

Activity Daily Living Pada Ibu Post Sectio Caesarea

Eko Sari Wahyuni

Departemen Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

ABSTRAK

Postpartum dengan sectio caesarea mempunyai masalah seringnya mengalami rasa nyeri dan takut apabila jahitan lepas saat bergerak karena dilakukan pembedahan dengan cara membuka dinding abdomen dan dinding uterus. Hal tersebut akan berdampak pada pemenuhan kebutuhan activity daily living ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan kebutuhan activity daily living pada ibu postpartum sectio caesarea. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan studi kasus menggunakan teknik wawancara dan observasi dalam pengambilan data dengan instrumen yang telah disiapkan sebelumnya. Sasaran penelitian ini adalah dua ibu postpartum sectio caesarea. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan activity daily living pada subyek 1 dan 2 bahwa hari pertama post sectio caesarea masih membutuhkan bantuan untuk melakukan aktivitas, hari kedua mampu makan dan berpakaian secara mandiri, lalu pada hari ketiga subyek 1 mampu melakukan eliminasi dan personal hygiene di kamar mandi secara mandiri sedangkan subyek 2 dengan didampingi oleh keluarganya. Kesimpulan penelitian bahwa pemenuhan kebutuhan *activity daily living* (ADL) pada ibu postpartum *sectio caesarea* dapat ditingkatkan melalui penerapan mobilisasi dini, yang terbukti membantu mencegah kekakuan otot, mengurangi nyeri, melancarkan sirkulasi darah, serta mempercepat proses pemulihan sehingga ibu menjadi lebih kuat dan mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: Activity Daily Living, Mobilisasi Dini, Sectio Caesarea

ABSTRACT

Postpartum with caesarean section has the problem of frequently experiencing pain and fear if the stitches come loose during movement because surgery is carried out by opening the abdominal wall and uterine wall. This will have an impact on fulfilling the mother's daily living activity needs. The aim of this research is to describe the daily living activity needs of postpartum caesarean section mothers. The method used in this research is descriptive qualitative with case studies using interview and observation techniques in collecting data with previously prepared instrument. The targets of this research were two postpartum caesarean section mothers. The result of the study showed that there was an increase in daily living activity in subjects 1 and 2, that on the first day post caesarean section they still needed help to carry out activities, on the second day they were able to eat and dress independently, then on the third day subject 1 was able to carry out elimination and personal hygiene in the bathroom independently while subject 2 was accompanied by his family. The fulfillment of activities of daily living (ADL) needs in postpartum mothers following a cesarean section can be improved through the implementation of early mobilization, which has been proven to help prevent muscle stiffness, reduce pain, improve blood circulation, and accelerate the recovery process, thereby enabling mothers to become stronger and more independent in carrying out their daily activities.

Keywords: *Activity Daily Living, Early Mobilization, Sectio Caesarea*

Koresponden:

Nama : Eko Sari Wahyuni
Alamat : Jalan Besai Ijen No 77 C Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia
No. Hp : 081343405886
e- mail : ekosariwahyuni@poltekkes-malang.ac.id

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis pengeluaran hasil konsepsi yang telah cukup bulan melalui jalan lahir. Salah satu bentuk persalinan adalah persalinan dengan metode *sectio caesarea* (SC), yaitu proses melahirkan bayi melalui tindakan pembedahan yang dilakukan dengan membuat insisi pada dinding abdomen (*laparotomi*) dan dinding uterus (*histerotomi*), sehingga meninggalkan luka operasi yang cukup besar dan menimbulkan nyeri pasca persalinan [1]. Rasa nyeri yang timbul pada ibu post SC sering kali menyebabkan kekhawatiran dan ketakutan untuk bergerak, yang kemudian dapat menghambat pemenuhan kebutuhan Activity Daily Living (ADL) ibu [2].

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, angka persalinan SC secara global telah meningkat dan melebihi rekomendasi WHO sebesar 10–15%. Wilayah Amerika Latin dan Karibia memiliki angka tertinggi yaitu 40.5%, diikuti Eropa (25%), Asia (19.2%), dan Afrika (7.3%). Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020, angka persalinan SC mencapai 24.8%, dengan DKI Jakarta memiliki angka tertinggi yaitu 31.3% dan Papua terendah dengan 6,7% [3,4]. Di Provinsi Jawa Timur, angka kejadian SC mencapai 22.36% pada tahun 2018 [5].

