

Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pentingnya Mobilisasi Dini Ibu Nifas

Diterima:
19 Maret 2024
Revisi:
27 April 2024
Terbit:
18 Mei 2024

**¹Retno Dewi Priskusanti, ^{2*}Santy Irene Putri, ³Arie Jefry
Ka'arayeno**
¹Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soeptraoen Malang
²Poltekkes Wira Husada Nusantara Malang
³Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Abstrak—Pemberian pendidikan kesehatan tentang mobilisasi dini masa nifas bisa dilakukan dengan cara memberikan konseling tentang mobilisasi dini pada ibu nifas. Pemberian konseling yang dilakukan pada ibu post partum bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang mobilisasi dini masa nifas, dengan demikian diharapkan bisa merubah perilaku ibu nifas untuk melakukan mobilisasi dini. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan. Metode kegiatan dalam penyuluhan ini adalah melalui ceramah, demonstrasi dan tanya jawab, uraian secara terinci tentang metode dapat dilihat pada tabel tahap kegiatan. Setelah itu dilakukan evaluasi setiap kegiatan apakah intervensi yang sudah dilakukan secara optimal oleh peserta, pada tahap evaluasi ini dilakukan 2x dan pada pertemuan terakhir dilakukan evaluasi pengetahuan ibu tentang mobilisasi dini. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan ini, diperoleh hasil bahwa pengetahuan peserta setelah penyuluhan lebih baik dibanding sebelum penyuluhan. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa peserta sangat kooperatif dalam mengikuti kegiatan ini sampai berakhir.

Kata Kunci— Peningkatan Pengetahuan; Ibu Nifas; Mobilisasi Dini

Abstract—Providing health education about early mobilization during the postpartum period in the community can be done by providing counseling on early mobilization for postpartum mothers. The provision of counseling carried out to postpartum mothers aims to increase the knowledge of postpartum mothers about early mobilization during the postpartum period, thus it is expected to change the behavior of postpartum mothers to carry out early mobilization. This service community was carried out at Bangil Hospital, Pasuruan Regency. The method of activity in this counseling is through lectures, demonstrations and questions and answers, a detailed description of the method can be seen at each stage of the activity. After that, an evaluation of each activity was carried out whether the intervention had been carried out optimally by the participants, at this evaluation stage was carried out 2x and at the last meeting an evaluation of mothers' knowledge about early mobilization was carried out. Based on the objectives to be achieved in this activity, it was found that the participants' knowledge after counseling was better than before counseling. In addition, observations and interviews showed that participants were very cooperative in participating in this activity until it ended.

Keywords— Increased Knowledge; Puerperal Mother; Early Mobilization

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Santy Irene Putri
Program Sarjana Terapan, Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan
Poltekkes Wira Husada Nusantara Malang
Email: santyireneacc@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim (Akibu, Tsegaye, Megersa, & Nurgi, 2018). Walaupun letih dan masih merasakan sakit, ibu dianjurkan melakukan mobilisasi sesuai melahirkan, misalnya turun dari tempat tidur, belajar duduk, dan berjalan sendiri. Mobilisasi ini bertujuan agar sirkulasi darah menjadi baik, menghindari pembengkakan, dan mencegah tromboflebitis. Kurangnya motivasi ibu nifas untuk melakukan mobilisasi dini menyebabkan munculnya sifat malas, enggan dan tidak berkehendak untuk melakukan mobilisasi dini. Sesuai bersalin, ibu tak boleh berbaring terus menerus (Finlayson, Crossland, Bonet, & Downe, 2020).

Mobilisasi ini bertujuan agar sirkulasi darah menjadi baik, menghindari pembengkakan, dan mencegah trombosis (J. Chen, Guo, Li, & Shi, 2021). Ibu nifas harus memiliki waktu istirahat yang cukup. Delapan jam pasca persalinan, ibu harus tidur terlentang untuk mencegah perdarahan. Sesudah 8 jam, ibu boleh miring ke kiri atau ke kanan untuk mencegah trombosis. Ibu dan bayi ditempatkan pada satu kamar. Pada hari kedua, bila perlu dilakukan latihan senam, seperti latihan otot perut, otot bokong, dan otot vagina secara ringan. Pada hari ketiga umumnya sudah dapat duduk, pada hari keempat berjalan, dan pada hari kelima dapat dipulangkan (Wolpern et al., 2021).

