

Pemberdayaan Ibu Nifas melalui Senam Nifas dan Pijat Oksitosin

Empowering Postpartum Mothers through Postpartum Exercise and Oxytocin Massage

Novita Br Ginting Munthe^{1*}, Iskandar Markus Sembiring²

^{1,2} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Pemberdayaan ibu nifas merupakan strategi promotif dan preventif yang penting dalam mendukung pemulihan kesehatan ibu pascapersalinan. Salah satu indikator utama keberhasilan masa nifas adalah optimalnya proses involusi uterus. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan perawatan diri, khususnya terkait senam nifas dan pijat oksitosin, dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi masa nifas seperti subinvolusi dan perdarahan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan ibu nifas dalam melakukan perawatan mandiri secara tepat dan aman. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu nifas melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan senam nifas dan pijat oksitosin secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan di Klinik Pratama Mars, Kabupaten Deli Serdang, pada bulan Oktober 2025, dengan metode edukasi kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung. Sasaran kegiatan adalah 28 orang ibu nifas. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan serta observasi keterampilan praktik peserta. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas berada pada kategori pengetahuan kurang (42,8%) dan cukup baik (39,3%). Setelah pelaksanaan kegiatan, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 89,3% ibu nifas berada pada kategori pengetahuan baik dan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang. Selain itu, keterampilan ibu nifas dalam melakukan senam nifas dan pijat oksitosin juga mengalami peningkatan, yang ditunjukkan oleh meningkatnya kemampuan praktik mandiri dari 21,4% menjadi 82,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas. Pemberdayaan melalui senam nifas dan pijat oksitosin terbukti mendukung pemulihan kesehatan ibu serta berpotensi diintegrasikan dalam pelayanan kebidanan tingkat pertama.

Kata kunci : Pemberdayaan; ibu nifas; senam nifas; pijat oksitosin

Abstract

Empowering postpartum mothers is an important promotive and preventive strategy to support maternal recovery after childbirth. One of the key indicators of a successful postpartum period is optimal uterine involution. Limited knowledge and skills among postpartum mothers regarding self-care practices, particularly postpartum exercise and oxytocin massage, may increase the risk of postpartum complications such as subinvolution and hemorrhage. Therefore, continuous educational efforts are required to enhance mothers' abilities to perform appropriate and safe self-care practices independently. This community service activity aimed to empower postpartum mothers by improving their knowledge and skills in performing postpartum exercise and oxytocin massage independently. The activity was conducted at Klinik Pratama Mars, Deli Serdang Regency, in October 2025, using health education, demonstrations, and hands-on practice methods. A total of 28 postpartum mothers participated in this activity. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure knowledge levels, as well as observation of participants' practical skills. The pre-test results showed that most postpartum mothers were in the poor (42.8%) and fair (39.3%) knowledge categories. After the intervention, a significant improvement was observed, with 89.3% of participants achieving the good knowledge category and no participants remaining in the poor category. In addition, mothers' skills in performing postpartum exercise and oxytocin massage also improved, as indicated by an increase in independent practice ability from 21.4% to 82.1%. These findings indicate that an educational and participatory approach is effective in improving postpartum mothers' knowledge and skills. Empowerment through postpartum exercise and oxytocin massage supports maternal recovery and has strong potential to be sustainably integrated into midwifery services at primary healthcare facilities.

Keywords: Empowerment; postpartum mothers; postpartum exercise; oxytocin massage

*Corresponding author: Novita Br Ginting Munthe, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : novitagintingmunthe89@gmail.com

Doi : 10.35451/05dv6028

Received : 23 December 2025, Accepted: 30 December 2025, Published: 31 December 2025

Copyright: © 2025 Novita Br Ginting Munthe. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting dalam siklus reproduksi perempuan yang dimulai setelah persalinan hingga organ reproduksi kembali ke kondisi pra-kehamilan[1], [2], [3]. Periode ini tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga mencakup adaptasi fisiologis dan psikologis ibu. Salah satu proses fisiologis utama pada masa nifas adalah involusi uterus, yaitu proses kembalinya uterus ke ukuran dan fungsi normal. Keberhasilan involusi uterus menjadi indikator penting pemulihan ibu pascapersalinan[4], [5].

