



## Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Ambulasi Dini Pada Ibu Pascapartum Di Ruang Rawat Inap Rsud Undata Palu

### *Factors Associated with the Implementation of Early Ambulation in Postpartum Mothers in the ICU Stay at Undata Hospital Palu*

Jenita<sup>1\*</sup>, Ermawati Uki<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FKM Universitas Airlangga

<sup>2</sup>Unismuh Jakarta

\*Korespondensi Penulis : [jenitafrisilia@gmail.com](mailto:jenitafrisilia@gmail.com)

#### Abstrak

Para ibu pasca melahirkan rentan khawatir terhadap gerakan-gerakan yang akan menimbulkan dampak negatif. Padahal, apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini, hal tersebut dapat memperlancar terjadinya proses involusi uteri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan ambulasi dini pada ibu pascapartum. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel berjumlah 35 orang melalui purposive sampling. Instrumen penelitian dengan menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi. Berdasarkan hasil uji *Fischer's exact test* dengan taraf kesalahan ( $\alpha$ )=0,05 diperoleh nilai  $p=0,006$  untuk pengetahuan, nilai  $p=0,000$  untuk bimbingan perawat/bidan, nilai  $p=0,001$  untuk jenis pertolongan persalinan dan nilai  $p=0,003$  untuk dukungan keluarga. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, bimbingan perawat/bidan, jenis pertolongan persalinan dan dukungan keluarga dengan pelaksanaan ambulasi dini pasca partum.

**Kata Kunci:** Ambulasi dini, pascapartum

#### Abstract

*Postpartum mothers afraid to do a lot of movement which will have negative impacts. In fact, if the birth mother did early ambulation, it could expedite the process of uterine involution. This study aims to determine the factors related to the implementation of early ambulation in the mother postpartum. The research design used in this study is the "cross-sectional study". The sample in this study amounted to 35 people. Samples were taken by non-probability sampling technique that is purposive sampling. The research instrument by using a questionnaire sheet and observation sheet. Based on test results of Fischer's exact test with a standard error ( $\alpha$ ) = 0.05  $p = 0.006$  values obtained for knowledge, the value of  $p = 0.000$  for the guidance of nurses/midwife,  $p = 0.001$  for the type of aid delivery and the value  $p = 0,003$  for family support. There is a significant correlation between knowledge, guidance nurses/midwife, type of delivery assistance and family support with the implementation of early post-partum ambulation.*

**Keywords:** early ambulation, postpartum

## PENDAHULUAN

Kematian ibu merupakan tolak ukur kemampuan pelayanan kesehatan di suatu negara. Penyebab kematian ibu seperti komplikasi kehamilan dan persalinan seperti pendarahan, infeksi, emboli air ketuban, dan anestesi, angka kematian tersebut disebabkan juga oleh pendarahan pasca partus 4 kali lebih banyak dibandingkan pendarahan antepartus<sup>(1)</sup>.

Rawannya kesehatan ibu menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (2007) ditandai oleh tingginya angka kematian ibu di Indonesia tahun 2007 yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan (40 - 60%), infeksi atau sepsis (20 - 30%) dan toksemia (20 - 30) sisanya sekitar 5 % disebabkan penyakit lainnya yang memburuk resiko kematian ibu seperti umur terlalu muda atau terlalu tua, jumlahnya anak lebih dari 4, jarak antara kelahiran kurang dari 2 tahun<sup>(2)</sup>.

Angka kematian maternal sebanyak 115 orang. Penyebab kematian ibu paling tinggi karena pendarahan pasca partus sebanyak 62 Orang (53,9 %). Dan pada tahun 2006, angka kematian maternal menurun sebanyak 110 orang dengan penyebabnya adalah pendarahan pasca partus 53 orang (48 %)<sup>(3)</sup>.

