

## PERCEPATAN INVOLUSI UTERI MELALUI MOBILISASI DINI PADA IBU POST PARTUM

<sup>1</sup>Astri Yunifitri, <sup>2</sup>Devy Lestari Nurul Aulia, <sup>3</sup>Nova Roza

<sup>1</sup>astriyunifitri@univbatam.ac.id, <sup>2</sup>dv.aulia87@univbatam.ac.id, <sup>3</sup>novaroza@univbatam.ac.id

<sup>1,2,3</sup>Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Batam

Jl. Abulyatama No 5, Batam

### ABSTRACT

*Post partum mothers experience uterine involution, where the uterine muscles contract so that the blood vessels that are open due to the attachment of the placenta will be pinched, so that postpartum hemorrhage can be prevented. Early mobilization is very important performed on post partum mothers to accelerate the decrease in uterine fundal height. The purpose of this study was to determine the relationship between early mobilization and uterine involution. This research uses a qualitative approach (library research) with a literature study research method or literature. The results of all articles found that early mobilization provides benefits to postpartum mothers who can help the process of uterine involution after childbirth. Early mobilization has an effect on uterine involution in post partum mothers. Early mobilization can also restore body organs such as before pregnancy, expedite blood and placental remnants so that it can accelerate the decrease in TFU.*

---

**Keywords :** *Postpartum, early mobilization, Involution, Uterine*

### PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa kritis baik bagi ibu maupun bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi setelah persalinan dan 50% kematian ibu pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama yang sebagian besar disebabkan karena perdarahan postpartum.

Tiga hari pertama pada masa nifas adalah masa kritis yang rentan sekali terjadi perdarahan, karena kontraksi uterus yang lemah. Lemahnya kontraksi uterus ini sebagai akibat berkurangnya kadar oksitosin yang disekresi oleh kelenjar hipofise posterior setelah proses persalinan. Pergerakan ibuyang kurang juga memperkuat kondisi untuk terjadinya kelemahan kontraksi uterus, maka asuhan masa

nifas pada masa ini sangat di perlukan (Cunningham, 1995).

Adapun penyebab umum perdarahan postpartum adalah atonia uteri, retensi plasenta, sisa plasenta dan selaput ketuban, trauma jalan lahir, hematoma, inversi uterus, sub involusi uterus. Berdasarkan penyebabnya perdarahan postpartum adalah atonia uteri (50- 60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), lacerasi jalan lahir (4-5%) dan kelainan darah (0,5-0,8%) (Yuni & Rika, 2018)

Masa nifas (*puerperium*) dimulai sesudah plasenta keluar hingga indera-indera kandungan kembali normal

keadaan semula. Selama masa pemulihan berlangsung, ibu akan mengalami perubahan, baik secara fisik juga psikologis, perubahan tadi sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis (Purwanti, 2012).

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan. Sebab selama masa kehamilan dan persalinan telah terjadi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik meliputi ligament - ligament bersifat lembut dan kendur, otot - otot teregang, uterus membesar, postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada masa 22 hamil, serta terjadi bendungan pada tungkai bawah. Pada saat persalinan dinding panggul selalu teregang dan mungkin terjadi kerusakan pada jalan lahir, serta setelah persalinan otot-otot dasar panggul menjadi longgar karena diregang begitu lama pada saat hamil maupun bersalin (Prawirohardjo, 2002). Dalam masa nifas alat - alat genitalia internal maupun eksternal akan berangsur - angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan-perubahan alat genitalia dalam keseluruhannya disebut involusi. Salah satu komponen involusi adalah penurunan fundus uteri. Secara normal uterus mulai mengecil segera setelah plasenta lahir. Uterus biasanya berada pada 1-2 jari di bawah pusat. Pada 24 jam pertama, uterus membesar sampai mencapai pusat. Setelah itu, uterus akan mengecil dan mengencang, pada hari kedua setelah persalinan tinggi fundus uteri 1 cm dibawah pusat. Pada hari ke 3 - 4 tinggi fundus uteri 2 cm dibawah pusat. Pada hari 5 - 7 tinggi fundus uteri setengah pusat sampai simpisis. Pada hari ke 10 tinggi fundus uteri tidak teraba. (Prawiriharjo, 2002)

Menurut Wulandari (2011) involusi uterus adalah kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk maupun posisi yang berlangsung sekitar 6 minggu. Proses involusi uteri disertai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Untuk mengetahui proses involusi uteri ini dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana TFU-nya (tinggi fundus uteri). Dimana pada hari pertama TFU berada diatas simpisis pubis atau sekitar 12 cm, hal ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya.

