

PERANAN MOBILISASI DINI TERHADAP PROSES INVOLUSI PADA IBU POST PARTUM

(Studi di Polindes Rabiyan Puskesmas Buntan Barat Kabupaten Sampang)

Esyuananik, Anis Nur Laili, Suryaningsih

Prodi Kebidanan, Jurusan Kebidanan

Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Mobilisasi dini merupakan kebijaksanaan untuk secepat mungkin membimbing ibu setelah melahirkan keluar dari tempat tidurnya untuk berjalan pada 2 jam post partum, agar mempercepat terjadinya proses involusi uterus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi pada ibu post partum. Desain penelitian menggunakan survei analitik *cross sectional*, dengan desain penelitian *Non Probability Sampling*. Variabel independen mobilisasi dini dan dependen proses involusi pada ibu post partum. Populasi semua ibu nifas sejumlah 20 ibu post partum diambil secara *accidental sampling*. Pengambilan data menggunakan lembar observasi dan partograf, kemudian analisis menggunakan uji statistik *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 13 (65%) ibu yang melakukan mobilisasi dini dengan baik, 16 (80%) ibu mengalami proses involusi dengan normal. Berdasarkan uji statistik *Chi Square* didapatkan $p = 0.020 < \alpha = 0.05$. Kesimpulan terdapat pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi pada ibu post partum. Saran penelitian diharapkan bidan dapat berperan aktif dalam melakukan pemantauan kala IV, serta menganjurkan ibu untuk melakukan mobilisasi dini untuk mempercepat proses involusi uterus dan mencegah terjadinya sub involusi.

Kata Kunci : mobilisasi, involusi.

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang dimulai dari beberapa jam setelah plasenta lahir sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi (Maritalia, 2012). Proses involusi ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) yang berlangsung selama 6 minggu. Pada hari pertama TFU berada diatas symphysis pubis atau sekitar 12 cm. Proses ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya (Bahiyatun, 2009). Untuk mengembalikan organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil, terutama penurunan TFU memerlukan perawatan nifas yang efektif dan optimal salah satunya dengan melakukan mobilisasi dini.

Mobilisasi dini merupakan aktivitas yang dilakukan segera setelah beristirahat berapa jam dengan beranjak dari tempat tidur ibu (Manuaba, 2009). Waktu pelaksanaan mobilisasi dini tergantung pada keadaan normal, setelah beberapa jam istirahat boleh melaksanakan mobilisasi dini dengan gerakan ringan. Keuntungan dengan dilakukannya mobilisasi dini dapat mencegah terjadinya sumbatan pada aliran darah, melancarkan pengeluaran lokhea sehingga dapat mempercepat involusi uteri (Dewi dan Sunarsih, 2011). Namun, mobilisasi yang terlambat dilakukan akan berpengaruh terhadap proses involusi, sehingga proses involusi tidak berjalan dengan baik, maka akan menimbulkan suatu keadaan yang disebut subinvolusi yang akan menyebabkan perdarahan (Prawirohardjo, 2008).

Dalam laporan kesehatan ibu yang terjadi di Provinsi Jawa Timur tahun 2011, angka perdarahan pada saat masa nifas akibat kegagalan berinvolusi mencapai 29,35 % (Dinkes Jatim, 2011). Dari laporan kesehatan tersebut yang menjadi penyebab kegagalan involusi pada ibu nifas dikarenakan adanya sisa placenta, kurangnya asupan gizi pada ibu nifas, tidak melakukan mobilisasi dini setelah persalinan dan kurangnya aktifitas pada saat perawatan masa nifas. Berdasarkan hasil data pendahuluan yang diperoleh, pada bulan Januari di polindes Rabiyan Kecamatan Buntan Barat Kabupaten Sampang terdapat 10 ibu nifas. Terdapat 4 ibu nifas yang melakukan mobilisasi dini. dan 6 ibu nifas yang tidak melakukan mobilisasi dini dengan alasan ibu lelah setelah melahirkan, mules pada perutnya dan takut untuk bergerak. Dari 6 ibu nifas yang tidak melakukan mobilisasi dini secara baik didapatkan 20% ibu nifas yang mengalami sub involusi uteri.

