

Mobilisasi Dini terhadap Proses Involusio Uteri pada Ibu Nifas *Early Mobilization on Uterine Involutional Process in Postpartum Women*

Irnawati¹, Uliarta Marbun², Lili Purnama Sari^{3*}

^{1,2,3}Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Makassar, Indonesia
Email: lilipurnamasari275@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas dimulai pada saat lahirnya plasenta dan berakhir pada saat implantasi rahim kembali ke keadaan sebelum hamil. Involusi uterus yang kuat merupakan indikator kontraksi uterus yang kuat kontraksi uterus yang kuat akan mencegah terjadinya perdarahan post partum dengan mobilisasi dini yang teratur dari miring kiri dan kanan pada hari pertama, hari kedua ibu sudah bisa duduk dan hari ketiga mulai berjalan. Upaya pengendalian terjadinya perdarahan post partum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan mobilisasi dini pada ibu post partum dengan proses involusio uteri di Puskesmas Turikale Maros, penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *field research*, dengan jumlah sampel 34 ibu post partum. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan *Porposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian dengan uji statistik chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan antara mobilisasi dengan proses involusio uteri dengan nilai $p = 0,029 < a = 0,05$. Maka diharapkan ibu post partum melakukan mobilisasi secara teratur setiap hari untuk pemulihan uterus dan pencegahan terjadinya subinvolusio uteri.

Kata Kunci : Ibu Nifas, Involusio Uteri, Mobilisasi Dini

ABSTRACT

The puerperium begins when the placenta is born and ends when the uterus returns to its pre-pregnancy state. Strong uterine involution is an indicator of strong uterine contractions. Strong uterine contractions will prevent postpartum hemorrhage with regular early mobilization of the left and right obliques on the first day, the second day the mother can sit and the third day starts walking. Efforts to control the occurrence of postpartum hemorrhage. The purpose of this study was to determine the relationship between early mobilization in post partum mothers and the process of uterine involution at the Turikale Maros Health Center. This study used descriptive research methods using a field research approach, with a total sample of 34 post partum mothers. The sample size is determined using porposive sampling. Data collection was carried out using observation sheets. The results of the study using the chi-square statistical test showed that there was a relationship between mobilization and uterine involution with a value of $p = 0.029 < a = 0.05$. So it is expected that post partum mothers carry out regular mobilization every day for uterine recovery and prevention of uterine subinvolution.

Keywords: Postpartum mothers, Uterine Involutio, Early Mobilization

PENDAHULUAN

Masa nifas dimulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal (Fitri, 2018). Beberapa perubahan fisiologi yang terjadi selama masa nifas yaitu terjadi pengerutan uterus yang merupakan organ reproduksi *interna* yang berongga dan berotot, berbentuk seperti buah alpukat yang sedikit gepeng dan berukuran sebesar telur ayam. panjang uterus 7-8 cm, lebar sekitar 5-5,5 cm, dan tebal sekitar 2,5 cm (Maritalia, 2014) Setiap ibu nifas beresiko mengalami gangguan fungsi organ tubuh, tersumbatnya aliran darah dan gangguan fungsi otot rangka.

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 masanifas 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 padamas ini sangat di perlukan (Yunifitri *et al.*, 2021)

Perdarahan nifas sekunder bila terjadi 24 jam atau lebih sesudah persalinan. Salah satu sebabnya adalah adanya subinvolutio uteri. Pada sub involution uteri proses mengecilnya uterus terganggu. Faktor penyebabnya antara lain tertinggalnya sisa plasenta didalam rongga uterus, endometrisis, adanya *mioma uteri* pada peristiwa ini lochea bertambah banyak. *Sub involutio uteris* menyebabkan kontraksi uterus menurun sehingga pembuluh darah yang melebar tidak tertutup sempurna sehingga perdarahan terjadi terus menerus (Prawirohardjo, 2014) Penyebab langsung kematian maternal di Indonesia menurut Depkes RI adalah perdarahan (42%) Sebagian besar kasus perdarahan dalam masa nifas terjadi karena *retensio plasenta* dan *atonis uteri* (Depkes RI, 2015)

