Journal Obesity*, 19(12), 2425–2428.
- Fairus, M. (2019). Peregangan Abdomen Selama Kehamilan Meningkatkan Diastasis Rectus Abdominus Abdomen Stretching During Pregnancy Increases Rectal Abdominis Diastasis. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 27–32. Retrieved from <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1982>.
- Gewniger, V., & Bohlander, A. (2014). *Pilates-A Teacher's Manual Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation*. Germany: Springer Science Business Media.
- Ineke, I. (2016). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45–54.
- Kale, A. A., & Pathan, N. M. (2019). Effect of Core Stabilisation Exercise in Postnatal Women with Lumbo-Pelvic Instability. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, Vol. 13 (2) 18-23.
- Khairana Sari, M., Lipoeto, N. I., & Herman, R. B. (2016). Hubungan Lingkar Abdomen (Lingkar Perut) dengan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 456–461. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.539>.
- Ko, Y. L., Yang, C. L., Fang, et al (2013). Community-based postpartum exercise program. *Journal of Clinical Nursing*, 22(15–16), 2122–2131.
- Kusumastuti, A., Khoirun, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish CV. Budi Utama.

- Lintin, G. B., & Miranti. (2019). Hubungan Penurunan Kekuatan Otot dan Massa Otot dengan Proses Penuaan pada Individu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 5(1), 1–62.
- Mahishale, A. V., Ulorica, L. P. A. M., & Patil, H. S. (2014). Effect of postnatal exercises on quality of life in immediate postpartum mothers: A clinical trial. *Journal of SAFOG*, 6(1), 11–14. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10006-1258>.
- Malahayati, I., & Sembiring, R. N. S. (2020). Perbandingan Efektivitas Mobilisasi Dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Normal di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota Pematang Siantar. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(1), 34.
- Marzuki, I., & Soemardiawan. (2019). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank dan Sideplank) Terhadap Keseimbangan Tubuh pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(2), 400–408.
- Mindarsih, T., & Pattypeilohy, A. (2020). Pengaruh Senam Nifas pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus di Wilayah Kerja Puskesmas Alak. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 235–246. Retrieved from <http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/129/87>.
- Mutmainnah, A. U., Johan, H., & Liyod, S. S. (2017). Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Nahdliya, A., Adiputra, N., & Sugijianto. (2015). Core Stability Exercise Lebih Baik Dibandingkan Back Strengthening Exercise Pada Pengrajin Batik Cap Dengan Keluhan the Core Stability Exercise Is Better Than the Back Strengthening Exercise in Increasing Functional Activity the Craftsmen Batik Cap With L. *Sport and Fitness Journal*, 3(2), 23–36.
- 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.
- Ratno, P., & Halimah, N. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Plank Knee to Elbow, Mountain Climber, dan Bicycle Crunch Terhadap Perubahan Lingkar Perut pada Remaja Putri SMA Hang Tuah Belawan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol 18 (1) 54-62.
- Situmorang, R., Hilinti, Y., Yulianti, S., & dkk. (2021). Asuhan Kebidanan pada Krhamilan. Tuban, Jawa Timur: CV. Pustaka El Queena.
- Sulistiyawati, W., & Nurun Ayati Khasanah. (2017). Hubungan Senam Nifas Dengan Proses Involusi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Mojokerto. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9(9), 1689–1699.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). Asuhan Keperawatan Kehamilan. Surabaya: CV. Jakad Publishing Surabaya.
- Thabet, A. A., & Alshehri, M. A. (2019). Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: A randomised controlled trial. *Journal of Musculoskeletal Neuronal Interactions*, 19(1), 62–68.

- Ulfah, M., & Safitri, M. (2016). Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Masa Nifas Sebelum dan Sesudah Latihan Otot Perut dan Otot Dasar Panggul. Universitas Muhammadiyah Semarang, 215-221.
- Widardo, Wiboworin, B., Wiyono, N., et al. (2018). Buku Manual Keterampilan Klinik Topik Antropometri. In Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Universitas Sebelas Maret Fakultas Kedokteran.
- Zakiyyah, M., Ekasari, T., & Natalia, M. S. (2018). Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11-16.
- Zubaidah et al. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. Sleman, Yogyakarta: CV Budi Utama