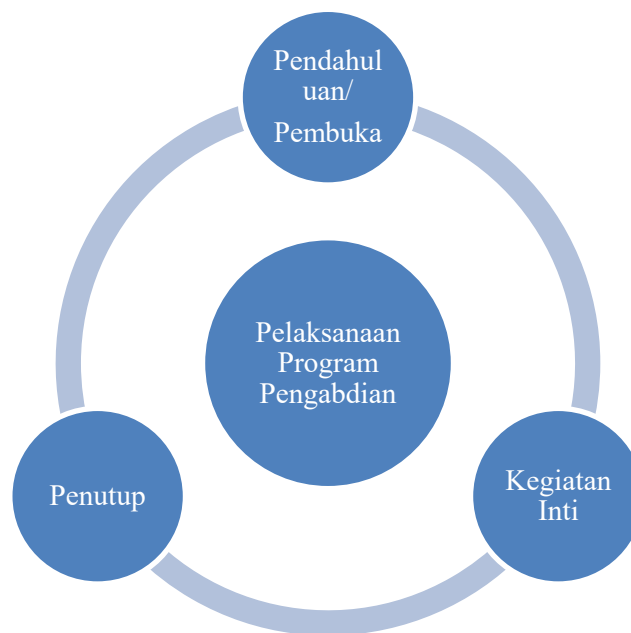
Di Indonesia diperkirakan hanya sekitar 20% dari tiap 100 ibu nifas yang melakukan mobilisasi dini dan sekitar 75% mengalami pembengkakan pembuluh darah dan otot-otot tubuh di daerah kaki dan panggul dan 25% berisiko mengalami resiko pembekuan pembuluh darah (Taher & Nurhikmah, 2020). Masa nifas disebut juga masa post partum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalamai perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan (Schrey-Petersen, Tauscher, Dathan-Stumpf, & Stepan, 2021). Faktor yang mempengaruhi mobilisasi dini masa nifas adalah motivasi ibu (Albanese, Geller, Steinkamp, & Barkin, 2020).

Berdasarkan kegiatan PkM serupa yang telah dilakukan oleh Rofiqoch (2020), pemberian pendidikan kesehatan tentang mobilisasi dini pasca bersalin diberikan sedini mungkin dengan harapan, ibu yang post partum dapat langsung mempraktikan dan membantu penyembuhan luka uterus dan jalan lahir pasca bersalin. Melalui kegiatan tersebut, terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang mobilisasi dini pasca bersalin (Rofiqoch, Purwati, & Margiana, 2020). Hasil tersebut sejalan dengan kegiatan PkM yang dilaksanakan oleh Widyastutik (2021) dan Pohan (2023) bahwa setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan perilaku ibu

postpartum dalam perawatan masa nifas (Widyastutik, Ernawati, Pratiwi, & Wulandari, 2021) (Pohan, 2023).

Kurangnya motivasi ibu untuk melakukan mobilisasi dini menyebabkan ibu beresiko terjadi pembengkakan pembuluh darah dan otot-otot tubuh, terutama di daerah kaki dan panggul dan berisiko memunculkan tersumbat bekuan darah (Alaparthi, Gatty, Samuel, & Amaravadi, 2020). Tenaga kesehatan hendaknya selalu memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu nifas tentang pentingnya melakukan mobilisasi dini masa nifas. Pemberian pendidikan kesehatan tentang mobilisasi dini masa nifas bisa dilakukan dengan cara memberikan konseling tentang mobilisasi dini pada ibu nifas (Walker & Murry, 2022). Tujuan dilaksanakan kegiatan PkM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang mobilisasi dini masa nifas, serta pemberian konseling yang dilakukan pada ibu post partum dengan demikian diharapkan bisa merubah perilaku ibu nifas untuk melakukan mobilisasi dini.

II. METODE



Gambar 1. Diagram Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Metode kegiatan dalam penyuluhan ini adalah melalui ceramah, demonstrasi dan tanya jawab seperti pada gambar 1. Uraian secara terinci tentang metode dapat dilihat pada tiap tahap kegiatan pada Tabel 1. Tabel 1 merupakan ringkasan tahapan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian, antara lain kegiatan pendahuluan/pembuka, inti, dan penutup. Evaluasi jangka pendek dari kegiatan ini adalah dengan cara mengukur peningkatan pengetahuan ibu nifas, dengan membandingkan presentase yang bisa menjawab pertanyaan secara lisan antara pertanyaan sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan, dan juga mengenai materi yang sudah

