

Pengaruh Mobilisasi Dini Ibu Post Partum Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri

Effect of early mobilization post partum mother to decrease uterine Fundus height

Eni Susanti, M.Keb.*)
Dyah Esti P., S.Ftr.*)

*) *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Ngudia Husada Madura*

ABSTRACT

Normally uterus begins to wane after born placenta, usually at 1-2 fingers under navel. However, of 8 mother who have born spontan have normal decrease uterine fundus height while 5 the other people at 7 days have late decrease uterine fundus height. The goal of this reseach is to analysis effect of early mobilization post partum mother to decrease uterine fundus height in the health center of lepele district camplong robatal regency. This research uses analytic method and reseach design uses retrospektiv. The population are post partum mothers at first time until 5 days on Agustus – September 2014 taking 32 women. Sample which taken 30 respondents who are taken probability Sampling with simple random sampling. The independent variable is early mobilization and dependent variable is decrease uterine fundus height. The collect of data using observation that be processed using cross tabulation and spearman rank test. The result were obtained almost half mother post partum do enough early mobilization as much as 11 people and almost half mother post partum have enough decrease uterine fundus height as much as 13 people. According statistick test spearman rank is gotten $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) so H_0 is refuse and H_a is receive so there are effect of early mobilization post partum mother to decrease uterine fundus height in the health center of lepele district camplong robatal regency.

Expected from this research to improve to improve the giving of conseling, information and education (KIE) to mother, husband and family and also as materials and professional framework for health personnel for giving couseling to post partum mother.

Keywords : Early mobilization, Decrease uterine fundus height

Correspondence : Eni Susanti, M.Keb *Jl. R.E. Martadinata Bangkalan, Indonesia.*

PENDAHULUAN

Fase terpenting dalam Masa nifas mulai setelah partus selesai dan berakhir setelah kira-kira 6 minggu. Akan tetapi seluruh alat genetalia baru pulih kembali seperti sebelum ada kehamilan dalam waktu 3 bulan. Dalam masa nifas, alat-alat genetalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan alat-alat genetalia ini dalam keseluruhannya disebut involusi. Sedangkan mobilisasi dini adalah kebijakan untuk selekas mungkin membimbing penderita keluar dari

tempat tidurnya dan membimbingnya selekas mungkin berjalan. Setelah melahirkan ibu dianjurkan melakukan mobilisasi dini (Prawirohardjo, 2005).

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan. Sebab selama masa kehamilan dan persalinan telah terjadi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik meliputi ligament - ligament bersifat lembut dan kendor, otot – otot teregang, uterus membesar, postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada masa

hamil, serta terjadi bendungan pada tungkai bawah. Pada saat persalinan dinding panggul selalu teregang dan mungkin terjadi kerusakan pada jalan lahir, serta setelah persalinan otot-otot dasar panggul menjadi longgar karena diregang begitu lama pada saat hamil maupun bersalin (Prawirohardjo, 2002).

Dalam masa nifas alat - alat genitalia internal maupun eksternal akan berangsur – angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan-perubahan alat genitalia dalam keseluruhannya disebut involusi. Salah satu komponen involusi adalah penurunan fundus uteri. Secara normal uterus mulai mengecil segera setelah plasenta lahir. Uterus biasanya berada pada 1-2 jari di bawah pusat. Pada 24 jam pertama, uterus membesar sampai mencapai pusat. Setelah itu, uterus akan mengecil dan mengencang, pada hari kedua setelah persalinan tinggi fundus uteri 1 cm dibawah pusat. Pada hari ke 3 - 4 tinggi fundus uteri 2 cm dibawah pusat. Pada hari 5 - 7 tinggi fundus uteri setengah pusat sampai simpisis. Pada hari ke 10 tinggi fundus uteri tidak teraba (Prawirohardjo, 2002).

