

Hubungan Peran Bidan Dengan Implementasi Senam Nifas di Praktek Mandiri Bidan Se-kabupaten Banyuwangi

Indah Christiana¹, Renita Rizkya Danti¹, Aan Widyawati¹
¹STIKES Banyuwangi

Korespondensi : indahchristiana84@gmail.com

Abstract

The midwife role as a communicator, facilitator, counselor, and motivator should be used to promote the postpartum exercise. Since there are several things that can arise if the mother does not perform the postpartum exercises, one is the infection of the uterus, abnormal bleeding, and other varicose veins. This study aimed to identify the midwife role in implementing postpartum gymnastics at independent midwives practice in Banyuwangi. This research was a quantitative with a crosssectional research design. The sample was 166 midwives taken by sample random sampling. The inclusion criteria included be willing to be respondents, have place of independent practice midwife, have practice midwife license, help labor, be willing to fill the complete questionnaire. The instrument used was a questionnaire. The data analysis used the statistical rank spearman test. The research results showed that the most midwife role was in good category (66%), but 87% midwives did not implement the postpartum gymnastic. Based on the rank spearman test, sig (2-tailed) < α , means there is a correlation between midwife role and the implementation of postpartum exercise at independent midwives practice in Banyuwangi. midwives should be better innovate to overcome the postpartum exercise problems, motivate and recommend cross-sector cooperation to enhance the opening of postpartum exercise service.

Keywords: Implementation of Postpartum Exercise, Role of Midwives, Independent Practice of Midwives

Abstrak

Peran bidan sebagai komunikator, fasilitator, konselor, dan motivator seharusnya dapat digunakan untuk menunjang pelaksanaan senam nifas. Karena pada dasarnya ada beberapa hal yang dapat timbul jika ibu tidak melakukan senam nifas, salah satunya adalah infeksi karena involusi uterus, perdarahan yang abnormal, dan timbulnya varises. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah mengetahui hubungan peran bidan dengan implementasi senam nifas di Praktek mandiri Bidan se-Kabupaten Banyuwangi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian crosssectional. Jumlah sampel sebanyak 166 bidan dengan tehnik pengambilan sampel simple random sampling. kriteria inklusi meliputi, bersedia menjadi responden, memiliki PMB, memiliki SIPB, memberikan pertolongan persalinan, bersedia mengisi kuisisioner secara lengkap. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji uji statistik Rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran bidan paling banyak termasuk dalam kategori baik (66%), akan

tetapi bidan yang tidak melakukan implementasi senam nifas sebanyak (87%). Berdasarkan hasil uji rank spearman didapatkan nilai sig. (2-tailed) $< \alpha$, yang berarti ada hubungan antara Peran Bidan Dengan Implementasi Senam Nifas di Praktek Mandiri bidan Sekabupaten Banyuwangi. Sebaiknya bidan mencari inovasi untuk permasalahan atau hambatan dalam melakukan pelayanan senam nifas, motivasi dan rekomendasi Kerjasama lintas sector untuk meningkatkan pembukaan layanan senam nifas.

Kata kunci: *Implementasi Senam Nifas, Peran Bidan, Praktek Mandiri Bidan*

PENDAHULUAN

Bidan adalah seorang perempuan yang telah menyelesaikan pendidikan kebidanan dan terdaftar sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan Bidan dalam melaksanakan praktek kebidanan harus memiliki Surat Tanda Registrasi Bidan (STRB) (Undang - Undang No. 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan, n.d.). Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, bidan memiliki tugas dan peran untuk memberikan pelayanan pada ibu nifas yaitu senam nifas. Peran bidan dalam hal ini berupa komunikator, motivator, fasilitator dan konselor, bila bidan tidak mampu menjalankan perannya, maka pengetahuan ibu nifas hanya sebatas melahirkan saja terlebih lagi jika ibu tidak di berikan penyuluhan tentang senam nifas, kemungkinan besar ibu tidak akan melakukan senam nifas. Sehingga menimbulkan kemungkinan terjadinya kerugian jika tidak melakukan senam nifas seperti, infeksi karena involusi uterus yang tidak baik, perdarahan yang abnormal karena kontraksi uterus yang kurang baik, thrombosis vena, dan varises. Oleh sebab itu seharusnya senam nifas dapat dimulai sedini mungkin, yaitu saat ibu nifas masih berada di praktek mandiri bidan dan dalam pengawasan bidan penolong persalinan (H. Wahyuningsih, 2018).