Involusi uterus adalah proses kembalinya uterus segera setelah bayi dan plasenta lahir ke kondisi seperti sebelum hamil dengan berat hanya mencapai sekitar 60 gram melalui proses alamiah berupa kontraksi otot-otot polos uterus dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi secara terus menerus selama masa nifas. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus maka akan menyebabkan sub involusi. Kecepatan involusi uteri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain status gizi, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui, usia dan mobilisasi dini.

Mobilisasi dini penting sekali untuk dilakukan pada ibu dalam masa nifas untuk mempercepat proses involusi uteri. Mobilisasi dini bisa memperlancar sirkulasi darah dan mencegah aliran darah terhambat, dengan hambatan tersebut bisa menyebabkan infeksi dan terjadinya thrombosis vena, (Manuaba, IBG 2010)

Mobilisasi dini adalah (ambulasi dini / early ambulation) dapat mengurangi bendungan lochea dalam rahim, meningkatkan perdarahan sekitar alat kelamin, mempercepat pengembalian alat reproduksi ke keadaan semula. Mobilisasi dini sangat penting dalam mencegah tromboflebitis.

Setelah persalinan normal jika gerakannya tidak terhalang oleh pemasangan infus dan tandatanda vitalnya juga normal, biasanya juga ibu untuk mandi dan pergi ke kamar mandi dengan dibantu oleh salah satu keluarga atau sendiri pada 1 atau 2 jam setelah persalinan.

Melakukan mobilisasi dini dapat memulihkan kondisi ibu seperti sebelum hamil. Selain itu perubahan yang terjadi pada ibu postpartum jika kontraksi uterus baik maka proses involusi berjalan dengan baik mobilisasi dini dapat mencegah terjadinya perdarahan akibat sirkulasi darah tidak lancar, dengan mobilisasi dapat membuat sirkulasi darah normal/lancar sehingga resiko terjadinya trombosis dan tromboemboli dapat dihindarkan (Fefendi, 2008).

Ada beberapa faktor seseorang tidak mau melakukan mobilisasi dini yaitu bisa dari faktor fisiologis seperti merasa lemah, ibu mengalami hambatan dalam melakukan mobilisasi karena adanya nyeri. Dari faktor emosional, ibu merasa emosi tidak stabil dan cemas, dan dari faktor perkembangan sendiri, seperti perubahan penampilan tubuh menjadigemuk, dan perubahan sistem skeletal yang mempengaruhi mobilisasi pada perubahan tubuh (Potter dan Perry, 2005)

Dari hasil penelitian Pratiwi tahun 2014, di Ruang Kebidanan RSUD Toto Kabilamenunjukkan bahwa ibu yang melakukan mobilisasi dini memiliki presentase lebih tinggi dimana ibu mengalami involusi uteri yang cepat dengan presentase 55,9% dan ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini mengalami involusi uteri yang lambat sebesar 44,1% (Pratiwi, 2014)

Hal serupa juga dikemukakan oleh Khasanah dalam Penelitian yang dilakukan tahun 2020 pada sekelompok

ibu post partum yang melakukan mobilisasi dini dan sekelompok lagi yang tidak melakukan mobilisasi dini, masing-masing sejumlah 10. Dengan uji Mann-Whitney, diperoleh angka signifikansi 0,004. Karena nilai  $p < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara melakukan mobilisasi dini dengan tidak melakukan mobilisasi dini terhadap proses involusi uteri pada ibu post partum.

