

EFEKTIVITAS POSTNATAL MASSAGE DALAM MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERI BERDASARKAN PENGUKURAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU NIFAS

Papat Patimah¹, Dhinny Novryanthi², Nazmi Rizkania S Putri³

papatpatimah225@gmail.com¹, dnentfauzi@gmail.com², nazmirsp@gmail.com³

STIKes Permata Nusantara

ABSTRAK

Perdarahan postpartum masih menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu di dunia maupun di Indonesia. Sebagian besar perdarahan postpartum terjadi akibat atonia uteri, yaitu kondisi ketika otot uterus gagal berkontraksi secara efektif setelah persalinan. Kontraksi uterus yang optimal sangat diperlukan untuk menjepit pembuluh darah bekas implantasi plasenta sehingga dapat menghentikan perdarahan dan mempercepat proses involusi uterus. Oleh karena itu, berbagai upaya nonfarmakologis dikembangkan untuk meningkatkan kontraksi uterus dan mempercepat involusi selama masa nifas. Desain penelitian menggunakan Quasi Experimental menggunakan Pretest–Posttest Control Group Design. Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas pemberian postnatal massage terhadap percepatan involusi uteri berdasarkan pengukuran tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu nifas. Teknik penelitian ini menggunakan Purposive Sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang memperoleh postnatal massage mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Analisis statistik menggunakan Independent t-test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa postnatal massage efektif mempercepat involusi uteri. Secara fisiologis, pijatan pada masa postpartum memberikan stimulasi pada sistem saraf parasimpatis yang meningkatkan rasa relaksasi serta merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui hipofisis posterior. Penerapannya perlu didukung oleh SOP, pelatihan tenaga kesehatan, edukasi kepada ibu dan keluarga, serta integrasi dalam pembelajaran keperawatan dan kebidanan. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel yang lebih besar, wilayah yang lebih luas, serta membandingkan postnatal massage dengan intervensi lain dan menggunakan indikator pemulihan ibu nifas yang lebih beragam. **Kata Kunci:** Postnatal Massage, Involusi Uteri, Tinggi Fundus Uteri, Ibu Nifas.

ABSTRACT

Postpartum hemorrhage remains a leading cause of maternal mortality globally and in Indonesia. Most cases of postpartum hemorrhage result from uterine atony, a condition where the uterine muscles fail to contract effectively after childbirth. Optimal uterine contraction is essential to compress the blood vessels at the former placental implantation site, thereby stopping bleeding and accelerating uterine involution. Consequently, various non-pharmacological interventions have been developed to enhance uterine contractions and accelerate involution during the postpartum period. This study employed a quasi-experimental design—specifically, a pretest-posttest control group design—to determine the effectiveness of postnatal massage in accelerating uterine involution, as measured by fundal height (TFU) in postpartum mothers. Purposive sampling was used to select participants. The results showed a greater reduction in fundal height in the group receiving postnatal massage compared to the control group. Statistical analysis using an independent t-test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), leading to the conclusion that postnatal massage is effective in accelerating uterine involution. Physiologically, postpartum massage stimulates the parasympathetic nervous system, promoting relaxation and triggering the release of oxytocin from the posterior pituitary gland. Implementation requires support through standard operating procedures (SOPs), healthcare worker training, education for mothers and their families, and integration into nursing and midwifery curricula. Furthermore, future research should involve larger samples and broader geographic areas, compare postnatal massage with other interventions, and utilize a wider range of indicators for postpartum maternal recovery.

Keywords : Postnatal Massage, Uterine Involution, Fundal Height, Postpartum Mothers.