Pasca operasi SC, sebagian besar ibu mengalami nyeri sedang hingga berat akibat sayatan bedah yang dilakukan pada dinding perut dan rahim. Nyeri ini sering kali membuat ibu enggan untuk bergerak karena takut luka jahitan terbuka atau bertambah nyeri. Ketakutan ini kemudian menghambat ibu dalam melakukan mobilisasi dini, yang pada akhirnya berdampak pada keterlambatan pemenuhan kebutuhan ADL [6]. Mobilisasi dini seharusnya menjadi bagian penting dari perawatan pasca SC, karena dapat membantu mencegah komplikasi seperti peningkatan suhu tubuh, perdarahan abnormal, gangguan involusi uterus, sumbatan aliran darah, nyeri yang menetap, bahkan infeksi luka operasi [7,8].

Activity Daily Living (ADL) mencakup berbagai aktivitas dasar yang dilakukan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri secara mandiri. Komponen ADL meliputi: makan, mandi, berpakaian, buang air besar dan kecil, berpindah tempat (mobilisasi), serta aktivitas personal lainnya seperti menyusui dan merawat bayi. Setelah menjalani operasi SC, ibu sering kali mengalami hambatan dalam memenuhi komponen-komponen tersebut, baik secara fisik akibat nyeri dan kelelahan, maupun secara psikologis akibat stres, kecemasan, atau kurangnya dukungan sosial [9].

Secara fisik, nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan keterbatasan gerak, gangguan tidur, dan menurunnya daya tahan tubuh. Sedangkan secara psikologis, ibu dapat mengalami kecemasan terhadap kondisi luka operasi, ketakutan terhadap komplikasi, dan rasa tidak percaya diri untuk melakukan aktivitas. Faktor lain yang berperan dalam gangguan ADL pasca operasi antara lain adalah tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, kondisi lingkungan, dan pelayanan kesehatan yang diterima. Sebuah studi oleh Aini & Wahyuningsih (2021) menemukan bahwa sekitar 62% ibu post SC mengalami ketergantungan sedang hingga berat dalam melakukan ADL pada 24 jam pertama setelah operasi, dan faktor yang paling memengaruhi adalah intensitas nyeri dan kurangnya dukungan dari keluarga [10]. Penelitian lain oleh Yangchean et al. [11] di Korea juga menunjukkan bahwa intervensi mobilisasi dini pasca operasi SC dapat secara signifikan mempercepat pemulihan kemampuan ADL dan mengurangi ketergantungan pada perawatan.

Dengan demikian, kebutuhan akan intervensi yang tepat sangat penting dalam mendukung ibu post SC untuk kembali mandiri. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah mobilisasi dini. Melalui mobilisasi dini, ibu didorong untuk melakukan aktivitas secara bertahap sejak beberapa jam pertama pasca operasi [12,13]. Mobilisasi ini membantu memperlancar sirkulasi darah, mempercepat pemulihan fungsi organ, mengurangi risiko infeksi luka, serta mengurangi nyeri. Dengan demikian, ibu akan lebih siap dan percaya diri dalam memenuhi kebutuhan ADL-nya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemenuhan kebutuhan Activity Daily Living (ADL) pada ibu post *sectio caesarea* dan menganalisis faktor-faktor yang

memengaruhinya, baik dari aspek fisik seperti nyeri, maupun aspek psikologis dan sosial seperti dukungan keluarga.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mendeskripsikan pemenuhan kebutuhan Activity Daily Living (ADL) pada ibu post sectio caesarea. Pendekatan studi kasus digunakan untuk menggali secara mendalam pengalaman individu dalam memenuhi aktivitas dasar sehari-hari pasca operasi caesar. Penelitian ini dilakukan di Ruang Brawijaya RSUD Kanjuruhan, Kabupaten Malang, selama bulan Februari hingga Maret 2025.