Kehamilan, persalinan dan nifas adalah proses normal dalam siklus seorang ibu. Namun, perubahan organ tubuh pada keadaan tertentu dapat berbahaya untuk ibu atau kehamilan itu sendiri. Sebagai akibat persalinan terjadi kelemahan-kelemahan ligamen dan otot serta dasar panggul sehingga prolaps genetalis sering terjadi segera sesudah melahirkan atau pada masa nifas<sup>(3)</sup>

Umumnya, para ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan. Ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang di lakukan akan menimbulkan dampak yang tidak di inginkan. Padahal, apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini, itu bisa memperlancar terjadinya proses involusi uteri<sup>(4)</sup>.

Dari berbagai laporan yang menyatakan banyaknya komplikasi yang dialami ibu pascapartum diakibatkan oleh kurangnya pergerakan/latihan baik selama hamil dan segera setelah melahirkan, maka diharapkan ibu pascapartum dapat melakukan ambulasi sesegera mungkin, seperti melakukan gerakan kaki, bergeser ketempat tidur, melakukan nafas dalam, teknik bangkit dari tempat tidur<sup>(5)</sup>.

Kelelahan yang sangat akibat persalinan karena tidak pernah olahraga atau latihan pada masa sebelumnya, sedang dan sesudah hamil merupakan hal yang perlu di perhatikan. Maka bila tidak ada kontra indikasi, perawat dapat membimbing ibu melakukan mobilisasi dan ambulasi untuk meningkatkan kekuatan otot perut, punggung dan dasar panggul sehingga lekas kembali ke keadaan semula<sup>(6)</sup>.

RSUD Untada Palu merupakan satu dari beberapa rumah sakit rujukan kasus-kasus kebidanan. Pada tahun 2009 jumlah persalinan sebanyak 2776 orang, rata-rata jumlah persalinan perbulan 269 orang. Dengan melihat tingginya jumlah kunjungan ibu melahirkan tersebut, maka kebutuhan asuhan keperawatan ibu pascapartum sangat penting mendapatkan perhatian, khususnya pengetahuan tentang mobilisasi maupun ambulasi dini pascapartum. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “faktor-faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan ambulasi dini pada ibu pascapartum di ruang rawat inap RSUD Undata Palu”.

## METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di rawat inap RSUD Undata Palu pada bulan Oktober-November 2016. Responden penelitian ini berjumlah 38 orang yaitu semua ibu dengan berbagai jenis tindakan pertolongan persalinan pascapartum di ruang rawat inap RSUD Undata Palu. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner dan lembar observasi. Data dianalisis secara univariat, bivariat, dan multivariat dengan menggunakan *Fischer's exact test*.

## HASIL

Pengetahuan	N	%
Cukup	24	68,6
Kurang	11	31,4
Jumlah	35	100,0

Sumber: Data Primer (2010)

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 24 orang (68,6%).

Bimbingan perawat	N	%
Baik	27	77,1
Kurang	8	22,9
Jumlah	35	100,0

Sumber: Data Primer (2010)

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan bimbingan perawat/bidan baik yaitu sebanyak 27 orang (77,1%).

Jenis tindakan pertolongan persalinan	n	%
Normal	26	74,3
Tidak normal	9	25,7
Jumlah	35	100,0

Sumber: Data Primer (2010)

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan persalinan normal yaitu sebanyak 26 orang (74,3%).

Dukungan keluarga	n	%
Baik	25	71,4
Kurang	10	28,6
Jumlah	35	100,0

Sumber: Data Primer (2010)

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan dukungan keluarga baik yaitu sebanyak 25 orang (71,4%).

Ambulasi dini pasca partum	n	%
Baik	27	77,1
Kurang	8	22,9
Jumlah	35	100,0

Sumber: Data Primer, 2010

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan ambulasi dini pasca partum yaitu sebanyak 27 orang (77,1%).