Berdasarkan studi pendahuluan di Polindes Lepele Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang bulan Februari 2014 diperoleh data 8 ibu yang melahirkan secara spontan mengalami penurunan tinggi fundus uteri secara normal sebanyak 3 orang pada hari ke 7 sedangkan 5 orang lainnya pada hari ke 7 mengalami keterlambatan penurunan tinggi fundus uteri. Hal ini menunjukkan 5 ibu mengalami keterlambatan dalam penurunan tinggi fundus uteri. Salah satu penyebab keterlambatan dalam penurunan tinggi fundus uteri setelah melahirkan adalah kurangnya gerakan ibu setelah melahirkan. Berdasarkan hasil wawancara diketahui dari 5 ibu yang mengalami keterlambatan penurunan tinggi fundus uteri mengatakan bahwa ibu tersebut mulai melakukan gerakan saat persiapan pulang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri adalah mobilisasi dini, status gizi, usia, paritas dan menyusui dini (Winkjosastro, 2005). Mobilisasi

dilakukan segera setelah beristirahat beberapa jam dengan beranjak dari tempat tidur ibu (pada persalinan normal). Mobilisasi dini dapat mengurangi bendungan lokia dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, mempercepat normalisasi alat kelamin dalam keadaan semula (Manuaba, 2002).

Apabila proses involusi ini tidak berjalan dengan baik maka akan timbul suatu keadaan yang disebut sub involusi uteri. Bila sub involusi uterus tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau post partum *haemorrhage*. Ciri-ciri sub involusi atau proses involusi yang abnormal diantaranya :tidak secara progresif dalam pengembalian ukuran uterus, uterus teraba lunak dan kontraksinya buruk, sakit pada punggung atau nyeri pada pelvik yang persisten, perdarahan pervagina abnormal seperti perdarahan segar, lochea rubra banyak, persisten dan berbau busuk (Barbara, 2004).

Salah satu upaya yang dilakukan tenaga kesehatan (bidan) agar penurunan tinggi fundus uteri dapat berjalan normal adalah pelaksanaan inisiasi menyusui dini. Dengan adanya isapan bayi pada ibu yang melahirkan akan merangsang keluarnya oksitosin. Hal ini membantu uterus kembali normal (Ambarwati, 2009). Selain itu ibu nifas dapat melaksanakan senam kegel yang dilanjutkan dengan senam nifas untuk melancarkan sirkulasi dan proses involusi uteri. Senam nifas dilakukan dalam 24 jam pertama post partum untuk memperbaiki kembali organ-organ yang mengalami perubahan selama kehamilan

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi (Notoatmodjo, 2005). Desain penelitian yang digunakan adalah retrospektif, *Non Probability Sampling* dengan teknik dengan *teknik accidental sampling*

3.5.2 Waktu penelitian

Jadwal penelitian di Polindes Lepele Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang pada bulan Agustus – September 2014.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.6 Distribusi mobilisasi ibu nifas di Polindes Lepele Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang pada bulan Agustus 2014

| Mobilisasi | Jumlah | Persentase (%) |
|------------|--------|----------------|
| Kurang | 10 | 33.3 |
| Cukup | 11 | 36.7 |
| Baik | 9 | 30.0 |
| Total | 30 | 100 |

Tabel 4.7 Distribusi frekuensi Distribusi penurunan tinggi fundus uteri di Polindes Lepele Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang pada bulan Agustus 2014

| Penurunan tinggi fundus uteri | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
|-------------------------------|----------------|----------------|
| Lambat | 8 | 26.7 |
| Sedang | 13 | 43.3 |
| Cepat | 9 | 30.0 |
| Total | 30 | 100 |

Tabel 4.7 Distribusi frekuensi Pengaruh mobilisasi dini terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Polindes Lepele Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang pada bulan Agustus 2014

| Mobilisasi dini | Penurunan tinggi fundus uteri | | | | | | Total |
|-----------------|-------------------------------|------|--------|------|-------|------|-------|
| | Lambat | | Sedang | | Cepat | | |
| | n | % | n | % | n | % | N |
| Kurang | 8 | 80 | 2 | 20 | 0 | 0 | 10 |
| Cukup | 0 | 0 | 10 | 90.9 | 1 | 9.10 | 11 |
| Baik | 0 | 0 | 1 | 7.7 | 8 | 88.9 | 9 |
| Jumlah | 8 | 26.7 | 13 | 43.3 | 9 | 30.0 | 30 |

p Value = 0,000

α = 0,05 uji statistik Spearman rank

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir setengah ibu nifas melakukan mobilisasi dengan cukup sebanyak 11 orang (36,7%). Berdasarkan hasil observasi diperoleh bahwa seluruh ibu *post partum* setelah melahirkan sudah melakukan miring kiri dan kanan sebanyak 30 orang (100%) dan setelah 2 jam melahirkan, dan tidak merasa pusing mencoba turun dari tempat tidur dan berdiri sebanyak 20 orang (67%).