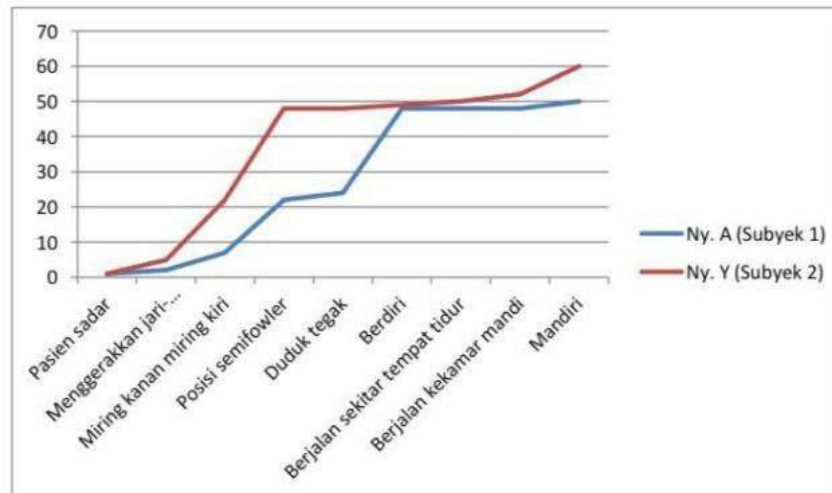
Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang ibu post sectio caesarea yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria inklusi meliputi: (1) ibu yang pertama kali menjalani persalinan dengan sectio caesarea (primigravida/post SC primer), (2) usia antara 20–35 tahun, (3) kondisi klinis stabil dan sadar penuh pasca operasi, (4) bersedia menjadi subjek penelitian dan menandatangani informed consent. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi: (1) ibu dengan komplikasi pasca operasi seperti infeksi, perdarahan berat, atau gangguan hemodinamik, (2) memiliki riwayat gangguan mobilitas sebelum operasi, dan (3) adanya gangguan kognitif atau psikologis berat yang mempengaruhi aktivitas harian.

Karakteristik subjek meliputi usia ibu, paritas, latar belakang sosial, serta kondisi klinis pasca operasi, yang semuanya dicatat secara rinci untuk mendapatkan gambaran komprehensif mengenai kemampuan ADL masing-masing individu. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap aktivitas harian ibu post SC sejak hari pertama pasca operasi hingga hari terakhir perawatan di ruang rawat inap, serta dilengkapi dengan wawancara terstruktur.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Barthel Index, yaitu alat ukur standar untuk menilai tingkat kemandirian individu dalam melakukan ADL. Penilaian dilakukan terhadap 10 komponen aktivitas, yaitu: makan, berpindah tempat, perawatan personal, buang air kecil, buang air besar, mandi, berjalan, berpakaian, menaiki tangga, dan kontrol kandung kemih. Skor Barthel Index berkisar antara 0 hingga 20, dengan kategori sebagai berikut: skor 20 (mandiri), 12–19 (ketergantungan ringan), 9–11 (ketergantungan sedang), 5–8 (ketergantungan berat), dan 0–4 (ketergantungan total). Observasi dilakukan setiap hari untuk menilai progres kemampuan ibu dalam menjalankan aktivitas harian tersebut.

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, antara lain prinsip beneficence (memberikan manfaat bagi subjek), respect for persons (menghargai hak dan martabat subjek), justice (perlakuan adil), serta menjaga kerahasiaan data pribadi subjek. Seluruh subjek telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum dilibatkan dalam studi.

HASIL



Grafik 1. Observasi Mobilisasi Dini Kedua Subjek Penelitian pada hari pertama sampai dengan Hari ketiga

Tabel 1. Peningkatan Activity Daily Living pada Ibu Post Sectio Caesarea

Waktu	Subjek	Aktivitas Fisik	Keterangan
6-10 jam	1	1	Ketergantungan total
	2	1	Ketergantungan total
12-24 jam	1	6	Ketergantungan berat
	2	5	Ketergantungan berat
Hari ke-2	1	15	Ketergantungan ringan
	2	11	Ketergantungan sedang
Hari ke-3	1	20	Mandiri
	2	17	Ketergantungan ringan

Berdasarkan pengukuran peningkatan *Activity Daily Living* (ADL) menggunakan Barthel Indeks setelah penerapan mobilisasi dini pasca sectio caesarea, Subjek 1 menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pada hari pertama, subjek 1 memperoleh skor 6 yang menunjukkan ketergantungan berat, terbukti masih memerlukan bantuan penuh dari suaminya untuk mengambil benda terdekat, serta makanan dan minuman. Pada hari kedua, skor meningkat menjadi 15 yang menandakan ketergantungan ringan, dimana subjek 1 sudah mampu berjalan di sekitar tempat tidur dengan bantuan, mengambil benda terdekat, dan makan sendiri. Pada hari ketiga, subjek 1 mencapai skor 20 atau status mandiri, dengan kemampuan memenuhi kebutuhan eliminasi dan menjaga kebersihan pribadi secara mandiri di kamar mandi.

