

Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Melalui Mobilisasi Dini Pada Ibu Nifas 6 Jam

Shifa Fauziah Fitriani¹, Rosi Kurnia Sugiharti², Herlina Simanjuntak³, Yulianti⁴

^{1,2,3,4} Universitas Medika Suherman

E-mail: shifafauziah1505@gmail.com

Abstrak

Masa nifas awal memerlukan pemantauan yang baik karena kontraksi dan involusi uterus berperan penting dalam pemulihan ibu serta pencegahan komplikasi perdarahan. Mobilisasi dini merupakan tindakan sederhana yang dapat mendukung sirkulasi, kontraksi uterus, dan pengeluaran lochia. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan tinggi fundus uteri setelah mobilisasi dini pada ibu nifas 6 jam. Penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest*. Penelitian dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Sanih, Kecamatan Kutawaluya, Kabupaten Karawang, Tahun 2026, dengan 30 ibu nifas 6 jam yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel dipilih menggunakan *quota sampling*. Tinggi fundus uteri diukur dalam sentimeter (cm) menggunakan pita ukur (metline) sebelum dan sesudah mobilisasi bertahap yang meliputi miring kanan-kiri, menggerakkan kaki, duduk, berdiri, dan berjalan sesuai kondisi ibu. Analisis menggunakan analisis deskriptif dan *Paired Sample t-Test*. Rata-rata tinggi fundus uteri menurun dari $13,057 \pm 0,8332$ cm sebelum intervensi menjadi $11,167 \pm 0,8860$ cm setelah intervensi, dengan rata-rata penurunan $1,89 \pm 0,4037$ cm. Uji *Paired Sample t-Test* menghasilkan t-hitung 25,641 dan $p = 0,001$. Mobilisasi dini menunjukkan perubahan penurunan tinggi fundus uteri yang bermakna. Mobilisasi bertahap dapat diintegrasikan dalam asuhan nifas awal dengan tetap mengutamakan keselamatan klinis.

Kata Kunci: Mobilisasi Dini, Involusi Uterus, Tinggi Fundus Uteri, Ibu Nifas 6 Jam.

Abstract

The early postpartum period requires close monitoring because uterine contraction and involution are essential for maternal recovery and prevention of postpartum complications. Early mobilization is a simple intervention that can support circulation, uterine contraction, and lochia drainage. This study aimed to analyze changes in fundal height after early mobilization among mothers six hours postpartum. A quantitative Quasi-Experimental study with a One-Group Pretest-Posttest design was conducted at a midwife independent practice in Kutawaluya, Karawang, the years 2026. Thirty mothers six hours postpartum who met the inclusion criteria were selected using quota sampling. Fundal height was measured in centimeters (cm) using a measuring tape (metline) before and after gradual mobilization consisting of side turning, leg movement, sitting, standing, and walking according to maternal condition. Data were analyzed using descriptive analysis and a Paired Sample t-Test. The mean fundal height decreased from 13.057 ± 0.8332 cm before intervention to 11.167 ± 0.8860 cm after intervention, with a mean reduction of 1.89 ± 0.4037 cm. The Paired Sample t-Test a t-value of 25.641 and $p = 0.001$. Early mobilization was associated with a significant reduction in fundal height. Gradual mobilization can therefore be integrated into routine early postpartum care while maintaining clinical safety.

Keywords: Early Mobilization, Uterine Involution, Fundal Height, 6-Hour Postpartum Mothers.

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode pemulihan setelah persalinan ketika organ reproduksi secara bertahap kembali menuju keadaan sebelum hamil. Pada periode awal, kontraksi uterus dan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) menjadi indikator penting dalam pemantauan involusi. Pada enam jam pertama setelah persalinan, fundus secara fisiologis berada sekitar pertengahan antara pusat dan simfisis atau sekitar satu sampai dua jari di bawah pusat; bila diukur menggunakan metline, kisaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sekitar 11–12 cm. Proses involusi yang tidak optimal dapat berkaitan dengan subinvolusi, gangguan pengeluaran lochia, dan peningkatan risiko perdarahan postpartum (Fitriani, 2024; Sari et al., 2023).

Perdarahan postpartum merupakan salah satu komplikasi serius pada masa nifas. Dalam konsep 4T, faktor Tone dan Tissue berkaitan erat dengan kontraksi uterus dan keberadaan sisa jaringan plasenta. Kontraksi uterus yang baik membantu menekan pembuluh darah pada tempat implantasi plasenta, sedangkan sisa jaringan dapat menghambat kontraksi dan memperlambat involusi. Karena itu, pemantauan kontraksi, TFU, lokia, dan kondisi umum ibu perlu dilakukan secara terpadu (Genina et al., 2023; James et al., 2022).