Peran petugas kesehatan khususnya bidan yang sangat berperan penting dalam perawatan ibu pada masa nifas. Bidan merupakan orang yang dalam melakukan tindakan didasari pada ilmu pengetahuan serta memiliki keterampilan yang jelas dalam keahliannya (Maritalia, 2011). Dengan begitu bidan dapat memberikan KIE dan penyuluhan kepada ibu nifas akan pentingnya mobilisasi dini untuk percepatan proses involusi. Kebijakan program nasional ibu nifas dianjurkan untuk melakukan kunjungan paling sedikitnya dilakukan 4 kali. Hal ini dilakukan untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir serta untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah-masalah yang terjadi (Bahiyatun, 2009).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang percepatan Involusi Uterus melalui mobilisasi dini.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Untuk mengetahui hubungan mobilisasi dini dengan involusi uteri.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (library research) dengan metode penelitian studi literatur atau kepustakaan. Studi literatur yang mengumpulkan data berdasarkan hasil penelitian para peneliti kemudian

diamati Kembali agar menjadi bahan penelitian. Pendekatan kualitatif merupakan metode yang lebih relevan untuk digunakan dalam hal mengamati dan menganalisa fenomena yang terjadi

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Khasanah tahun 2020 yang berjudul Efektifitas mobilisasi dini dalam mempercepat involusi uteri pada ibu post partum didapatkan Hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara melakukan mobilisasi dini dengan tidak melakukan mobilisasi dini terhadap proses involusi uteri pada ibu post partum (Dengan uji Mann-Whitney, diperoleh angka signifikansi 0,004)

Penelitian yang dilakukan malahayati tahun 2020 tentang perbandingan efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum normal, didapatkan Dari analisis diperoleh senam nifas lebih efektif menurunkan tinggi fundus uteri dibandingkan mobilisasi dini. Oleh karena itu diharapkan bidan dapat memfasilitasi ibu melakukan senam nifas sejak hari pertama postpartum. Penelitian lebih lanjut dengan analisis multivariat untuk mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan penurunan tinggi fundus uteri seperti kadar kalsium darah, pola aktifitas dan asupan kalori selama nifas.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Ratih dan Herlina tahun 2020, yang berjudul Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu postpartum Di Klinik Pratama Yusnimar Pekanbaru, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum dengan nilai P-Value = 0,000 yang lebih kecil dari  $\alpha \leq$

0,05, Sebelum dilakukan mobilisasi dini ibunifas belum mengalami penurunan TFU. Setelah dilakukan mobilisasi dini ibu nifas mengalami penurunan TFU secara bertahap dan mengembalikan organ-organ dalam kebentuk semula seperti sebelum hamil. Mobilisasi dini akan melancarkan pengeluaran darah dan sisa plasenta sehingga dapat mempercepat penurunan TFU. Oleh karena itu mobilisasi dini berpengaruh pada penurunan TFU.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan premeswary dan Kumaladewi tahun 2017 tentang Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Mobilisasi Dini dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri didapatkan hasil ada hubungan senam nifas dengan involusi uteri nilai P value = 0,045 berarti p value < (0,05). Involusi uterus adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi lahir hingga mencapai keadaan sebelum hamil yang dipengaruhi oleh mobilisasi dan senam masa nifas. Saat masa nifas para ibu di haruskan untuk melakukan senam nifas atau senam setelah melahirkan. Senam ini dilakukan sejak hari pertama setelah melahirkan hingga hari kesepuluh. Dalam pelaksanaannya, harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinyu. Senam nifas penting sekali dilakukan oleh ibu yang telah melahirkan untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan.

Windarti dan Zuwairiah (2016) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Mobilisasi Dini Dan Pijat Oksitosin terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum di simpulkan semakin tidak melakukan mobilisasi dini dan pijat oksitosin, maka proses involusi uteri akan semakin berjalan tidak baik. Ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini

beresiko mengalami involusi uteri tabnormal sebanyak 13,2 kali di banding ibu yang melakukan mobilisasi dini. Berdasarkan hasil tersebut, menurut peneliti ibu post partum sebaiknya melakukan mobilisasi dini karena mempunyai pengaruh yang baik terhadap proses penyembuhan dan proses pemulihan kesehatan seperti sebelum hamil. Oleh sebab itu sangat penting pula di perhatikan pengawasan terhadap tinggi fundus uteri.

