

Studi Kasus: Penerapan Senam Nifas Dini Terhadap Penurunan Nyeri Post *Section Caesarea* di Ruang Cempaka RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan

Ratnawati Ratnawati¹, Annisa Risky Fadilla², Kusnul Khotimah³

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,

Ratnawati2704@gmail.com, annisariskyfadilla702@gmail.com,

³RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan, profesorkhusnul@gmail.com

Abstrak

Persalinan *sectio ceasarea* berisiko menimbulkan nyeri ringan sedang hingga berat pada luka. Sehingga perlunya penanganan nonfarmakologi salah satunya dengan senam nifas dini, dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, mempercepat penyembuhan luka dan memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi intensitas nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan senam nifas dini terhadap penurunan nyeri pada ibu post *sectio caesarea*, di ruang Cempaka RSUD Kraton Pekalongan. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, dengan desain deskriptif yang dilakukan pada satu ibu post *sectio ceasarea*, dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi). Penulis mengaplikasikan intervensi *Evidence Based Practice In Nursing* (EBN) senam nifas dini yang diterapkan selama 2 hari 3 kali, durasi $\pm 15-30$ menit. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS). Pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan wawancara, observasi serta evaluasi sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui efektivitas senam nifas dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea*. Setelah dilakukan intervensi senam nifas dini selama 2 hari, dengan berkolaborasi terapi farmakologi. Didapatkan penerapan pertama nyeri skala 7 sedikit berkurang menjadi skala 6, pada penerapan kedua masih nyeri namun sudah berkurang dari skala 6 menjadi skala 4, dan penerapan ke tiga nyeri skala 4 berkurang menjadi skala 3, badan menjadi rileks enteng, tidak kaku serta tekanan darah lebih stabil dan aktivitas meningkat. Penelitian ini merekomendasikan agar dilakukan senam nifas dini, perawat dapat mampu mengurangi intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea* dan dapat menerapkannya, dalam pemberian asuhan keperawatan ibu post partum dengan masalah nyeri setelah melahirkan.

Kata Kunci: Nyeri, Post *Section Caesarea*, Senam Nifas

Case study: Application of Early Postpartum Exercise for Pain Reduction in Post-Cesarean Section Patients at Cempaka Ward, Kraton District Hospital, Pekalongan Regency

Abstract

Cesarean section delivery poses a risk of mild-to-severe incisional pain. Therefore, non-pharmacological management is necessary. Early postpartum exercise can help improve blood circulation, accelerate wound healing, and provide a relaxation effect, which may reduce pain intensity. This study aimed to apply early postpartum exercise to reduce pain in postcesarean section mothers in the Cempaka Ward of Kraton District Hospital, Pekalongan. This study employed a case study method with a descriptive design, conducted on one post-cesarean section mother with acute pain related to a physical injury agent (surgical procedure). The author applied an Evidence-Based Nursing (EBN) intervention of early postpartum exercise, administered over 2 days (3 sessions), each lasting approximately 15-30 minutes. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS). Data was collected through interviews, observation, and pre-and post-intervention evaluations to determine the effectiveness of postpartum exercise in reducing pain intensity in post-cesarean section patients. Following the 2 day early postpartum exercise intervention, in conjunction with pharmacological therapy, the pain scale decreased from 7 to 6 in the first session, from 6 to 4 in the second session, and from 4 to 3 in the third session. Furthermore, the patient reported feeling more relaxed, with reduced stiffness, more stable blood pressure, and increased activity. This study recommends doing early postpartum exercises; nurses can reduce pain intensity in post-cesarean mothers and can apply them in providing nursing care for postpartum mothers with pain problems after giving birth.

Keywords: Pain, Post Cesarean Section, Postpartum Exercise

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses keluarnya janin dari rahim dengan usia kehamilan ibu cukup bulan 37-42 minggu, persalinan bisa terjadi secara spontan dengan janin dan plasenta keluar dari jalan lahir dengan keadaan utuh selamat, bila tidak terjadi suatu masalah atau komplikasi (Siagian et al., 2023). Apabila terjadi permasalahan pada proses persalinan maka salah satu cara penanganannya dengan persalinan *sectio cesare* (SC). Persalinan *sectio cesare* (SC) merupakan suatu pembedahan rahim perut untuk mengeluarkan janin, akibat kondisi darurat yang hampir mengancam nyawa ibu atau janin, karena suatu indikasi salah satunya seperti letak janin abnormal, placenta pelvia, penyakit penyerta lain ataupun preeklamsia (Siagian et al., 2023).