Data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bidan yang membuka Praktek Mandiri Bidan di Provinsi Jawa Timur sebanyak 621 orang. Berdasarkan data dari PP IBI tahun 2020 terdapat 36.966 PMB, dengan rincian 15.950 PMB murni dan 17.406 merupakan jumlah bidan yang membuka PMB dan bekerja difaskes lain seperti Puskesmas dan RS. Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Kabupaten Banyuwangi, terdapat 283 bidan yang membuka Praktek Mandiri Bidan, dan diantaranya di kecamatan Muncar terdapat 20 PMB. Dari 20 PMB tersebut tidak ada yang melakukan pelayanan senam nifas (BPPSDMK, 2020).

Dalam melakukan senam nifas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor pasien dan faktor tenaga kesehatan (bidan). Faktor pasien meliputi, pengetahuan, pendidikan, kesehatan ibu, motivasi, dan budaya. Sedangkan faktor dari tenaga kesehatan (bidan) dapat berupa pelaksanaan peran bidan sebagai edukator, fasilitator, konselor, dan motivator. Karena erat kaitanya antara peran tenaga kesehatan dengan terlaksananya senam nifas (Rini, 2016). Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu penelitian Andi Halimah, 2018 yang menunjukkan bahwa dari 78 ibu nifas di RS Siti Khadijah Kabupaten Pinrang Makassar terdapat 4 ibu nifas yang mengetahui tentang senam nifas dan

manfaatnya sedangkan 74 lainnya tidak mengetahui (Halimah, 2018). Salah satu sumber pengetahuan ibu tentang senam nifas adalah dari penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Jika dua faktor tersebut tidak dapat diatasi kemungkinan besar pelaksanaan senam nifas tidak akan optimal. Bidan selaku konselor harus bisa mengoptimalkan KIE kepada pasien tentang senam nifas dan manfaatnya. Peran bidan sebagai edukator harus bisa meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam nifas sehingga pasien paham terhadap banyaknya manfaat senam nifas. Bidan sebagai motivator bisa mengoptimalkan perannya seperti memotivasi ibu untuk melakukan senam nifas baik selama di PMB dan ketika di rumah, dan sebagai fasilitator seharusnya bidan bisa memfasilitasi kebutuhan pasien untuk melakukan senam nifas (H. Wahyuningsih, 2018).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh bidan yang memiliki PMB di Kabupaten Banyuwangi sejumlah 283 bidan, menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* dan menggunakan rumus besar sample didapatkan jumlah sample sebanyak 166 bidan yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan di Praktek Mandiri Bidan se-Kabupaten Banyuwangi mulai bulan Februari – Maret 2022 dengan menggunakan kuesioner tertutup (Ya an Tidak) dengan sejumlah 16 soal untuk mengukur peran bidan (komunikator,

fasilitator, konselor dan motivator, masing – masing terdiri dari 4 soal). Jika responden menjawab Ya sebanyak 11-16 soal maka dimasukkan dalam kategori baik, 5-10 kategori cukup dan jawaban Ya < 5 dikatakan peran bidan dalam kategori kurang. Kuesioner sebelumnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dan realibilitas dilakukan pada 20 responden yang karakteristiknya sama denga responden. Uji coba instrumen dilakukan pada bulan Januari 2022. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *Person Product Moment* dengan membandingkan antara r tabel dan r hitung. Jika r hitung lebih besar dari r tabel (0,388) maka soal tersebut dikatakan valid. Dari 16 soal untuk mengukur peran bidan semuanya dinyatakan valid (r hitung lebih besar dari 0,388). Untuk pertanyaan peran bidan nilai *Alpha Cronbach* bidan sebagai komunikator = 0,958, bidan sebagai fasilitator = 0,874, konselor = 0,789 dan motivator = 0,746. Jika nilai koefisien reliabilitas r mendekati 1 pertanyaan tersebut dikatakan reliabel atau dapat dipercaya. Data yang sudah terkumpul dilakukan *editing, coding, tabulating* dan kemudian di uji dengan menggunakan uji *Rank Spearman*.