Berjalan baik tidaknya proses involusi selama masa nifas dapat disebabkan oleh penyebab klinis yang meliputi usia, paritas, status gizi, menyusui, mobilisasi dini, senam nifas, sisa placenta, atonia uteri. Dan faktor penyebab kurangnya mobilisasi dini pada ibu setelah melahirkan dikarenakan ibu masih takut untuk bergerak. Sedangkan menurut Rahayu dkk (2012), faktor yang paling berpengaruh pada lambatnya ibu nifas yang melakukan mobilisasi dini yaitu faktor kelelahan setelah melahirkan. Akan tetapi peran petugas kesehatan sangatlah penting untuk selalu memberikan konseling informasi edukatif (KIE) dan motivasi pada ibu nifas agar melakukan mobilisasi dini setelah melahirkan. Di wilayah Madura pemasangan gurita dan stagen menjadi salah satu

penyebab kurangnya ibu nifas melakukan mobilisasi dini, hal ini dikarenakan pengaruh budaya dan lingkungan yang masih menyakini dengan pemakain stagen dan gurita dapat membantu merampingkan bentuk tubuh dan mengurangi perut yang kendor (Sunaryo, 2004). Selain itu juga bisa karena kurangnya aktifitas ibu dalam melakukan perawatan selama masa nifas, dimana ibu yang setelah melahirkan dibantu oleh orang tua ataupun keluarga dalam melakukan perawatan diri dan bayinya, sehingga ibu nifas cenderung lebih banyak berdiam diri ditempat tidur tanpa melakukan aktifitas setelah 2 jam post partum.

Untuk mengatasinya diperlukan 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). Program bidan desa Larangan Tokol Kecamatan Tlanakan untuk mencegah terjadinya perdarahan yang disebabkan oleh sub involusi dengan menganjurkan ibu yang setelah melahirkan untuk segera melakukan mobilisasi dini setelah 2 jam post partum dengan tujuan agar peredaran darah dapat berjalan dengan baik sehingga ibu dapat melakukan senam nifas. Selain itu bidan desa memberikan KIE dan penyuluhan kepada ibu nifas agar melakukan senam nifas yang sebaiknya dilakukan dalam 24 jam setelah persalinan. Baik saat pelaksanaan ditempat praktek bidan maupun di rumah ibu nifas itu sendiri secara teratur setiap hari. Diharapkan dengan melakukan senam nifas dapat mengurangi rasa sakit pada otot, memperbaiki peredaran darah, mengencangkan otot-otot perut dan perineum, melancarkan pengeluaran lochea dan mempercepat involusi sehingga mencegah terjadinya komplikasi yang timbul pada saat masa nifas (Bahiyatun, 2009).

Pembatasan Masalah

Dari beberapa faktor yang berperan proses involusi pada masa nifas karena adanya keterbatasan, sehingga peneliti membatasi pada pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi pada masa nifas.

Masalah Penelitian

Dari batasan masalah diatas, peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah gambaran mobilisasi dini pada ibu post partum di Polindes Desa Rabiyan Puskesmas Buntan Barat Kabupaten Sampang?

2. Bagaimanakah gambaran proses involusi pada ibu post partum di Polindes Desa Rabiyan Puskesmas Buntan Barat Kabupaten Sampang?

3. Apakah ada pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi pada ibu post partum di Polindes Desa Rabiyan Puskesmas Buntan Barat Kabupaten Sampang?