Sementara itu, Subjek 2 juga mengalami peningkatan ADL yang berarti setelah mobilisasi dini. Pada hari pertama, subjek 2 memperoleh skor 5 yang menunjukkan ketergantungan berat, terlihat dari kebutuhan

bantuan ibunya untuk mengambil barang, makanan, atau minuman. Pada hari kedua, skor bertambah menjadi 11 atau ketergantungan sedang, dimana Ny. Y masih memerlukan bantuan untuk mengubah posisi dari setengah duduk ke duduk tegak, namun sudah mampu makan dan berpakaian sendiri. Pada hari ketiga, Ny. Y mencapai skor 17 yang menunjukkan ketergantungan ringan, dengan kemampuan berjalan di sekitar tempat tidur dan memenuhi kebutuhan eliminasi serta kebersihan pribadi di kamar mandi dengan pendampingan ibunya.

PEMBAHASAN

Penerapan mobilisasi dini pada ibu post sectio caesarea menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan *activity daily living* (ADL) dengan bantuan keluarga yang semakin berkurang hingga akhirnya mampu melakukan aktivitas secara mandiri. Hal ini dibuktikan melalui penilaian Barthel Indeks, di mana Subjek 1 memperoleh skor 6 (ketergantungan berat) pada hari pertama, meningkat menjadi 15 (ketergantungan ringan) pada hari kedua, dan mencapai skor 20 (mandiri) pada hari ketiga. Sedangkan Subjek 2 menunjukkan skor 5 (ketergantungan berat) pada hari pertama, 11 (ketergantungan sedang) pada hari kedua, dan 17 (ketergantungan ringan) pada hari ketiga.

Peningkatan pemenuhan kebutuhan ADL tersebut juga dapat dilihat dari hasil observasi penerapan mobilisasi dini pada kedua subjek. Pada hari pertama, keduanya sudah mampu menggerakkan jari kaki, menekuk lutut, serta berguling miring kanan dan kiri. Pada hari kedua, keduanya dapat duduk tegak di atas tempat tidur untuk melakukan aktivitas seperti makan, menyisir rambut, dan berpakaian. Pada hari ketiga, mereka sudah mampu berdiri dan berlatih berjalan menuju kamar mandi dengan bantuan keluarga, hingga akhirnya dapat berjalan secara mandiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa mobilisasi dini dapat meningkatkan kemandirian ibu post sectio caesarea. Mobilisasi dini merupakan gerakan atau aktivitas yang dilakukan segera setelah melahirkan, sehingga membuat ibu menjadi lebih kuat dan sehat, yang kemudian memicu peningkatan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan ADL secara baik [5].

Menurut peneliti, kemampuan ibu untuk melakukan ADL pasca sectio caesarea akan cenderung lambat berkembang jika ibu enggan bergerak. Penerapan mobilisasi dini tidak menyebabkan luka jahitan operasi menjadi terbuka atau robek, melainkan justru dapat mengurangi nyeri akibat pembedahan dan mempercepat proses pemulihan. Otot menjadi lebih kuat dan sehat sehingga ibu dapat kembali menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Dengan demikian, mobilisasi dini adalah langkah penting untuk mempertahankan kemandirian sejak awal demi memenuhi kebutuhan ADL ibu post sectio caesarea tanpa hambatan [14,15].

KESIMPULAN

Pemenuhan kebutuhan *Activity Daily Living* (ADL) pada masa postpartum dapat mengalami hambatan akibat nyeri dan keterbatasan gerak pasca operasi. Observasi menunjukkan bahwa ketika ibu diberi dukungan untuk melakukan gerakan secara bertahap sejak dini seperti duduk tegak di tempat tidur, belajar berdiri dengan bantuan, dan perlahan berjalan di sekitar tempat tidur dalam 24–48 jam pertama kemampuan mereka untuk menjalankan aktivitas harian seperti makan, mandi, berpindah tempat, dan berpakaian mengalami peningkatan dari hari ke hari. Meskipun studi ini tidak menggunakan desain intervensi eksperimental, temuan lapangan memberikan indikasi bahwa penerapan mobilisasi dini secara bertahap dan terpantau dapat membantu mencegah kekakuan otot, mengurangi nyeri, memperlancar sirkulasi darah, serta mempercepat proses pemulihan, sehingga ibu menjadi lebih kuat dan lebih mandiri dalam melakukan ADL. Untuk itu, disarankan agar ibu pasca operasi tidak ragu melakukan mobilisasi dini sejak 24 jam pertama, tenaga kesehatan memberikan edukasi dan motivasi secara aktif, serta institusi