Penelitian ini sudah lolos kaji etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Banyuwangi dengan No. 005/01/KEPK-STIKESBWI/2022.

HASIL

Tabel 1. Data Umum

No	Variabel	f	%
1.	Pendidikan		
	- DIII	134	81
	- DIV	28	16
	- S1	3	2

- S2	1	1	N	165	165
2. Tempat Bekerja					
- PMB Murni	27	16			
- PMB dan Instansi Lain	139	84			
3. Kepemilikan Asisten					
- Memiliki Asisten	102	61			
- Tidak Memiliki Asisten	64	39			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan uji *rank spearman* menggunakan aplikasi SPSS 25 *for windows* didapatkan nilai sig. (2-tailed) $< \alpha$, dimana nilai sig. (2-tailed) $0.000 <$ dari 0.05 , yang berarti ada hubungan antara Peran Bidan Dengan Implementasi Senam Nifas di Praktek Mandiri Bidan Sekabupaten Banyuwangi.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini sebagian besar peran bidan dalam kategori baik. Menurut WHO Bidan adalah seseorang yang telah diakui secara reguler dalam program pendidikan kebidanan sebagaimana yang diakui yuridis, dimana ia ditempatkan dan telah menyelesaikan pendidikan kebidanan dan telah mendapatkan kualifikasi serta terdaftar disahkan dan mendapatkan ijin melaksanakan praktik kebidanan. Peran merupakan suatu kegiatan yang bermanfaat untuk mempelajari interaksi antara individu sebagai pelaku (*actors*) yang menjalankan berbagai macam peranan di dalam hidupnya, seperti dokter, perawat bidan dan petugas kesehatan lainnya yang mempunyai kewajiban untuk menjalankan tugas atau kegiatan yang sesuai dengan peranannya masing-masing (Rini, 2017). Bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki beberapa peran yaitu sebagai komunikator, fasilitator, konselor, dan motivator (Rini, 2017)

Peran bidan sebagai komunikator adalah menyampaikan pesan atau stimulus kepada orang lain dengan harapan pihak lain yang menerima pesan tersebut memberikan respon terhadap pesan

Sumber : Data Primer 2022

Dari table 1 diatas dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya 134 (81%) responden berpendidikan DIII kebidanan, dan 139 (84%) responden bekerja di instansi lain selain di PMB nya, dan sebagian besar 102 (61%) responden memiliki asisten untuk melakukan praktek di PMB.

Tabel 2. Data Khusus

No	Variabel	f	%
1.	Peran Bidan		
	- Baik	110	66
	- Cukup	28	30
	- Kurang	7	4
2.	Implementasi Senam Nifas		
	- Ya	21	13
	- Tidak	145	87

Sumber : Data Primer 2022

Dari table diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar 110 responden (66%) peran bidan nya baik, dan hampir seluruhnya 145 responden (87%) bidan tidak mengimplementasikan senam nifas.

Tabel 3. Analisa Data

		Peran Bidan	Implementasi senam nifas
Spearman's rho	Peran Bidan	Correlation Coefficient	1.000
		Sig.(2-tailed)	.579**
	N		166
	Implementasi senam nifas	Correlation Coefficient	.579**
Sig.(2-tailed)		.000	

yang diberikan. Selama proses ini berlangsung, tenaga kesehatan secara fisik dan psikologis harus hadir secara utuh, karena tidak cukup hanya dengan mengetahui teknik komunikasi dan isi komunikasi saja tetapi juga penting untuk mengetahui sikap, perhatian, dan penampilan dalam berkomunikasi. Seorang komunikator, tenaga kesehatan harus memberikan informasi secara jelas kepada pasien, mengingat komunikasi bermanfaat untuk memperbaiki kurangnya pengetahuan dan sikap masyarakat yang salah terhadap kesehatan dan penyakit. Komunikasi dikatakan efektif jika dari tenaga kesehatan mampu memberikan informasi secara jelas kepada pasien. Selanjutnya bidan juga harus bisa mengevaluasi pemahaman pasien atau ibu tentang informasi yang diberikan (Riyanti, 2018).