## PEMBAHASAN

Beberapa cara untuk menjagainvolusi ibu dalam keadaan baik adalah mobilisasi dini dan senam nifas. Ibu nifaskan merasa lebih sehat bila melakukan mobilisasi dini, karena mobilisasi dini akan membantu ibu dalam mengembalikan otot-otot panggul dan perut kembali normal dan dapat mempercepat pemulihan organ-organ tubuh ibu sehingga ibu mampu melakukan aktifitas sehari-hari tanpa bantuan. Namun tidak sedikit ibu nifas yang malas melakukan pergerakan, hal ini justru akan berakibat buruk bagi kesehatan ibu salah satunya adalah komplikasi kandung kemih, konstipasi, dan sub involusi uterus.

Ibu post partum dapat melakukan mobilisasi dini dengan baik, meskipun ada sedikit rasa nyeri namun ibu dapat menahannya. Dengan kemampuan ibu melakukan gerak/mobilisasi dini mungkin akan memberikan kepercayaan diri bagi ibu bahwa ibu merasa sehat sehingga hal ini sangat menguntungkan bagi pemulihan ibu paskabersalin. Selain itu, dengan mobilisasi dini, ibu dapat terhindar dari keluhan otot kaku, sendi kaku. Mobilisasi dini juga dapat menegurangi nyeri, dapat memperlancar peredaran

darah, meningkatkan pengaturan metabolisme tubuh, kerja organ-organ cepat pulih, termasuk membuat proses involusi uteri makin efektif. Meski demikian banyak manfaat mobilisasi dini, masih ada ibu yang belum optimal melakukan mobilisasi dini. Berdasarkan penelitian. (Linawati et al, 2017). Dengan mobilisasi dini kontraksi uterus akan baik sehingga fundus uteri keras, maka resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, karena kontraksi membentuk penyempitan pembuluh darah yang terbuka. (Triana Indrayani, 2017).

Diantara faktor yang berperan dalam kontraksi uterus adalah mobilisasi dini dan senam nifas. Mobilisasi dini sangat diperlukan ibu nifas agar ibu merasa lebih sehat dan kuat, dapat segera mungkin untuk merawat bayinya, mencegah trombosis dan tromboemboli, melancarkan sirkulasi darah dan mencegah terjadinya infeksi masa nifas. Melalui mobilisasi dini kontraksi uterus menjadi lebih baik dan dapat menghindari resiko perdarahan (Inkemalahayati, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Ratih 2020, Hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$  membandingkan nilai pre test dan post test didapatkan tingkat signifikansi nilai P-Value = 0,000 yang lebih kecil dari  $\alpha \leq 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum di Klinik Pratama Yusnimar Pekanbaru. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Laili (2015) menunjukkan bahwa 13 orang ibu postpartum spontan yang melakukan mobilisasi dini dengan baik, 12 orang ibu postpartum diantaranya (92,31%) mengalami proses involusi dan penurunan tinggi fundus uteri yang



berjalan normal, dengan tingkat kemaknaan  $p=0,02 < 0,05$ .

Mobilisasi dini merupakan gerakan yang dilakukan oleh ibu segera setelah melahirkan untuk merubah posisi ibu berbaring, miring, duduk sampai ibu dapat berdiri sendiri. Mobilisasi dini memberikan beberapa keuntungan seperti pelepasan otot – otot yang lebih baik. Kontraksi dan retraksi dari otot – otot uterus setelah bayi lahir, yang diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang terbuka karena adanya pelepasan plasenta dan berguna mengeluarkan isi uterus yang tidak diperlukan.

Terjadinya kontraksi dan retraksi secara terus menerus ini menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat – zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otot – otot tersebut menjadi kecil. Dengan demikian ibu yang melakukan mobilisasi dini mempunyai penurunan fundus uteri lebih cepat dan kontraksi uterus yang lebih kuat dibandingkan ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini. Ada hubungan mobilisasi dan pengeluaran lokia, bahwa semakin tinggi nilai mobilisasi semakin pendek waktu pengeluaran lokia. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa mobilisasi dini dapat mengurangi bendungan lokia dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, mempercepat normalisasi alat kelamin seperti keadaan semua (Puspita, 2014)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yunik Wulandari dan Nur Zuwariah (2016), ada beberapa faktor-faktor lain yang berpengaruhnya mobilisasi dini. Menurut Ambarwati (2010) faktor-faktor yang memengaruhi involusi selain mobilisasi dini yaitu senam nifas, menyusui dini, gizi, psikologis, usia, dan paritas dimana

