

PENDIDIKAN KESEHATAN MOBILISASI DINI PADA IBU POST PARTUM DI RUANG JADE RSUD DR. SLAMET GARUT

Yanti Hermayanti^{1*}, Restuning Widiasih², Tetti Solehati³

¹⁻³Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Keperawatan, Universitas
Padjadjaran

Email Korespondensi: yanti.hermayanti@unpad.ac.id

Disubmit: 06 Oktober 2024

Diterima: 20 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.23002>

ABSTRAK

Masa post partum merupakan periode pemulihan penting bagi ibu setelah melahirkan, di mana mobilisasi dini menjadi salah satu intervensi utama yang dapat mempercepat proses pemulihan dan mencegah komplikasi. Kegiatan pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu post partum serta pendamping pasien mengenai pentingnya mobilisasi dini, waktu pelaksanaan yang tepat, teknik mobilisasi, serta peran keluarga dalam mendukung proses tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada 19 April 2025 di Ruang Jade RSUD dr. Slamet Garut. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan demonstrasi langsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan melalui skor post-test yang lebih tinggi dibanding pre-test. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah promotif dan preventif yang mendukung kualitas pelayanan keperawatan maternitas serta mempercepat pemulihan ibu post partum.

Kata Kunci: Mobilisasi Dini, Post Partum, Keperawatan Maternitas

ABSTRACT

The postpartum period is an important recovery phase for mothers after childbirth, where early mobilization is one of the main interventions that can accelerate the recovery process and prevent complications. This health education activity aims to increase the knowledge and understanding of postpartum mothers and patient companions regarding the importance of early mobilization, the appropriate timing, mobilization techniques, and the role of the family in supporting this process. The activity will be held on April 19, 2025, in the Jade Room of Dr. Slamet Garut Regional General Hospital. The methods used are lectures, discussions, and live demonstrations. The results of the activity show an increase in participants' knowledge, as indicated by higher post-test scores compared to pre-test scores. Additionally, the participants showed high enthusiasm throughout the activity. This activity is expected to be a promotional and preventive step that supports the quality of maternal nursing services and accelerates the recovery of postpartum mothers.

Keywords: Early Mobilization, Postpartum, Maternity Nursing

1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode kritis yang dimulai segera setelah persalinan dan berlangsung hingga enam minggu pasca melahirkan. Pada masa ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis untuk kembali ke kondisi sebelum hamil. Salah satu aspek penting dalam pemulihan ini adalah kemampuan ibu untuk segera beraktivitas fisik, yang dikenal dengan istilah mobilisasi dini. Mobilisasi dini merupakan suatu tindakan menggerakkan tubuh seperti duduk, berdiri, dan berjalan secara perlahan sesegera mungkin setelah persalinan, baik persalinan pervaginam maupun operasi seksio sesarea, dengan catatan kondisi ibu dalam keadaan stabil (Perry et al., 2017).

Praktik mobilisasi dini sangat dianjurkan karena terbukti memiliki berbagai manfaat, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisiologis, mobilisasi dini dapat mempercepat penyembuhan luka, mencegah terjadinya trombosis vena dalam (DVT), memperlancar pengeluaran lochia, mempercepat involusi uterus, serta meningkatkan fungsi saluran cerna dan perkemihan (Rosdiana et al., 2022). Sementara secara psikologis, mobilisasi dini dapat membantu ibu merasa lebih percaya diri, mengurangi risiko stres, dan mendukung keberhasilan menyusui. Hal ini menjadi sangat penting mengingat ibu yang mengalami keterlambatan pemulihan dapat lebih rentan terhadap komplikasi post partum yang berakibat pada perpanjangan masa rawat inap dan penurunan kualitas hidup ibu serta bayi (Astuti & Hartinah, 2021).

Meskipun manfaatnya jelas, kenyataannya masih banyak ibu post partum yang belum melakukan mobilisasi dini secara tepat. Faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan, ketakutan akan nyeri, minimnya dukungan keluarga, serta kurangnya informasi dari tenaga kesehatan menjadi penghambat utama. Oleh karena itu, intervensi edukatif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pemahaman ibu dan keluarga mengenai pentingnya mobilisasi dini.

Melalui kegiatan pendidikan kesehatan yang dilaksanakan di Ruang Rawat Inap Jade RSUD dr. Slamet Garut, mahasiswa profesi ners berupaya memberikan informasi yang jelas dan aplikatif kepada ibu post partum dan pendamping pasien. Penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga mempraktikkan teknik mobilisasi dini secara langsung sehingga peserta dapat memahami dan menerapkannya dengan baik.

Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah promotif dan preventif yang dapat menurunkan angka komplikasi post partum, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan maternitas secara keseluruhan. Dengan keterlibatan aktif dari ibu dan keluarga, maka proses pemulihan setelah melahirkan akan lebih optimal dan bermakna.

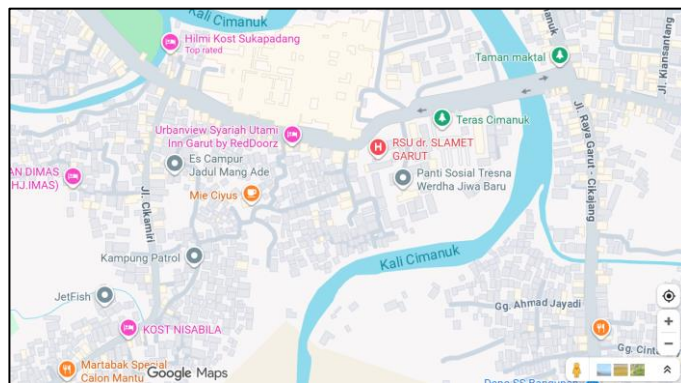
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masa post partum merupakan periode kritis yang membutuhkan perhatian khusus karena ibu mengalami proses pemulihan pasca persalinan. Salah satu intervensi penting dalam mempercepat pemulihan adalah mobilisasi dini. Namun, kenyataannya banyak ibu post partum masih enggan melakukan mobilisasi dini karena kurangnya pengetahuan, adanya rasa nyeri, kekhawatiran terhadap jahitan, maupun budaya istirahat total yang masih diyakini sebagian masyarakat. Kondisi ini dapat menyebabkan terhambatnya

involusi uteri, meningkatnya risiko trombosis, konstipasi, hingga memperlambat proses penyembuhan secara umum.

Pendidikan kesehatan dari tenaga kesehatan merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu post partum mengenai pentingnya mobilisasi dini. Melalui pendidikan kesehatan yang terarah, ibu diharapkan memahami manfaat mobilisasi dini, berani melakukannya, dan menjadikannya bagian dari proses perawatan diri. Namun, masih perlu diteliti sejauh mana pendidikan kesehatan tentang mobilisasi dini berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik ibu post partum, sehingga dapat mendukung pemulihan optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, muncul pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimana pengetahuan ibu post partum mengenai mobilisasi dini sebelum dan setelah mendapatkan pendidikan kesehatan?



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan PKM di RSUD dr.Slamet Garut

3. KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk kegiatan pengajaran yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi terkait topik kesehatan tertentu, baik kepada individu, kelompok, maupun masyarakat, di mana penyampaiannya dapat mencakup pencegahan serta penanganan yang perlu dilakukan terkait masalah kesehatan yang terjadi atau sedang dialami. Pendidikan kesehatan sejatinya berarti memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Adapun pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai upaya untuk mempengaruhi orang lain, baik individu maupun kelompok, untuk menerapkan perilaku hidup sehat (Notoatmodjo dalam Prasetya, 2015).

Ruang lingkup pendidikan kesehatan mencakup segala upaya sistematis dan terencana untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu maupun kelompok dalam hal kesehatan melalui pendekatan edukatif. Pendidikan kesehatan tidak hanya terbatas pada penyampaian informasi, tetapi juga mencakup upaya pembentukan kebiasaan hidup sehat, perubahan perilaku yang berisiko, serta pemberdayaan masyarakat agar mampu menjaga dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri. Menurut Notoatmodjo (2012), pendidikan kesehatan meliputi tiga aspek utama yaitu peningkatan pengetahuan (kognitif), pengembangan sikap (afektif), dan pembentukan keterampilan atau tindakan sehat (psikomotor). Ruang lingkup

ini mencakup berbagai lingkungan, mulai dari individu, keluarga, sekolah, tempat kerja, hingga masyarakat luas, dengan pendekatan promotif dan preventif sebagai bagian dari pelayanan kesehatan secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan berperan penting dalam mendukung tercapainya derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat.