Peran bidan sebagai fasilitator adalah menyediakan fasilitas bagi orang lain yang membutuhkan. Tenaga Kesehatan (bidan) dilengkapi dengan buku KIA dengan tujuan agar mampu memberikan penyuluhan mengenai kesehatan ibu dan anak. Peran sebagai fasilitator dalam pemanfaatan buku KIA, penggunaan media bantu seperti *leaflet* dan lembar balik kepada ibu hamil, bersalin, dan nifas juga harus dimiliki oleh setiap tenaga kesehatan pada setiap kunjungan ke pusat kesehatan. Harus mampu menjadi seorang pendamping dalam suatu forum dan memberikan kesempatan pada pasien untuk bertanya mengenai penjelasan yang kurang dimengerti. Menjadi seorang fasilitator tidak hanya di waktu pertemuan

atau proses penyuluhan saja, tetapi seorang tenaga kesehatan juga harus mampu menjadi seorang fasilitator secara khusus, seperti menyediakan waktu dan tempat ketika pasien ingin bertanya secara lebih mendalam dan tertutup. Memiliki sifat peduli dan mau mengajarkan melalui pengalaman, mampu menerima orang lain, mau mendengarkan dengan sabar, optimis, terbuka terhadap pandangan interaksi yang berbeda, tidak menghakimi, dan menyimpan rahasia, mendorong pengambilan keputusan, memberikan dukungan, membentuk dukungan atas dasar kepercayaan, mampu berkomunikasi, mengerti perasaan dan kekhawatiran klien, serta mengerti keterbatasan yang dimiliki oleh klien (Rini, 2017). Peran bidan sebagai konselor adalah memberikan bantuan kepada orang lain dalam membuat keputusan atau memecahkan suatu masalah melalui pemahaman terhadap fakta-fakta, harapan, kebutuhan dan perasaan-perasaan. Tujuan umum dari pelaksanaan konseling adalah membantu ibu nifas agar mencapai perkembangan kesehatan yang optimal. Sedangkan secara khusus konseling bertujuan untuk mengarahkan perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat, membimbing ibu nifas belajar membuat keputusan dan membimbing ibu nifas mencegah timbulnya masalah selama proses masa nifasnya.

Peran bidan sebagai motivator adalah memberikan motivasi kepada orang lain. Sementara motivasi diartikan sebagai dorongan untuk bertindak agar mencapai suatu tujuan tertentu dan hasil dari dorongan tersebut

diwujudkan dalam bentuk perilaku yang dilakukan.

Implementasi Senam Nifas

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruhnya 146 responden (87%) tidak melakukan implementasi senam nifas. Senam nifas adalah serangkaian gerakan senam yang dilakukan oleh ibu setelah bersalin atau selama masa nifas berlangsung. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Sumarni et al., 2016). Pelaksanaan senam nifas harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinyu. Senam nifas penting sekali di lakukan oleh ibu yang telah melahirkan untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan. Melalui latihan secara teratur, calon ibu diharapkan dapat lebih tenang serta siap saat persalinan maupun setelah proses persalinan (Zakiyyah et al., 2018). Senam nifas sebaiknya dilakukan setelah kondisi tubuh benar-benar pulih kembali, dan tidak ada keluhan-keluhan ataupun gejala-gejala akibat kehamilan / persalinan yang lalu. Latihan senam nifas juga hendaknya diawali dengan pemanasan dan lakukan relaksasi setelah melakukan senam nifas untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Indriati, dkk (2014) pada 11.000 ibu nifas yang melakukan senam nifas didapatkan 76,4% ibu mengalami involusi uterus yang cepat. Penelitian yang dilakukan oleh Citra Hadi, dkk 2014 hampir 33,8% ibu mengalami sub involusi uterus karena ibu tidak pernah melakukan senam nifas