Pengetahuan	Ambulasi dini pasca partum				Total		p Value
	Baik		Kurang		n	%	
	N	%	N	%			
Cukup	22	62,9	2	5,7	24	68,6	0,006
Kurang	5	14,3	6	17,1	11	31,4	
Total	27	77,1	8	22,9	35	100	

Sumber : Data Primer (2010)

Temuan diatas menunjukkan bahwa secara umum frekuensi responden dengan pengetahuan cukup, yang melakukan ambulasi pasca partum dengan baik sebanyak 22 orang (62,9%). Sedangkan frekuensi responden dengan pengetahuan kurang, yang melakukan ambulasi pasca partum dengan baik sebanyak 5 orang (14,3%). Berdasarkan hasil uji Fischer exact test dengan tingkat kemaknaan  $p=0,006$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan ambulasi dini pasca partum.

Bimbingan perawat/bidan	Ambulasi Dini pasca partum				Total		p Value
	Baik		Kurang		N	%	
	n	%	N	%			
Baik	27	77,1	0	0	27	77,1	0,000
Kurang	0	0	8	22,9	8	22,9	
Total	27	77,1	8	22,9	35	100	

Sumber : Data Primer (2010)

Berdasarkan hasil diatas menyatakan bahwa secara umum frekuensi responden dengan bimbingan perawat/bidan baik, semuanya melakukan ambulasi dini pasca partum yaitu sebanyak 27 orang (77,1%). Sedangkan frekuensi responden dengan bimbingan perawat kurang, semuanya kurang melakukan ambulasi dini pasca partum yaitu sebanyak 8 orang (22,9%). Berdasarkan hasil uji Fischer exact test dengan tingkat kemaknaan nilai  $p=0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara bimbingan perawat/bidan dengan ambulasi dini pasca partum.

Jenis tindakan pertolongan persalinan	Ambulasi Dini pasca partum				Total		p Value
	Baik		Kurang		N	%	
	N	%	n	%			
Normal	24	68,6	2	5,7	26	74,3	0,001
Tidak normal	3	8,6	6	17,1	9	25,7	
Total	27	77,1	8	22,9	30	100	

Sumber : Data Primer (2010)

Berdasarkan temuan tersebut secara umum frekuensi responden dengan persalinan normal, yang melakukan ambulasi pasca partum dengan baik sebanyak 24 orang (68,6%). Sedangkan frekuensi responden dengan jenis pertolongan persalinan tidak normal, yang melakukan ambulasi pasca partum dengan baik sebanyak 3 orang (8,6%). Berdasarkan hasil uji Fischer exact test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  nilai  $p=0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis pertolongan persalinan dengan ambulasi dini pasca partum.

Dukungan keluarga	Ambulasi Dini pasca partum				Total		p Value
	Baik		Kurang		n	%	
	N	%	n	%			
Baik	23	65,7	2	5,7	25	71,4	0,003
Kurang	4	11,4	6	17,1	10	28,6	
Total	27	77,1	8	22,9	35	100	

Sumber : Data Primer (2010)

Hasil menunjukkan bahwa frekuensi responden secara umum dukungan keluarga baik, yang melakukan ambulasi pasca partum dengan baik sebanyak 23 orang (65,7%). Sedangkan frekuensi responden dengan dukungan keluarga kurang, yang melakukan ambulasi pasca partum dengan baik sebanyak 4 orang (11,4%). Berdasarkan hasil uji Fischer exact test dengan tingkat kemaknaan nilai  $p=0,003$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan ambulasi dini pasca partum.

Variabel	OR	Nilai p
Pengetahuan	1.017	0,006
Bimbingan perawat/bidan	3.981	0,000
Jenis pertolongan persalinan	2.769	0,001
Dukungan keluarga	2.300	0,003

Sumber : Data Primer (2010)

Berdasarkan analisis diatas ternyata variabel bebas yang memiliki kekuatan hubungan paling besar dengan ambulasi dini adalah bimbingan perawat/bidan. Hal ini dapat dilihat dari nilai OR (Odds ratio), yaitu: 3.981. Variabel bebas yang memiliki hubungan terbesar kedua adalah jenis pertolongan persalinan dengan nilai OR (Odds ratio) sebesar: 2.769. Variabel bebas yang memiliki hubungan terbesar ketiga adalah dukungan keluarga dengan nilai OR (Odds ratio) sebesar: 2,300. Sedangkan variabel bebas yang memiliki hubungan paling kecil dengan keterampilan ibu adalah pengetahuan dengan nilai OR (Odds ratio) sebesar : 1.017.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pengetahuan dengan Ambulasi Dini Pasca Partum

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan ambulasi dini pasca partum. Semakin cukup pengetahuan yang dimiliki tentang ambulasi dini maka pelaksanaan ambulasi dini pasca partum akan semakin baik.