Menurut Sujuyatini (2011), pelaksanaan mobilisasi dini pada ibu *post partum* dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi ibu. Menurut Sujuyatini (2011), pelaksanaan ambulasi dini pada ibu *post partum* dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi ibu. Setelah persalinan selesai ibu bisa mengawali ambulasi dengan miring kiri dan kanan, latihan tungkai secara sederhana atau menggerakkan ke dua belah kaki. Kemudian dilanjutkan dengan duduk ditempat tidur, apabila ibu tidak merasa pusing ibu mencoba turun dari tempat tidur dan jika keadaan ibu benar – benar baik dan tidak ada keluhan ibu bisa ke kamar mandi.

Faktor yang mempengaruhi ibu dalam pelaksanaan mobilisasi dini adalah paritas. Dari 11 ibu yang melakukan mobilisasi dini dengan cukup diketahui bahwa hampir seluruhnya adalah multipara sebanyak 7 orang. Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya akan mengetahui manfaat dari mobilisasi dini sehingga pada persalinan selanjutnya ibu dapat melakukan mobilisasi dini dengan baik. Pengalaman persalinan sebelumnya dapat dijadikan sumber pengetahuan bagi ibu. Menurut Notoatmodjo (2003) pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan baik dari pengalaman pribadi atau orang lain yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Mobilisasi dini merupakan suatu kebijakan untuk selekas mungkin

membimbing ibu keluar dari tempat tidur dan membantu untuk berjalan atau melakukan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan melatih hampir semua alat tubuh dan meningkatkan *fleksibilitas* sendi. Mobilisasi dini yang baik dilakukan secara bertahap untuk memperlancar pengeluaran *lochea* dan mempercepat involusi uteri. Menurut Kasdu (2009) ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini akan mengalami peningkatan suhu tubuh, perdarahan abnormal dan involusi uterus yang tidak baik.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 10 orang (33,3%) melakukan mobilisasi dini kurang baik disebabkan karena nyeri atau rasa takut yang dialami oleh ibu setelah melahirkan. Dari hasil observasi diketahui 60% ibu tidak ke kamar mandi. Hal ini disebabkan karena rasa nyeri yang ibu alami atau pusing menyebabkan ibu tidak bisa ke kamar mandi.

Rasa nyeri setelah melahirkan membuat ibu enggan untuk mulai belajar melakukan pergerakan, dimana seluruh alat reproduksi mengalami perubahan, rasa nyeri saat buang air kecil, buang air besar. Hal ini membuat ibu menjadi lebih takut dan tidak nyaman, besar kemungkinan ibu akan lebih memilih berbaring terus, diatas tempat tidur dan pelaksanaan mobilisasi tentu saja akan terhambat (Chapman, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara ibu diketahui bahwa ibu nifas tidak mau turun dari tempat tidur ataupun tidak ke kamar mandi karena ibu masih merasakan nyeri atau sakit di bagian ekstrimitas bawah. Ibu nifas yang mengalami nyeri setelah melahirkan akan mempengaruhi keinginan ibu untuk melakukan aktifitas sehingga ibu yang mengalami nyeri post partum tidak bisa melakukan mobilisasi dini dengan baik.

Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi ibu kurang dalam melakukan mobilisasi dini adalah faktor budaya. Menurut penelitian Diana (2007) kebudayaan mempengaruhi perilaku wanita dalam kaitannya dengan mobilisasi dini. Seorang wanita yang

dalam keluarga dan lingkungannya mempunyai kepercayaan tidak boleh melakukan gerakan setelah melahirkan maka ibu tersebut tidak akan melakukan mobilisasi dini dengan baik.

Adanya kepercayaan tidak boleh melakukan gerakan maka dapat mempengaruhi gerakan ibu setelah melahirkan. Ibu yang tidak melakukan gerakan setelah melahirkan maka ibu tersebut hanya tidur dan miring saja sehingga ibu tersebut tidak dapat melakukan mobilisasi dini dengan baik. Kurangnya ibu dalam melakukan mobilisasi dini dapat diketahui dengan tidak adanya gerakan duduk, berdiri ataupun pergi ke kamar mandi 2-8 jam setelah melahirkan jika tidak ada keluhan.