kesemuanya saling berpengaruh satu sama lain. Pada penelitian ini juga dijelaskan bahwa yang tidak melakukan mobilisasi dini berisiko mengalami involusi abnormal 7,277 kali dibandingkan ibu yang melakukan mobilisasi dini. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyarankan ibu nifas untuk melaksanakan mobilisasi dini sesegera mungkin setelah melahirkan karena terdapat pengaruh yang baik terhadap proses involusi uteri dan juga dapat menyembuhkan dalam proses pemulihan kesehatan. Oleh karena itu sangat penting untuk diperhatikan observasi terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Proses involusi uteri dipengaruhi oleh faktor lain yang menunjang percepatan involusi seperti faktor pengetahuan, lingkungan dan perilaku, (Saleha, 2009).

Hasil penelitian ini dapat dikatakan sama dengan penelitian Munayarokh dkk (2015) bahwa ada perbedaan proses involusi uteri pada ibu yang melaksanakan dan tidak melaksanakan senam nifas dengan nilai  $p$  sebesar 0,000. Mobilisasi dini merupakan bagian dari senam nifas. Dengan melakukan senam nifas secara dini yang dilakukan dalam penelitian Munayarokh dkk dilakukan terhadap ibu-ibu 6 post partum, berarti ibu telah melakukan mobilisasi dini. Demikian juga hasil penelitian Verra Zeverina & Halimatussakdiah (2018) tentang Hubungan mobilisasi dini dengan involusi uteri dan pengeluaran lochea pada ibu post partum normal, diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan mobilisasi dengan involusi uteri pada ibu post partum normal dengan nilai  $p$ -value 0,011, tidak terdapat hubungan mobilisasi dini dengan pengeluaran lochea pada ibu post partum normal di ruang kebidanan

Rumah Sakit Pemerintah Aceh dengan nilai p-value 1,000.

Menurut Ambarwati & Wulandari (2014), involusi dapat diamati dari luar dengan memeriksa fundus uteri sebagai berikut: Segera setelah melahirkan, tinggi fundus uteri 2 cm dibawah pusat, 12 jam kemudian kembali 1 cm diatas pusat dan menurun kira-kira 1cm setiap hari. Pada hari ke dua setelah persalinan tinggi fundus uteri 1cm dibawah pusat. Pada hari ke 3-4 tinggi fundus uteri 2 cm dibawah pusat. Pada hari 5-7 tinggi fundus uteri setengah pusat sampai simpisis. Pada hari ke 10 tinggi fundus uteri tidak teraba. mobilisasi meningkatkan kontraksi dan retraksi dari otot-otot uterus setelah bayi lahir. Kontraksi dan retraksi ini diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah akibat pelepasan plasenta. Dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otototot tersebut menjadi kecil. Dengan demikian ibu yang melakukan mobilisasi dini mempunyai penurunan fundus uteri lebih cepat.

Hal ini didukung dengan pernyataan Varney (2002) yaitu mobilisasi dini merupakan suatu aspek yang terpenting pada fungsi fisiologis karena hal itu esensial untuk mempertahankan kemandirian. Sekarang tidak perlu lagi menahan ibu post partum terlentang ditempat tidurnya selama 7-14 hari setelah melahirkan, jika gerakannya tidak terhalang oleh pemasangan infus dan tanda-tanda vitalnya juga memuaskan. Maka ibu dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini dan diperbolehkan untuk mandi ataupun pergi ke kamar mandi