Mobilisasi dini merupakan upaya menggerakkan tubuh sedini mungkin secara bertahap setelah persalinan. Tahapannya dapat dimulai dari miring kanan-kiri, menggerakkan kaki, duduk, berdiri, kemudian berjalan sesuai kemampuan ibu. Mobilisasi membantu memperlancar sirkulasi, mendukung aktivitas otot abdomen dan panggul, memperbaiki pengeluaran lokia, dan dapat mendukung kontraksi uterus sehingga penurunan TFU berlangsung lebih baik. Sejumlah penelitian yang dirangkum dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan atau pengaruh mobilisasi dini terhadap percepatan involusi uterus (Absari & Riyanti, 2020; Irnawati et al., 2023; Halimah & Hardiana, 2023).

Kondisi lapangan di PMB Sanih juga menunjukkan adanya kebutuhan penguatan edukasi dan pendampingan. Studi pendahuluan terhadap 10 ibu nifas menemukan 70% ibu belum melakukan mobilisasi dini meskipun edukasi miring kanan-kiri telah diberikan. Pada kelompok tersebut ditemukan kontraksi uterus yang lebih lembek dan penurunan TFU yang lambat, sedangkan 30% atau sebanyak 3 orang dari total 10 ibu yang melakukan mobilisasi dini menunjukkan kontraksi lebih baik dan TFU telah turun 1–2 cm. Temuan tersebut menjadi dasar untuk mengevaluasi perubahan TFU setelah pemberian mobilisasi dini secara bertahap.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis perubahan TFU sebelum dan sesudah mobilisasi dini pada ibu nifas 6 jam. Fokus artikel dibuat pada perubahan hasil pengukuran TFU menggunakan *metline*, sehingga judul artikel berbeda dari judul tugas akhir namun tetap menggunakan data penelitian yang sama.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment* dan rancangan *One-Group Pretest-Posttest*. Penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Sanih, Kecamatan Kutawaluya, Kabupaten Karawang, Tahun 2026, pada Mei–Juni 2026. Populasi penelitian adalah ibu nifas di lokasi penelitian, sedangkan sampel berjumlah 30 ibu nifas sekitar 6 jam postpartum yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel adalah *Quota Sampling*. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas dengan persalinan spontan, berada pada rentang sekitar 6 jam postpartum, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi ibu nifas yang mengalami komplikasi seperti perdarahan, syok, atau tanda infeksi, serta tidak melaksanakan tahapan mobilisasi dini (Putri, 2020; Anggreni, 2022).

Intervensi diberikan secara bertahap sesuai kondisi klinis ibu, dimulai dari miring kanan-kiri, menggerakkan kaki, duduk, berdiri, dan berjalan. Sebelum mobilisasi dilakukan pemeriksaan kondisi umum, termasuk memastikan kandung kemih kosong dan tidak terdapat tanda bahaya. TFU diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *metline* dan dicatat dalam satuan sentimeter (cm). Pengukuran dilakukan dengan posisi ibu nyaman, ujung *metline* ditempatkan pada batas atas simfisis pubis dan diarahkan mengikuti kurva abdomen hingga puncak fundus. Teknik, waktu, dan prosedur pengukuran dibuat seragam untuk mengurangi variasi pengukuran (Kody, 2024; Othman, 2022).

Data primer diperoleh dari hasil pengukuran TFU dan observasi responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari tempat penelitian. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta nilai rerata, standar deviasi, minimum, dan maksimum TFU. Uji *Shapiro-Wilk* digunakan untuk menilai normalitas data. Karena data berdistribusi normal, perubahan TFU sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Penelitian memperhatikan *informed*

consent, kerahasiaan identitas, kebebasan responden untuk berpartisipasi, serta keselamatan ibu selama mobilisasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden (Usia, Paritas, Pendidikan, Pekerjaan) serta nilai rerata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dari Tinggi Fundus Uteri (TFU) sebelum (pre) dan sesudah (post) intervensi mobilisasi dini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Paritas, Pendidikan, dan Pekerjaan (n = 30)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu		
< 20 Tahun	3	10,0
20 - 35 Tahun (Usia Reproduksi Sehat)	22	73,3
> 35 Tahun	5	16,7
Paritas		
Primipara	12	40,0
Multipara	15	50,0
Grandemultipara	3	10,0
Tingkat Pendidikan		
Pendidikan Dasar (SD/SMP)	12	40,0
Pendidikan Menengah (SMA)	15	50,0
Pendidikan Tinggi (Diploma/Sarjana)	3	10,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga/Tidak Bekerja	20	66,7
Bekerja (Swasta/PNS/Wiraswasta)	10	33,3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi sehat 20-35 tahun yaitu sebanyak 22 orang (73,3%). Dari segi paritas, mayoritas responden berstatus Multipara sebanyak 15 orang (50,0%) dan Primipara sebanyak 12 orang (40,0%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 15 orang (50,0%), dan sebagian besar responden merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT)/Tidak Bekerja sebanyak 20 orang (66,7%).