Faktor yang mempengaruhi ibu dapat melakukan mobilisasi dini dengan baik adalah adanya faktor dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Menurut Green (1980) dalam notoatmodjo (2003) dukungan akan mempengaruhi perilaku seseorang. Dukungan dapat berasal dari keluarga terdekat seperti suami, orangtua/mertua dan saudara. Ibu yang mendapatkan dukungan dalam bentuk pertolongan yang dapat berupa materi, emosi dan informasi yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki arti seperti keluarga, sahabat, teman, saudara, rekan kerja ataupun atasan atau orang yang dicintai oleh individu yang bersangkutan.

Berdasarkan hasil wawancara pasien tersebut mengatakan bahwa setelah melahirkan, suami selalu menemani dan memberikan dukungan untuk melakukan gerakan miring kanan atau miring kiri dan menganjurkan untuk duduk. Dukungan tersebut yang membuat ibu dapat melakukan mobilisasi dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hampir setengah ibu nifas mempunyai penurunan tinggi fundus uteri secara sedang sebanyak 13 orang (43,3%). Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa hampir setengah ibu nifas pada hari ke 5

mengalami penurunan tinggi fundus uteri sebesar 7 cm.

Menurut Winkjosastro (2005) Kecepatan penurunan tinggi fundus uteri dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : lambat jika penurunan kurang dari 7 cm/5 hari, sedang jika penurunan sama dengan 7 cm/5 hari dan cepat jika penurunan lebih dari 7 cm/5 hari.

Menurut teori Farer (2001), faktor paritas memiliki peranan yang cukup penting dalam penurunan tinggi fundus uteri. Ibu multipara proses involusi uterus berlangsung lebih cepat. Pada multipara uterus teregang penuh dua kali lipat sehingga kontraksi uterus lebih kuat untuk menghasilkan involusi.

Ibu yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sedang sebanyak 13 orang menunjukkan sebagian besar adalah multipara. Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya akan mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sedang karena ibu yang pernah melahirkan akan memiliki elastisitas otot yang baik sehingga penurunan tinggi fundus uteri terkontrol dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 8 ibu nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lambat. Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri lambat menunjukkan hampir seluruhnya berusia tidak reproduktif, yaitu berusia < 35 tahun.

Menurut Varney H. (2000), usia mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri. Usia pada post partum mempunyai pengaruh yang baik terhadap proses penyembuhan dan proses pemulihan kesehatan sebelum hamil. Ibu yang mempunyai usia reproduktif adalah ibu yang berusia 20-35 tahun.

Ibu yang usianya lebih tua akan banyak dipengaruhi oleh proses penuaan. Pada proses penuaan akan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot dan

penurunan penyerapan lemak, protein, dan karbohidrat sehingga ibu yang usia tidak produktif akan mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lambat. Dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan otot rahim setelah melahirkan dan membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan otot dan regangan yang lebih baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri adalah pelaksanaan senam nifas. Senam nifas merupakan salah satu usaha untuk menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim akan terjepit sehingga menyebabkan jaringan otot bisa mengecil dan ukuran rahim akan mengecil (Ibrahim, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa ibu yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri selain melakukan mobilisasi dini dengan baik, ibu juga mengatakan melakukan senam nifas. Manfaat pelaksanaan senam nifas ini diketahui oleh ibu ketika hamil dalam kegiatan kelas ibu hamil sehingga ibu melakukan senam nifas untuk meningkatkan kontraksi otot-otot dalam rahim

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 10 ibu nifas yang kurang melakukan mobilisasi dini menunjukkan 8 orang (80%) mengalami perlambatan dalam penurunan tinggi fundus uteri, 11 ibu nifas yang cukup melakukan mobilisasi dini menunjukkan 10 orang (90,9%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang cukup. Sedangkan 9 ibu nifas yang melakukan mobilisasi dini dengan baik menunjukkan 8 orang (88,9%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang baik

Berdasarkan uji statistik *spearman rank* dengan tingkat signifikan 0,05 diperoleh *Asymp. Sig* 0,000 Dengan demikian maka didapatkan $p < \alpha$ (0,000 < 0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada pengaruh mobilisasi dini terhadap penurunan

tinggi fundus uteri di Polindes Lepele Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang.