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahuinya pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi pada ibu post partum di Polindes Desa Rabiyan Kecamatan Buntan Barat Kabupaten Sampang.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi mobilisasi dini pada ibu post partum di Polindes Desa Rabiyan Puskesmas Buntan Barat Kabupaten Sampang.

b. Mengidentifikasi proses involusi pada ibu post partum di Polindes Desa Rabiyan Puskesmas Buntan Barat Kabupaten Sampang.

c. Menganalisis peranan mobilisasi dini terhadap proses involusi pada ibu post partum di Polindes Desa Rabiyan Puskesmas Buntan Barat Kabupaten Sampang.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk tambahan referensi yang dapat bermanfaat sebagai bahan acuan dalam pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu post partum.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu kebidanan dan sebagai sarana pembelajaran terutama mengenai manfaat mobilisasi dini untuk percepatan proses involusi uterus pada ibu post partum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik, dengan desain rancangan penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di Polindes Desa Rabiyan Kecamatan Buntan Barat Kabupaten Sampang periode bulan April–Mei 2015, sedangkan sampelnya Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah semua ibu nifas periode bulan April- Mei 2015 Polindes Desa Rabiyan Kecamatan Buntan Barat Kabupaten Sampang dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen adalah mobilisasi dini dan variabel dependen adalah proses involusi pada ibu post partum. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan partograf. Hasil dianalisis dengan uji statistik *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Usia

Dari hasil pengumpulan data didapatkan gambaran ibu post partum berdasarkan usia. Untuk

lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1: Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Polindes Rabiyan Desa Rabiyan Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang bulan April s/d Mei Tahun 2015.

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
18-22	5	25
23-27	8	40
28-32	5	25
33-37	2	10
Jumlah	20	100

Setelah dilakukan pengumpulan data didapatkan ibu post partum yang berusia 26-29 tahun sebanyak 8 (40%).

2. Paritas

Dari hasil pengumpulan data didapatkan gambaran ibu post partum berdasarkan paritas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2: Distribusi frekuensi responden berdasarkan Paritas di Polindes Rabiyan Desa Rabiyan Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang bulan April s/d Mei Tahun 2015.

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
I	7	35
II	13	65
Jumlah	20	100

Setelah dilakukan pengumpulan data didapatkan ibu post partum yang multiparitas sebanyak 13 (65%).

3. Mobilisasi dini

Dari hasil pengumpulan data didapatkan gambaran ibu post partum yang melakukan mobilisasi dini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan mobilisasi dini di Polindes Rabiyan Desa Rabiyan Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang bulan April s/d Mei Tahun 2015.

Mobilisasi Dini	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	13	65
Cukup	4	20
Kurang	3	15
Jumlah	20	100

Setelah dilakukan pengumpulan data didapatkan 13 (65%) ibu post partum yang melakukan mobilisasi dini dengan baik.

4. Proses involusi

Dari hasil pengumpulan data didapatkan gambaran ibu post partum berdasarkan proses involusi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan proses involusi pada ibu post partum di Polindes Rabiyan Desa Rabiyan Kecamatan

Ketapang Kabupaten Sampang bulan April s/d Mei Tahun 2015.

Proses involusi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	16	80
Tidak normal	4	20
Jumlah	20	100

Setelah dilakukan pengumpulan data didapatkan 16 (80%) ibu post partum yang proses involusi berjalan dengan normal.

5. Analisis Peranan Mobilisasi Dini terhadap Proses Involusi

Pada data khusus untuk mendapatkan gambaran tentang ada tidaknya pengaruh antara variabel mobilisasi dini terhadap proses involusi digunakan tabel silang dengan menggunakan uji *Chi square*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini :

Tabel 5 : Hasil Analisis pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi pada ibu post partum di Polindes Rabiyan Desa Rabiyan Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang bulan April s/d Mei Tahun 2015.

