

# MODUL

## **MOBILISASI DINI**

### **LATIHAN PERGERAKKAN PADA IBU**

### **SETELAH MELAHIRKAN**



**Director by Ety Nurhayati S.Kp.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Mat**

**Created by Kiky Fitriyani**

## Pendahuluan

Persalinan spontan pervaginam atau persalinan secara spontan melalui vagina dapat menginisialkan adanya kelemahan pada mekanisme inkontinensia urine akibat trauma dasar panggul selama persalinan.

Diperkirakan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama, dimana penyebab utamanya adalah perdarahan pasca persalinan (50%) sehingga perlu dilakukan suatu upaya mengatasi perdarahan pasca persalinan salah satu caranya yaitu dengan mobilisasi dini. Keuntungan mobilisasi dini adalah melancarkan pengeluaran lochea, mempercepat fungsi alat gastrointestinal dan perkemihan serta meningkatkan kelancaran peredaran darah dan mencegah terjadinya komplikasi nifas .

Komplikasi yang dapat dicegah dengan melakukan mobilisasi dini adalah infeksi dinifas, sub involusi uteri dan perdarahan masa nifas. Kenyataannya masih banyak ibu post partum yang tidak melakukan mobilisasi dini karena setelah melahirkan ibu merasa lelah, ada perasaan takut dan kurang percaya diri, dan sebagai tenaga kesehatan harus memberikan motivasi, dukungan dan penyuluhan tentang pentingnya pelaksanaan mobilisasi dini kepada semua ibu post partum.

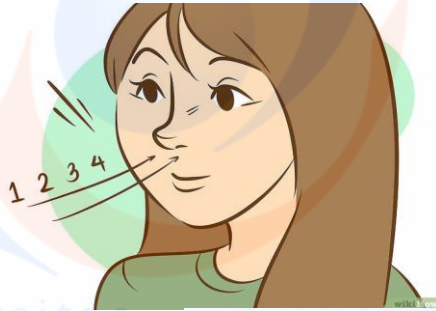
Modul ini berisi tentang latihan pergerakan pada ibu setelah melahirkan guna pencegahan retensi maupun inkontinensia urine.

## Manfaat Mobilisasi Dini

1. Meningkatkan kecepatan dan kedalaman pernafasan.
2. Meningkatkan sirkulasi peredaran darah dengan nutrisi untuk penyembuhan mudah didapat pada daerah luka, dapat mencegah thrombophlebitis, meningkatkan kelancaran fungsi ginjal dan mengurangi rasa nyeri.
3. Meningkatkan berkemih untuk mencegah retensi urine
4. Mencegah berkurangnya tonus otot dan mengembalikan keseimbangan nitrogen

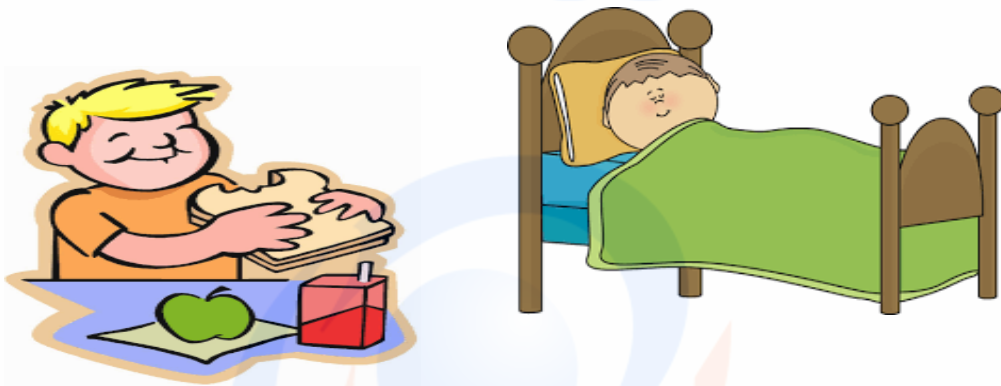
## Kapan dan Mobilisasi Dini Apa yang Harus Dilakukan?

2 jam setelah persalinan ibu dapat melakukan mobilisasi dini. Sebelum ibu mulai melakukan tahap-tahap mobilisasi dini selain miring kanan dan miring kiri, ibu dianjurkan untuk melakukan nafas dalam serta latihan tungkai yang sederhana dan duduk ditepi tempat tidur.