PENDAHULUAN

Masa nifas (postpartum) merupakan periode yang dimulai setelah lahirnya plasenta hingga enam minggu setelah persalinan, di mana tubuh ibu mengalami proses pemulihan untuk kembali ke kondisi sebelum hamil. Salah satu perubahan fisiologis yang paling penting pada masa nifas adalah involusi uteri. Involusi uteri yaitu proses kembalinya ukuran, berat, dan fungsi uterus seperti sebelum kehamilan. Involusi uteri yang berlangsung secara normal ditandai dengan kontraksi uterus yang baik, penurunan tinggi fundus uteri (TFU), serta berkurangnya pengeluaran lochia secara bertahap. Sebaliknya, involusi yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko perdarahan postpartum, dan memperlambat proses pemulihan ibu. (Ramadhani et al., 2024)

Perdarahan postpartum masih menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu di dunia maupun di Indonesia. Sebagian besar perdarahan postpartum terjadi akibat atonia uteri, yaitu kondisi ketika otot uterus gagal berkontraksi secara efektif setelah persalinan. Kontraksi uterus yang optimal sangat diperlukan untuk menjepit pembuluh darah bekas implantasi plasenta sehingga dapat menghentikan perdarahan dan mempercepat proses involusi uterus. Oleh karena itu, berbagai upaya nonfarmakologis dikembangkan untuk meningkatkan kontraksi uterus dan mempercepat involusi selama masa nifas. (Asrianingsih et al., 2022)

Salah satu indikator klinis yang digunakan untuk menilai keberhasilan involusi uteri adalah tinggi fundus uteri (TFU). Pada ibu nifas normal, sekitar 12 jam setelah persalinan fundus uteri berada ± 1 cm di bawah umbilikus, kemudian mengalami penurunan sekitar 1 cm atau satu jari setiap hari hingga tidak teraba lagi di atas simfisis pubis pada akhir minggu kedua postpartum. Pengukuran TFU merupakan metode yang sederhana, mudah dilakukan, tidak invasif, dan banyak digunakan oleh tenaga kesehatan untuk mengevaluasi proses involusi uterus secara berkala (Elisa et al., 2018)

Selain pemberian obat uterotonika, berbagai intervensi nonfarmakologis telah diterapkan untuk mempercepat involusi uterus, seperti mobilisasi dini, menyusui, senam nifas, pijat oksitosin, dan postnatal massage. Postnatal massage merupakan teknik pijat yang diberikan kepada ibu setelah melahirkan dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, memberikan relaksasi, merangsang pelepasan hormon oksitosin, serta meningkatkan kontraksi uterus. Stimulasi pada sistem saraf selama pemijatan dapat memicu sekresi hormon oksitosin melalui hipofisis posterior yang berperan dalam meningkatkan kontraksi miometrium sehingga diharapkan mampu mempercepat proses involusi uterus. (Saragih & Nugraheni, 2018)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi pijat pada masa postpartum memberikan hasil yang menjanjikan terhadap percepatan involusi uterus. Penelitian mengenai pijat postpartum menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap penurunan tinggi fundus uteri sejak hari kedua hingga hari ke-14 postpartum. Selain mempercepat penurunan TFU, pijat postpartum juga berpengaruh terhadap percepatan pengeluaran lochia rubra sehingga dapat mendukung proses pemulihan ibu nifas. (Ramadhani et al., 2024)

Penelitian lain mengenai back massage pada ibu postpartum primipara juga menemukan bahwa pemberian pijatan dua kali sehari selama 15 menit memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tinggi fundus uteri dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Hasil tersebut memperkuat dugaan bahwa stimulasi melalui teknik massage dapat meningkatkan kontraksi uterus dan mempercepat involusi. (Septimar et al., 2020)

Meskipun demikian, penelitian mengenai postnatal massage sebagai intervensi khusus dalam mempercepat involusi uterus masih relatif terbatas dibandingkan penelitian mengenai senam nifas, mobilisasi dini, maupun pijat oksitosin. Sebagian besar penelitian di Indonesia lebih banyak mengevaluasi pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU. Padahal, postnatal massage memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dapat meningkatkan kenyamanan ibu, serta berpotensi diterapkan sebagai bagian dari

pelayanan keperawatan maternitas berbasis evidence-based practice. (Egziabher et al., 2018)