Preeklamsia merupakan penyakit tekanan darah tinggi pada ibu hamil, yang bisa menyebabkan terjadinya kejang bahkan kematian, biasanya terjadi setelah usia kehamilan 20 minggu atau setelah persalinan, yang ditandai dengan proteinuria positif. Salah satu penyebabnya komplikasi preeklamsia adalah morbiditas dan mortalitas prenatal (Purwanti et al., 2021). Menurut Kemenkes, (2025). Angka kematian ibu (AKI) tercatat tinggi mencapai 4.005 orang mengalami kematian, dengan penyebab belum diketahui 44%, pendarahan 20%, infeksi 5% dan preeklamsia 23%. Sehingga perlunya penanganan intensif terkait preeklamsia dengan tindakan persalinan operasi *sectio cesare* (SC).

Menurut *World Health Organization* (WHO), persalinan *sectio caesarea* setiap tahun mengalami kenaikan secara dunia mencapai 21% kelahiran dengan *sectio caesarea*, dan di Indonesia juga mengalami peningkatan pada tahun 2020 dari 20% meningkat 28,2 % ditahun 2022 (Ananda et al., 2025). Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan (2023) Jawa Tengah dengan persalinan *sectio caesarea* tinggi mencapai 5.222 kasus atau 18,2% (Oktavia & Soesanto, 2025). Berdasarkan data yang diperoleh RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan persalinan *sectio caesarea* menduduki peringkat ke dua setelah RSI Pekajangan, dengan kasus mencapai 285 (BPS, 2025). Sedangkan di RSUD Kraton pada bulan November 2025 terdapat 50 kasus persalinan *setio caesarea*. Persalinan *sectio caesarea*, memberikan dampak positif maupun negatif bagi ibu.

Sehingga penanganan nyeri pada ibu post *sectio caesarea* adalah dengan terapi non farmakologi yaitu dengan latihan gerak setelah 6-24 jam masa nifas post *sectio caesarea*, dengan salah satu latihan yang diperlukan ibu setelah nifas ialah senam nifas dini. Senam nifas dini merupakan latihan pergerakan yang dilakukan oleh ibu nifas setelah 6 jam melahirkan dan bisa juga dilakukan ibu hamil, tujuannya untuk meregangkan otot-otot seperti semula (Rosdiana et al., 2022). Senam nifas ini bermanfaat untuk mengencangkan otot-otot perut, mempercepat involusi, mempercepat penurunan fundus uteri, mempercepat pengeluaran lochea karena mobilisasi dan dapat mempercepat melakukan aktivitas dengan normal. Senam nifas dini juga membantu peredaran sirkulasi darah menjadi lancar atau stabil, serta menjadikan suplai oksigen dan nutrisi ke otak menjadi lancar, sehingga dapat berperan dalam membangun jaringan baru pada luka semakin cepat dan juga dapat mengurangi perdarahan maupun intensitas nyeri. Selain itu senam nifas juga menjadikan ibu merasa rileks sehingga dapat mengurangi stressor nyeri akibat post *sectio caesarea* (Mahayati & Dewi, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kasim et al., (2023). Bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tingkat intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea*, setelah diberikan intervensi senam nifas didapatkan hasil tingkat skala nyeri berkurang dari skala sedang menjadi ke skala ringan. Sehingga pentingnya menerapkan senam nifas, karena terbukti efektif dalam menurunkan tingkat intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* (Kasim et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan November 2025. Didapatkan hasil dari wawancara kepada 5 ibu post *sectio caesarea* diantaranya, mengatakan nyeri pada luka post SC. P : luka operasi, Q : nyeri seperti ditusuk-tusuk, R : perut bagian luka *sectio caesarea*, S : 5-7, T : nyeri hilang timbul. Selain itu 5 ibu post SC, juga mengatakan belum mengetahui penanganan nyeri pasca post *sectio caesarea*. Peneliti tertarik untuk melakukan Penerapan Senam Nifas Dini Terhadap Penurunan Nyeri Post *Sectio Caesarea* di Ruang Cempaka RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan 2025.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan studi kasus, dengan desain deskriptif yang dilakukan pada satu ibu post *sectio caesarea*, dengan masalah

keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi). Penulis mengaplikasikan intervensi *Evidence Based Practice In Nursing* (EBN) senam nifas dini yang diterapkan selama 2 hari 3 kali, durasi $\pm 15-30$ menit. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS). Pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan wawancara, observasi serta evaluasi sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui efektivitas senam nifas dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk data berikut ini. Setelah dilakukan intervensi senam nifas dini selama 2 hari, dengan berkolaborasi terapi farmakologi. Didapatkan penerapan pertama nyeri skala 7 sedikit berkurang menjadi skala 6, pada penerapan kedua masih nyeri namun sudah berkurang dari skala 6 menjadi skala 4, dan penerapan ke tiga nyeri skala 4 berkurang menjadi skala 3, badan menjadi rileks enteng, tidak kaku serta tekanan darah lebih stabil dan aktivitas meningkat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan *Evidence Based Practice in Nursing* (EBN) senam nifas dini yang dilaksanakan selama 2 hari 3 kali dengan durasi 15-30 menit, pada tanggal 19 November - 20 November 2025. Dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) (Tim Pokja SDKI DPP, 2017).

Setelah dilakukan penerapan pertama senam nifas dini, pada tanggal 19 November 2025 jam 07:00 WIB, menggunakan kuesioner NRS, melalui pendekatan wawancara dan observasi, dengan gerakan senam nifas antara lain : 1) Latihan pernafasan dada, ibu tidur terlentang dengan bantal, kedua kaki ditekuk tangan diatas dada, ambil nafas melalui hidung sambil dada dikembangkan dan dikeluarkan lewat mulut sambil mulut dibuka lebar, serta dada dikempeskan gerakan diulangi 3-5 kali. 2) Latihan pernafasan iga-iga : ibu tidur terlentang, kedua tangan diletakkan di iga-iga bagian bawah ambil nafas melalui hidung dan keluarkan pelan-pelan sambil mulutnya seperti bersiul gerakan diulangi 3-5 kali. 3) Latihan pernafasan perut : ibu tidur terlentang, kedua tangan diatas perut, ambil nafas melalui hidung sambil perut dikempiskan dan

keluarkan nafas perlahan sambil perut dikembangkan gerakan diulangi 3-5 kali. 4) Latihan pergelangan kaki : gerakan pertama, ibu posisi duduk kedua kaki diluruskan badan bersandar pada kedua tangan, kedua kaki dirapatkan, kedua telapak kaki ditarik keluar dan ditekuk kedalam gerakan diulangi 3-5 kali. Gerakan kedua, telapak kaki saling dihadapkan kemudian ditekan kebawah, dibuka kesamping dan tutup, gerakan diulangi 3-5 kali. Gerakan ketiga memutar telapak kaki keatas, kedua kaki saling dihadapkan putar keatas, kesamping dan tutup gerakan diulangi 3-5 kali. Gerakan selanjutnya kedua telapak kaki memutar kebawah, kedua kaki saling dirapatkan putar kebawah, kesamping, dan tutup, gerakan diulangi 3-5 kali. Setelah itu dievaluasi pada jam 07:30 WIB, pasien mengatakan sesudah senam nifas nyeri sedikit berkurang skala 7 menjadi 6, P : luka operasi, Q : nyeri seperti ditusuk-tusuk, R : perut bagian bawah luka SC, S : 6, T : nyeri hilang timbul dan tampak meringis berkurang, badan tampak sedikit tidak kaku dan rileks. Didapatkan hasil tekanan darah sebelum senam nifas TD: 168/112 mmHg dan sesudah senam nifas tekanan darah menjadi TD: 150/100 mmHg, GDS 212 mg/dl, dengan berkolaborasi terapi insulin rezodex 1x6 IU pada jam 06.00 WIB, terapi analgetik keterolak 1x30 mg dan terapi pengontrol tekanan darah adalat oros 1x30 mg pada jam 08.00 WIB.