Involusi uterus yang tidak berlangsung secara optimal dapat menimbulkan berbagai komplikasi, seperti perdarahan postpartum, subinvolusi, dan infeksi. Kondisi tersebut masih menjadi penyumbang utama morbiditas ibu, terutama pada periode awal nifas. Oleh karena itu, upaya pencegahan komplikasi masa nifas perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan promotif dan preventif yang berfokus pada pemberdayaan ibu[6], [7].

Berbagai intervensi nonfarmakologis telah direkomendasikan untuk mendukung proses involusi uterus, di antaranya senam nifas dan pijat oksitosin. Senam nifas merupakan rangkaian latihan fisik ringan yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot perut dan panggul, memperbaiki sirkulasi darah, serta merangsang kontraksi uterus. Sementara itu, pijat oksitosin berperan dalam menstimulasi pelepasan hormon oksitosin yang membantu kontraksi rahim dan mempercepat proses pemulihan pascapersalinan[2], [8], [9].

Meskipun senam nifas dan pijat oksitosin relatif mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya besar, penerapannya di masyarakat masih belum optimal. Banyak ibu nifas yang belum memahami manfaat, waktu pelaksanaan, serta teknik yang benar dalam melakukan kedua intervensi tersebut. Kurangnya pengetahuan ini menyebabkan ibu nifas cenderung pasif dalam perawatan diri dan hanya bergantung pada pelayanan kesehatan saat kunjungan ke fasilitas kesehatan[3], [10].

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi senam nifas dan pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas. Penelitian tentang edukasi pijat oksitosin pada ibu nifas menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kemampuan praktik ibu dalam mendukung kelancaran proses menyusui serta pemulihan pascapersalinan[11], [12]. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang menerapkan metode penyuluhan dan demonstrasi langsung juga terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan masa nifas secara signifikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung merupakan metode yang efektif dalam pemberdayaan ibu nifas[13]. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan senam nifas dan pijat oksitosin secara mandiri, mendorong peran aktif ibu dalam perawatan diri selama masa nifas, serta mendukung proses pemulihan kesehatan ibu melalui pendekatan promotif dan preventif yang berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama[14].

Pemberdayaan ibu nifas melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawatan diri menjadi pendekatan strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu. Konsep pemberdayaan menempatkan ibu nifas sebagai subjek aktif yang mampu memahami kondisi kesehatannya dan mengambil peran dalam proses pemulihan. Edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi dan praktik langsung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan dibandingkan penyampaian informasi secara pasif. Fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam pelaksanaan program pemberdayaan ibu nifas. Klinik Pratama sebagai salah satu ujung tombak pelayanan kesehatan ibu dan anak memiliki potensi besar untuk menjadi pusat edukasi dan pendampingan ibu nifas. Namun, implementasi kegiatan pemberdayaan ibu nifas secara terstruktur masih belum menjadi bagian rutin dalam pelayanan masa nifas di banyak fasilitas kesehatan[15], [16].

Berdasarkan hasil pengamatan awal di Klinik Pratama Mars, Kabupaten Deli Serdang, masih ditemukan ibu nifas dengan tingkat pengetahuan yang terbatas mengenai senam nifas dan pijat oksitosin. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan ibu nifas dengan edukasi yang diterima selama masa nifas. Jika tidak ditangani, keterbatasan pengetahuan ini berpotensi meningkatkan risiko komplikasi pascapersalinan dan memperlambat proses pemulihan ibu.

Sehubungan dengan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya pemberdayaan ibu nifas melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan senam nifas dan pijat oksitosin. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan peran aktif ibu nifas dalam perawatan masa nifas, mendukung proses involusi uterus, serta menjadi model kegiatan promotif dan preventif yang dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan kebidanan rutin di fasilitas pelayanan kesehatan.

2. METODE

2.1 Desain pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan desain edukatif-partisipatif, yang menggabungkan metode penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung kepada ibu nifas.

2.2 Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini berupa media edukasi, yaitu leaflet dan poster tentang senam nifas dan pijat oksitosin yang disusun berdasarkan pedoman pelayanan kebidanan. Alat yang digunakan meliputi matras senam, alat peraga anatomi, serta kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan ibu nifas.