Dari sisi praktik pelayanan kesehatan, pemantauan involusi uterus masih menjadi salah satu indikator penting dalam asuhan keperawatan pada ibu nifas. Intervensi yang mampu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri akan membantu mengurangi risiko komplikasi, mempercepat pemulihan fisiologis ibu, meningkatkan kenyamanan selama masa nifas, serta berpotensi menurunkan angka morbiditas akibat subinvolusi uterus. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas postnatal massage terhadap percepatan involusi uterus dengan menggunakan pengukuran tinggi fundus uteri sebagai indikator objektif keberhasilan intervensi (T et al., 2015)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Postnatal Massage dalam Mempercepat Involusi Uteri Berdasarkan Pengukuran Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Nifas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Experimental menggunakan Pretest–Posttest Control Group Design. Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas pemberian postnatal massage terhadap percepatan involusi uteri berdasarkan pengukuran tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu nifas. Teknik penelitian ini menggunakan Purposive Sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan peneliti. Populasi adalah seluruh ibu nifas normal yang menjalani masa nifas di wilayah kerja puskesmas Nagrak. Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas (misalnya Shapiro–Wilk). Jika data berdistribusi normal: Paired t-test untuk membandingkan TFU sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Independent t-test untuk membandingkan rata-rata penurunan TFU antara kelompok intervensi dan kontrol. Jika data tidak berdistribusi normal: Wilcoxon Signed Rank Test untuk perbandingan dalam kelompok. Dan Mann–Whitney U Test untuk perbandingan antar kelompok. Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik (Syamsiah & Suriyani, n.d.).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Bivariat

a) Karakteristik Responden Responden Berdasarkan Umur

Umur	Intervensi (n=20)	Kontrol (n=20)
<20 tahun	1 (5%)	2 (10%)
20–35 tahun	17 (85%)	16 (80%)
>35 tahun	2 (10%)	2 (10%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia reproduksi sehat (20–35 tahun), yaitu 80% pada kelompok intervensi dan 80% pada kelompok kontrol.

b) Karakteristik Responden Responden Berdasarkan Umur

Paritas	Intervensi	Kontrol
Primipara	9 (45%)	10 (50%)
Multipara	11 (55%)	10 (50%)
Total	20 (100%)	100%)

c) Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Intervensi	Kontrol
SD	2 (10%)	2 (10%)
SMP	5 (25%)	4 (20%)

SMA	10 (50%)	11 (55%)
Perguruan Tinggi	3 (15%)	3 (15%)
Total	20 (100%)	100%

2. Analisis Univariat

1) Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri Sebelum Intervensi

Kelompok	Mean $\pm$ SD
Intervensi	13,6 $\pm$ 0,71 cm
Kontrol	13,5 $\pm$ 0,68 cm

Rata-rata tinggi fundus uteri sebelum perlakuan hampir sama antara kedua kelompok, menunjukkan kondisi awal responden relatif homogen.

2) Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri Setelah Intervensi

Kelompok	Mean $\pm$ SD
Intervensi	8,1 $\pm$ 0,74 cm
Kontrol	9,7 $\pm$ 0,82 cm

Kelompok yang mendapatkan postnatal massage menunjukkan rata-rata tinggi fundus uteri lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

3) Penurunan Tinggi Fundus Uteri

Kelompok	Mean Penurunan TFU
Intervensi	5,5 cm
Kontrol	3,8 cm

3. Analisis Bivariat

Uji Normalitas Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai $p > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

1) Paired t-test Kelompok Intervensi

Variabel	Mean $\pm$ SD	p-value
Sebelum	13,6 $\pm$ 0,71	
Sesudah	8,1 $\pm$ 0,74	0,000

Terdapat penurunan tinggi fundus uteri yang bermakna setelah pemberian postnatal massage ($p < 0,05$).

2) Paired t-test Kelompok Kontrol

Variabel	Mean $\pm$ SD	p-value
Sebelum	13,5 $\pm$ 0,68	
Sesudah	9,7 $\pm$ 0,82	0,001

Kelompok kontrol juga mengalami penurunan TFU secara fisiologis, namun penurunannya lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi.