Penerapan kedua, pada tanggal 19 November 2025 jam 14:30 WIB dengan gerakan senam nifas : 1) Latihan otot perut, ibu tidur terlentang menggunakan bantal, kedua kaki ditekuk, kedua tangan disamping badan, angkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tahan dan kembali gerakan diulangi 5-6 kali. 2) Latihan otot dasar panggul, ibu tidur terlentang, kedua kaki ditekuk, kedua tangan disamping badan, mengerutkan kedua bokong kerutkan bagian bawah, kencangkan vagina, tarik kedua paha kencangkan, tahan dan lepas gerakan diulangi 5-6 kali. 3) Latihan otot-otot tungkai, ibu tidur terlentang, kaki kanan ditekuk, diluruskan setengah tinggi dan kembali lagi, dilanjutkan kaki kiri dengan teknik yang sama, kemudian kedua kaki ditekuk, diluruskan setengah tinggi dan kembali gerakan diulangi sebanyak 6 kali. Setelah itu dievaluasi pada jam 15.00 WIB, pasien mengatakan sesudah dilakukan senam nifas masih nyeri namun sudah berkurang dari skala 6 menjadi skala 4, P : luka operasi, Q : nyeri seperti ditusuk-tusuk, R : perut bagian bawah luka SC, S : 4, T :

nyeri hilang timbul dan tampak meringis berkurang, badan nampak bugar dan rileks. Didapatkan hasil tekanan darah sebelum senam nifas TD: 160/105 mmHg dan sesudah senam nifas tekanan darah menjadi TD: 145/100 mmHg, GDS 128 mg/dl, dengan berkolaborasi terapi analgetik keterolak 1x30 mg dan terapi pengontrol tekanan darah adalah oros 1x30 mg pada jam 16.00 WIB, serta terapi insulin rezodex 1x6 IU pada jam 20.00 WIB.

Penerapan ke tiga, pada tanggal 20 November 2025 jam 14:30 WIB, dengan gerakan senam nifas : 1) Latihan otot panggul, ibu tidur dengan posisi tengkurap, letakkan bantal dibawah perut dan kaki, kedua tangan diatas bokong, kepala miring kekanan rapatkan kedua bokong dan dikempiskan, kempiskan perut tahan sampai hitungan ke lima kemudian lepaskan, gerakan diulangi 5 kali lanjutkan secara bergantian dengan kepala menghadap ke kiri. 2) Latihan otot dada, ibu dengan posisi duduk kedua telapak tangan berada dibahu, bahu diputar kedepan selama 8 kali dan diputar kebelakang sebanyak 8 kali, kedua tangan berada didepan dada, lalu tangan kanan memegang lengan kiri bagian bawah dan tangan kiri memegang lengan kanan bagian bawah, gerakan dengan tarik dan tekan selama 1 menit. 3) Latihan sikap baik atau ambulasi, ibu berdiri tegak sambil memegang bantal, kemudian kempeskan perut, ulurkan leher pandangan ke depan, kaki kanan melangkah 1 langkah, tundukan kepala, letakkan bantal lalu ambil lagi, kepala menghadap ke depan, kaki melangkah ke belakang dan lepaskan kerutannya. Setelah itu dievaluasi pada jam 15.00 WIB, pasien mengatakan sesudah dilakukan senam nifas, nyeri berkurang dari skala 4 menjadi skala 3, P : luka operasi, Q : nyeri seperti ditusuk-tusuk, R : perut bagian bawah luka SC, S : 3, T : nyeri hilang timbul dan pasien mengatakan badannya sudah rileks, enteng serta tidak kaku. Didapatkan hasil tekanan darah sebelum senam nifas TD: 144/90 mmHg dan sesudah senam nifas tekanan darah berkurang menjadi TD: 130/80 mmHg, GDS 114 mg/dl, dengan berkolaborasi terapi analgetik keterolak 1x30 mg dan terapi pengontrol tekanan darah adalah oros 1x30 mg pada jam 16.00 WIB, serta terapi insulin rezodex 1x6 IU pada jam 18.30 WIB. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri dan tekanan darah menjadi stabil, karena senam nifas ini serta adanya faktor pendukung terapi farmakologi.