Angka kematian Ibu (AKI) mencerminkan resiko yang dihadapi ibu-ibu selama kehamilan sampai dengan pasca persalinan yang dipengaruhi oleh status gizi ibu, keadaan sosial ekonomi, keadaan kesehatan yang kurang baik menjelang kehamilan, kejadian berbagai komplikasi pada kehamilan dan kelahiran, tersedianya dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan prenatal dan obstetri. Tingginya angka kematian ibu menunjukkan keadaan sosial ekonomi yang rendah dan fasilitas pelayanan kesehatan , termasuk pelayanan prenatal dan obstetri yang rendah pula (Kasanah and Alike, 2020)

Infeksi nifas masih berperan sebagai penyebab utama kematian ibu terutama di negara berkembang seperti Indonesia ini, masalah itu terjadi akibat dari pelayanan kebidanan yang masih jauh dari sempurna. Faktor penyebab lain terjadinya infeksi nifas diantaranya, daya tahan tubuh yang kurang, perawatan nifas yang kurang baik, kurang gizi atau malnutrisi, anemia, hygiene yang kurang baik, serta kelelahan (Sari, 2022)

Tahun 2015 terjadi peningkatan kematian ibu yang dilaporkan menjadi 149 orang atau 99,38 per 100.000 kelahiran hidup, yang terdiri dari kematian ibu hamil 19 orang (12,75%), adapun kematian ibu bersalin 44 orang (29,53%), serta kematian ibu nifas 86 orang (57,71%).

Berdasarkan hasil data dari tahun 2015-2019 di puskesmas Turikale Kabupaten Maros Provinsi Sulawesi Selatan mengalami peningkatan ibu nifas setiap tahun, tahun 2015 dengan

jumlah 93 ibu nifas, tahun 2016 sebanyak 111 ibu nifas, 2017 sebanyak 151 ibu nifas dan tahun 2018 sebanyak 212 ibu nifas (Dinas Kesehatan Maros, 2016)

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 30 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Banyak faktor yang mempengaruhi involusi uterus diantaranya pekerjaan dan pendidikan, mobilisasi dini, status gizi, paritas dan umur (Novfrida, Lawarni and Pusmaika, 2023)

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. 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 menjadi gemuk, dan perubahan sistem skeletal yang mempengaruhi mobilisasi pada perubahan tubuh (Yunifitri *et al.*, 2021)

Berdasarkan penelitian Yunik Windarti dan Nur Zuwariyah tahun 2015 mengenai pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu post partum, diperoleh p value 0,008. Dari 17 ibu post partum yang tidak melakukan mobilisasi dini sebagian besar (70,6%) mengalami involusi abnormal, dari 13 ibu post partum hampir seluruhnya (84,6%) mengalami involusi yang normal. Hasil ini menunjukkan bahwa seorang ibu nifas membutuhkan mobilisasi dini untuk bisa segera memulihkan kondisi tubuhnya seperti sebelum hamil. Simpulan adalah ada pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uterus (Windarti and Zuwariyah, 2016)

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan mobilisasi dini pada ibu nifas dengan proses *involutio uteri* di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros.

METODE

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Juli 2019 di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros. Metode penelitian yang digunakan adalah field research yang merupakan penelitian kuantitatif dimana peneliti mengamati dan berpartisipasi secara langsung. Dengan mengobservasi yang bertujuan untuk memperoleh hubungan antara mobilisasi dini pada ibu nifas dengan proses *involutio uteri* di wilayah kerja puskesmas turikale kabupaten maros. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu tehnik penentuan sampel untuk tujuan tertentu saja. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang ada di ruang perawatan nifas di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros bulan Oktober sampai Desember 2018 sebanyak 51 ibu nifas. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 ibu nifas.. Pada penelitian ini menggunakan analisis *chi-square* dengan signifikan *p-value* < 0,05 untuk melihat hubungan antara mobilisasi dengan proses involusio uteri.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros 2019

Umur	n	%
< 20	1	2.9
20-35	29	85.3
> 35	4	11.8
Total	34	100

Sumber : Data Primer Mei – Juli 2019

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden di Puskesmas Turikale Maros adalah ibu nifas yang berusia 20-35 tahun dengan jumlah 29 orang (85.3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mobilisasi Dini Responden di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros 2019

Mobilisasi Dini	N	%
Terpenuhi	33	97.1
Tidak Terpenuhi	1	2.9
Total	34	100.0

Sumber : Data Primer Mei – Juli 2019

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan 33 responden melakukan pergerakan dini secara bertahap dengan miring ke kekiri dan kekanan dihari pertama, hari kedua ibu dapat duduk dan hari ketiga ibu dapat berjalan sehingga dikategorikan kedalam mobilisasi dini terpenuhi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Responden Involutio Uteri di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros 2019