Masa nifas adalah masa segera setelah kelahiran sampai 6 minggu. Selama masa ini, fisiologi saluran reproduktif kembali pada keadaan yang normal (Kusmiwiyati, A., & Triningsih, R. W, 2018). Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu, akan tetapi, seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan (Susilowati, D, 2015). Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. Lama masa nifas 6-8 minggu (Faizah, N., et al, 2023; Nopitasari, H., & Ifayanti, H, 2023).

Dari ketiga definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa masa nifas (post partum atau puerperium) adalah masa pemulihan yang dimulai segera setelah persalinan (khususnya setelah plasenta lahir) hingga organ-organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa ini umumnya berlangsung selama 6 hingga 8 minggu, meskipun pemulihan total dapat berlangsung hingga 3 bulan, tergantung kondisi individu. Masa nifas mencakup perubahan fisiologis, psikologis, dan adaptasi terhadap peran sebagai ibu.

Masa post partum memiliki 4 tahapan, yaitu sebagai berikut: 1) Periode Immediate Postpartum: Masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini merupakan fase kritis, sering terjadi insiden perdarahan postpartum karena atonia uteri; 2) Periode Early Postpartum (>24 Jam-1 Minggu): Fase early postpartum adalah periode di mana ibu seharusnya telah mampu untuk merawat diri dan bayinya; 3) Periode Late Postpartum (>1 Minggu-6 Minggu): Pada periode ini ibu akan terus dipantau secara fisik serta konseling perencanaan Keluarga Berencana (KB) (Winarningsih, R. A, et al, 2024).

Mobilisasi dini pada ibu postpartum adalah suatu tindakan untuk menggerakkan tubuh secara aktif, seperti duduk, berdiri, dan berjalan ringan dalam waktu sesegera mungkin setelah persalinan, baik secara pervaginam maupun melalui operasi seksio sesarea, sesuai dengan kondisi ibu. Tindakan ini dilakukan setelah kondisi ibu dinyatakan stabil secara medis. Mobilisasi dini memiliki peran penting dalam mempercepat proses pemulihan pasca persalinan, meningkatkan fungsi fisiologis tubuh seperti peristaltik usus dan sirkulasi darah, serta mencegah komplikasi seperti trombosis vena dalam (DVT) dan konstipasi (Perry et al., 2017).

Selain itu, mobilisasi juga berkontribusi dalam mendukung involusi uterus serta meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu karena mendorong rasa percaya diri dan kemandirian selama masa nifas (Varney et al., 2004).

Pada Ibu yang melahirkan secara spontan, mobilisasi dini dapat dilakukan 2 jam setelah persalinan. 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. Pastikan kondisi ibu sudah stabil, TD normal, tidak pusing, tidak ada perdarahan abnormal, tidak ada nyeri episiotomi (Markhamah, F. M., & Sulastri, S. K, 2016).

Sedangkan pada ibu post operasi sectio caesarea, mobilisasi dini umumnya dimulai 6 hingga 12 jam pasca operasi, setelah efek anestesi hilang dan kondisi vital stabil. Mobilisasi pada kasus ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari latihan gerak pasif dan aktif di tempat tidur, duduk di tepi tempat tidur, kemudian berdiri dan berjalan dengan bantuan. Pada ibu dengan kondisi khusus seperti preeklampsia, anemia berat, atau perdarahan postpartum, mobilisasi hanya dilakukan setelah mendapat evaluasi dan persetujuan dari tim medis (Tyasning, E. E., & Prasetyorini, H, 2017). Dalam pelaksanaannya, perawat memiliki peran penting dalam memantau kesiapan ibu, memberikan edukasi tentang pentingnya mobilisasi, serta mendampingi ibu untuk memastikan mobilisasi dilakukan dengan aman.

4. METODE

Banyak ibu post partum yang takut untuk bergerak dan tidak melakukan mobilisasi karena kelelahan setelah melahirkan, nyeri, dan takut perdarahan. Ibu post partum cenderung pasif untuk bergerak dan hanya berbaring saja di tempat tidur, mereka berpikir jika banyak bergerak akan merusak jahitan pada jalan lahir atau bekas operasi caesar sehingga ibu post partum cenderung tidak ingin bergerak.

