

## ORIGINAL ARTICLE

# HUBUNGAN MOBILISASI DINI DENGAN PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BPM "F" KABUPATEN AGAM

Desi Andriani<sup>1</sup>, Yessi Ardiani<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

<sup>3</sup>Bidan Praktek Mandiri "F" Agam, Sumatera Barat

Email : [desiandriani2578@gmail.com](mailto:desiandriani2578@gmail.com), [yessiardiani@gmail.com](mailto:yessiardiani@gmail.com)

## INFORMASI ARTIKEL

### Article History

03 july 2024

03 Agustus 2024

10 Agustus 2024

### Keywords

Mobilisasi dini, Penurunan Tinggi fundus uteri

## ABSTRACT

**Background :** The postpartum period has many needs to speed up the mother's recovery, such as early mobilization. Early mobilization is 6 hours after giving birth immediately getting out of bed and moving to get stronger. The goals of early mobilization include helping the healing process and accelerating the reduction in uterine fundus height (TFU). However, the phenomenon in the field is that many postpartum mothers are still found on the third day with T FU still one finger below the center, it should be three fingers below the center. A normal decrease in T FU is a sign that the uterine involution process is going well, which must be achieved during the postpartum period.

**Objective:** This study aims to find out whether there is a relationship between early mobilization and a decrease in uterine fundal height in post partum mothers at BPM "F" Agam in 2024?

**Method:** The method used in this research is an analytical survey with a cross sectional research design. The research was conducted at BPM "F" Agam from March 1 to April 30 2024. The population in this study were all postpartum mothers at BPM "F", the number of samples obtained using the Total Sampling sampling method was 34 people.

**Results:** The results showed that the majority (76.5%) of postpartum mothers carried out early mobilization and experienced a rapid decrease in uterine fundal height. There is a relationship between early mobilization and a decrease in uterine fundal height in post partum mothers at BPM F Agam in 2024 where the p value is <0.05 (p =.000).

**Conclusion:** There is a relationship between early mobilization and a decrease in uterine fundal height in post partum mothers at BPM F Agam in 2024.

**Recommendation:** It is hoped that the results of this research can be applied because early mobilization is very beneficial for the mother's recovery to be able to walk normally or more quickly, especially for reducing T FU.

## 1. Latar Belakang

Masa nifas memiliki banyak kebutuhan yang perlakuan untuk mempercepat pemulihan ibu nifas, salah satunya mobilisasi dini. Mobilisasi dini adalah 6 jam setelah melahirkan, segera bangun dari tempat tidur, dan bergerak, agar lebih kuat dan lebih baik. Ibu post partum sulit untuk melakukan mobilisasi dini karena ibu merasa takut terjadi perdarahan, dan merasa kelelahan setelah melahirkan. Ketidak tahanan ibu mengenai mobilisasi dini adalah salah satu penyebab ibu tidak mau melakukan mobilisasi dini untuk itu di perlukan pendidikan kesehatan tentang mobilisasi dini sehingga pelaksanaan mobilisasi dini bisa dilakukan semaksimal mungkin (Suriniah, 2018).

Mobilisasi dini merupakan proses yang di sarankan untuk ibu post partum 2-6 jam setelah melahirkan karena sangat membantu proses penyembuhan mempercepat penurunan tinggi fundus uteri, memperlancar pengeluaran lochea, mengurangi infeksi puerperium, melancarkan fungsi alat gastrointestinal dan alat kelamin, meningkatkan kelancaran peredaran darah sehingga mempercepat fungsi ASI dan pengeluaran sisa metabolisme, ibu merasa sehat dan kuat, dan faal usus dan kandung kemih lebih baik (Susanto, 2019). Penurunan tinggi fundus uteri merupakan salah satu ciri bahwa proses involusio uteri berjalan dengan baik (Walyani, 2019).

