

Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum

Ely Eko Agustina¹, Siti Isnaeni², Lina Dwi Puji Rahayu³

¹²³Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Lembaga Pendidikan Prada
Jalan Cideng Raya No 133 Kertawinangun, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
elyekoagustina@stikesylpp.ac.id

ABSTRAK : PENGARUH MOBILISASI DINI TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST

PARTUM. Profesi bidan dituntut mampu mengidentifikasi dan menangani komplikasi persalinan secara cepat dan tepat diperlukan untuk mengurangi angka kematian ibu selama persalinan. Masa persalinan adalah waktu yang sangat penting bagi ibu hamil karena semua kemungkinan dapat terjadi sebelum semuanya berakhir baik dengan selamat maupun dengan kematian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mobilisasi terhadap involusi uteri pada ibu post partum. Penelitian ini penelitian korelasional (correlational research) dengan pendekatan cross sectional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah mobilisasi post partum, sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah involusi uteri. Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh ibu bersalin normal di Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon yang berjumlah 32 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu post partum menghasilkan nilai hitung = 28,198 dengan p-value = 0,009, yang berarti terdapat hubungan signifikan mobilisasi dengan involusi uteri pada ibu post partum. Dapat disimpulkan bahwa mobilisasi dini dapat dapat mempercepat involusi uterus. Tenaga kesehatan terutama bidan hendaknya terus melakukan penyuluhan dan pelatihan mobilisasi dini kepada para hamil dan ibu bersalin sehingga dapat mempraktekkannya dengan baik demi pemulihan fisik ibu.

Kata kunci: mobilisasi dini, post partum, persalinan, involusi uteri

ABSTRACT : THE EFFECT OF EARLY MOBILIZATION ON UTERINE INVOLUTION IN

POSTPARTUM MOTHERS. The midwife profession is required to be able to identify and handle labor complications quickly and appropriately to reduce maternal mortality during labor. The period of labor is a very important time for pregnant women because all possibilities can occur before everything ends either safely or with death. The purpose of this study was to determine the effect of mobilization on uterine involution in post partum mothers. This research is correlational research with a cross sectional approach. The independent variable in this study was post partum mobilization, while the dependent variable was uterine involution. In this study, the population was all normal birth mothers at Puskesmas Mundu Cirebon Regency, totaling 32 people. The results showed that early mobilization on uterine involution in post partum mothers resulted in a calculated value = 28.198 with a p-value = 0.009, which means that there is a significant relationship between mobilization and uterine involution in post partum mothers. It can be concluded that early mobilization can accelerate uterine involution. Health workers, especially midwives, should continue to provide counseling and training on early mobilization to pregnant women and mothers in labor so that they can practice it properly for the sake of the mother's physical recovery.

Keywords: early mobilization, post partum, labor, uterine involution

1. Pendahuluan

Profesi bidan dituntut mampu mengidentifikasi dan menangani komplikasi persalinan secara cepat dan tepat diperlukan untuk mengurangi angka kematian ibu selama persalinan. Pemerintah menekankan bahwa semua persalinan harus dibantu oleh tenaga kesehatan yang terlatih. Pencapaian ini tidak dapat dicapai dengan baik karena sebagian besar masyarakat di beberapa daerah berpendapat bahwa kematian ibu saat persalinan bukanlah masalah karena kematian ini merupakan takdir yang harus diterima dengan ikhlas daripada disebabkan oleh penolong persalinan. Pandangan ini menghalangi penurunan angka kematian ibu di Indonesia, yang menyebabkan AKI tetap tinggi.

Proses pengeluaran janin yang disebut persalinan normal terjadi pada usia kehamilan yang cukup bulan (37-42 minggu), terjadi secara spontan dan berlangsung selama 18 jam dengan presentasi belakang kepala. Proses ini tidak menyebabkan komplikasi bagi ibu maupun janin (Saifuddin, 2009:123). Dewi (2022) menyatakan bahwa persalinan adalah proses alamiah di mana selaput ketuban, plasenta, dan bayi keluar dari rahim ibu.