Realisasi pemecahan masalah dilakukan 2 melalui kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 19 April 2025 pukul 16.00 s.d 17.00 WIB di Ruang Jade dekat nurse station dan bed pasien. Kegiatan pendidikan kesehatan diawali dengan pembukaan oleh MC lalu dilanjutkan pengisian absensi dan pre-test untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum pemberian materi. Kemudian, dilakukan pembagian media ajar yaitu leaflet dan dilanjutkan dengan kegiatan pematerian yang dilakukan oleh 3 orang mahasiswa. Setelah itu dilakukan demonstrasi terkait teknik mobilisasi dini pada ibu post partum dan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar. Setelah demonstrasi selesai, dilakukan sesi tanya jawab kemudian dilanjutkan dengan pengisian post-test untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta setelah dilakukan pematerian. Acara pendidikan kesehatan diakhiri dengan pemaparan kesimpulan dan dilakukan sesi foto bersama.

Metode kegiatan dilakukan dengan tahap: Pembukaan dengan diskusi dan test (Pre-test); Uraian Materi dengan diskusi, ceramah dan tanya jawab; Kegiatan penutup dengan diskusi dan tes (post-test)(Shalahuddin, I., et al, 2021).

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan “Mobilisasi Dini Pada Ibu Post-Partum” di Ruang Jade RSUD dr. Slamet Garut pada tanggal 19 April 2025 diikuti oleh 16 peserta. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Pada awal kegiatan, peserta diberi waktu untuk mengerjakan *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami mengenai mobilisasi dini pada ibu post-partum. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pematerian mengenai definisi, tujuan dan manfaat mobilisasi dini, teknik mobilisasi dini, waktu pelaksanaan, indikasi dan kontradiksi, serta peran keluarga. Saat pematerian peserta

mendengarkan dengan seksama. Setelah pematerian, terdapat peserta yang bertanya dan diberi waktu untuk mengisi *post-test* untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang telah disampaikan.

Keberhasilan pendidikan kesehatan ini dapat dilihat dari nilai *pre-test* dan *post-test* peserta. Selain itu, antusias peserta dalam bertanya serta kefokusannya terhadap pematerian selama proses kegiatan juga menjadi salah satu keberhasilan penyampaian pendidikan kesehatan ini. Rata-rata nilai *pre-test* sebesar 75 dan nilai *post-test* sebesar 91,8. Dari hasil test tersebut, terlihat adanya peningkatan pengetahuan para peserta mengenai mobilisasi dini pada ibu post partum.

Tabel 1. Distribusi skor Pre-Post test

No	Subjek	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Perubahan
1.	Latipah	70	100	+30
2.	Rani	90	100	+10
3.	Marlina	60	90	+30
4.	Rina	70	100	+30
5.	Risma Suryati	80	90	+10
6.	Alia	80	90	+10
7.	Titin	70	90	+20
8.	Dais	80	90	+10
9.	Lena	70	90	+20
10.	Asma	90	90	+0
11.	Fatimah	80	100	+20
12.	Yana	70	90	+20
13.	Imas	80	100	+20
14.	Ihsan	70	70	+0
15.	Ai Khotimah	60	90	+30
16.	Jajang	80	90	+10
Rata-rata		75	91,8	

b. Pembahasan

Peserta telah memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep dan tujuan mobilisasi dini pada ibu post partum dalam mendukung percepatan proses pemulihan serta pencegahan komplikasi penyakit. Pendidikan kesehatan ini meningkatkan kesadaran pasien maupun keluarga mengenai pentingnya mobilisasi dini pasca melahirkan sesuai dengan kondisi medis yang dimiliki oleh pasien.

Pasien maupun pendamping pasien/keluarga mengikuti pendidikan kesehatan dengan antusias dan interaktif. Hal ini juga dapat dilihat dari adanya peserta yang bertanya mengenai materi yang diberikan, yaitu “Mengapa pasien SC harus puasa? Berapa jam lamanya? Dan apa saja yang harus diperhatikan dalam melakukan mobilisasi dini pada ibu pasca melahirkan dengan SC?.

Peserta juga dapat memahami serta mempraktikkan teknik mobilisasi dini sesuai dengan demonstrasi yang diberikan, seperti latihan gerak aktif di tempat tidur, duduk di tepi tempat tidur, berdiri dengan

bantuan, dan berjalan perlahan. Dalam pelaksanaannya, melalui pendidikan kesehatan ini keluarga dilibatkan dalam mendukung mobilisasi dini karena memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu pasien secara fisik maupun mengawasi ibu selama mobilisasi.

Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan yang telah dilakukan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pematerian terkait mobilisasi dini pada ibu postpartum. Selain itu, pemberian materi mengenai cuci tangan 6 langkah juga diberikan dengan tujuan untuk mengoptimalkan pemulihan pasca bersalin. Selama proses pendidikan ini melibatkan keluarga pasien, CI, dosen pembimbing akademik serta mahasiswa.