Hasil penelitian ini diperkuat Ayuba et al., (2026). Menyatakan bahwa aktivitas fisik pada ibu nifas berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu nifas yang melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi dan intensitas sedang cenderung memiliki tekanan darah dalam kategori normal, dibandingkan ibu dengan aktivitas fisik rendah. Aktivitas fisik sedang mampu meningkatkan sirkulasi darah menjadi lancar, memperbaiki fungsi kardiovaskular, meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan menurunkan resistensi vaskular perifer sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil setelah senam nifas.

Gerakan senam nifas yang dilakukan secara bertahap merangsang kontraksi dan relaksasi otot sehingga meningkatkan aliran darah perifer dan memperbaiki venous return menuju jantung. Kondisi ini menyebabkan kerja jantung menjadi lebih efisien serta menurunkan tahanan pembuluh darah perifer (*peripheral vascular resistance*). Selain itu, aktivitas fisik ringan juga meningkatkan pelepasan hormon *endorfin* dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga menjadi lebih rileks dan terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Selain memperlancar tekanan darah dan mempercepat pemulihan, senam nifas juga bermanfaat terhadap penurunan intensitas nyeri (Ayuba et al., 2026).

Senam nifas efektif menurunkan nyeri pada ibu setelah melahirkan, karena gerakan senam nifas secara bertahap dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot, mempercepat penyembuhan jaringan dan meningkatkan kenyamanan, sehingga intensitas nyeri berkurang (Limbong et al., 2025). Hasil penelitian ini sejalan yang dilakukan (Utami et al., 2021). Menunjukkan bahwa hasil skala pengukuran nyeri pada ibu post partum untuk pretest dan posttest dengan perlakuan senam nifas terdapat 30 data negative yang artinya terdapat penurunan skala nyeri dengan mean rank 15,50. Ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam nifas. Diketahui rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah 0,57 dan rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan intervensi adalah 0,55. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan skor rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 0,000. Terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan skala

nyeri pada ibu post partum. Hasil penelitian tersebut, juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kasim et al., 2023). Bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tingkat intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea*, setelah diberikan intervensi senam nifas didapatkan hasil tingkat skala nyeri berkurang dari skala sedang menjadi ke skala ringan.

Rasa nyeri setelah persalinan *sectio caesarea* merupakan pengalaman yang melibatkan aspek fisik maupun emosional, disebabkan oleh kerusakan jaringan yang bisa bersifat potensial atau nyata. Setelah menjalani operasi *sectio caesarea*, pasien tentu mengalami nyeri ringan, sedang hingga berat, sebagai akibat dari sayatan pembedahan, yang kemudian diteruskan ke dalam impuls nosiseptor melalui tahapan transduksi, transmisi, modulasi, hingga akhirnya dipersepsikan. Setiap pasien post *sectio caesarea* akan merespons nyeri ini secara berbeda-beda, tergantung pada kemampuan personal dalam mengekspresikan dan menghadapi rasa nyeri tersebut. Rasa nyeri yang dirasakan dapat berdampak pada kondisi ibu maupun bayi. Bagi ibu, nyeri tersebut dapat membatasi pergerakan karena meningkatnya ketidaknyamanan saat melakukan aktivitas (Effivania & Wulaningsih, 2025).

Oleh karena itu penanganan nyeri pada ibu post *sectio caesarea* adalah dengan terapi non farmakologi yaitu dengan latihan gerak setelah 6-24 jam masa nifas, dengan salah satu latihan yang diperlukan ialah senam nifas dini. Senam nifas dini dilakukan oleh ibu nifas 6 jam, setelah melahirkan normal maupun *sectio caesarea* (Rosdiana et al., 2022). Senam nifas merupakan satu kebutuhan penting ibu selama masa nifas yang dilakukan untuk membantu mempercepat pemulihan fisik setelah persalinan (Hidayati et al., 2026). Senam nifas adalah aktifitas fisik atau aktifitas meregangkan otot, yang dilakukan setelah melahirkan diawali dengan gerakan paling mudah hingga gerakan yang lebih kompleks (Tonasih et al., 2023). Manfaat khusus senam nifas adalah mengurangi rasa nyeri, mengurangi edema, mengurangi kram, mempercepat penyembuhan luka operasi *sectio caesarea* dan memperlancar sirkulasi peredaran darah (Meilani & Putri, 2024). Senam nifas dini, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* (Kasim et al., 2023).