## Hal yang Harus Diperhatikan Sebelum Melakukan Mobilisasi Dini

Keadaan umum ibu dan energi seperti lelah, letih, lesu, lunglai yang dimiliki oleh ibu.



## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2016). *Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015*.
- Bobby I.U, Hasni K.S, & Hafni B. (2016). *Perbedaan Level Rerata Kekuatan Otot Dasar Panggul Sebelum dan Setelah Persalinan Spontan Pada Kelompok Inkontinensia Urine dan Kelompok Normal*. OBGIN EMAS Tahun VII, Vol. 1, No. 21
- Dinkes Provinsi Banten. (2011). *AKI dan AKI Banten*. <http://www.dinkes.bantenprov.go.id/files/67narasi-64-tabel.pdf>
- Ege, E., et al (2008). *Prevalence of Urinary Incontinence in the 12-Month Postpartum Period and Related Risk Factors*. *Urologia Internationalis* 2008;80:355-361.
- Fakhrizal, Edy & Maryuni, W., S. (2014). *Inkontinensia Urin Pascapersalinan dan Faktor-Faktor Risiko yang Mempengaruhinya*. JIK. Jilid 10. No.2, September 2016, hal. 67-70.
- Fritel, X., et al. (2010). *Diagnosis and Management of Adult Female Stress Urinary Incontinence : Guidelines for Clinical Practice from the French College of Gynaecologists and Obstetricians*. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, Elsevier, 2010, 151 (1), pp.14-9.
- Herinda, P., Lina. (2009). *Efektifitas “Paket Latihan Mandiri” Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum di Bogor*. Thesis Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Imam, S.I. (2008). *Inkontinensia Urine Pada Perempuan*. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 58(7), pp: 258-264
- Kemenkes RI. (2010). *Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi*. (P4K)
- Kemenkes RI. (2015). *Kesehatan dalam Rangka Sustainable Development Goals (SDGs)*. Jakarta

- Langeland, W., S & Losse, G. (2013). *Preventing Urinary Incontinence During Pregnancy and Postpartum : A Review*. Article in International Urogynecology Journal 2013 24:889-899.
- Machmudah. (2010). *Pengaruh Persalinan dengan Komplikasi Terhadap Kemungkinan Terjadinya Postpartum Blues di Kota Semarang*. Publikasi Thesis Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Marta, F., Kadek. (2014). *Efektifitas Senam Kegel Untuk Mencegah dan Mengatasi Gejala Prolaps Organ Panggul Pasca Persalinan*. SMF Obstetri dan Ginekologi FK UNUD-RSUP Sanglah, Denpasar.
- Mubarak WI., Nurul C., Joko S. (2015). *Standar Asuhan Keperawatan dan Prosedur Tetap dalam Praktik Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nababan, TJ. (2011). *Pengaruh Bladder Retention Training terhadap Kemampuan Mandiri Berkemih Pada Anak di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik*. Medan: Skripsi
- Purnomo, B. (2011). *Dasar-Dasar Urologi*. Jakarta : Sagung Seto
- Rahajeng. (2010). *Efek Latihan Kegel's Pada Kekuatan Otot Dasar Panggul Ibu Pasca Persalinan*. Jurnal Kedokteran Brawijaya Vol. 26, No. 2
- Riikka MT, et al. (2016). *Long-term Impact of Mode of Delivery on Stress Urinary Incontinence and Urgency Urinary Incontinence : A Systematic Review and Meta-analysis*. European Association of Urology 70 (2016) 148-158. Published by Elsevier B.V.
- Teibang. (2012). *Karakteristik Penyulit Persalinan Pada Ibu Bersalin di RSIA Siti Fatimah*. Makassar. Jurnal Ilmu Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Vol. 1., No. 2, 1-8, ISSN : 2302-1721
- Thom, DH & Rortveit, G. (2010). *Prevalence of Postpartum Urinary Incontinence : A Systematic Review*. Literature review in Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica 89(12):1511-22

Wahyuni, Sri. (2014). *Faktor-Faktor Pemilihan Persalinan Dengan Tindakan Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Haji Medan Tahun 2014*. Publikasi Artikel Ilmiah Ahli Kebidanan, Universitas Sumatera Utara.

Wesnes, Stian Langeland & Lose, Gunnar. (2012). *Preventing Urinary Incontinence During Pregnancy and Postpartum : A Review*. Article in International Urogynecology Journal

Gambar diunduh dari [id.m.wikihow.com](http://id.m.wikihow.com)