Kegiatan pendidikan kesehatan ini berlangsung dengan cukup baik dan mendapat respon positif dari setiap pihak yang terlibat. Respon positif ini menjadi umpan balik yang baik terhadap program yang dilaksanakan. Leaflet berisi materi dari kegiatan ini diberikan kepada partisipan (keluarga pasien) sebagai bahan materi yang nantinya dapat digunakan berkelanjutan. Program serupa perlu dilakukan kembali di kemudian hari guna meningkatkan pengetahuan keluarga pasien dalam upaya meningkatkan keterlibatan dan perawatan optimal terhadap anggota keluarganya yang sakit sehingga mendukung percepatan pemulihan pasien.

Mobilisasi dini merupakan salah satu tindakan penting dalam perawatan ibu post partum untuk mempercepat proses pemulihan. Mobilisasi dini adalah aktivitas bergerak yang dilakukan sesegera mungkin setelah persalinan, biasanya dalam 6-12 jam pertama, dengan memperhatikan kondisi ibu (Hidayat, 2020). Manfaat mobilisasi dini antara lain mempercepat involusi uteri, memperlancar pengeluaran lochia, memperbaiki sirkulasi darah, mencegah konstipasi, meningkatkan nafsu makan, serta mempercepat pemulihan psikologis (Saifuddin, 2021).

Namun, masih banyak ibu post partum yang enggan melakukan mobilisasi dini karena kurangnya pengetahuan, adanya rasa nyeri, kekhawatiran terhadap jahitan, serta pengaruh budaya yang lebih menekankan pada istirahat total setelah melahirkan (Astuti & Wulandari, 2019). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti trombosis vena dalam, atonia uteri, hingga keterlambatan penyembuhan luka.

Pendidikan kesehatan menjadi salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu dalam melakukan mobilisasi dini. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu terhadap mobilisasi dini, sehingga kepatuhan dalam melakukannya juga meningkat (Sitinjak, H. L, 2024). Pendidikan kesehatan dapat dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi, maupun media audiovisual yang terbukti efektif dalam mengubah perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2018).

Selain itu, dukungan keluarga juga berperan penting dalam keberhasilan mobilisasi dini. Ibu yang mendapat dukungan dari suami atau anggota keluarga lain cenderung lebih bersemangat dan percaya diri untuk bergerak sejak awal (Rahayu, 2021). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sebaiknya tidak hanya diberikan kepada ibu post partum, tetapi juga kepada keluarga sebagai pendamping utama.

Secara keseluruhan, pendidikan kesehatan mobilisasi dini pada ibu post partum terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu sehingga mempercepat pemulihan, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup setelah persalinan.

Asumsi Pelaksanaan pendidikan kesehatan mobilisasi dini pada ibu post partum didasarkan pada beberapa asumsi. Pertama, tenaga kesehatan yang memberikan pendidikan kesehatan memiliki kompetensi, pemahaman, serta keterampilan komunikasi yang baik sehingga mampu menyampaikan materi secara jelas dan mudah dipahami. Kedua, ibu post partum berada dalam kondisi fisik yang stabil dan siap menerima informasi, sehingga dapat mengikuti penjelasan dan melakukan mobilisasi sesuai dengan anjuran.

Pendidikan kesehatan juga diasumsikan disampaikan dengan metode yang sesuai dengan kebutuhan ibu, misalnya melalui ceramah sederhana, diskusi, leaflet, maupun demonstrasi yang praktis. Waktu pemberian pendidikan kesehatan dianggap tepat, yaitu saat ibu sudah lebih tenang setelah persalinan sehingga lebih mampu menyerap informasi. Dengan asumsi-asumsi tersebut, pelaksanaan pendidikan kesehatan diharapkan dapat berjalan optimal dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik mobilisasi dini pada ibu post partum.



Gambar 2. Dokumentasi pelaksanaan Kegiatan

6. KESIMPULAN

Penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga mempraktikkan teknik mobilisasi dini secara langsung sehingga peserta dapat memahami dan menerapkannya dengan baik. Kegiatan berlangsung

dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta yang menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi berlangsung. Evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada sebagian besar peserta, dengan skor *pre-test* sebesar 75 dan nilai *post-test* sebesar 91,8. Peserta juga dapat memahami serta mempraktikkan teknik mobilisasi dini sesuai dengan demonstrasi yang diberikan, seperti latihan gerak aktif di tempat tidur, duduk di tepi tempat tidur, berdiri dengan bantuan, dan berjalan perlahan.