2.3 Prosedur

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Pratama Mars, Kabupaten Deli Serdang, pada bulan Oktober 2025, dengan sasaran sebanyak 28 orang ibu nifas yang berada pada masa awal pascapersalinan. Tahap awal kegiatan diawali dengan identifikasi dan pendataan peserta, dilanjutkan dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu nifas terkait perawatan masa nifas, khususnya mengenai senam nifas dan pijat oksitosin. Pre-test ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dasar pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi edukatif.

Tahap berikutnya adalah penyampaian materi edukasi kesehatan, yang mencakup konsep dasar masa nifas, manfaat senam nifas, tujuan dan teknik pijat oksitosin, serta pentingnya perawatan mandiri dalam mendukung pemulihan kesehatan ibu pascapersalinan. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media edukatif seperti leaflet dan alat peraga, sehingga memudahkan peserta dalam memahami informasi yang diberikan.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam nifas dan pijat oksitosin yang dilakukan oleh tim pengabdian. Demonstrasi dilakukan secara bertahap dan sistematis, disertai penjelasan mengenai tujuan, teknik, serta hal-hal yang perlu diperhatikan selama pelaksanaan. Selanjutnya, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan praktik langsung dengan pendampingan, sehingga setiap ibu nifas dapat mempraktikkan gerakan dan teknik secara benar dan aman.

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi, yang dilakukan melalui post-test untuk mengukur peningkatan tingkat pengetahuan ibu nifas setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, observasi dilakukan untuk menilai keterampilan peserta dalam melakukan senam nifas dan pijat oksitosin secara mandiri. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian serta sebagai bahan refleksi untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

Melalui tahapan kegiatan yang sistematis dan partisipatif tersebut, diharapkan ibu nifas tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menerapkan keterampilan perawatan diri secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mendukung pemulihan kesehatan ibu secara optimal pada masa nifas..

3. HASIL

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Kegiatan (n = 28)

No.	Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Baik	5	17,9	25	89,3
2.	Cukup baik	15	53,6	3	10,7
3.	Kurang	8	28,6	0	0,0
	Total	28	100	28	100

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan yang bermakna pada tingkat pengetahuan ibu nifas setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan. Pada hasil pre-test, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup baik sebanyak 15 orang (53,6%) dan kurang sebanyak 8 orang (28,6%), sedangkan responden dengan kategori pengetahuan baik hanya berjumlah 5 orang (17,9%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, pemahaman ibu nifas terhadap materi yang diberikan masih belum optimal.

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, ditandai dengan dominannya kategori pengetahuan baik sebanyak 25 orang (89,3%). Sementara itu, kategori cukup baik menurun menjadi 3 orang (10,7%), dan tidak terdapat lagi responden dengan tingkat pengetahuan kurang (0%). Hilangnya kategori pengetahuan rendah pada post-test menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman seluruh peserta secara merata.

Tabel 2. Tingkat Keterampilan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Kegiatan (n = 28)

No.	Kategori Keterampilan	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Baik	6	21,4	23	82,1
2.	Cukup	14	50,0	5	17,9
3.	Kurang	8	28,6	0	0,0
	Total	28	100	28	100

Hasil penilaian keterampilan pada tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu nifas berada pada kategori keterampilan cukup dan kurang, dengan hanya 6 orang (21,4%) yang berada pada kategori baik. Setelah dilakukan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, jumlah ibu nifas dengan keterampilan baik meningkat menjadi 23 orang (82,1%), sementara kategori keterampilan kurang tidak lagi ditemukan.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung dan pendampingan efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu nifas dalam melakukan senam nifas dan pijat oksitosin secara mandiri. Selain itu, meningkatnya keterampilan peserta juga mencerminkan keberhasilan metode pembelajaran partisipatif yang memungkinkan peserta belajar melalui pengalaman langsung.