Ibu post partum yang memiliki pengetahuan yang cukup, dapat disebabkan karena telah memiliki pengalaman sebelumnya tentang pelaksanaan ambulasi dini setelah persalinan atau telah mempelajari atau mempersiapkan diri sebelum persalinannya sehingga apa yang diketahui dapat dilaksanakan pada saat persalinannya. Pengetahuan atau kognitif merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang dalam hal ini adalah melaksanakan ambulasi dini. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi atau dari pengalaman orang lain. Begitu halnya yang terjadi pada ibu post partum yang pernah melaksanakan ambulasi dini dengan adanya pengalaman pribadi tersebut dapat digunakan sebagai upaya dalam memperoleh pengetahuan yang baik tentang tahap-tahap pelaksanaan ambulasi dini.

Walaupun demikian ternyata terdapat responden dengan pengetahuan cukup, tetapi kurang melakukan ambulasi dini pasca partum. Hal ini disebabkan karena kurangnya bimbingan dari perawat dan dukungan dari keluarga. Hal ini sejalan dengan Hoeman (2001, dalam Yanty, 2010) bahwa pasien yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang ambulasi tidak mampu melakukan latihan ambulasi tanpa dukungan dan bantuan dari keluarga atau perawat. Ambulasi yang aman memerlukan keseimbangan dan kekuatan yang cukup untuk menopang berat badan dan menjaga postur, beberapa pasien justru sangat memerlukan bantuan dari perawat untuk bergerak dengan aman<sup>(7)</sup>.

Anak pra sekolah adalah anak usia 3-6 tahun yang belum menempuh sekolah dasar. Tahap pra oprasional (umur 3-6 tahun) dengan perkembangan kemampuan sebagai berikut anak belum mampu mengoperasionalkan apa yang dipikirkan melalui tindakan dalam pikiran anak, perkembangan anak masih bersifat egosentrik.<sup>(6)</sup> Masa ini sifat pikiran bersifat transduktif menganggap semuanya sama, seperti seorang pria dikeluarga adalah ayah maka semua pria adalah ayah, pikiran yang kedua adalah pikiran animisme selalu memperhatikan adanya benda mati, seperti apabila anak terbentur benda mati maka anak akan memukulnya kearah benda tersebut.<sup>(7)</sup> Pada pertumbuhan masa pra sekolah pada anak pertumbuhan fisik khususnya berat badan mengalami kenaikan rata-rata pertahunnya adalah 2 kg, kelihatan kurus akan tetapi aktivitas motorik tinggi, di mana sistem tubuh sudah mencapai kematangan seperti berjalan, melompat, dan lain-lain. Pada pertumbuhan khususnya ukuran tinggi badan anak akan bertambah rata-rata 6,75-7,5 centi meter setiap tahunnya<sup>(8)</sup>

### **Hubungan Bimbingan Perawat/bidan dengan Ambulasi Dini Pasca Partum**

Terdapat hubungan yang signifikan antara bimbingan perawat/bidan dengan ambulasi dini pasca partum. Hal ini sejalan dengan Hidayat (2004) bahwa petugas kesehatan khususnya perawat/bidan sangat berperan penting dalam mempengaruhi perilaku ibu pascasalin. Perawat/bidan merupakan orang yang dalam melakukan tindakannya didasari oleh ilmu pengetahuan serta memiliki keterampilan yang jelas dalam keahliannya. Selain itu perawat/bidan juga mempunyai kewenangan dan tanggung jawab dalam tindakan yang berorientasi pada pelayanan melalui pemberian asuhan keperawatan kepada individu, kelompok dan keluarga. Pemberian asuhan keperawatan ini dapat dilakukan perawat/bidan dengan memperhatikan aspek kebutuhan dasar pasien<sup>(3)</sup>