Memasuki masa persalinan adalah waktu yang sangat penting bagi ibu hamil karena semua kemungkinan dapat terjadi sebelum semuanya berakhir baik dengan selamat maupun dengan kematian. Ada banyak variabel yang memengaruhi proses ini, seperti faktor resiko kesehatan ibu, pemilihan penolong persalinan, ketersediaan dan keterjangkauan layanan kesehatan, kemampuan penolong persalinan, dan perasaan keluarga terhadap situasi gawat. Peregangan dan pelebaran mulut rahim juga disebut sebagai persalinan. Proses ini terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi untuk mendorong bayi keluar (Esyuananik et al., 2012). Otot-otot ini dikenal sebagai kantong muskuler rahim, yang memiliki bentuk seperti buah pir, menegang saat kontraksi terjadi. Rahim memberikan tekanan yang kuat pada kandung kemih, rectum, tulang belakang, dan tulang pinggul dengan setiap kontraksi. Tekanan juga disebabkan oleh berat kepala bayi ketika bergerak kebawah saluran lahir (Roichana & Pratiwi, 2019).

Klien yang telah menerima pengobatan analgetik dan anestesi yang dalam seringkali tidak mampu mengidentifikasi bahwa mereka memiliki kandung kemih yang penuh. Mereka juga seringkali tidak memiliki kemampuan untuk memulai atau menghentikan berkemih. Akibat anestesi spinalis, klien tidak mampu merasakan adanya kebutuhan untuk berkemih. Selain itu, ada kemungkinan otot kandung kemih dan otot sfinter tidak mampu merespon terhadap keinginan

untuk berkemih. Pasien biasanya akan diberi instruksi untuk mengontrol kemampuan mereka untuk berkemih sendiri antara 6 dan 8 jam setelah anestesi, tergantung pada jenis pembedahan.

Mobilisasi adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara bebas dan merupakan komponen penting dalam mempercepat pemulihan pasca persalinan. Dengan demikian, mobilisasi dini adalah upaya untuk mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan membantu penderita mempertahankan fungsi fisiologisnya (Windarti & Zuwariah, 2016). Selain kemampuan untuk menggerakkan ekstremitas bawah mobilisasi, penelitian terhadap aktivitas sehari-hari pasien juga dilakukan untuk membuat rencana askeb yang khusus untuk setiap pasien.

Mobilisasi dini dilakukan setelah beberapa jam beristirahat dengan beranjak dari tempat tidur ibu, seperti yang terjadi pada persalinan normal (Kasanah & Alika, 2020). Mobilisasi dini dapat mempercepat involusi uterus, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, dan mempercepat normalisasi alat kelamin. Setelah bayi lahir, uterus, yang mengalami kontraksi retraksi selama persalinan, akan menjadi lebih kuat untuk menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi placenta. Otot rahim terdiri dari tiga lapisan otot yang membentuk anyaman, sehingga pembuluh darah dapat tertutup sepenuhnya, mencegah perdarahan setelah persalinan.

Proses preteolitik terjadi selama involusi uterus. Jaringan otot dan jaringan ikat secara bertahap mengecil sehingga pada akhir kala nifas, ukurannya kembali sebesar 30 gram. Pemecahan protein yang akan dikeluarkan melalui urin dikenal sebagai proses proteolitik. Setelah persalinan, urin dikeluarkan melalui pembuian air selama kehamilan. Selama involusi uterus, jaringan ikat dan otot mengalami proses preteolitik, yang berarti uterus secara bertahap mengecil sehingga pada akhir kala nifas ukurannya kembali ke ukuran sebelum hamil (Susanti, 2019).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mobilisasi terhadap involusi uteri pada ibu post partum. Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan informasi untuk lebih mengembangkan ilmu pengetahuan kesehatan masyarakat bidang kesehatan ibu dan anak khususnya perilaku setelah melakukan persalinan normal.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini penelitian korelasional (correlational research) dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah mobilisasi post partum, sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah involusi uteri. Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh ibu bersalin normal di Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon yang berjumlah 32 orang. Dalam

penelitian ini jumlah populasinya 32 orang yang berarti kurang dari 100 maka semuanya diambil sebagai sampel (*total sampling*). Instrumen penelitian ini terdiri dari dua buah instrumen yaitu instrumen variabel mobilisasi post partum normal adalah kuesioner dan instrumen variabel involusi uteri adalah daftar ceklist/ observasi.

Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut antara lain editing, coding, skoring dan tabulasi. Analisis data yang dilakukan adalah dengan analisis univariat dan bivariat dengan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah analisis *Uji Chi Kuadrat* (χ^2) (*chi square*). Analisis ini digunakan untuk menguji apakah dua variabel kategorik bersifat independen mempunyai asosiasi atau tidak.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa data diperoleh antara lain mengenai analisis univariat dan analisis bivariat dengan hasil sebagai berikut :

3.1 Mobilisasi Dini

Data yang diperoleh hasil penelitian ini menunjukkan data distribusi frekuensi mobilisasi dini ibu post partum sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mobilisasi Dini

Mobilisasi Dini	F	%
Baik	14	43,8
Kurang Baik	18	56,2
Total	32	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mobilisasi dini ibu post partum di Puskesmas Cisaga Kabupaten Ciamis Tahun 2018 adalah 14 orang atau (43,8%) baik dan 18 orang (56,2%) kurang baik. Mobilisasi dini atau aktifitas segera dilakukan segera setelah beristirahat beberapa jam dengan beranjak dari tempat tidur ibu pada persalinan normal. Mobilisasi dini adalah suatu upaya mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologis (Rini Hariani, 2020).

Mobilisasi merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan bebas dan merupakan faktor yang menonjol dalam mempercepat pemulihan pasca bedah; mobilisasi dini merupakan suatu aspek yang terpenting pada fungsi fisiologis karena hal itu esensial untuk mempertahankan kemandirian (Yunifitri et al., 2021). Dengan demikian mobilisasi dini adalah suatu upaya

mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologi.

Mobilisasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk berjalan, bangkit, berdiri dan kembali ketempat tidur, kursi, kloset, duduk dan sebagainya. Disamping kemampuan menggerakkan akstremitas bawah mobilisasi tercakup dalam pengkajian terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari pasien untuk menyusun rencana askeb yang bersifat individual. Mobilisasi dini adalah pergerakan yang dilakukan sedini mungkin di tempat tidur dengan melatih bagian – bagian tubuh untuk melakukan peregangan atau belajar berjalan. Konsep mobilisasi mula-mula berasal dari ambulasi dini yang merupakan pengembalian secara berangsur-angsur ke tahap mobilisasi sebelumnya untuk mencegah komplikasi.

Beberapa tujuan dari mobilisasi antara lain: mempertahankan fungsi tubuh, memperlancar peredaran darah, membantu pernafasan menjadi lebih baik, mempertahankan tonus otot, memperlancar eliminasi alvi dan urin, mengembalikan aktivitas tertentu sehingga pasien dapat kembali normal atau dapat memenuhi kebutuhan gerak harian, memberi kesempatan perawat dan pasien untuk berinteraksi atau komunikasi.

Pergerakan akan mencegah kekakuan otot dan sendi sehingga juga mengurangi nyeri, menjamin kelancaran peredaran darah, memperbaiki pengaturan metabolisme tubuh, mengembalikan kerja fisiologis organ-organ vital yang pada akhirnya justru akan mempercepat penyembuhan pasien. Menggerakkan badan atau melatih kembali otot-otot dan sendi pasca operasi di sisi lain akan memperbugar pikiran dan mengurangi dampak negatif dari beban psikologis yang tentu saja berpengaruh baik juga terhadap pemulihan fisik.

Tujuan dari mobilisasi dini yaitu mengembalikan tonus otot dasar pelvis yang mengendor selama persalinan (Firda Fibrila dan Herlina, 2011). Keuntungan mobilisasi dini antara lain dapat melancarkan pengeluaran lochea, mengurangi infeksi puerperium, mempercepat involusi alat kandungan, melancarkan fungsi alat gastrointestinal dan alat perkemihan, meningkatkan kelancaran peredaran darah, sehingga mempercepat fungsi ASI dan pengeluaran sisa metabolisme.

3.2 Involusi Uteri Ibu Post Partum

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil frekuensi involusi uteri ibu post partum sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Involusi Uteri Ibu Post Partum

Involusi Uteri Ibu Post Partum	F	%
Normal	24	75,0

Involusi Uteri Ibu Post Partum	F	%
Abnormal	8	25,0
Total	32	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa involusi uteri ibu post partum adalah 24 orang (75,0%) normal dan 8 orang (25,0%) abnormal. Involusi uteri adalah proses secara berangsur-angsurnya uteri menjadi kecil (involusi) sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Absari & Riyanti, 2020). Uteri merupakan organ muskular berongga pada betina, tempat normal tertanamnya telur yang telah dibuahi dan tempat pemeliharaan embrio dan janin yang sedang berkembang. Uteri adalah suatu struktur otot yang cukup kuat, bagian luarnya ditutupi oleh peritoneum sedangkan rongga dalamnya dilapisi oleh mukosa rahim. Uteri adalah organ berdinding tebal, muskular, pipih, cekung yang tampak mirip buah pir terbalik. Dengan kata lain, uteri merupakan organ yang dimiliki oleh wanita dan mamalia betina yang berbentuk buah pir dan berguna sebagai tempat bertumbuh dan berkembangnya janin.

Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi retraksi akan menjadi keras, sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi placenta otot rahim terdiri dari tiga lapis otot yang membentuk anyaman sehingga pembuluh darah dapat tertutup sempurna dengan demikian terhindar dari perdarahan post partum. Pada involusi uterus, jaringan ikat dan jaringan otot mengalami proses preteolitik, berangsur-angsur akan mengecil sehingga pada akhir kala nifas besarnya seperti semula dengan berat 30 gram. Proses proteolitik adalah pemecahan protein yang akan dikeluarkan melalui urin. Dengan pembuahan air saat hamil akan terjadi pengeluaran urin setelah melahirkan persalinan, sehingga hasil pemecahan protein dapat dikeluarkan (Rosdiana et al., 2022).

3.3 Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu post partum. Pada penelitian ini analisis bivariat menggunakan uji Chi Square dengan asumsi data bersifat kategorik dan skala nominal. Hasil analisis bivariat dengan uji Chi Square adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu post partum

Mobilisasi Dini	Involusi Uteri					
	Normal		Abnormal		Total	
	N	%	N	%	F	N
Baik	13	92,9	1	7,1	14	100

Mobilisasi Dini	Involusi Uteri					
	Normal		Abnormal		Total	
	N	%	N	%	F	N
Kurang Baik	11	61,1	7	38,9	18	100
Total	24	75	8	25	32	100
$\chi^2 = 28,198$			$p\text{-value} = 0,009$			

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 14 orang ibu post partum yang mobilisasi dininya baik, terdapat 7 orang (92,9%) involusi uterinya normal dan 1 orang (7,1%) yang involusi uterinya abnormal, sedangkan dari 18 orang ibu post partum yang mobilisasi dininya kurang baik, terdapat 11 orang (61,1%) yang involusi uterinya normal dan 7 orang (38,9%) yang involusi uterinya abnormal.

Berdasar tabel 3 diketahui bahwa pengujian hipotesis pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu post partum menghasilkan nilai $\chi^2_{hitung} = 28,198$ dengan $p\text{-value} = 0,009$. Karena nilai $\chi^2_{hitung} = 28,198 > \chi^2_{tabel\ df\ 1} = 3,811$ dan $p\text{-value} 0,009 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 berhasil ditolak. Karena H_0 ditolak maka H_a diterima. Artinya terbukti bahwa ada hubungan signifikan mobilisasi dengan involusi uteri pada ibu post partum. Jika dilihat dari tabel di atas terlihat bahwa hubungannya bersifat positif yaitu semakin baik ibu post partum melakukan mobilisasi dini maka akan semakin normal involusi uterinya dan sebaliknya semakin kurang baik ibu post partum melakukan mobilisasi dini maka akan semakin tidak normal (abnormal) involusi uterinya.

Pengaruhnya bersifat positif yaitu semakin baik ibu post partum melakukan mobilisasi dini maka akan semakin normal involusi uterinya dan sebaliknya semakin kurang baik ibu post partum melakukan mobilisasi dini maka akan semakin tidak normal involusi uterinya. Adanya hubungan tersebut dapat terlihat secara deskriptif dari 14 orang ibu post partum yang mobilisasi dininya baik, terdapat 7 orang (92,9%) involusi uterinya normal dan 1 orang (7,1%) yang involusi uterinya abnormal, sedangkan dari 18 orang ibu post partum yang mobilisasi dininya kurang baik, terdapat 11 orang (61,1%) yang involusi uterinya normal dan 7 orang (38,9%) yang involusi uterinya abnormal.

Sistem kardiovaskuler mobilisasi dini dapat meningkatkan curah jantung, memperbaiki kontraksi miokardial, kemudian menguatkan otot jantung, menurunkan tekanan darah, memperbaiki aliran balik vena; pada sistem respiratori meningkatkan frekuensi dan kedalaman pernafasan, meningkatkan ventilasi alveolar, menurunkan kerja pernafasan, meningkatkan