Dengan dibantu, satu atau dua jam setelah proses melahirkan secara normal. Ibu nifas yang melakukan mobilisasi dini juga akan merasa lebih sehat dan kuat, dan memiliki kesempatan yang baik untuk mengajari merawat atau memelihara anaknya. Menurut Prawiroharjo (2009), involusi uteri yaitu dimana otot-otot uterus berkontraksi sehingga pembuluh-pembuluh darah terbuka akibatnya, perlekatan placenta akan terjepit, sehingga perdarahan post partum dapat dicegah. Involusi uteri dipengaruhi oleh tiga hal yaitu autolysis, aktifitas otot dan iskemik. Dari 3 hal yang mempengaruhi terjadinya proses involusi uteri, mobilisasi dini juga dapat meningkatkan tonus otot yang sangat dibutuhkan untuk mempercepat proses involusi uteri. Sehingga pada akhirnya dapat mengurangi insiden perdarahan post partum

Menurut Sujuyatini (2011) pelaksanaan mobilisasi dini pada ibu post partum dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi ibu. Setelah persalinan selesai ibu bisa mengawali mobilisasi dini dengan miring kiri atau kanan, menggerakkan kaki secara perlahan kemudian dilanjutkan dengan duduk di tempat tidur, apabila ibu tidak merasa pusing ibu bisa mencoba untuk turun dari tempat tidur, dan jika keadaan ibu benar – benar baik dan tidak ada keluhan ibu bisa ke kamar mandi.

Rasa nyeri setelah melahirkan membuat ibu enggan untuk mulai belajar melakukan pergerakan, dimana seluruh alat reproduksi mengalami perubahan, rasa nyeri saat buang air kecil, buang air besar. Hal ini membuat ibu menjadi lebih takut dan tidak nyaman, besar kemungkinan ibu akan lebih memilih berbaring terus, diatas

tempat tidur dan pelaksanaan mobilisasi tentu saja akan terhambat (Chapman, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara ibu diketahui bahwa ibu nifas tidak mau turun dari tempat tidur ataupun tidak ke kamar mandi karena ibu masih merasakan nyeri atau sakit di bagian ekstremitas bawah. Ibu nifas yang mengalami nyeri setelah melahirkan akan mempengaruhi keinginan ibu untuk melakukan aktifitas sehingga ibu yang mengalami nyeri post partum tidak bisa melakukan mobilisasi dini dengan baik. Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi ibu kurang dalam melakukan mobilisasi dini adalah faktor budaya. Menurut penelitian Diana (2007) kebudayaan mempengaruhi perilaku wanita dalam kaitannya dengan mobilisasi dini. Seorang wanita yang dalam keluarga dan lingkungannya mempunyai kepercayaan tidak boleh melakukan gerakan setelah melahirkan maka ibu tersebut tidak akan melakukan mobilisasi dini dengan baik.

Adanya kepercayaan tidak boleh melakukan gerakan maka dapat mempengaruhi gerakan ibu setelah melahirkan. Ibu yang tidak melakukan gerakan setelah melahirkan maka ibu tersebut hanya tidur dan miring saja sehingga ibu tersebut tidak dapat melakukan mobilisasi dini dengan baik. Kurangnya ibu dalam melakukan mobilisasi dini dapat diketahui dengan tidak adanya gerakan duduk, berdiri ataupun pergi ke kamar mandi 2-8 jam setelah melahirkan jika tidak ada keluhan.

Faktor yang mempengaruhi ibu dapat melakukan mobilisasi dini dengan baik adalah adanya faktor dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Menurut Green (1980) dalam notoatmodjo (2003) dukungan akan mempengaruhi perilaku seseorang. Dukungan dapat berasal dari keluarga

terdekat seperti suami, orangtua/mertua dan saudara. Ibu yang mendapatkan dukungan dalam bentuk pertolongan yang dapat berupa materi, emosi dan informasi yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki arti seperti keluarga, sahabat, teman, saudara, rekan kerja ataupun atasan atau orang yang dicintai oleh individu yang bersangkutan.

### **KESIMPULAN**

Hasil dari seluruh artikel didapatkan bahwa melakukan mobilisasi dini memberikan manfaat kepada ibu postpartum yang dapat membantu proses involusi uteri setelah persalinan. Mobilisasi dini memberikan pengaruh terhadap involusi uteri pada ibu post partum. Mobilisasi dini juga dapat memulikan organ tubuh seperti sebelum hamil, melancarkan pengeluaran darah dan sisa plasentasehingga dapat mempercepat penurunan TFU.