Ibu Nifas	N	%
Tinggi Fundus Uteri (TFU)		
Normal	33	97.1
Tidak Normal	1	2.9
Total	34	100.0

Sumber : Data Primer Mei – Juli 2019

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan 33 responden mengalami penurunan tinggi fundus uteri 1 cm setiap hari selama 3 hari sehingga dikategorikan *Involutio Uteri* normal. Dalam kategori tidak normal 1 responden sebab tidak terjadi penurunan tinggi *fundus uteri* 1 cm per hari.

Tabel 4. Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Proses Involution Uteri Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Maros

Mobilisasi Dini	Involutio Uteri				Total	P	a
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%			
Terpenuhi	33	97.1	0	0	33	97.1	
Tidak Terpenuhi	0	0	1	2.9	1	2.9	0.029 0.05
Total	33	97.1	1	2.9	34	100.0	

Sumber : Data Primer Mei – Juli 2019

Berdasarkan tabel 4, maka diketahui bahwa dari total 33 responden dalam kategori mobilisasi dini terpenuhi, didapatkan 33 responden (97.1%) dalam kategori *involutio uteri* normal. Sedangkan 1 responden dengan mobilisasi dini tidak terpenuhi dan *involutio uteri* tidak normal. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* nilai $p=0.029$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha= 0.05$ nilai $p < \alpha$ berarti ada hubungan mobilisasi dini dengan proses involutio uteri di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros.

PEMBAHASAN

Dari hari pertama sampai hari ke tiga *postpartum* diketahui bahwa sebagian besar responden dalam kategori umur 20-35 tahun sebanyak 29 responden dengan paritas *primipara* dan *multipara*, dari segi usia ibu nifas tetap semangat melakukan aktifitas terutama mobilisasi dini yaitu dihari pertama miring ke kiri dan ke kanan, pada hari ke dua responden bisa duduk serta hari ke tiga dapat menggerakkan kaki yakni dengan berjalan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus adalah laktasi, mobilisasi, gizi/nutrisi dan paritas; oksitosin yang dihasilkan dari proses laktasi akan menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus. Mobilisasi akan membantu otot rahim bekerja dengan baik sehingga kontraksi uterus berjalan normal. Masa nifas membutuhkan tambahan kalori sebesar 500kkal/hari untuk menunjang proses laktasi dan involusi uterus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi paritas maka makin cepat pengeluaran lochea tetapi karena fungsi otot rahim ibu multipara sudah menurun, maka proses involusi akan berjalan lambat (Wahyuni and Nurlatifah, 2017)

Mobilisasi Dini dari hari pertama sampai hari ke tiga *postpartum* sebagian besar responden mobilisasi dini dalam kategori terpenuhi sebanyak 33 responden dan *involution uteri* dalam kategori normal diduga responden tidak merasakan kekhawatiran berlebihan untuk bergerak dini, responden tidak menolak jika diarahkan melakukan mobilisasi dari tempat tidur ke kamar kecil untuk buang air kecil dan mengikuti arahan menyusui bayinya dengan posisi miring kiri dan membalas menyusui bayinya dengan posisi miring kanan sehingga pembuluh darah pada uterus berkontraksi dengan baik, uterus teraba keras dan bundar, pengeluaran *lochea rubra, stolsel* banyak, terjadi penurunan tinggi fundus uteri 1 cm tiap hari sehingga mobilisasi terpenuhi dan dikategorikan *involution uteri* normal. Sedangkan 1 responden dalam kategori mobilisasi dini tidak terpenuhi serta *involutio uteri* tidak normal akibat aktifitas ibu yang kurang terutama mobilisasi dini sehingga tinggi fundus uteri tidak mengalami penurunan 1 cm setiap