disampaikan. Evaluasi jangka panjang dengan menilai penerapan pelaksanaan peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya mobilisasi dini ibu nifas di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan. Kegiatan evaluasi dilaksanakan dengan memberikan kuesioner kepada peserta untuk mengkaji pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2023 berlokasi di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan dengan jumlah peserta 18 ibu nifas. Ketua pelaksana beserta anggota dan mahasiswa berada di depan dan samping pasien. Ketua pelaksana berperan dalam mengkoordinasikan seluruh rangkaian kegiatan, sedangkan mahasiswa berperan aktif dalam memberikan penyuluhan kepada peserta dengan memperoleh bimbingan dan pendampingan oleh ketua pengusul beserta anggota dosen. Penyuluhan dilakukan kepada semua ibu atau peserta tentang pentingnya mobilisasi dini ibu nifas. Adapun hasil dari penyuluhan ini yaitu masih banyak ibu nifas tidak mengetahui pentingnya mobilisasi dini setelah proses persalinan baik secara normal maupun secara secar.

Kegiatan berlangsung selama satu hari dimulai pukul 09.00 WIB sampai selesai. Selama kegiatan semua peserta mengikuti mulai dari kegiatan sampai berakhirnya kegiatan penyuluhan/pendidikan kesehatan, Setelah rangkaian kegiatan pembuka dan inti dilaksanakan, maka tim melakukan evaluasi melalui kuesioner yang telah diberikan sebelum dan sesudah kegiatan.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan Tim
1	Pendahuluan/Pembuka	Salam pembuka Menjelaskan tujuan dan materi yang akan disampaikan
2	Kegiatan inti	Memberikan penjelasan tentang mobilisasi dini pada ibu nifas: pengertian, tujuan, manfaat, tahap-tahap. Memberikan kesempatan bertanya Menjelaskan hal-hal yang kurang dipahami oleh peserta
3	Penutup	Menyimpulkan isi pokok penyuluhan Melakukan evaluasi pengetahuan ibu tentang materi yang sudah disampaikan Mengucapkan salam

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya pengetahuan ibu nifas dalam melakukan mobilisasi secara dini dimulai dari menggali pengetahuan tentang mobilisasi dini pada peserta penyuluhan. Pertanyaan oleh penyuluh berdasarkan pertanyaan terbuka terstruktur yang sudah disiapkan oleh tim penyuluh seperti pada gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Setelah dilakukan penggalian pengetahuan peserta tentang mobilisasi dini, kegiatan langsung dilanjutkan dengan ceramah tentang Mobilisasi dini. Pertama dibagikan leaflet tentang pentingnya mobilisasi dini pada para peserta penyuluhan kesehatan, kemudian dilakukan penyuluhan melalui ceramah tanya jawab dan demonstrasi. Demonstrasi yang dilakukan adalah tentang mobilisasi dini antara lain Gerakan miring kiri atau miring kanan, latihan nafas, latihan menggerakkan kaki ke kanan dan ke kiri, duduk tegak lurus di tempat tidur, menggerakkan kaki mengayun turun dari tempat tidur, berdiri disamping tempat tidur, serta berjalan pelan-pelan.

Tahap kegiatan selanjutnya adalah diskusi bersama peserta penyuluhan tentang pentingnya mobilisasi dini. Diskusi langsung dipandu oleh fasilitator dengan komunikasi individual secara bergantian. Setelah kegiatan diskusi, dilakukan suatu evaluasi untuk menilai apakah kegiatan memberikan peningkatan pengetahuan kepada peserta.

Mobilisasi dini merupakan faktor yang menonjol dalam mempercepat pemulihan pasca bedah dan dapat mencegah komplikasi pasca bedah (Tazrean, Nelson, & Twomey, 2022). Banyak keuntungan bisa diraih dari latihan ditempat tidur dan berjalan pada periode dini pasca bedah. Mobilisasi sangat penting dalam percepatan hari rawat dan mengurangi resiko-resiko karena tirah baring lama seperti terjadinya dekubitus, kekakuan/penegangan otot-otot di seluruh tubuh dan sirkulasi darah dan pernapasan terganggu, juga adanya gangguan peristaltik maupun berkemih (Choong et al., 2018). Sering kali dengan keluhan nyeri di daerah operasi klien tidak mau melakukan mobilisasi ataupun dengan alasan takut jahitan lepas klien tidak berani merubah posisi. Disinilah peran tenaga kesehatan sebagai edukator dan motivator kepada klien sehingga klien tidak mengalami suatu komplikasi yang tidak diinginkan.