pengembangan diafragma; pada sistem metabolik dapat meningkatkan laju metabolisme basal, meningkatkan penggunaan glukosa dan asam lemak, meningkatkan pemecahan trigliseril, meningkatkan mobilitas lambung, meningkatkan produksi panas tubuh; pada sistem muskuloskeletal memperbaiki tonus otot, meningkatkan mobilisasi sendiri, memperbaiki toleransi otot untuk latihan, mungkin meningkatkan masa otot; pada sistem toleransi otot, meningkatkan toleransi, mengurangi kelemahan, meningkatkan toleransi terhadap stres, perasaan lebih baik, dan berkurangnya penyakit (Windarti & Zuwariah, 2016). Kerugian bila tidak melakukan mobilisasi adalah peningkatan suhu tubuh karena adanya involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan dan menyebabkan infeksi dan salah satu dari gejala infeksi adalah peningkatan suhu tubuh; perdarahan yang abnormal, 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; involusi uterus yang tidak baik, tidak dilakukan mobilisasi secara dini akan menghambat pengeluaran darah dan sisa plasenta sehingga menyebabkan terganggunya kontraksi uterus.

Manuaba, (2010) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi involusi uteri pada ibu pasca salin adalah mobilisasi dini. Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi retraksi akan menjadi keras, sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi placenta otot rahim terdiri dari tiga lapis otot yang membentuk anyaman sehingga pembuluh darah dapat tertutup sempurna dengan demikian terhindar dari perdarahan post partum. Pada involusi uterus, jaringan ikat dan jaringan otot mengalami proses preteolitik, berangsur-angsur akan mengecil sehingga pada akhir kala nifas besarnya seperti semula dengan berat 30 gram. Proses proteolitik adalah pemecahan protein yang akan dikeluarkan melalui urin. Dengan pembuian air saat hamil akan terjadi pengeluaran urin setelah melahirkan persalinan, sehingga hasil pemecahan protein dapat dikeluarkan.

Melakukan mobilisasi secara dini, uterus secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) sehingga akhirnya kembali ke ukuran sebelum hamil. Pada involusi uterus jaringan ikat dan jaringan otot mengalami proses preteolitik, angsur-angsur akan mengecil sehingga pada akhir kala nifas besarnya seperti semula dengan berat 30 gram.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Niken Pradilla (2011) yang meneliti tentang efektivitas mobilisasi dini pada ibu post partum dalam mengembalikan posisi uteri

di RB Ummi Bunda Tomo Sumedang tahun 2011 yang menghasilkan kesimpulan bahwa mobilisasi dini terbukti sangat efektif dalam mengembalikan uteri (involusi uteri).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh mobilisasi dini dengan involusi uteri dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan signifikan mobilisasi dini dengan involusi uteri pada ibu post partum di Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon dengan nilai $p\text{-value} = 0,009$. Dapat disimpulkan bahwa mobilisasi dini dapat dapat mempercepat involusi uterus. Tenaga kesehatan terutama bidan hendaknya terus melakukan penyuluhan dan pelatihan mobilisasi dini kepada para hamil dan ibu bersalin sehingga dapat mempraktekkannya dengan baik demi pemulihan fisik ibu post partum terutama pemulihan uterusnya.

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. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss1.70>
- Dewi, L. P. H. D. M. . (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uteri Ibu Post Partum Normal Di Pmb Nurhayati Kabupaten Bogor Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 6, 3.
- Esyuananik, Laili, A. N., & Suryaningsih. (2012). *Peranan Mobilisasi Dini Terhadap Proses Involusi Pada Ibu Post Partum*. 1–6.
- Firda Fibrila dan Herlina. (2011). Pengaruh Menyusui dan Mobilisasi Dini Terhadap percepatan Penurunan TFU pada Ibu Postpartum di BPM Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan "Metro Sai Wawai," IV(2)*, 11–16.
- Kasanah, U., & Alike, S. (2020). Efektifitas Mobilisasi Dini Dalam Mempercepat Involusi Uteri Ibu Post Partum. *Community of Publising in Nursing*, 8(April), 11–16. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/58924>
- Manuaba. (2010). tanda bahaya pada kehamilan. In *Salemba Medika*.
- Rini Hariani. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Yusnimar Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 165–169. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>

- Roichana, S., & Pratiwi, Y. A. (2019). Hubungan Senam Nifas, Mobilisasi Dini, dan Tradisi Masa Nifas terhadap Proses Involusi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 7(04), 225–233. <https://doi.org/10.33221/jiki.v7i04.444>
- Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>
- Susanti, E. (2019). Pengaruh Mobilisasi Dini Ibu Post Partum Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 1(1), 21–27. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.101>
- 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. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i1.art.p032-036>
- Yunifitri, A., Lestari, D., Aulia, N., Roza, N., & Id, A. A. (2021). Percepatan Involusi Uteri Melalui Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum. *Zona Kebidanan*, 12(1), 113–122.