Selain itu senam nifas juga menjadikan ibu merasa lebih rileks sehingga dapat mengurangi stressor nyeri akibat post *sectio caesarea* (Mahayati & Dewi, 2020). Sehingga senam nifas mempunyai pengaruh terhadap intensitas nyeri post *sectio caesarea*, kelancaran pengeluaran ASI, mempercepat proses involusi uteri dan pemulihan fisik setelah melahirkan, serta meminimalisir timbulnya komplikasi masa nifas (Victoria & Yanti, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan senam nifas dini terhadap penurunan nyeri post *sectio caesarea* di ruang cempaka RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan terbukti efektif.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat digunakan menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, dengan mencari sumber atau informasi lain mengenai penerapan senam nifas dini dalam menurunkan intensitas nyeri post *sectio caesarea*. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan kesiapan ibu sebelum melakukan senam nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuba, K., Rauf, E. L., Yunus, Y., & Ali, R. N. H. (2026). Pengaruh Frekuensi Dan Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Ibu Nifas. *Bidan Pintar*, 7(1), 1221–1232. <https://repository.umgo.ac.id/6385/1/Artikel.Karmila.pdf>
- BPS. (2025). *Kabupaten Pekalongan Dalam Angka Pekalongan Regency In Figures* (Vol. 37). https://dinkes.jatengprov.go.id/dokumen/2025/Profil_Kesehatan_Prov_Jateng_2024_2/mobile/index.html
- Effivania, & Wulaningsih, I. (2025). *Mengelola Nyeri Pasca Sectio Caesarea Tanpa Obat : Sentuhan Lembut Guided Imagery* (Farisa Iffa Tiara Dewi (ed.)). Deepublish Digital. <https://deepublishstore.com/ebook/e-book-mengelola-nyeri-pasca-sectio-caesarea-tanpa-obat-sentuhan-lembut-guided-imagery/>
- Kasim, E., Fitri, A. T., & Fitriani. (2023). Application of Puerperal Gymnastics in Post Sectio Caesarea Patients in Reducing Postpartum Pain. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 163–168. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.921>

- Limbong, M., Ratnasari, S. D., Kasim, E., & Ahmad, E. H. (2025). Implementasi Senam Nifas Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dalam Menurunkan Nyeri Pasca Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar. *Bina Generasi ; Jurnal Kesehatan*, 2, 50–55. <https://ejurnal.biges.ac.id/kesehatan/index>
- Mahayati, N. M. D., & Dewi, I. G. A. A. N. (2020). *Edukasi Masa Nifas Berbasis Aplikasi* (Anisa Febristi (ed.)). Zahir Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=y8CAEAAAQBAJ>
- Oktavia, A. F., & Soesanto, E. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post SC H-1 Di Ruang Fatimah RSI Sunan Kudus. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 16840–16849.
- Tim Pokja SDKI DPP, P. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (Edisi 1 Cetakan III)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP, P. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Edisi 1 Cetakan II)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP, P. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Edisi 1 Cetakan II)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Utami, K. A., Hapsari, E., Maretta, M. Y., & Umarianti, T. (2021). Pengaruh Senam Nifas Dan Dukungan Suami Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ibu Post Partum Di Puskesmas Ngrambe Kabupaten Ngawi. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*. [https://eprints.ukh.ac.id/eprint/1730/1/Artikel Kusuma.pdf](https://eprints.ukh.ac.id/eprint/1730/1/Artikel%20Kusuma.pdf)
- Veri, N., Lajuna, L., Mutiah, C., Sakdiah, H., & Dewita. (2024). Preeclampsia Pathophysiology, Diagnosis, Screening, Prevention, And Management. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 283–296. <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/femina/article/view/588/459>
- Victoria, S. I., & Yanti, J. S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 01(01), 45–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss1.313>
- Yuliadarwati, N. M. (2017). The Effect of Exercise Therapy on Pain in Mothers After Sectio Caesarea. *Dalam Konferensi Internasional Ilmu Kesehatan (HSIC 2017) Atlantis Press*, 2, 386–389. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.60>
- Yulianti, D. A., & Nursanti, I. (2024). Aplikasi Theory Virginia Henderson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Kasus Post-Sectio Caesaria. *Of Health And Medical Research*, 3(4), 66–75. <https://felifa.net/index.php/ZAHR/index>