Proses involusio uteri dikatakan berjalan normal dapat dilihat dari penurunan tinggi fundus uteri atau TFU, pengeluaran (lochea) cairan sekret yang berasal dari cavum uteri dan vagina dalam masa nifas dan adanya kontraksi uterus (Walyani, 2019). Akan tetapi, fenomena di lapangan, masih banyak di temukan ibu nifas hari ketiga dengan TFU masih satu jari dibawah pusat, pada hal seharusnya sudah tiga jari di bawah pusat. Hal ini mengindikasikan masih banyak ibu nifas yang mengalami keterlambatan penurunan TFU (Wulandari, 2018).

Proses involusio di tandai dengan penurunan tinggi fundus uter (TFU) yang berlangsung selama 6 minggu. Pada hari pertama TFU berada di atas symphisis pubis atau sekitar 12 cm. Proses ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya. Puerperium (nifas) berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal. Untuk mengembalikan organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil, terutama penurunan TFU memerlukan perawatan nifas yang efektif dan optimal salahsatunya dengan melakukan mobilisasi dini (Bahiyatun, 2018).

Pengaruh mobilisasi dini terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum spontan di RSUD Tugurejo Semarang tahun 2019 berdasarkan hasil penelitian oleh Rista Apriana mendapatkan hasil bahwa sebelum melakukan mobilisasi dini rata- rata tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol adalah 13,90 cm sedangkan pada kelompok intervensi 13,60 cm setelah melakukan mobilisasi dini rata-rata tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol adalah 12,75 cm sedangkan pada kelompok intervensi 11,60 cm dari uji mann whitney di dapatkan hasil nilai  $p = 0.000 < 0.05$ , maka Ho ditolak dan Ha diterima. Maka hasilnya adalah ada pengaruh mobilisasi dini terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum spontan di RSUD Tugurejo Semarang.

Berdasarkan data pada BPM F di Agam didapatkan rata-rata ibu nifas perbulannya adalah sejumlah 20 orang, berdasarkan survei yang dilakukan kurang dari separuh ibu nifas pada 3 bulan terakhir takut dan ragu-ragu untuk melakukan mobilisasi dini. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang "hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri ibu post partum".

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan di BPM "F" Agam pada 1 Maret s/d 30 April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di BPM "F", didapatkan jumlah sampel dengan menggunakan metode pengambilan sample Total Sampling sebanyak 34 orang. Dimana kriteria Inklusi dalam penelitian ini meliputi : bersedia menjadi sampel dan ibu nifas normal dalam rentang masa nifas 24 jam post partum, sedangkan kriteria ekslusif adalah ibu yang memiliki komplikasi persalinan dan masa nifas.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### a. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Mobilisasi Dini Pada Ibu Nifas  
di BPM "F" Agam

Mobilisasi Dini	f	%
Ya	26	76,5
Tidak	8	23,5
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Dari tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden melakukan mobilisasi dini sebanyak 26 orang (76,5%), dan sebagian kecil responden tidak melakukan mobilisasi dini sebanyak 8 orang (23,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum  
Di BPM F Agam Tahun 2024

Penurunan Tinggi Fundus Uteri	f	%
Lambat	8	23,5
Cepat	26	76,5
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden penurunan tinggi fundus uteri cepat sebanyak 26 orang (76,5%), dan sebagian kecil responden penurunan tinggi fundus uteri lambat sebanyak 8 orang (23,5%).

## b. Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di BPM "F" Agam

Mobilisasi Dini	Penurunan TFU						p value	
	Lambat		Cepat		Total			
	f	%	f	%	f	%		
<b>Tidak</b>	8	100	0	0	8	100		
<b>Ya</b>	0	0	26	100	26	100	0,000	
<b>Total</b>	8	23,5	26	76,5	34	100		

Pada tabel 3 dapat dijelaskan bahwa hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM F Agam Tahun 2024, terdapat sebanyak 8 dari 34 orang responden dengan tidak melakukan mobilisasi dini, diantaranya terdapat 8 orang (100%) dengan penurunan tinggi fundus uteri lambat. Terdapat sebanyak 26 dari 34 orang responden melakukan mobilisasi dini, diantaranya 26 orang (100%) dengan penurunan tinggi fundus uteri cepat. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p$  value = 0,000 ( $p < \alpha$ ) maka dapat disimpulkan adanya hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM F Agam Tahun 2024.