Mobilisasi dini dilakukan secara bertahap, yakni setelah operasi, pada 6 jam pertama ibu paska operasi seksio sesarea harus tirah baring dulu (Y. Chen, Wan, Zhu, Su, & Mei, 2022). Mobilisasi

dini yang bisa dilakukan adalah menggerakkan lengan, tangan, menggerakkan ujung jari kaki dan memutar pergelangan kaki, mengangkat tumit, menegangkan otot betis serta menekuk dan menggeser kaki. Setelah 6-10 jam, ibu diharuskan untuk dapat miring ke kiri dan ke kanan mencegah trombosis dan trombo emboli. Setelah 24 jam ibu dianjurkan untuk dapat mulai belajar untuk duduk. Setelah ibu dapat duduk, dianjurkan ibu belajar berjalan (Mason, 2021).

Penyuluhan pengetahuan ibu nifas tentang tanda bahaya kehamilan di Kamar bersalin di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan. Penyuluhan pada hakikatnya adalah “Suatu sistem pendidikan nonformal diluar bangku sekolah yang bertujuan mengubah perilaku yang lebih rasional dengan pendekatan belajar sambil berbuat (Learning by doing) sampai sasaran menjadi tahu, mau dan mampu memecahkan persoalan-persoalan yang dihadapi, baik secara sendiri-sendiri maupun bersamaan guna meningkatkan kesejahteraan diri, keluarga, dan masyarakat (Sharma, Yukhymenko-Lescroart, & Bernal-Arevalo, 2023).

Dampak bagi bayi yang baru lahir juga terlambat mendapatkan kontak pertama dan perhatian dari ibunya, karena masih mengalami fase pemulihan pembedahan, baik dari pengaruh obat anestesi maupun luka pada bekas insisinya. Melahirkan dengan cara seksio sesarea menguras lebih banyak kemampuan tubuh dan pemulihannya lebih sulit dibandingkan jika melahirkan secara normal (Dalvi, 2018). Setelah seksio sesaria, selain rasa sakit dari insisi abdominal dan efek samping anestesi, akan dirasakan banyak ketidaknyamanan. Kebanyakan wanita membutuhkan masa pemulihan beberapa minggu sampai bulanan untuk memulihkan kesehatannya. Berdasarkan hasil penilaian kuesioner, temuan Pkm ini adalah peserta memperoleh peningkatan pengetahuan tentang mobilisasi dini ibu nifas, sehingga memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku kesehatan ibu nifas. Hasil kegiatan ini didukung oleh kegiatan PkM yang dilaksanakan oleh Widyastutik (2021) dan Pohan (2023) bahwa setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan perilaku ibu postpartum dalam perawatan masa nifas (Widyastutik, Ernawati, Pratiwi, & Wulandari, 2021) (Pohan, 2023).

Pemenuhan kebutuhan informasi klien dalam hal ini pendidikan kesehatan merupakan salah satu indikator kualitas pelayanan kesehatan dirumah sakit. Semakin tinggi tingkat keberhasilan pemberian pendidikan kesehatan yang diberikan atau semakin tinggi tingkat kepuasan pasien terhadap pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan, maka semakin tinggi kualitas pelayanan kesehatan dirumah sakit tersebut.

IV. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang pentingnya mobilisasi dini menunjukkan adanya keberhasilan, hal ini salah satunya adalah dibuktikan dengan meningkatnya pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Evaluasi terhadap tingkat pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil evaluasi, setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta lebih baik dibanding sebelum penyuluhan. Selain itu dari hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa peserta sangat kooperatif dalam mengikuti kegiatan ini sampai berakhir, dan bisa melakukan gerakan sesuai yang telah di ajarkan dan di demonstrasikan. Kegiatan PkM selanjutnya yang direncanakan adalah pendampingan ibu nifas dalam pemberian ASI eksklusif sebab ASI eksklusif memiliki peran krusial dalam meningkatkan ketahanan tubuh bayi, sehingga dapat mencegahnya dari berbagai penyakit yang berpotensi mengancam kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akibu, M., Tsegaye, W., Megersa, T., & Nurgi, S. (2018). Prevalence and Determinants of Complete Postnatal Care Service Utilization in Northern Shoa, Ethiopia. *Journal of Pregnancy*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/8625437>
- Alaparathi, G. K., Gatty, A., Samuel, S. R., & Amaravadi, S. K. (2020). Effectiveness, safety, and barriers to early mobilization in the intensive care unit. *Critical Care Research and Practice*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/7840743>
- Albanese, A. M., Geller, P. A., Steinkamp, J. M., & Barkin, J. L. (2020). In their own words: A qualitative investigation of the factors influencing maternal postpartum functioning in the united states. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176021>
- Chen, J., Guo, L., Li, S., & Shi, Y. (2021). Efficacy and safety of postural intervention on prevention of deep venous thrombosis of lower extremity in postpartum women with pregnancy-induced hypertension: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (United States)*, 100(12), E24959. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024959>
- Chen, Y., Wan, J., Zhu, Z., Su, C., & Mei, Z. (2022). Embedding evidence of early postoperative off-bed activities and rehabilitation in a real clinical setting in China: an interrupted time-series study. *BMC Nursing*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00883-5>
- Choong, K., Canci, F., Clark, H., Hopkins, R., Kudchadkar, S., Lati, J., ... Zebuhr, C. (2018). Practice Recommendations for Early Mobilization in Critically Ill Children. *Journal of*