4. PEMBAHASAN

Peningkatan tingkat pengetahuan ibu nifas setelah kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan melalui edukasi partisipatif dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kapasitas peserta. Perubahan distribusi kategori pengetahuan dari dominan “cukup baik” dan “kurang” menjadi mayoritas “baik” mencerminkan keberhasilan metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Hilangnya kategori pengetahuan “kurang” pada hasil post-test menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan pendampingan langsung mampu meningkatkan pemahaman ibu nifas secara optimal. Pendekatan ini memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memahami secara praktis bagaimana melakukan senam nifas dan pijat oksitosin dengan teknik yang benar, sehingga mendukung pemulihan kesehatan ibu pada masa nifas[10], [17], [18].

Peningkatan keterampilan ibu nifas setelah kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis praktik langsung sangat efektif dalam membangun kemampuan psikomotorik peserta. Ketika ibu nifas

diberikan kesempatan untuk mencoba secara langsung dengan pendampingan tenaga kesehatan, kepercayaan diri dan ketepatan teknik meningkat secara signifikan. Hal ini mendukung pentingnya pendekatan edukatif yang tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga pada pembentukan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

Hasil ini sejalan dengan konsep pembelajaran orang dewasa (andragogi), di mana proses belajar akan lebih efektif apabila peserta terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna, sehingga informasi yang diterima lebih mudah dipahami dan diingat oleh ibu nifas[19], [20]. Pemberdayaan ibu nifas melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan merupakan strategi penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu. Ibu nifas yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih percaya diri dalam melakukan perawatan diri dan lebih mampu mengenali tanda-tanda bahaya pada masa nifas, sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat untuk mencari pertolongan kesehatan bila diperlukan[21], [22]. Senam nifas dan pijat oksitosin sebagai intervensi nonfarmakologis memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, aman, dan tidak memerlukan biaya besar. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu nifas mengenai manfaat dan teknik kedua intervensi tersebut, diharapkan ibu dapat menerapkannya secara mandiri di rumah sebagai bagian dari perawatan rutin selama masa nifas[2], [23].

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini juga menunjukkan bahwa fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, seperti Klinik Pratama, memiliki peran strategis sebagai pusat edukasi kesehatan ibu. Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan ibu nifas di Klinik Pratama Mars menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas dapat diintegrasikan dengan pelayanan kebidanan sehari-hari tanpa memerlukan sumber daya yang kompleks. Peningkatan pengetahuan ibu nifas yang signifikan setelah kegiatan ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan yang dapat dijawab melalui program edukasi yang terencana dan sistematis. Kondisi ini mengindikasikan pentingnya keberlanjutan program pemberdayaan ibu nifas agar pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat dipertahankan dan ditingkatkan dalam jangka panjang[3], [24], [25].