Perawat/bidan adalah orang yang paling dekat dengan pasien saat di rumah sakit, oleh sebab itu perawat/bidan harus mengetahui kebutuhan pasiennya. Perawat/bidan memberikan asuhan keperawatan pada ibu pasca partum yaitu dengan mengajarkan pada ibu pasca partum bagaimana cara melakukan ambulasi dini yang aman. Awalnya perawat/bidan dapat membantu ibu dalam melakukan ambulasi dini, kemudian ibu mengulanginya secara rutin dengan bantuan suami atau keluarga selanjutnya ibu akan mampu melakukannya secara mandiri (Hidayat 2004).<sup>8</sup>

### **Hubungan Jenis Tindakan Pertolongan Persalinan dengan Ambulasi Dini Pasca Partum**

Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis pertolongan persalinan dengan ambulasi dini pasca partum. Jenis pertolongan persalinan memiliki hubungan yang sangat signifikan dalam pelaksanaan ambulasi dini pasca partum. Setelah operasi, pada 6 jam pertama ibu pasca operasi *sectio caesarea* harus tirah baring dulu. Ambulasi dini yang bisa dilakukan adalah menggerakkan lengan, tangan, menggerakkan ujung jari kaki dan memutar pergelangan kaki, mengangkat tumit, menegangkan otot betis serta menekuk dan menggeser kaki. Setelah 6-10 jam, ibu di haruskan untuk dapat miring ke kiri dan ke kanan untuk mencegah trombosis dan trombo emboli. Setelah 24 jam ibu di anjurkan untuk dapat mulai belajar untuk duduk. Setelah ibu dapat duduk, di anjurkan ibu belajar berjalan.

Responden dengan persalinan normal, yang kurang melakukan ambulasi dini pasca partum karena kurangnya bimbingan dari perawat. Sedangkan frekuensi responden dengan jenis pertolongan persalinan tidak normal, yang melakukan ambulasi pasca partum dengan baik disebabkan oleh bimbingan yang baik dari perawat. Ambulasi yang aman memerlukan keseimbangan dan kekuatan yang cukup untuk menopang berat badan dan menjaga postur, beberapa pasien justru sangat memerlukan bantuan dari perawat untuk bergerak dengan aman (Hoeman 2001, dalam Yanty, 2010)<sup>(3)</sup>.

Menurut Brunner dan Suddarth (2002) bahwa umumnya pasien dengan operasi biasanya mengalami masalah yang sering muncul segera setelah operasi. Pasien telah sadar dan dibawa ke ruang perawatan dengan penurunan kemampuan untuk ambulasi. Hal ini dapat menghambat pelaksanaan ambulasi dini. Masalah yang sering terjadi adalah ketika pasien merasa terlalu nyeri yang membuat mereka tidak ingin melakukan ambulasi dini dan memilih untuk beristirahat di tempat tidur<sup>(8)</sup>.

### **Hubungan Dukungan Keluarga dengan Ambulasi Dini Pasca Partum**

Temuan menunjukkan bahwa dukungan keluarga dengan ambulasi dini pasca partum. Responden dengan dukungan keluarga baik, yang melakukan ambulasi pasca partum dengan baik. Sebaliknya responden dengan dukungan keluarga kurang melakukan ambulasi dini pasca. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan keluarga maka pelaksanaan ambulasi dini pasca partum akan semakin baik.

Temuan ini sejalan dengan Friedman (1998, dalam Akhmadi 2009) bahwa dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Keluarga memiliki empat fungsi dukungan dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Adanya keempat aspek fungsi dukungan keluarga ini sangat membantu pasien pasca partum dalam pelaksanaan ambulasi dini. Dengan adanya dukungan keluarga pasien akan lebih termotivasi untuk melakukan ambulasi dini<sup>(9)</sup>.