Mobilisasi Dini	Proses Involusi				Total	
	Normal		Tidak Normal			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Baik	12	92,31	1	7,69	13	100
Cukup	2	50	2	50	4	100
Kurang	1	33,33	2	66,67	3	100

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Chi square* didapatkan bahwa ada 5 *cell* yang mempunyai nilai *expected* kurang dari 5, hal tersebut tidak memenuhi syarat penggunaan uji *Chi Square*. Oleh karena itu peneliti menggunakan uji *Fisher's Test* yang menunjukkan nilai probability (0,020) < nilai α : 0.05 (0,020 < 0,05), maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti ada pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi ibu post partum.

Pembahasan

1. Mobilisasi dini

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari 20 ibu post partum yang melakukan mobilisasi dini didapatkan 13 (65%) ibu post partum mobilisasi dininya baik, sedangkan yang melakukan mobilisasi dini secara kurang 3 (15%) ibu post partum.

Mayoritas yang melakukan mobilisasi dini dengan baik ibu yang mempunyai pengalaman melahirkan sebelumnya, sedangkan pada ibu yang mobilisasi dininya kurang dikarenakan ibu takut bergerak akibat laserasi di perineum dan vagina ibu dan terjadinya perdarahan sehingga ibu tidak melakukan gerakan sedini mungkin setelah proses melahirkan.

Mobilisasi dini memerlukan beberapa tahap gerakan, mobilisasi berjalan dengan baik apabila ibu melakukan gerakan miring kanan dan miring kiri, setelah itu berusaha duduk dan turun dari tempat tidur. Cukup apabila ibu hanya melakukan gerakan miring kanan atau miring kiri dan berusaha duduk, serta dikatakan kurang apabila ibu hanya melakukan gerakan miring kanan atau miring kiri

Banyak faktor yang mempengaruhi ibu untuk melakukan mobilisasi dini pada 2 jam post partum salah satunya adalah jumlah paritas, pengalaman serta keadaan fisik ibu. Jumlah paritas dan pengalaman persalinan yang lalu mempengaruhi ibu post partum untuk melakukan mobilisasi dini. Semakin ibu sering melahirkan, maka ibu tidak takut lagi dan termotivasi untuk melakukan gerakan-gerakan setelah melahirkan, dan berusaha untuk berjalan ke kamar mandi dengan bantuan atau tidak tanpa bantuan orang lain. Begitu pula dengan ibu yang keadaan fisiknya normal setelah melahirkan, tanpa adanya komplikasi. Pada ibu yang mengalami komplikasi ataupun gerakannya terhalang oleh pemasangan infus, akan mempengaruhi ibu dalam melakukan mobilisasi dini sehingga ibu cenderung berdiam diri di atas tempat tidur.

Dalam hal ini peran petugas kesehatan terutama bidan sangatlah penting, agar setelah melahirkan ibu bersedia melakukan aktivitas setelah dua jam post partum, dengan menganjurkan ibu untuk melakukan mobilisasi dini dengan gerakan secara sederhana dan bertahap seperti miring kanan dan miring kiri, duduk setelah itu berdiri dari tempat tidur dan berusaha untuk berjalan. Serta memberitahu ibu akan pentingnya mobilisasi dini. Dengan bergerak, hal ini akan mencegah kekakuan otot dan sendi sehingga juga mengurangi nyeri, melancarkan peredaran darah dan pengeluaran laktasi yang pada akhirnya justru akan mempercepat proses involusi uterus sehingga tidak menyebabkan perdarahan abnormal ataupun sub involusi.

Menurut Dewi, dkk (2011), mengemukakan bahwa mobilisasi atau disebut juga *Early Ambulation* adalah kemampuan seseorang untuk berjalan bangkit, berdiri dan kembali ke tempat tidurnya dengan kemampuan menggerakkan ekstremitas dalam 24-48 jam post partum. Mobilisasi dini penting dilakukan untuk mengembalikan otot-otot perut dan panggul kembali normal, dalam melakukan mobilisasi dini ibu akan merasa lebih kuat dan ini menyebabkan otot perutnya menjadi kuat sehingga mengurangi rasa sakit pada punggung.