## Pembahasan

### 1. Distribusi Frekuensi Mobilisasi Dini

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden melakukan mobilisasi dini sebanyak 26 (76,5%) orang, dan sebagian kecil responden tidak melakukan mobilisasi dini sebanyak 8 (23,5%).

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah, tentang hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Blud RS H Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Didapatkan hasil Dari 48 orang responden didapatkan yang melakukan mobilisasi dini dengan terjadinya penurunan tinggi fundus uteri sebanyak 34 responden (70.80%) dan yang tidak melakukan mobilisasi dini dan tidak terjadi penurunan tinggi fundus uteri adalah 14 responden (29.2%). Hasil uji statistik  $p$  value 0,000 maka dapat disimpulkan adanya hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Blud RS H Moch Ansari Saleh Banjarmasin.

Mobilisasi dini merupakan pergerakan yang dilakukan sedini mungkin di tempat tidur dengan melatih bagian - bagian tubuh untuk melakukan peregangan atau belajar berjalan keluar ruangan rawat, atau pergi ke kamar mandi secara sendiri. Persalinan merupakan proses yang sangat melelahkan oleh karena itu ibu tidak dianjurkan langsung turun dari ranjang karena dapat menyebabkan pingsan akibat sirkulasi yang belum berjalan baik. Sehabis melahirkan ibu merasa lelah, dan harus beristirahat. Pergerakan dilakukan dengan miring kanan atau kiri untuk mencegah terjadinya trombosis dan tromboemboli (USU Repository, 2009). Efektifitas melakukan mobilisasi dini dilakukan pada 2-4 jam post partum, ibu sudah bisa turun dari tempat tidur dan melakukan aktifitas seperti biasa. Mobilisasi dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan miring kekanan dan kekiri, lalu menggerakkan kaki dan cobalah untuk duduk di tepi tempat tidur, setelah itu ibu bisa turun dari ranjang atau tempat tidur, kemudian mencoba berjalan ke kamar mandi (USU Repository, 2009).

Menurut asumsi peneliti mobilisasi dini merupakan pergerakan yang dilakukan sedini mungkin di tempat tidur dengan melatih bagian - bagian tubuh untuk melakukan peregangan atau belajar berjalan. Mobilisasi dini pada wanita habis melahirkan sangat dibutuhkan karena pergerakan awal pada ibu akan memberikan dampak yang baik bagi kesehatan ibu tersebut. mobilisasi yang efektif merupakan mobilisasi dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan miring kekanan dan kekiri, lalu menggerakkan kaki dan cobalah untuk duduk di tepi tempat tidur, setelah itu ibu bisa turun dari ranjang atau tempat tidur, kemudian mencoba berjalan ke kamar mandi.

## 2. Distribusi Frekuensi Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden penurunan tinggi fundus uteri cepat sebanyak 26 (76,5%) orang, dan sebagian kecil responden penurunan tinggi fundus uteri lambat sebanyak 8 (23,5%) yang disebabkan oleh tidak melakukan mobilisasi dini, karena responden tersebut takut dengan luka jahitannya lepas, kelelahan habis melahirkan, dan motivasi untuk melakukan mobilisasi dini kurang.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah, tentang hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Blud RS H Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Didapatkan hasil Dari 48 orang responden didapatkan yang melakukan mobilisasi dini dengan terjadinya penurunan tinggi fundus uteri sebanyak 34 responden (70.80%) dan yang tidak melakukan mobilisasi dini dan tidak terjadi penurunan tinggi fundus uteri adalah 14 responden (29.2%). Hasil uji statistik  $p$  value 0,000 maka dapat disimpulkan adanya hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Blud RS H Moch Ansari Saleh Banjarmasin.