3) Independent t-test

Kelompok	Mean Penurunan TFU	p-value
Intervensi	5,5 cm	
Kontrol	3,8 cm	0,001

Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa postnatal massage efektif mempercepat involusi uteri.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Mayoritas responden berada pada rentang usia 20–35 tahun yang merupakan usia reproduksi sehat. Pada usia tersebut fungsi fisiologis organ reproduksi masih optimal sehingga proses involusi uterus cenderung berlangsung lebih baik dibandingkan usia berisiko (<20 tahun atau >35 tahun). Selain itu, sebagian besar responden merupakan multipara. Meskipun multiparitas dapat memengaruhi elastisitas otot uterus, distribusi yang relatif seimbang antara kelompok intervensi dan kontrol membantu meminimalkan pengaruh faktor tersebut terhadap hasil penelitian. Tinggi Fundus Uteri Sebelum Intervensi Rata-rata tinggi fundus uteri sebelum intervensi hampir sama pada kedua kelompok. Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik awal responden relatif homogen sehingga perbedaan hasil setelah perlakuan lebih mungkin dipengaruhi oleh pemberian postnatal massage dibandingkan oleh perbedaan kondisi dasar. Tinggi Fundus Uteri Sebelum Intervensi Rata-rata tinggi fundus uteri sebelum intervensi hampir sama pada kedua kelompok. Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik awal responden relatif homogen sehingga perbedaan hasil setelah perlakuan lebih mungkin dipengaruhi oleh pemberian postnatal massage dibandingkan oleh perbedaan kondisi dasar. (Saragih & Nugraheni, 2018)

Efektivitas Postnatal Massage terhadap Involusi Uteri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang memperoleh postnatal massage mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Analisis statistik menggunakan *Independent t-test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa postnatal massage efektif mempercepat involusi uteri.

Secara fisiologis, pijatan pada masa postpartum memberikan stimulasi pada sistem saraf parasimpatis yang meningkatkan rasa relaksasi serta merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui hipofisis posterior. Oksitosin meningkatkan kontraksi miometrium sehingga pembuluh darah bekas implantasi plasenta dapat terkompresi dengan baik, perdarahan berkurang, dan proses involusi uterus berlangsung lebih cepat. Selain itu, pijatan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki metabolisme jaringan, dan meningkatkan kenyamanan ibu selama masa nifas. (Nadila Ainu, 2022)

Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi massage postpartum dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri dan mendukung pemulihan fisiologis ibu nifas. Penelitian lain juga melaporkan bahwa stimulasi melalui pijatan mampu meningkatkan pelepasan hormon oksitosin sehingga kontraksi uterus menjadi lebih efektif. Selain mempercepat involusi uteri, massage postpartum dilaporkan memberikan manfaat tambahan berupa penurunan nyeri, peningkatan kualitas tidur, pengurangan kecemasan, dan peningkatan keberhasilan menyusui. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa postnatal massage merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi menjadi bagian dari standar asuhan keperawatan maternitas maupun pelayanan kebidanan (Rizqia, 2018)

KESIMPULAN

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi rumah sakit, puskesmas, maupun klinik bersalin untuk mengembangkan postnatal massage sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan ibu nifas. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan mendapatkan pelatihan mengenai teknik postnatal massage yang sesuai standar operasional prosedur (SOP) sehingga dapat diterapkan secara aman dan efektif dalam praktik klinik.

2. Bagi Perawat dan Bidan

Perawat dan bidan diharapkan dapat mengintegrasikan postnatal massage ke dalam asuhan keperawatan dan kebidanan pada ibu nifas sebagai upaya untuk membantu mempercepat involusi uteri, meningkatkan kenyamanan ibu, serta mendukung pemulihan pascapersalinan secara optimal. Tenaga kesehatan juga perlu memberikan edukasi kepada ibu dan keluarga mengenai manfaat postnatal massage serta pentingnya pemantauan tinggi fundus uteri selama masa nifas.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya program studi keperawatan dan kebidanan, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran mengenai intervensi komplementer pada masa nifas. Materi tentang postnatal massage dapat dimasukkan dalam pembelajaran teori maupun praktik laboratorium sehingga mahasiswa memiliki kompetensi dalam memberikan asuhan maternitas yang berbasis bukti (evidence-based practice).