Selain meningkatkan pengetahuan, pendekatan pemberdayaan juga berpotensi meningkatkan sikap dan perilaku kesehatan ibu nifas. Ibu nifas yang memahami manfaat senam nifas dan pijat oksitosin cenderung lebih termotivasi untuk melakukan perawatan diri secara aktif, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada pencegahan komplikasi masa nifas dan peningkatan kualitas hidup ibu pascapersalinan[4], [22], [26]. Meskipun kegiatan pengabdian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Evaluasi kegiatan hanya difokuskan pada peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek, sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku dan dampak jangka panjang terhadap status kesehatan ibu nifas. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan dan pendampingan berkelanjutan. Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini menegaskan bahwa pemberdayaan ibu nifas melalui edukasi partisipatif dan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dan relevan untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu. Integrasi program serupa secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat memperkuat upaya promotif dan preventif, serta berkontribusi dalam peningkatan derajat kesehatan ibu pada masa nifas.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Klinik Pratama Mars, Kabupaten Deli Serdang, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas mengenai senam nifas dan pijat oksitosin. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas berada pada kategori pengetahuan cukup baik (53,6%) dan kurang (28,6%), sedangkan setelah intervensi terjadi peningkatan signifikan dengan 89,3% ibu nifas berada pada kategori pengetahuan baik dan tidak terdapat lagi kategori pengetahuan kurang. Selain itu, keterampilan ibu nifas dalam melakukan senam nifas dan pijat oksitosin juga mengalami peningkatan nyata, ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah ibu nifas yang mampu melakukan teknik secara mandiri dan benar dari 21,4% sebelum kegiatan menjadi 82,1% setelah kegiatan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai demonstrasi dan pendampingan efektif dalam meningkatkan keterlibatan aktif ibu nifas, mendukung proses involusi uterus, serta berkontribusi dalam pencegahan komplikasi masa nifas. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi menjadi model intervensi promotif dan preventif yang dapat diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam pelayanan kebidanan di fasilitas kesehatan tingkat pertama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan tenaga kesehatan Klinik Pratama Mars, Kabupaten Deli Serdang, serta seluruh ibu nifas yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Nurhayati, R. P. Wulan, S. Kebidanan, and Y. Madani, "Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Nifas Dalam Melakukan Kunjungan Neonatal," *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, vol. 9, no. 1, pp. 21–30, May 2019, Accessed: Dec. 16, 2024. [Online]. Available: <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i1.26>
- [2] A. Arsulfa, H. Heyrani, S. Aisa, H. Resyana, and M. Malahayati, "Postpartum Massage and Traditional Herbs on Accelerating Uterine Involution in Postpartum Mothers," *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences*, vol. 24, no. 3, pp. 237–244, Jul. 2025, doi: 10.22442/jlumhs.2025.01229.
- [3] A. I. N. Istiqomah, B. Murti, and R. B. Adriani, "Meta-Analysis the Effect of Postpartum Exercise on Uterine Fundal Height," *Journal of Maternal and Child Health*, vol. 9, no. 3, pp. 269–281, May 2024, doi: 10.26911/thejmch.2024.09.03.01.
- [4] A. A. Nurmahmud, D. Aryanti, S. Februanti, P. Kemenkes, and T. Corresponding, "Effectiveness of Postpartum Gymnastics on The Decrease of Uterine Fundus Height in Post-Section Caesarea Patients."
- [5] Y. B. Tesfau, T. G. Gebrehiwot, H. Godefay, and A. B. Kahsay, "Effect of health facility linkage with community using postnatal card on postnatal home visit coverage and newborn care practices in rural Ethiopia: A controlled quasi-experimental study design," *PLoS One*, vol. 17, no. 5 May, May 2022, doi: 10.1371/journal.pone.0267686.
- [6] T. Shree, D. Agrawal, P. Kaswan, and S. and Manna, "Postpartum morbidity and its determinants with special reference to anemia among urban vulnerable population in Uttar Pradesh: A cross-sectional study," *J Family Med Prim Care*, vol. 13, no. 11, pp. 4853–4860, Nov. 2024, doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_336_24.
- [7] D. Wei *et al.*, "Preliminary study of the effect of low-intensity focused ultrasound on postpartum uterine involution and breast pain in puerperal women: a randomised controlled trial," *Sci Rep*, vol. 14, no. 1, Dec. 2024, doi: 10.1038/s41598-024-51328-9.
- [8] R. Rasumawati, E. Puspita, and M. H. N. Sari, "Yoga Exercises to Speed up the Process of Uterine Involution," *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, vol. 06, no. 06, Jun. 2023, doi: 10.47191/ijmra/v6-i6-61.
- [9] N. Julikas, A. Selvia, and D. Pramitha Sari, "The Effect of Oxytocin Massage on Uterine Involution in Postpartum Women in The Work Area of The Technical Implementation Unit of The Sei Pancur Community Health Center, Batam City 2023," *International Medical Scientific Journal*, vol. 6, no. 1, pp. 18–27, 2024, [Online]. Available: <https://journal.ahmareduc.or.id/index.php/medica>
- [10] E. P. Purba, "The Effect of Oxytocin Massage on Mother's Milk Production on Postpartum Mother at Pratama Riyyan Clinic Kabanjahe District in 2024," *Journal :Journal of Physical Activity and Health*, pp. 85–89, 2024.
- [11] I. N. Saputri, R. Gurusinga, and N. Friska, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum," *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, vol. 2, no. 2, pp. 159–163, Apr. 2020, doi: 10.35451/jkk.v2i2.347.
- [12] A. Asrianingsih, I. Gusti Ayu Sri Wahyuni, B. Eka Putri Saudia, and J. Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram, "Midwifery Student Journal (MS Jou) ISSN: xxxxxxxx (Online) Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Dalam Layanan Homecare," 2021.
- [13] "25.+Production_Shinta+Ayu+Nani".
- [14] A. I. N. Istiqomah, B. Murti, and R. B. Adriani, "Meta-Analysis the Effect of Postpartum Exercise on Uterine Fundal Height," *Journal of Maternal and Child Health*, vol. 9, no. 3, pp. 269–281, May 2024, doi: 10.26911/thejmch.2024.09.03.01.
- [15] N. Br Ginting Munthe and I. M. Sembiring, "Community Education on Neonatal Visits: Reducing Risks, Enhancing Hope," *JURNAL PENGEMAS KESTRA (JPK)*, vol. 4, no. 2, pp. 283–288, Dec. 2024, doi: 10.35451/jpk.v4i2.2434.
- [16] H. G. Abera, "The Role of Education in Achieving the Sustainable Development Goals (SDGs): A Global Evidence Based Research Article," *International Journal of Social Science and Education Research Studies*, vol. 03, no. 01 Januari, pp. 67–81, Jan. 2023, doi: 10.55677/ijssers/V03I1Y2023-09.
- [17] D. Puspitasari, H. Setyowati Esti Rahayu, K. Wijayanti, and Rohmayanti, "Effectiveness SPEOS Method (Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) on Breast Milk Production in Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review," *Gaster*, vol. 23, no. 2, pp. 211–225, Aug. 2025, doi: 10.30787/gaster.v23i2.1578.
- [18] M. D. Meilawati, E. Gapmelezy, S. Tinggi, I. Kesehatan, A. Nusantara, and J. Swadaya, "The Effect of A Combination of Oxytocin Massage, Lactation Massage and Acupressure on Postpartum Mother's Milk