(Zakiyyah et al., 2018). Sebenarnya senam nifas mudah dilakukan. Ibu pasca melahirkan tidak harus melakukan gerakan bermacam-macam. Hanya duduk dan bersila, bila masih terasa sakit, senam nifas bisa dilakukan sambil tiduran. Kondisi tersebut berbeda dengan orang yang proses persalinannya melalui proses operasi. Jika proses persalinan dengan operasi, maka tidak bisa langsung melakukan senam nifas seperti halnya proses persalinan normal. Ibu harus menunggu sampai cukup kuat dan tidak lagi sakit ketika bergerak (Eileen, 2008).

Senam nifas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor pengetahuan, pendidikan, kesehatan ibu, budaya, dan peran tenaga kesehatan. Penelitian yang dilakukan Andhi Halimah dan Anshar (2018) menunjukkan bahwa dari 78 ibu nifas yang mengetahui tentang manfaat senam nifas hanya sebanyak 4 (empat) orang atau 5% dari keseluruhan, ibu dengan pendidikan tinggi akan cepat mengetahui dan melaksanakan senam nifas sesuai instruksi dari terapisnya dibandingkan dengan ibu yang mempunyai pendidikan rendah, proses pemulihan akan bisa lebih cepat apabila seorang ibu melaksanakan senam nifas, para ibu beranggapan pasca melahirkan mereka di haruskan untuk bedrest, selain itu mereka juga memakai gurita, stagen atau korset pasca salin yang di tujukan untuk memperkecil perut atau memperindah perut, padahal alat tersebut lebih karena budaya, padahal lebih karena buatan dari manusia, pendidikan ataupun pengetahuan ibu nifas didapatkan salah satunya dari penyuluhan oleh tenaga kesehatan. Petugas

kesehatan sebagai pendidik harus mampu menjalankan perannya dalam meningkatkan pengetahuan para ibu, semakin sering petugas kesehatan memberikan penyuluhan tentang senam nifas kepada para ibu nifas maka kemungkinan besar mereka melakukannya walaupun tanpa di dampingi seorang petugas kesehatan (Halimah, 2018).

Melihat manfaat senam nifas pada ibu post partum ini memang sangat memerlukan peran penting dari keluarga atau keinginan sendiri dengan adanya upaya-upaya, serta peran tenaga kesehatan yang harus ditingkatkan yaitu upaya promotif dan preventif, upaya promotif misalnya memberikan penyuluhan tentang senam nifas. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar 102 responden (61%) sudah memiliki asisten untuk melakukan praktek di PMB, dapat menjadikan asisten sebagai instruktur dalam melakukan senam nifas jika bidan berhalangan untuk melakukan senam nifas. Menjadikan ruang nifas sebagai tempat dilakukannya senam nifas jika bidan tidak mempunyai ruangan tertentu. Menganjurkan ibu melakukan senam nifas di tempat tidur jika bidan tidak mempunyai matras (Risneni, 2016).

Hubungan Peran Bidan dengan Implementasi Senam Nifas

Berdasarkan uji *rank spearman* menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows didapatkan nilai sig. (2-tailed) < α , dimana nilai sig. (2-tailed) 0.000 < dari 0.05, yang berarti ada hubungan antara Peran Bidan Dengan Implementasi Senam Nifas di Praktek Mandiri Bidan Sekabupaten

Indah Christiana., Hubungan Peran Bidan Dengan Implementasi Senam Nifas..