Penurunan tinggi fundus uteri merupakan salah satu tanda dari involusi uterus. Involusi uterus adalah kembalinya uterus kepada keadaan sebelum hamil, baik dalam bentuk maupun posisi. Involusi adalah perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus. Selama proses involusi, uterus menipis dan mengeluarkan lochea yang diganti dengan endometrium baru. Involusi uterus melibatkan pengguguran desidua serta pengelupasan situs plasenta, sebagaimana diperlihatkan dengan pengurangan dalam ukuran dan berat serta oleh warna dan banyaknya lochea.

Menurut asumsi peneliti penurunan tinggi fundus uteri sangat penting terjadi karena penurunan tinggi fundus uteri merupakan salah satu tanda dari involusi uterus. Involusi uterus adalah kembalinya uterus kepada keadaan sebelum hamil, baik dalam bentuk maupun posisi. Pada hari pertama TFU diatas simpisis pubis atau sekitar 12-14 cm. Hal ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya, sehingga pada hari ketujuh TFU sekitar 5 cm dan pada hari kesepuluh TFU tidak teraba di simpisis pubis. Ukuran uterus pada masa nifas akan mengecil seperti sebelum hamil.

## 3. Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM F Agam Tahun 2024, terdapat sebanyak 8 dari 34 orang responden dengan tidak melakukan mobilisasi dini, diantaranya terdapat 8 (100%) orang dengan penurunan tinggi fundus uteri lambat. Terdapat sebanyak 26 dari 34 orang responden melakukan mobilisasi dini, diantaranya 26 (100%) orang dengan penurunan tinggi fundus uteri cepat. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p$  value = 0,000 ( $p < \alpha$ ) maka dapat disimpulkan adanya hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM F Agam Tahun 2024.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah, tentang hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Blud RS H Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Didapatkan hasil Dari 48 orang responden didapatkan yang melakukan mobilisasi dini dengan terjadinya penurunan tinggi fundus uteri sebanyak 34

responden (70.80%) dan yang tidak melakukan mobilisasi dini dan tidak terjadi penurunan tinggi fundus uteri adalah 14 responden (29.2%). Hasil uji statistik  $p$  value 0,000 maka dapat disimpulkan adanya hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Blud RS H Moch Ansari Saleh Banjarmasin.

Persalinan merupakan proses yang sangat melelahkan oleh karena itu ibu tidak dianjurkan langsung turun dari ranjang karena dapat menyebabkan pingsan akibat sirkulasi yang belum berjalan baik. Sehabis melahirkan ibu merasa lelah, dan harus beristirahat. Pergerakan dilakukan dengan miring kanan atau kiri untuk mencegah terjadinya trombosis dan tromboemboli sehingga ibu dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini ditempat tidur dan berjalan di dalam ruangan.

Involusi uterus adalah kembalinya uterus kepada keadaan sebelum hamil, baik dalam bentuk maupun posisi. Involusi adalah perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus. Selama proses involusi, uterus menipis dan mengeluarkan lochea yang diganti dengan endometrium baru. Involusi uterus melibatkan pengguguran desidua serta pengelupasan situs plasenta, sebagaimana diperlihatkan dengan pengurangan dalam ukuran dan berat serta oleh warna dan banyaknya lochea (Bahiyyatun, 2009).

Menurut asumsi peneliti mobilisasi dini sangat penting dilakukan oleh ibu yang baru melahirkan untuk melatih bagian tubuh yang sudah melakukan peregangan setelah melahirkan. Mobilisasi dini dilakukan secara sederhana di tempat tidur seperti miring kekiri dan miring kekanan dan berjalan disekitar ruangan. Mobilisasi dini pada wanita habis melahirkan sangat dibutuhkan karena pergerakan awal pada ibu akan memberikan dampak yang baik bagi kesehatan ibu tersebut salah satunya penurunan tinggi fundus uteri merupakan salah satu tanda dari involusi uterus sehingga uterus bisa kembali pada keadaan sebelum hamil, baik dalam bentuk maupun posisi. Mobilisasi yang efektif merupakan mobilisasi dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan miring kekanan dan kekiri, lalu menggerakkan kaki dan cobalah untuk duduk di tepi tempat tidur, setelah itu ibu bisa turun dari ranjang atau tempat tidur, kemudian mencoba berjalan ke kamar mandi.