- Production 0-3 Days,” 2024. [Online]. Available: <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Hearty/issue/archive>
- [19] V. Haldane *et al.*, “Community participation in health services development, implementation, and evaluation: A systematic review of empowerment, health, community, and process outcomes,” *PLoS One*, vol. 14, no. 5, pp. 1–25, May 2019, doi: 10.1371/journal.pone.0216112.
 - [20] N. F. Beamish *et al.*, “Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis,” *Br J Sports Med*, vol. 59, no. 8, pp. 562–575, Apr. 2025, doi: 10.1136/bjsports-2024-108619.
 - [21] N. Br Ginting Munthe and I. M. Sembiring, “Community Education on Neonatal Visits: Reducing Risks, Enhancing Hope,” *JURNAL PENGMAS KESTRA (JPK)*, vol. 4, no. 2, pp. 283–288, Dec. 2024, doi: 10.35451/jpk.v4i2.2434.
 - [22] M. Makama, H. Skouteris, L. J. Moran, B. Hill, L. M. Redman, and S. Lim, “Co-designing a community lifestyle intervention program to reduce postpartum weight retention,” *Health Expectations*, vol. 27, no. 1, Feb. 2024, doi: 10.1111/hex.13905.
 - [23] Z. Chen, C. Liu, X. Tan, and X. Liao, “The influence of postpartum depression literacy on health promoting behaviors among postpartum women,” *Sci Rep*, vol. 15, no. 1, Dec. 2025, doi: 10.1038/s41598-025-12309-8.
 - [24] S. Wulandari, E. R. Yani, and F. I. Kundarti, “Differences in Postpartum Depression and Breast Milk Production in Postpartum Mothers After Implementing Postnatal Yoga,” *EMBRIIO*, vol. 16, no. 1, pp. 71–78, May 2024, doi: 10.36456/embrio.v16i1.8171.
 - [25] F. Alyensi, Y. Aryani, and A. Susanti, “Comparison of Postpartum Exercises and Consumption of Purple Sweet Potato Leaves on Reduction of Uterine Fundamental Height in Postpartum Women,” *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, vol. 9, no. 11, pp. 9794–9799, Nov. 2023, doi: 10.29303/jppipa.v9i11.5294.
 - [26] N. C. A. Whyler, S. Krishnaswamy, S. Price, and M. L. Giles, “Strategies to improve postpartum engagement in healthcare after high-risk conditions diagnosed in pregnancy: a narrative review,” Jul. 01, 2024, *Springer Science and Business Media Deutschland GmbH*. doi: 10.1007/s00404-024-07562-7.