Menurut Sulistyawati (2009), mengemukakan bahwa sebelum ibu dianjurkan untuk berdiri ataupun berjalan, ibu diminta untuk melakukan latihan menarik nafas yang dalam serta latihan tungkai yang sederhana dan harus duduk serta menganyunkan tungkainya dari tepi ranjang. Kegiatan ini dilakukan secara meningkat secara berangsur-angsur frekuensi dan intensitas aktivitasnya sampai pasien dapat melakukannya

sendiri tanpa pendampingan sehingga tujuan memandirikan pasien dapat dipenuhi dan serta dapat segera merawat bayinya.

Mobilisasi ini tidak mutlak, bervariasi tergantung pada adanya komplikasi persalinan, nifas dan sembuahnya luka. Klien dengan penyulit misalnya anemia, penyakit jantung, penyakit paru dll, tidak dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini (Ambarwati dan Wulandari, 2010).

2. Proses Involusi

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan alat ukur partograf, didapatkan 16 (80%) ibu post partum proses involusi berjalan dengan normal, dan ibu post partum yang proses involusinya tidak normal didapatkan 4 (20%).

Proses involusi yang normal terbanyak dialami oleh ibu yang berusia > 20 tahun, interval usia antara 24-33 tahun dan proses involusi yang tidak normal terbanyak dialami oleh ibu yang berusia < 20 tahun. Keadaan ini dipengaruhi oleh usia, dimana ibu yang usianya < 20 tahun alat-alat reproduksinya belum cukup sehingga proses involusi berjalan lambat. Ibu yang berusia > 20 tahun atau < 35 tahun, alat-alat reproduksinya sudah matang sehingga proses involusinya berjalan dengan baik dan kemungkinan kecil mengalami sub involusi.

Untuk memperlancar proses involusi uterus ada beberapa hal yang harus bidan lakukan yaitu dengan menganjurkan ibu menyusui dan mengosongkan kandung kemihnya. Dianjurkan 1 jam setelah melahirkan, ibu menyusui bayinya karena rangsangan sentuhan pada payudara saat bayi menghisap puting susu ibu menyebabkan timbulnya rangsangan dan mengeluarkan produksi oksitosin sehingga merangsang uterus untuk berkontraksi. Dan tidak lupa setelah melahirkan, petugas kesehatan terutama bidan menganjurkan ibu untuk BAK secara teratur. Hal ini dilakukan untuk memastikan kandung kemih tetap kosong, apabila kandung kemih penuh akan mempengaruhi uterus untuk berkontraksi sehingga akan menyebabkan terjadinya perdarahan. Diharapkan dengan begitu, ibu tidak menahan BAK setelah proses melahirkan agar kontak uterus berjalan dengan baik. Pada saat dilakukan observasi Kala IV atau setelah 2 jam post partum, proses involusi dikategorikan normal apabila penurunan TFU berada 2 jari dibawah pusat serta kandung kemih kosong dan kontraksi uterus baik. Dikategorikan tidak normal apabila penurunan TFU tidak baik atau lebih dari 2 jari bawah pusat serta didukung kontraksi uterus yang tidak baik.

Menurut Marmi (2012) Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil, dengan bobot hanya 60 gram. Segera setelah plasenta lahir TFU berada di 2 jari bawah pusat dan setiap harinya TFU akan mengalami penurunan, pada hari ke-7 TFU berada dipertengahan antara pusat dan symphysis. Hingga pada hari ke-10 TFU sudah tidak teraba lagi.

3. Peranan Mobilisasi Dini terhadap Proses involusi pada ibu post partum

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 13 (100%) ibu post partum melakukan mobilisasi dini dengan baik. Dan terdapat 12 (92,31) ibu post partum proses involusinya berjalan dengan normal. Berdasarkan uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan sehingga $p = 0.020 < \alpha = 0.05$, yang berarti terdapat pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi ibu post partum.

