



MOBILISASI DINI PASKA OPERASI SECTIO CAESAREA (SC)

Ruang Rawat Inap Wing Amerta
Rumah Sakit Umum Pusat Prof.Dr. I.G.N.G. Ngoerah

Mobilisasi dini paska sectio caesarea (SC) adalah:

Suatu proses aktivitas, pergerakan, posisi atau kegiatan yang dilakukan ibu beberapa jam setelah melahirkan dengan metode sectio caesarea, dimulai dari latihan ringan di tempat tidur hingga latihan berjalan.

Mobilisasi dini merupakan faktor penting dalam mempercepat pemulihan dan mencegah komplikasi setelah operasi SC.

Prinsip mobilisasi dini paska operasi SC dilakukan secara bertahap dan teratur, diikuti dengan istirahat dan disesuaikan dengan kondisi fisik pasien.

Manfaat Mobilisasi Dini Paska Operasi SC

1. Melancarkan pengeluaran lokea (darah sisa setelah melahirkan)
2. Mempercepat pergerakan saluran cerna setelah operasi
3. Mencegah infeksi rahim
4. Mempercepat kembalinya bentuk rahim
5. Melancarkan peredaran darah sehingga membantu mempercepat produksi ASI
6. Mempercepat penyembuhan luka operasi
7. Membantu mempercepat kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari sehingga mampu merawat bayi setelah melahirkan.



Kerugian Tidak Melakukan Mobilisasi Dini Paska Operasi SC

1. Suhu tubuh meningkat

2. Resiko infeksi rahim meningkat

3. Kontraksi rahim tidak baik

4. Beresiko perdarahan dari vagina yang tidak normal



Kapan Bisa Mulai Dilakukan Mobilisasi Dini

1. Tekanan darah, nadi, pernapasan dan suhu tubuh normal
2. Kondisi stabil

Tidak Boleh Dilakukan Apabila:

Memiliki riwayat penyakit yang mengharuskan bedrest sampai dinyatakan boleh mobilisasi oleh dokter yang merawat.



TAHAPAN MOBILISASI DINI PASKA OPERASI SC

0-6 JAM PASKA OPERASI



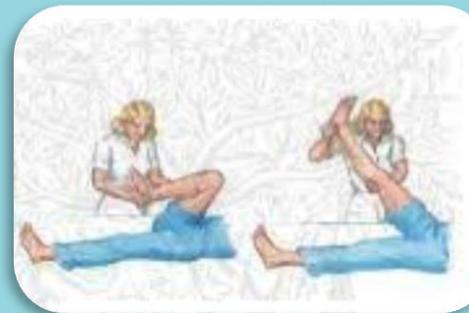
1. Latihan Napas Dalam



3. Latihan Gerak Tangan



2. Latihan Batuk Efektif



4. Latihan Gerak Kaki

0-6 jam post operasi

1. Latihan napas dalam

2. Latihan batuk efektif

Gunakan bantal atau selimut diatas perut untuk mengurangi nyeri

3. Latihan gerak tangan

- Memutar pergelangan tangan (diulang 8-10 kali)
- Meregangkan jari-jari tangan (diulang 8-10 kali)
- Gerakkan tangan menjauhi dan mendekati posisi tubuh (diulang 8-10 kali)
- Gerakkan tangan ke atas dan ke bawah (diulang 8-10 kali)

4. Latihan gerak kaki

- Gerakkan telapak kaki ke atas dan ke bawah (diulang 8-10 kali)
- Gerakkan telapak kaki ke kiri dan ke kanan (diulang 8-10 kali)
- Gerakkan jari kaki ke atas dan ke bawah (diulang 8-10 kali)
- Tekuk lutut ke atas lalu luruskan kembali (diulang 8-10 kali)
- Gerakkan kaki menjauhi dan mendekati posisi tubuh (diulang 8-10 kali)

TAHAPAN MOBILISASI DINI PASKA OPERASI SC

6-10 JAM PASKA OPERASI



Latihan miring kiri
(minimal 5 – 10 menit)



Latihan miring kanan
(minimal 5 – 10 menit)

TAHAPAN MOBILISASI DINI PASKA OPERASI SC

10-24 JAM PASKA OPERASI



Latihan meninggikan kepala
15-90° dengan sandaran
(minimal 5-10 menit)



Latihan duduk
tanpa bersandar di tempat tidur
(minimal 5-10 menit)

TAHAPAN MOBILISASI DINI PASKA OPERASI SC

24 – 48 JAM PASKA
OPERASI



Latihan duduk di pinggir tempat tidur dengan kaki digoyangkan
(minimal 5-10 menit)

TAHAPAN MOBILISASI DINI PASKA OPERASI SC

≥ 48 JAM PASKA OPERASI



Latihan berdiri
(minimal 5-10 menit)



Latihan berjalan
3-4 langkah ke kiri dan ke kanan
di sisi tempat tidur

Scan disini untuk menuju video lengkap mengenai
Mobilisasi Dini Paska Operasi Sectio Caesarea (SC)



Thank you!