Tabel 2. Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Nifas 6 Jam Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 30)

Pengukuran TFU	Rerata (Mean $\pm$ SD)	Min	Max	Penurunan Rerata
Pre Intervensi (6 Jam Postpartum)	13,057 $\pm$ 0,8332 cm	11,2 cm	14,8 cm	—
Post Intervensi (Pasca Mobilisasi)	11,167 $\pm$ 0,8860 cm	9,7 cm	12,8 cm	—
Perubahan / Selisih Penurunan	1,89 $\pm$ 0,4037 cm	0,8 cm	2,7 cm	1,89 cm

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu nifas 6 jam sebelum dilakukan intervensi mobilisasi dini adalah 13,057 cm (SD $\pm$ 0,8332 cm) dengan nilai minimum 11,2 cm dan maksimum 14,8 cm. Setelah diberikan intervensi mobilisasi dini secara bertahap sesuai SOP (miring kanan-kiri, duduk, berdiri, hingga berjalan), rata-rata TFU

mengalami penurunan menjadi 11,167 cm ($SD \pm 0,8860$ cm) dengan nilai minimum 9,7 cm dan maksimum 12,8 cm. Terjadi penurunan rata-rata TFU sebesar 1,89 cm ($SD \pm 0,4037$ cm), yang mengindikasikan adanya percepatan proses involusi uterus pasca pelaksanaan mobilisasi dini dengan rentang penurunan 0,8–2,7 cm.

2) Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Tinggi Fundus Uteri (N = 30)

Variabel Pengukuran TFU	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig. (p)
TFU Pre Intervensi (6 Jam)	0,983	30	0,888
TFU Post Intervensi (Pasca Mobilisasi)	0,963	30	0,362
Selisih Penurunan TFU (Pre - Post)	0,962	30	0,353

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data Tinggi Fundus Uteri (TFU) pre-intervensi berdistribusi normal berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* ($p = 0,888$) karena nilai $p > 0,05$, begitu pula dengan data TFU post-intervensi yang terbukti berdistribusi normal dengan nilai $p = 0,362$ pada uji *Shapiro-Wilk* ($p > 0,05$), sehingga selisih atau perubahan penurunan TFU juga berdistribusi normal secara sempurna sebagaimana ditunjukkan oleh uji *Shapiro-Wilk* dengan nilai $p = 0,353$ ($p > 0,05$).

3) Analisis Bivariat

Uji *Paired Sample t-Test*

Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data distribusi TFU pre dan post berdistribusi normal ($p > 0,05$). Oleh karena itu, pengujian hipotesis bivariat untuk mengetahui pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi uterus (penurunan TFU) dilakukan menggunakan analisis *Paired Sample t-Test* ($p \text{ alpha} = 0,05$).

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-Test Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap TFU Ibu Nifas 6 Jam (N = 30)

Variabel Pengukuran	Mean	Bedan Rerata	t-Hitung	df	p-value
TFU Pre Intervensi	13,057 cm	1,89 cm	25,641	29	0,001
TFU Post Intervensi	11,167 cm				

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji statistik *Paired Sample t-Test* menghasilkan nilai t-hitung = 25,641 dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Karena nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mobilisasi dini terhadap proses involusi uterus pada ibu nifas 6 jam di Praktik Mandiri Bidan Sanih Wilayah Kecamatan Kutawaluya Kabupaten Karawang Tahun 2026.

Hasil analisis menunjukkan $p = 0,001$, lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perubahan yang bermakna pada TFU setelah mobilisasi dini. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Absari dan Riyanti (2020), Irnawati et al. (2023), serta Halimah dan Hardiana (2023) yang melaporkan bahwa mobilisasi atau ambulasi dini berhubungan dengan percepatan involusi uterus. Dalam penelitian sebelumnya yang dirangkum pada tugas akhir, penurunan TFU pada kelompok mobilisasi juga dilaporkan lebih besar dibandingkan kelompok yang tidak memperoleh mobilisasi dini.