## Kesimpulan

Dari hasil pembahasan mengenai hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum Di BPM "F" Agam Tahun 2024 diperoleh : sebagian besar (76,5%) ibu nifas melakukan mobilisasi dini dan mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang cepat. Terdapat hubungan mobilisasi dini dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM F Agam Tahun 2024 dimana nilai  $p$  < 0,05 ( $p$  =,000).

## Daftar Pustaka

Andina Vita Susanto. 2019. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui .Yogyakarta : PT Pustaka Baru Press.

Bahiyyatun, 2018, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal, Monica Ester, Jakarta : ECG.

Aziz Alimul Hidayat, (2019). Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Salemba Medika : Jakarta.

Bobak, ddk., 2019. Keperawatan Maternitas., Jakarta : ECG.

Brunner dan Suddha. (2018). Keperawatan Medikal Bedah. Volume 3. Jilid 8. Jakarta : ECG.

Capernito, L, J (2018). Buku Saku Asuhan Keperawatan. Jakarta : EGC.

Dede Mahdiyah, (2018). Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di Blud RS.H Moch Ansari Saleh Banjarmasin.

Desti Gita Sari, Fitria Rahmawati, (2019). Hubungan Antara Mobilisasi Dini Dengan Involusio Uterus di Puskesmas Toroh 1.

Diah Atmariana Yuliani, Khamidah Achyar, (2018). Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Involusio

Uterus Pada Ibu Post Partum Spontan di Wilayah Kerja Puskesmas.

Elisabeth, Th. Endang. Margareth. 2019. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta : PT Pustaka Baru Press.

Intan Rizky Yunitarini, (2019). Perbedaan Mobilisasi Dini Terhadap Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Post partum Normal. Studi Ruangan Melati RSUD Jombang.

Jenni Diana A. H. S, (2017). Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum Primigravida Yang memberikan dan Tidak Memberikan ASI Eksklusif di RS. Pantiwilasa Citarum Semarang.

Mariah Ulfah,: Maya Safitri (2018) Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Masa Nifas Sebelum dan Sesudah Latihan Otot Dasar Panggul. Rakernas Aipkema.

Notoatmojo, S. 2016, Metodologi Penelitian Kesehatan Ed Rev., Rineka Cipta : Jakarta.

Rista Apriana, Priharyanti Wulandari, Novita Putri Aristika, (2019). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Spontan di RSUD Tugerejo Semarang.

Sabriana Dwi Prihartini, (2018). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di Paviliun Melati RSUD Jombang.

Saleha., Siti., 2018. Asuhan Pada masa Nifas. Jakarta : Salemba Medika.

Siti Erniyati Berkah Pamuji, Tri Jaka Kartama, (2019). Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Involusio Uteri Pada Ibu Post Partum.Siswono, 2019. Intenational Hand Book of Mathernatics Teacher Education : Volume 1 : Knowledge. Amazon. Com Buku Kita. Com Gramedia

Sujiatini, 2019. Obstetri Patologi. Amazon. Com Buku Kita.Com Gramedia.

Suherni, 2019 Electoral Dynamics in Indinesia Money Politics, Patronage and Clientelism at the Grassroots. NUS Press Amazon. Com Buku Kita. Com Gramedia.

Jurnal Sains dan Kesehatan (JUSIKA)Vol.6, No.2 Desember 2022e-ISSN: 2962-1569; p-ISSN: 2580-8362, Hal 51-59

Sulistyawati, Ari, 2018. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Edisi 1., Andi Offset : Yogyakarta.

Suriniah, 2018. Proses Involusio Ditandai Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Yang Berlangsung Selama 6 Minggu. Artikel

Siwi Elisabeth W, dan Purwoastuti Endang, 2019. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.

TIM Dosen Kebidanan Indonesia. 2017. Kebidanan Teori dan Asuhan Volume 2. Jakarta : EGC.

Wulandari, Setyo R, Sri handayani,, 2018 Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas. Goshen Publishing : Yogyakarta