Hal ini disebabkan karena mobilisasi dini memperlancar pengeluaran lochea sehingga mempercepat involusi uterus dan tidak menyebabkan perdarahan yang abnormal. Apabila ibu melakukan mobilisasi dini dengan baik, maka akan berpengaruh terhadap percepatan proses involusi dan tidak akan menyebabkan terjadinya sub involusi pada ibu post partum.

Selain itu faktor tenaga kesehatan terutama bidan juga berperan penting dalam mencegah terjadinya sub involusi misalnya dalam melakukan pertolongan persalinan pada kala III, apabila terdapat sisa plasenta didalam uterus akan menyebabkan lemahnya kontraksi uterus sehingga memperlambat proses involusi. Pemantauan kala IV yaitu pemantauan kontraksi uterus untuk mencegah adanya perdarahan oleh karena atonia uteri. Apabila kontraksinya lembek, TFU tidak sesuai kriteria yaitu 2 jari dibawah pusat, serta kandung kemih yang penuh akan memperlambat berlangsungnya proses involusi. Pada ibu post partum sebaiknya melakukan mobilisasi dini karena mempunyai pengaruh yang baik terhadap proses penyembuhan dan proses pemulihan kesehatan sebelum hamil.

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.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi pada ibu post partum di Polindes Rabiyan Desa Rabiyan Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang bulan April s/d Mei 2015, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Ibu post partum yang melakukan mobilisasi dini dengan baik rata-rata (65%)
- 2) Ibu post partum yang mengalami proses involusi dengan normal Mayoritas (80%)
- 3) Terdapat pengaruh peranan mobilisasi dini terhadap proses involusi pada ibu post partum

Saran

1. Bagi petugas kesehatan terutama Bidan

Lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan bidan memberikan KIE dan penyuluhan tentang pentingnya mobilisasi dini terhadap proses involusi dan menganjurkan ibu untuk melakukan senam nifas dalam waktu 24 jam setelah persalinan.

2. Bagi ibu post partum

Diharapkan ibu yang melahirkan secara normal segera melakukan mobilisasi dini setelah 2 jam post partum yang dilakukan secara bertahap dimulai dengan gerakan miring kanan dan miring kiri, mencoba untuk duduk dan bangun dari tempat tidur serta berusaha untuk berjalan dengan bantuan keluarga agar proses involusi uterus dapat berlangsung dengan lancar.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini mengalami keterbatasan terhadap instrumen penelitian dan responden, disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat memperbaiki kekurangan yang ada dalam penelitian ini, salah satunya adalah instrumen penelitian yang diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat memperbaiki komponen observasi dari lembar observasi sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih akurat dan maksimal.

DAFTAR ACUAN

- Ambarwati, E, (2010), *Asuhan Kebidanan Nifas*, Jogjakarta, Nuha Medika.
- Bahiyatun, (2009), *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*, Jakarta, EGC.
- Dinkes Jatim Prov. **Profil Kesehatan Jatim 2011**. Bersumber dari <http://dinkes.jatimprov.go.id>
- Manuaba, C, dkk (2009), *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta, EGC
- Maritalia, D, (2012), *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.

- Marmi, (2012), ***Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Pueperium Care"***, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Prawirohardjo, S, (2009), ***Ilmu Kebidanan***, Jakarta, Yayasan Bina Pustaka.
- Rahayu, Y, (2012), ***Masa Nifas dan Menyusui***, Jakarta, Mitra Wacana Medika.
- Sulistiyawati, A, (2009), ***Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas***, Yogyakarta, ANDI.
- Sunarsih, Dewi , (2011), ***Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas***, Jakarta, Salemba Medika
- Sunaryo, (2004), ***Psikologi untuk Keperawatan***, Jakarta, EGC
- Varney, H, (2007), ***Asuhan Kebidanan Edisi 4***, Jakarta, EGC.