Secara fisiologis, mobilisasi dini membantu meningkatkan aktivitas fisik dan sirkulasi darah, mendukung kerja otot abdomen dan panggul, serta memfasilitasi pengeluaran lokia.

Kontraksi dan retraksi miometrium merupakan komponen utama involusi karena membantu mengecilkan uterus sekaligus menekan pembuluh darah pada tempat implantasi plasenta. Stimulasi menyusui yang berlangsung pada periode yang sama juga dapat memicu pelepasan oksitosin sehingga kontraksi uterus menjadi lebih efektif (Marbun et al., 2023; Rosdiana et al., 2022).

Rata-rata TFU awal 13,057 cm dalam penelitian ini lebih tinggi daripada kisaran 11–12 cm yang digunakan sebagai gambaran TFU enam jam postpartum. Namun, TFU tidak dapat ditafsirkan secara tunggal sebagai diagnosis komplikasi karena hasil pengukuran dipengaruhi oleh paritas, kandung kemih, ukuran bayi, posisi ibu, dan teknik pemeriksaan. Karena itu, pemantauan TFU perlu selalu disertai penilaian kontraksi uterus, jumlah dan karakter lochia, perdarahan, serta keadaan umum ibu.

Penurunan rata-rata 1,89 cm setelah intervensi menunjukkan perubahan positif dalam waktu pengamatan penelitian. Meskipun demikian, desain satu kelompok tanpa kontrol tidak dapat sepenuhnya memisahkan efek mobilisasi dari involusi fisiologis yang memang berlangsung setelah persalinan. Faktor lain seperti menyusui, paritas, nutrisi, pengosongan kandung kemih, nyeri, kondisi plasenta, dan kepatuhan terhadap tahapan mobilisasi juga dapat memengaruhi perubahan TFU. Oleh karena itu, hasil artikel ini lebih tepat dipahami sebagai bukti adanya perubahan TFU setelah intervensi pada kelompok yang diteliti, bukan sebagai estimasi efek kausal yang bebas dari faktor perancu.

Implikasi praktisnya adalah bidan dapat mengintegrasikan edukasi dan pendampingan mobilisasi dini dalam asuhan nifas awal setelah memastikan ibu stabil. Mobilisasi harus dilakukan progresif dan tidak dipaksakan pada ibu dengan perdarahan aktif, gangguan kesadaran, hemodinamik tidak stabil, pusing berat, atau kondisi klinis lain yang memerlukan penanganan terlebih dahulu. Pengukuran TFU dengan *metline* dapat menjadi bagian pemantauan karena menghasilkan nilai sentimeter yang dapat dibandingkan antarwaktu.

4. KESIMPULAN

Mobilisasi dini secara bertahap pada ibu nifas 6 jam di lokasi penelitian diikuti penurunan rata-rata TFU sebesar 1,89 cm, dari 13,057 cm menjadi 11,167 cm. Uji paired sample t-test menunjukkan $p = 0,001$ dengan t-hitung 25,641, sehingga perubahan TFU sebelum dan sesudah intervensi bermakna secara statistik. Mobilisasi dini berpotensi menjadi bagian penting dari asuhan nifas awal untuk mendukung involusi uterus, dengan catatan pelaksanaannya harus disesuaikan dengan kondisi klinis ibu.

Pelayanan kebidanan disarankan memberikan edukasi dan pendampingan mobilisasi secara bertahap pada ibu nifas yang memenuhi kondisi klinis untuk bergerak. Penelitian berikutnya sebaiknya menggunakan sampel lebih besar, kelompok kontrol, pengukuran berulang sampai hari ke-7 dan ke-14, serta mempertimbangkan faktor perancu seperti paritas, pola menyusui, jenis persalinan, dan kondisi plasenta.

5. 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>
- Anggreni, D. (2022). buku ajar metodologi penelitian kesehatan (kartiningrum eka Diah (ed.); 1st ed.). stikes majapahit Mojokerto.
- Erwandayani, E., & Siregar, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas 1-7 Hari Tentang Tanda Bahaya Pada Bayi Baru Lahir di TpmB Ernih Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987, 16(1), 513-520.