hari diduga karena responden tidak berinisiatif untuk menyusui bayinya sehingga tidak ada pergerakan dini serta ibu merasa takut dan menolak beranjak bangun dari tempat tidur kemudian berjalan untuk buang air kecil sebab luka jahitan pada perineum yang masih baru, merasa takut jika jahitan pada perineum terbuka dan memilih buang air kecil ditempat tidur, sehingga posisi yang dilakukan responden hanya terlentang, miring ke kiri dan mengakibatkan uterusnya bergeser kearah kiri, pengeluaran *lochea rubra* disertai sedikit *stolsel*, merasa perut sakit bagian bawah jika ada pengeluaran darah, karena jika uterus tidak kontraksi dengan baik bisa menyebabkan pembuluh darah pada rahim meregang, kontraksi uterus lembek maka akan menyebabkan perdarahan, fundus uteri tidak mengalami penurunan 1 cm perhari, uterus keras namun sulit untuk diraba karena kulit perut ibu yang tebal, pergerakan respondenpun terbatas karena infus yang terpasang pada tangan kiri responden , Sehingga dikategorikan *involutio uteri* tidak normal.

Mobilisasi dapat meningkatkan kontraksi dan retraksi dari otot-otot uterus pasca persalinan. Kontraksi dan retraksi ini diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah akibat pelepasan plasenta. Kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otot-otot tersebut menjadi kecil. Mobilisasi dini dapat terjadi penurunan fundus uteri lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini (Zeverina and Halimatussakdiah, 2018).

Berdasarkan kebutuhan eliminasi dari hari pertama sampai hari ke tiga postpartum diketahui bahwa dari 34 responden semua dapat berkemih tanpa kateter dihari pertama sampai hari ketiga diduga karena pemenuhan kebutuhan cairan terpenuhi namun untuk defikasi dari 34 responden terdapat 2 responden yang kebutuhan eliminasi berupa defikasinya terpenuhi diduga karena selain kebutuhan cairan yang terpenuhi ibu juga mengonsumsi makanan yang berserat tinggi seperti buah pisang yang dipadukan dengan kacang yang berguna untuk membantu produksi ASI (air susu ibu). Dan untuk pengeluaran *lochea* dari hari pertama sampai hari ke tiga postpartum diketahui bahwa dari 34 responden didapatkan pengeluaran *lochea rubra* yang masih berwarna merah segar cair dan *stolsel* berupa gumpalan darah dari luka plasenta dan serabut dari *desiduas* dan *chorion*.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $\rho = 0.029$, dengan demikian $\rho < \alpha 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan interpretasi “ada hubungan mobilisasi dini dengan proses *involutio uteri* pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Maros”.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari and Umah, 2017) ada hubungan mobilisasi dini dengan involusi uteri pada ibu nifas dilihat dari 38 responden penelitian didapatkan responden yang melakukan mobilisasi dini dan mengalami involusi cepat sebanyak 3 orang (8,6%) dan yang mengalami involusi normal sebanyak 32 orang (91,4%) dan tidak satupun yang mengalami sub involusi. Responden yang tidak melakukan mobilisasi dini tidak satupun yang mengalami involusi uterus cepat, yang mengalami involusi uterus normal sebanyak 1 orang (33,3) dan yang mengalami subinvolusi sebanyak 2 orang (66,6%). Penelitian lain yang juga dilakukan oleh (Absari and Riyanti, 2020) Dari hasil uji statistic menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,001$, dengan demikian $p = \alpha < (0.05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan interpretasi “terdapat hubungan antara mobilisasi dini dengan *involutio uteri*” dan Berdasarkan hasil penelitian yang juga.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Hadi and Fairus, 2014) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan involusi uterus pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara menunjukkan hubungan mobilisasi dengan

involusi uterus pada hari ke 10, didapatkan 21 responden yang tidak melakukan mobilisasi dini tinggi fundus uterusnya masih teraba pada hari ke 10 sebesar 52,4 % (11 responden), sedangkan 25 responden tidak melakukan mobilisasi dini , tinggi fundus uterusnya masih teraba pada hari ke 10 hanya 15,4% (3 responden). Hal ini menunjukkan bahwa proporsi tinggi fundus uteri yang masih teraba pada hari ke 10 lebih besar responden yang tidak melakukan mobilisasi dini, dari hasil uji statistik di peroleh p-value 0,008 yaitu ada hubungan yang bermakna antara mobilisasi dini dengan kembalinya uterus pada hari ke 10.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Laili Anis Nur, 2012) yang menunjukkan bahwa 13 orang ibu *postpartum* spontan yang melakukan mobilisasi dini dengan baik, 12 orang ibu diantaranya (92.31%) mengalami proses involutio uteri dan penurunan tinggi fundus uteri yang berjalan normal, dengan tingkat kemaknaan $p=0.02 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan interpretasi “ada hubungan mobilisasi dini dengan involusi uterus”.