Mobilisasi (ambulasi) dini penting dalam masa post partum. mobilisasi dini dapat meningkatkan tonus otot yang sangat dibutuhkan untuk mempercepat proses involusi uteri dan pada akhirnya dapat mengurangi insiden perdarahan post partum. Selain itu, dengan ambulasi dini dapat mengurangi infeksi nifas, melancarkan alat gastro intestinal, alat perkemihan, meningkatkan peredaran darah dan pengeluaran sisa metabolisme (Manuaba, 2008).

Mobilisasi dini yang dilakukan segera setelah miring kiri dan kanan dan beranjak dari tempat tidur ibu (pada persalinan normal dapat mempercepat proses involusi uterus karena dengan adanya mobilisasi dini dapat meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin serta mempercepat normalisasi alat kelamin dalam keadaan normal sebaliknya ibu yang kurang melakukan mobilisasi dini akan menghambat penurunan tinggi fundus uteri karena penurunan tinggi fundus uteri dipengaruhi oleh peningkatan tonus otot. Ibu yang mengalami penghambatan penurunan otot dan penurunan jaringan akibat kurangnya mobilisasi dini maka penurunan tinggi fundus uteri juga lambat sehingga uterus tidak bisa berangsur-angsur menjadi kecil (involusi)

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa ibu yang kurang melakukan mobilisasi dini namun mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sedang sebanyak 2 orang. Hal ini dipengaruhi oleh paritas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua ibu tersebut adalah multipara.

Menurut teori Farer (2001), faktor paritas juga memiliki peranan yang cukup penting dalam penurunan tinggi fundus uterus. Paritas mempengaruhi proses involusi uteri. Terjadi involusi uteri bervariasi pada ibu post partum multipara dan primipara. Pada multipara uterus teregang penuh dua kali lipat sehingga kontraksi uterus lebih kuat untuk menghasilkan involusi.

Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya akan mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sedang karena ibu yang pernah melahirkan akan memiliki elastisitas otot yang baik sehingga penurunan tinggi fundus uteri terkontrol dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

Ada pengaruh mobilisasi dini ibu post partum terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Polindes Lepele Kec. Robatal Kab. Sampang

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Renika cipta
- Baarbara. 2004. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post-Partum*. Diakses tanggal 24 Februari 2014, dari <http://id.scribd.com/doc/118581569/Pengaruh-Senam-Nifas-Terhadap-Kecepatan-Penurunan-Tinggi-Fundus-Uteri-Pada-Ibu-Post-Partum>
- Hidayat, Aziz Alimul. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan Teknik analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Mansjor, Arif. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius
- Manuaba, Ida bagus Gde. 2008. *Memahami Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Arcan
- Mochtar, R. 2008. *Sinopsis obstetri fisiologi dan patologi*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Renika cipta

- 2005.
Metodologi Penelitian
Kesehatan. Jakarta : Renika
Cipta
- Prawirohardjo, Sarwono. 2002. Buku
Acuan Nasional Pelayanan
Kesehatan Maternal Dan
Neonatal. Jakarta : YBPSP
- 2002. Buku
panduan Praktis Pelayanan
Kesehatan Maternal Dan
Neonatal. Jakarta Pusat :
Yayasan Bina Pustaka
Sarwono Prawirohardjo.
- 2009. Ilmu
Kandungan. Jakarta :
YBPSP
- Saifudin, AB. 2006. Buku acuan
nasional kesehatan maternal
dan neonatal. Jakarta: YBP-
SP
- Sastrawinata, Sulaiman. 2007. Obstetri
Fisiologi. Bandung : Eleman
- Suherni. 2009. Perawatan Masa Nifas.
Yogyakarta : Fitramaya
- Suparyanto. 2011. Mobilisasi dini ibu
post partum. Diakses tanggal
24 Februari 2014, dari
[http://dr-
suparyanto.co.id/2011/08/mo-
bilisasi-dini-ibu-post-
partum.html](http://dr-suparyanto.co.id/2011/08/mobilisasi-dini-ibu-post-partum.html)
- Winjosastro. 2005. Ilmu Kebidanan.
Jakarta: YBP SP