Banyuwangi. Dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi < 0.05 maka berkorelasi dan jika nilai signifikansi > 0.05 maka tidak berkorelasi. Dilihat dari hasil tabulasi silang dimana dari 110 bidan yang termasuk dalam kategori peran bidan baik sebagian besar responden tidak melakukan senam nifas, hal ini mungkin bisa dijelaskan bahwa hampir seluruhnya 139 responden (84%) memiliki PMB dan bekerja di Instansi lain, sehingga keterbatasan waktu menjadi kendala dalam melakukan senam nifas. Dari 49 bidan yang termasuk dalam kategori peran bidan cukup seluruhnya tidak melakukan senam nifas, padahal seharusnya dengan peran yang cukup bidan masih bisa melakukan senam nifas. Keterbatasan fasilitas yang menunjang implementasi senam nifas sebagai salah satu alasan bidan tidak melakukan senam nifas menurut hasil jawaban kuesioner yang dibagikan secara online. Pada dasarnya adanya asisten di PMB dapat menjadi instruktur pengganti bidan dalam melakukan senam nifas jika bidan tidak bisa melakukan senam nifas. Penggunaan ruangan yang ada juga bisa menjadi solusi jika bidan tidak mempunyai ruangan sendiri untuk melakukan senam nifas. Seharusnya bisa mempunyai inisiatif tertentu guna mengatasi masalah yang dihadapinya, mengingat banyaknya manfaat yang bisa didapatkan oleh pasien yang melakukan senam nifas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penelitian didapatkan sebagian besar peran bidan baik sejumlah 110 responden (66%), hampir seluruhnya bidan di Kabupaten Banyuwangi tidak

melaksanakan senam nifas yaitu sebanyak 146 responden (87%) dan setelah dilakukan uji analisis menggunakan Rank Spearman didapatkan nilai sig. 2-tailed $(0,001) < \alpha (0,05)$ maka ada hubungan perna bidan dengan implementasi senam nifas di Praktek Mandiri Bidan Se-Kabupaten Banyuwangi. Sebaiknya mencari inovasi untuk permasalahan atau hambatan dalam melakukan pelayanan senam nifas serta kerjasama lintas sektor untuk meningkatkan pembukaan layanan senam nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andanawarih, P., & Baroroh, I. (2018). Peran Bidan Sebagai Fasilitator Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) di Wilayah Puskesmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*, 7(1) 252-256.
- Ani, M., & Sumarni, S. (2016). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea Pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan: Vol. I* (Issue 3), 45-54
- BPPSDMK. (2020). *Rekap Prov.* bppsdmk.kemkes.go.id/info_sdmk/info/rekap_prov?prov=35&rumpun=4, 2020.
- Eileen, Brayshaw. , E. Monica. , K. Ramona. P. (2008). *Senam hamil & nifas : pedoman praktis bidan (Exercises for pregnancy and childbirth: a practical guide for educators)*. EGC.
- Febriyanti, S. U., Yustina, E. W., & Hardjono, H. (2015). Peran Bidan Dalam Pelaksanaan Program Keluarga Berencana Berdasarkan Indah Christiana., Hubungan Peran Bidan Dengan Implementasi Senam Nifas..
- Permenkes 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan (Studi Kasus Di Kota Semarang). *SOEPRA Jurnal Hukum Kesehatan*, 1(1) 91-105.
- Halimah, A. A. (2018). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Nifas. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 32-34.
- Herlina, S. M., Zulviana, Y., & Ulya, Y. (2021). Peran Bidan Terhadap Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-Kesmas)*, 7(2), 110-125.
- H. Wahyuningsih. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kemenkes RI. (Sugiyono, 2016)
- J.Noor. (2018). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Mahadewa, M. (2020). Peran Bidan Dalam Pelayanan Kesehatan Reproduksi Perempuan dan Keluarga Berencana Dalam Pelayanan Kebidanan (Studi di Rumah Sakit Ibu dan Anak Bunda Arif Purwokerto) . *S.L.R*, 3(3) 513-526.
- Rini, S. K. (2017). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice*. Yogyakarta: Deepublish.
- Riyanti. (2018). *Etikolegal Dalam Praktik Kebidanan*. Malang: Wineka Media.

Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2), 159-163.

Sariyati.W. (2016). Peran Bidan Dalam Pelaksanaan Permenkes Nomor 631/Menkes/Per/III/2011 Sebagaimana Telah Diubah dengan Permenkes Nomor 2562. *SOEPRA Jurnal Hukum Kesehatan*, 2(2) 217-228.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Undang - Undang No. 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan. (n.d.).

Zakiyyah, M., Ekasari, T., Silvian, M., Kebidanan, N. A., Zainul, H., & Genggong, H. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 11–16.