### **SARAN**

Kepada Tenaga Kesehatan selaku Penyedia Pelayanan Kesehatan terutama Bidan memberikan edukasi kepada ibu postpartum tentang bagaimana mencegah terjadinya involusi uteri dan selalu memberikan memotivasi kepada pasien untuk mau melaksanakan mobilisasi dini. mengingat pentingnya pengawasan pada ibu post partum diharapkan untuk memperdalam memantaukondisi ibu nifas khususnya untuk mengalih pengetahuan dan keterampilan tentang mobilisasi dini

### **DAFTAR PUSTAKA**

Absari, N., & Riyanti, D. N. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas O Mangunharjo Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal*



- Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(1), 27-31.
- Anggraini, Yetti. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Ambarwati, E, (2010), *Asuhan Kebidanan Nifas*, Jogjakarta, Nuha Medika.
- Arikunto, Suharsimi, 2005, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Klinik*, Rineka Cipta, Jakarta, 370 Halaman
- Bahiyatun, (2009), *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*, Jakarta, EGC
- Bannet, Ruth V; Brown, Linda K, 1993, Myles *Textbook For Midwives*, 12th Edited. British.
- Bobak,Dkk, 2004, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*.EGC.Jakarta.
- Bobak, Lowdermilk Dan Jensen. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F.Gary, 1995, *Obstetri Williams*, EGC, Jakarta
- Fairus, M. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 7(2), 1-7
- Farrer, Helen. 2007. *Perawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Fibrila, F., & Herlina, H. (2018). PENGARUH MENYUSUI DAN MOBILISASI DINI TERHADAP PERCEPATAN PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BIDAN PRAKTEK SWASTA KABUPATEN LAMPUNG UTARA. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 4(2), 11-16.
- .Laili, A. N. (2016). PERANAN MOBILISASI DINI TERHADAP PROSES INVOLUSI PADA IBU POST PARTUM. *Kenedes Midwifery Journal*, 2(1).
- Manuaba, Ida Bagus Gde, 1998, *Ilmu Kebidanan Dan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Untuk Bidan*, EGC, Jakarta.
- Mochtar, Rustam, 1998, *Sinopsis Obstetric :Obstetric Fisiologi, Obstetric Patologi*, EGC,Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehata*, Rineka Cipta,Jakarta, 208 Halaman.
- Prameswary, A., & Kumaladewi, F. (2017). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), Mobilisasi Dini Dan Senam Nifas Dengan Involusi Uteri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 7(04), 234-241
- PRASETYANTI, Dhita Kris. HUBUNGAN ANTARA MENYUSUI, ASUPAN NUTRISI, MOBILISASI DENGAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS BALOWERTI KOTA KEDIRI TAHUN 2018. *Java Health Journal*, [S.L.], V. 6, N. 2, July 2020. ISSN 2622-9390.
- Ratih, R. H., & Herlina, S. H. (2020). PENGARUH MOBILISASI DINI TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU POSTPARTUM DI KLINIK PRATAMA YUSNIMAR PEKANBARU. *Ensiklopedia Of Journal*, 2(2)
- Sulminah, S., & Setyowati, H. (2021). *PENGARUH MOBILISASI DINI TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM* (Doctoral Dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- SITI, F. (2020). *HUBUNGAN ANTARA INISIASI MENYUSUI DINI (IMD) MOBILISASI DINI DAN STATUS GIZI DENGAN INVOLUSI*

*UTERUS PADA IBU NIFAS (Studi Di BPM Jariyah Wahyudi., Amd. Keb Burneh Bangkalan)* (Doctoral Dissertation, Stikes Ngudia Husada Madura).

- Windarti, Y., & Zuwariah, N. (2016). Pengaruh Mobilisasi Dini Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 3(1), 032-036
- Yuliani, D. A., & Achyar, K. (2018). Hubungan Mobilisasi Dini dengan Involusi Uterus pada Ibu Post Partum Spontan di Wilayah Kerja Puskesmas Kembaran I Banyumas. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 4, 126-130
- Yuni, Erlina dan Rika Septiana Oktami. (2018). Keterampilan Dasar Praktek Klinik Kebidanan. Nuha Medika. Yogyakarta