4. Bagi Ibu Nifas dan Keluarga

Ibu nifas dan keluarga diharapkan lebih memahami pentingnya perawatan selama masa nifas, termasuk manfaat postnatal massage sebagai salah satu upaya untuk mempercepat pemulihan kondisi ibu. Dukungan keluarga sangat diperlukan agar ibu dapat menjalani masa nifas dengan nyaman, menjaga kesehatan, serta melakukan kontrol sesuai jadwal pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrianingsih, A., Wahyuni, I. G. A. S. P., & Saudia, B. E. P. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Dalam Layanan Homecare. *Midwifery Student Journal (MS Jou)*, 1(1), 47–53. <https://doi.org/10.32807/msjou.v1i1.5>
- Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, et al. *Williams Obstetrics*. 26th ed. McGraw-Hill; 2022.
- Egziabher, T. B. G., Edwards, S., Sari, N. H., Rodiani, Harahap, Y. W., Hairani, N., Dewi, S. S. S., Iswandari, N. D., Rinda, A. C., Sumantry, E. P., Utami, V. W., Sandy, D. M., Indrayani, S., Rahayu, I., Reza, M., Usman, E., Malahayati, K. U., Kebidanan, P. S., Tinggi, S., ... Natalia, L. (2018). Faktor - faktor yang berhubungan dengan penggunaan alat kontrasepsi Intra Uterine Device (IUD) di wilayah kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai tahun 2017. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(9).
- Elisa, E., Royani, L. D., & Adi, W. S. (2018). Pengaruh Masase Fundus Uteri Dengan Pendidikan Kesehatan (Video Masase Fundus Uteri) Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum Di RSUD Pandan Arang Boyolali. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(2), 15. <https://doi.org/10.32584/jikm.v1i2.145>
- Nadila Ainu. (2022). Efektivitas pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post-partum di pmb kuswatiningsih sleman yogyakarta. 66. [https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1727/1/Artikel Ilmiah NADILA AB191024.pdf](https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1727/1/Artikel%20Ilmiah%20NADILA%20AB191024.pdf)
- Pengaruh Pijat Postpartum terhadap Involusio Uteri dan Pengeluaran Lochia Rubra. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021.
- Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Nifas. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*. 2024.
- Ramadhani, A. A., Aryani, H. R., Ika, D., Tinggi, P., Uteri, F., & Nifas, S. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN POSTPARTUM EXERCISES AND DECREASED UTERINE FUNDAL
- Rizqia, I. (2018). Minat Ibu Dalam Penggunaan Alat Kontrasepsi Intra Uterine Device Di Puskemas Kota Gede Ii Yogyakarta.
- Rullynil NT, Ermawati E, Evareny L. Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUD Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2014.
- Ramadhani AA, Suprapti S, Aryani HR, Setyarini DI. The Relationship Between Postpartum Exercises and Decreased Uterine Fundal Level in Postpartum Mother. *Malang Journal of Midwifery*. 2024.
- Saragih, I. M., & Nugraheni, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan

- Penggunaan Metode Kontrasepsi Non Iud Pada Akseptor Kb Wanita Usia Subur Di Kelurahan Bandarharjo Semarang Utara. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 1236–1250.
- Septimar, Z. M., Rustami, M., & Wibisono, A. Y. . (2020). Jurnal Menara Medika <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> JMM 2020 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862. Jurnal Menara Medika, 3(1), 66–73. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199&ved=2ahUKEwja66i_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidlHJo
- Syamsiah, S., & Suriyani, M. M. U. (n.d.). Hubungan Dukungan Suami Dengan Terjadinya Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Rskd Ibu Dan Anak Siti Fatimah Kota *Stikespanakkukang.Ac.Id*. Retrieved <https://stikespanakkukang.ac.id/assets/uploads/alumni/6867086669469f71220f92124e00414e.pdf>
- T, رسولی, چ, Sky, D., Mbe, H. P. R., Mbe, P., Rmse, H. P. R., Rmse, P., Calculo, P., Phantom, D. E. L., Toma, T., Media, T., Bertolotti, D., Karmarkar, B., Mu, A., Jacobsson, E., Eriksson, F., Pereira, A. L. dos S., Amaral, G., Bushee, J., ... Waldenström, L. (2015).
- Varney H, Kriebs JM, Gegor CL. Varney's Midwifery. 6th ed. Jones & Bartlett Learning; 2021.
- Gunawan I, Astuti T. Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum yang Melaksanakan Senam Nifas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 2016.
- The Effect Back Massage to the Height of Uterine Fundus in Primiparous Normal Postpartum Mothers. *Enfermería Clínica*. 2020.
- Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD. Maternity and Women's Health Care. 12th ed. Elsevier; 2024.