Menurut (Marbun, 2019) menyatakan bahwa mobilisasi yang dilakukan dengan benar dan tepat secara bertahap yakni dimulai dengan gerakan miring ke kanan dan kekiri, dan pada hari kedua ibu telah dapat duduk serta pada hari ketiga ibu telah dapat menggerakkan kaki yakni dengan berjalan-jalan dan bisa mencegah terjadinya trombosis vena dalam atau (DVT) *Deep Vein Trombosis* yang bisa menyebabkan terjadinya infeksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan tujuan penelitian tentang hubungan mobilisasi dini dengan proses *involutio uteri* pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Maros, dapat disimpulkan bahwa mobilisasi dini yang terpenuhi dilakukan secara bertahap dan rutin selama tiga hari dari miring kanan miring kiri dihari pertama, pada hari kedua ibu dapat duduk serta hari ibu dapat mnggerakkan kaki dengan berjalan bermanfaat untuk memperlancar proses *involutio uteri* ditinjau dari uterus yang berkontraksi dengan baik (teraba keras dan bundar), pengeluaran *lochea rubra* dan *stolsel*, serta terjadi penurunan tinggi fundus uteri 1 cm perhari maka ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara mobilisasi dini dengan proses *involution uteri* pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Maros

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh team dan mahasiswa yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini ,ucapan Terimakasih Kepada Kepala Puskesmas Turikale Maros dan staf

DAFTAR PUSTAKA

- Absari, N. and 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), pp. 27–31. doi: 10.37402/jurbidhip.vol7.iss1.70.
- Depkes RI (2015) *Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan (RPJBK 2005-*

- 2025), *Depkes RI 2009*. Jakarta: Jakarta : Kemenkes RI.
- Dinas Kesehatan Maros (2016) *Profil Kesehatan Kabupaten Maros*. Maros.
- Fitri, I. (2018) *Nifas, kontrasepsi terkini & keluarga berencana*. Cetakan pe. Yogyakarta: Gosen Publishing.
- Hadi, Y. and Fairus, M. (2014) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara', *Edisi Desember*, VII(2), pp. 19779–469.
- Kasanah, U. and Alika, S. (2020) 'Efektifitas Mobilisasi Dini Dalam Mempercepat Involusi Uteri Ibu Post Partum', *Community of Publisng in Nursing*, 8(April), pp. 11–16. Available at: <https://ocs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/58924>.
- Laili Anis Nur, E. (2012) 'Peranan Mobilisasi Dini Terhadap Proses Involusi Pada Ibu Post Partum', pp. 1–6.
- Lestari, I. and Umah, K. (2017) 'Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Bpm Hj. Titik Rahmawati, Sst Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto', *Jurnal Keperawatan Sehat*, 14(2).
- Marbun, U. (2019) 'Hubungan Antara Mobilisasi Dini Dengan Penyembuhan Luka Perineum Ruptur Tingkat I Dan Ii Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Turikale Maros', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), pp. 385–389. doi: 10.35892/jikd.v14i4.297.
- Maritalia, D. (2014) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. 1st edn. Makassar: Pustaka Pelajar.
- Novfrida, Y., Lawarni, R. and Pusmaika, R. (2023) 'Hubungan Status Gizi dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uteri', 2, pp. 54–62.
- Prawirohardjo, S. (2014) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Sari, L. P. (2022) 'Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Personal Hygiene Pada Masa Nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kab. Pangkep', *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 161–168. doi: 10.25008/altifani.v2i2.215.
- Wahyuni, N. and Nurlatifah, L. (2017) 'Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016', *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), pp. 167–176. doi: 10.36743/medikes.v4i2.83.
- Windarti, Y. and 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), pp. 032–036. doi: 10.26699/jnk.v3i1.art.p032-036.
- Yunifitri, A. et al. (2021) 'Percepatan Involusi Uteri Melalui Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum', *Zona Kebidanan*, 12(1), pp. 113–122.
- Zeeverina, V. and Halimatussakdiah (2018) 'Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Involusi Uteri Dan Pengeluaran Lochea Pada Ibu Post Partum Normal', *JIM FKep*, III(4), pp. 0–5.