- Pediatric Intensive Care*, 07(01), 014–026. <https://doi.org/10.1055/s-0037-1601424>
- Dalvi, S. A. (2018). Difficult Deliveries in Cesarean Section. *Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 68(5), 344–348. <https://doi.org/10.1007/s13224-017-1052-x>
- Finlayson, K., Crossland, N., Bonet, M., & Downe, S. (2020). What matters to women in the postnatal period: A meta-synthesis of qualitative studies. *PLoS ONE*, 15(4), 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231415>
- Mason, K. A. (2021). Postpartum maternal tethering: A bioethics of early motherhood. *International Journal of Feminist Approaches to Bioethics*, 14(1), 49–72. <https://doi.org/10.3138/IJFAB-14.1.03>
- Pohan, R. A. (2023). Penyuluhan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. Retrieved from <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Ratnaningsih, R., Indrawati, D., Rinanti, A., & Wijayanti, A. (2020). Training for Fasilitator (Tff) Desa Bersih Dan Pengelolaan Sampah 3R (Bank Sampah) Di Desa Cibodas, Kecamatan Pasirjambu, Kabupaten Bandung. *Jurnal AKAL : Abdimas Dan Kearifan Lokal*, 1(1), 58–68. <https://doi.org/10.25105/akal.v1i1.7751>
- Rofiqoch, I., Purwati, P., & Margiana, W. (2020). Pendidikan Kesehatan Mobilisasi Dini Pasca Bersalin. *Jurnal ABDIMAS-HIP : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60–63. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol1.iss2.101>
- Schrey-Petersen, S., Tauscher, A., Dathan-Stumpf, A., & Stepan, H. (2021). Diseases in the puerperium. *Deutsches Arzteblatt International*, 118(25), 436–446. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0168>
- Sharma, G., Yukhymenko-Lescroart, M., & Bernal-Arevalo, K. (2023). Counseling students' experiences and interpretations of purpose development. *Heliyon*, 9(3), e13760. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13760>
- Taher, R., & Nurhikmah. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum Terhadap Kecepatan Penyembuhan Luka Perinium Di Puskesmas Kassa-Kassi Makassar. *Jikkhc*, 04(01), 14–20. <https://doi.org/10.54184/jikkhc.v4i1.203>
- Tazreean, R., Nelson, G., & Twomey, R. (2022). Early mobilization in enhanced recovery after surgery pathways: Current evidence and recent advancements. *Journal of Comparative Effectiveness Research*, 11(2), 121–129. <https://doi.org/10.2217/cer-2021-0258>
- Walker, L. O., & Murry, N. (2022). Maternal Stressors and Coping Strategies During the Extended Postpartum Period: A Retrospective Analysis with Contemporary Implications. *Women's Health Reports*, 3(1), 104–114. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0134>
- Widyastutik, D., Ernawati, E., Pratiwi, E. N., & Wulandari, R. (2021). Upaya Peningkatan

Perilaku Ibu Postpartum Melalui Edukasi Family Centered Maternity Care (Fcmc) Tentang Perawatan Masa Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 2(2), 43–50. <https://doi.org/10.22437/jssm.v2i2.13616>

Wolpern, A. E., Bardsley, T. R., Brusseau, T. A., Byun, W., Egger, M. J., Nygaard, I. E., ... Shaw, J. M. (2021). Physical activity in the early postpartum period in primiparous women. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(11), 1149–1154. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.06.009>