- Fitriani, Y. I. (2024). Tanda Bahaya Ibu Nifas. halo sehat.
- Genina, H., Mazen, A. M., Rizk, M. M., Kamal, S., Shawky, O., Hisham, A., Genina, A., & Alaa Sherif, N. (2023). Incidence, Risk Factors, and Aetiologies of Primary Postpartum Haemorrhage After Vaginal Delivery in Kasr Al Ainy University Hospital: A Cross-Sectional Study. *EMJ Reproductive Health*, 70–77. <https://doi.org/10.33590/emjreprohealth/10301632>
- Halimah, & Hardiana. (2023). Original Article) Hubungan Mobilisasi Dini, Inisiasi Menyusu Dini Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 02(11), 884–892.
- Hassounah, M., Dabbagh, R., & Younis, A. (2023). Is the Frequency of Postpartum Breastfeeding Counseling Associated with Exclusive Breastfeeding at Six Months? An Analytical Cross-Sectional Study. *Children*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/children10071141>
- Inawati, Marbun, U., & Sari, L. (2023). Desember). Mobilisasi Dini terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan*, 1, 28–35.
- James, A. H., Federspiel, J. J., & Ahmadzia, H. K. (2022). Disparities in obstetric hemorrhage outcomes. *Research and Practice in Thrombosis and Haemostasis*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.1002/rth2.12656>
- Kasanah, U., & Alika, 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>
- Kemenkes, R. I. (2023). Turunkan Angka Kematian Ibu melalui Deteksi Dini dengan Pemenuhan USG di Puskesmas (pp. 20230115 4842206). <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis->
- Kesehatan, J. (2021). Pengaruh mobilisasi dini terhadap proses involusi uteri. 12(2), 91–95.
- Kody, M. M. (2024). Kecepatan Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Fisiologis Primi.
- Marbun, U., Sari, L. P., Tinggi, S., Kesehatan, I., Hasanuddin, N., Maros, P. T., Uteri, I., & Dini, M. (2023). Mobilisasi Dini terhadap Proses Involusio Uteri pada Ibu Nifas. 1, 28–35.
- Maryati, & Dwi Anjani, A. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini Pada Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Untuk Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uteri di Puskesmas Tanjung Balai Karimun.
- Nurazizah, dkk. (2022). Persepsi Dan Preferensi Masyarakat Terhadap Implementasi Citra Arsitektur Pecinan di Jalan Kisamaun. *Ug Jurnal*, 16, 29.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. rineka cipta.
- Othman, A. L. H. M. (2022). A normal pattern of uterine involution using symphysis- fundal distance. *Menoufia Medical Journal*, 35(April), 190–195. <https://doi.org/10.4103/mmj.mmj>
- Putri, indah nilvia. (2020). Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. 2020.
- 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>
- Rosi Kurnia, S. (2024). Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Bd Hj. Siti Aisyah S. SIT Sukatani Bekasi Tahun 2023.
- Sarcinawati, M. (2019). Survei Mobilisasi Dini pada Ibu Post Partum di Ruang Flamboyan dan Sasando RSUD. Prof. Dr. w. z. Johannes Kupang. *Kesehatan*, 1, 8.
- Simanjuntak, H., & Hawa, S. (2023). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise (PRE) dengan Mobilisasi Ibu Postpartum 6 Jam di Praktik Mandiri Bidan Repelita Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi Tahun 2022.
- Sulistiyawati, H. M. (2023). Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid 1. Mahakarya Citra Utama.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta
- Supingah, & Istiqomah, A. (2019). Pelaksanaan Mobilisasi Dini Ibu Nifas. *Jurnal Ilmia Kebidanan*, 2(5), 124–136.
- Susanti, S., & Sari, I. N. (2022). Early Mobilization Behavior of Mother Post Section Caesarea At Embung Fatimah Hospital Batam City. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 6(1), 82–87. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2022/vol6/iss1/382>
- Untuk, N., & Uteri, I. (2025). (Jurnal Inspirasi Kesehatan). 3(2), 139–147.
- Widaningsih, I. (2018). Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi Di Desa Sukalaksana Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12(1).
- Wu, J. L., Jiang, X. M., Zheng, Q. X., Chen, X. Q., & Liu, G. H. (2023). Mothers' breastfeeding six weeks postpartum and factors influencing exclusive breastfeeding during the first six months. *Health Care for Women International*, 44(3), 262–275. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1947287>
- Yulianti, N. D. (2022). Efektifitas Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb Tangerang Selatan Tahun 2022: The Effectiveness Of Breast Care And Oxytocin Massage On Adequate Breast Milk Production Among Postpartum Mothers At Private Midwifery Practice South Tangerang In 2022. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 74-79.
- Zubaidah. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas* (1st ed.). <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=GN4lEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=asuhan+keperawatan+masa+nifas&ots=KHPoxlYQ5Y&sig=zBEE6P>