Walaupun demikian ternyata terdapat responden dengan dukungan keluarga baik, tetapi kurang melakukan ambulasi dini pasca partum karena kurangnya bimbingan dari perawat.

### **Analisis Multivariat**

Berdasarkan hasil analisis regresi logistik untuk melihat kekuatan hubungan antara variabel independen dan dependen ternyata variabel bebas yang memiliki kekuatan hubungan paling besar dengan ambulasi dini adalah bimbingan perawat/bidan. Hal ini dapat dilihat dari nilai OR (Odds ratio), yaitu: 3.981. Variabel bebas yang memiliki hubungan terbesar kedua adalah jenis pertolongan persalinan dengan nilai OR (Odds ratio) sebesar 2.769. Variabel bebas yang memiliki hubungan terbesar ketiga adalah dukungan keluarga dengan nilai OR (Odds ratio) sebesar: 2,300. Sedangkan variabel bebas yang memiliki hubungan paling kecil dengan keterampilan ibu adalah pengetahuan dengan nilai OR (Odds ratio) sebesar 1.017.

Temuan ini sejalan dengan Hidayat (2004) bahwa di rumah sakit, perawat/bidan adalah orang yang paling dekat dengan pasien. Perawat/bidan memberikan asuhan keperawatan pada ibu pasca partum yaitu dengan mengajarkan pada ibu pasca partum bagaimana cara melakukan ambulasi dini yang aman. Awalnya perawat/bidan dapat membantu ibu dalam melakukan ambulasi dini, kemudian ibu mengulangnya secara rutin dengan bantuan suami atau keluarga selanjutnya ibu akan mampu melakukannya secara mandiri.

### **KESIMPULAN**

Adapun kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan ambulasi dini pada ibu pasca partum, bimbingan perawat dengan pelaksanaan ambulasi dini pada ibu pasca partum, jenis pertolongan persalinan dengan pelaksanaan ambulasi dini pada ibu pasca partum, serta dukungan keluarga dengan pelaksanaan ambulasi dini pada ibu pasca partum di Rumah Sakit Undata Palu. Dimana, variabel yang memiliki kekuatan hubungan paling besar dengan ambulasi dini adalah bimbingan perawat/bidan.

### **SARAN**

Adapun saran yang dapat diberikan yaitu untuk meningkatkan pelayanan tentang pelaksanaan ambulasi dini pascapartum sehingga dapat mengurangi komplikasi pascapartum baik pada persalinan normal maupun persalinan dengan tindakan/bantuan alat. Dengan minimnya angka komplikasi pascapartum akan semakin meningkatkan citra rumah sakit.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Eileen B. Senam Hamil & Nifas-Pedoman Praktis Bidan. Jakarta: EGC; 2007. 106–116 P.
2. Sitti S. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Medika; 2009. 72 P.
3. Apriliani IM, Purba NP, Dewanti LP, Herawati H, Faizal I. Kebutuhan Dasar Masa Nifas. *Citizen-Based Mar Debris Collect Train Study Case Pangandaran*. 2021;2(1):56–61.
4. Purwaningsih E, Restiani N. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di Bps Supadmi Irianto Bulu Sukoharjo. 2012.
5. Wahyuningsih HP. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. 2018.
6. Mansyur N, Dahlan K. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas. *Foreign Aff*. 2014;(146):1–146.
7. Hernawilly, Fatonah S. Faktor Yang Berkontribusi Pada Pelaksanaan Ambulasi Dini Pasien Fraktur Ekstremitas Bawah. *J Keperawatan*. 2012;VIII(2):124–31.
8. Prayitno J, Haryati DS. Hubungan Ambulasi Dini Terhadap Aktifasi Peristaltik Usus Pada Pasien Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah Dengan Anestesi Umum Di Ruang Mawar II RS. Dr. Moewardi Surakarta Tahun 2011. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2013;4(1):34–41.

9. Nurmalasari A. Bentuk Dukungan Keluarga Terhadap Sikap Lansia Dalam Menjaga Kesehatan Mentalnya. *Fak Kesehat Masy Univ Jember*. 2014;1–58.