Dengan demikian, kegiatan ini menjadi langkah promotif dan preventif yang dapat menurunkan angka komplikasi post partum, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan maternitas secara keseluruhan. Dengan keterlibatan aktif dari ibu dan keluarga, maka proses pemulihan setelah melahirkan akan lebih optimal dan bermakna.

Saran untuk pelaksana selanjutnya adalah: Berdasarkan hasil pembahasan, pelaksanaan pendidikan kesehatan mobilisasi dini pada ibu post partum sebaiknya dikembangkan lebih lanjut dengan memperhatikan beberapa aspek penting. Pelaksana diharapkan dapat meningkatkan kualitas penyuluhan melalui metode yang lebih interaktif dan menarik, seperti demonstrasi, diskusi kelompok kecil, maupun pemanfaatan media audiovisual, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat oleh ibu

7. DAFTAR PUSTAKA

- Asmuji, Asmuji, And Diyan Indriyani. "Aplikasi Model Edukasi Postnatal Melalui Pendekatan Family Centered Maternity Care (Fcmc) Sebagai Strategi Optimalisasi Competent Mothering." *Jurnal Ners*, Vol. 11, No. 1, Apr. 2016, Pp. 17-28.
- Astuti, D., & Hartinah, D. (2021, Mei). Mobilisasi Dini Dengan Tingkat Kesembuhan Luka Post Episiotomi Pada Ibu Post Partum. Dalam *Prosiding University Research Colloquium* (Hal. 9-13).
- Astuti, R., & Wulandari, D. (2019). *Faktor Yang Memengaruhi Kepatuhan Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 45-52.
- Fahriani, M., Ningsih, D. A., Kurnia, A., & Mutiara, V. S. (2020). The Process Of Uterine Involution With Postpartum Exercise Of Maternal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 48-53. <https://doi.org/10.31983/Jkb.V10i1.5460>
- Faizah, N., Yulistin, N., & Windyarti, M. L. N. Z. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity Of Care) Kehamilan, Bersalin, Bayi Baru Lahir Dan Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(7), 1137-1146.
- Fitriani, N. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Mobilisasi Dini Ibu Post Partum*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 8(1), 23-30.
- Hidayat, A. A. (2020). *Ilmu Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiwiyati, A., & Triningsih, R. W. (2018). Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Penurunan Tfu Dan Pengeluaran Lochea Pada Ibu Postpartum Normal. *Embrio: Jurnal Kebidanan*, 10(2), 60-69.

- Markhamah, F. M., & Sulastri, S. K. (2016). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Mobilisasi Ibu Post Sectio Caesarea Di Rsu Assalam Gemolong* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nopitasari, H., & Ifayanti, H. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Ny. S, Ny. D Dan Ny. K Di Pmb Nurmaladewi, S. St. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 4(3), 254-264.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). *Health Promotion In Nursing Practice* (7th Ed.). Boston: Pearson.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2017). *Maternal Child Nursing Care* (6th Ed.). Elsevier.
- Prasetya, C. H. (2015). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(1), 67-74.
- Rahayu, S. (2021). *Peran Dukungan Keluarga Terhadap Keberhasilan Mobilisasi Dini Ibu Post Partum*. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 11-18.
- 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- 105.
- Saifuddin, A. B. (2021). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Purnama, D. (2021). Edukasi Pada Masyarakat Desa Mekarbakti Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang Tentang Pentingnya Upaya-Upaya Pencegahan Penularan Penyakit Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 1-9.
- Sitinjak, H. L. (2024). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Mobilisasi Dini Post Sectio Caesaria Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Sectio Caesaria. *Jurnal Kesehatan Dan Sains Terapan*, 10(2).
- Susilowati, D. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Nifas Dalam Pelaksanaan Mobilisasi Dini. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 5(2).
- Tyasning, E. E., & Prasetyorini, H. (2017). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Kualitas Hidup Ibu Post Seksio Sesarea Di Rsud Tugurejo Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(2), 1-10.
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas: Untuk Sarjana Akademik Dan Profesi*. Penerbit Nem
- Winarningsih, R. A., Insani, W. N., Danefi, T., Sunarni, N., Litasari, R., Solihah, R., ... & Khodijah, U. P. (2024). *Panduan Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas (Post Partum)*. Tohar Media.