pendidikan turut memasukkan topik ini dalam kurikulum sebagai bentuk penguatan praktik evidence-based. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan desain *intervensi eksperimental* agar dampak langsung mobilisasi dini terhadap pemenuhan ADL dapat diukur secara lebih objektif dan generalisasi hasil dapat diperluas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kaarayeno AJ, Choeron RC. Early Mobilization Affected the Daily Living Activity based on Dependence on Post Patient Section Caesarian Operation. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2023;10(1):10–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Mulyanah S, Rini AS. Hubungan Mobilisasi Dini, Nutrisi dan Peran Bidan terhadap Penyembuhan Luka Operasi Sectio Caesarea di RSUD Malingping Tahun 2022: Relationship of Early Mobilization, Nutrition and the Role of Midwives in Wound Healing for Sectio Caesarea Operations at Malingping Hospital in 2022. *Open Access Jakarta J Heal Sci*. 2023;2(4):665–73. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Chien P. Global rising rates of caesarean sections. *BJOG An Int J Obstet Gynaecol*. 2021;128(5):781–2. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Widjayanti TB. Karakteristik Ibu melahirkan Sectio Caesaria Peserta Jaminan Kesehatan Nasional di Rumah Sakit Profit X di sekitar Jakarta. *J Epidemiol Kesehat Indones*. 2020;4(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Qudrotunanda MI, Chamid MS. Analisis Variabel yang Mempengaruhi Persalinan Caesar di RSUD Ploso dengan Pendekatan Model Regresi Logistik Biner. *J Sains dan Seni ITS*. 2023;11(6):D335–42. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Khairana SA, Kusumawadi D, Savitri T, Hairunisa N, Amalia H. The Effectiveness of Early Mobilization Program for Post Section Caesaria Patients on the Length of Stay (LOS). *J Biomedika dan Kesehat*. 2024;7(3):322–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Sulistiawati T, Rahmilasari G, Puspitasari NA. Early mobilization and post-caesarean delivery pain management. *Malahayati Int J Nurs Heal Sci*. 2024;7(2):224–30. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Cahyani AN, Maryatun M. Penerapan mobilisasi dini terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. *J Ris Rumpun Ilmu Kesehat*. 2023;2(2):58–73. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Lucin Y, Herlinadiyaningsih H. Early Mobilization pada Ibu Post Pospartum Mempercepat Penyembuhan Luka Sectio Ceserea di RSUD dr Doris Sylvanus: Early Mobilization in Post Posartum Mothers Accelates the Healing of Sectio Ceserea Wounds in RSUD dr Doris Sylvanus. *J Surya Med*. 2023;9(1):310–5. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Yanti DA, Purba ASG, Syara AM, Putri AS. The Relationship Of Early Mobilization With Operational Wound Healing In Postpartum Mothers With Post Section Ceasarea. *J Kebidanan Kestra*. 2022;5(1):53–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Yangchen T, Smitha M V, Sethi P. Effectiveness of Scheduled Early Ambulation on Maternal Outcomes in Post caesarean in Odisha, Eastern India. *Indian J Contin Nurs Educ*. 2023;24(2):184–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Sarkies MN, Testa L, Carrigan A, Roberts N, Gray R, Sherrington C, et al. Perioperative interventions to improve early mobilisation and physical function after hip fracture: a systematic review and meta-analysis. *Age Ageing*. 2023;52(8):afad154. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Wainwright TW, Burgess L. Early ambulation and physiotherapy after surgery. *Enhanc Recover after Surg a Complet Guid to Optim outcomes*. 2020;211–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]

14. Ganer Herman H, Ben Zvi M, Tairy D, Kleiner I, Gonen N, Kuper Sason L, et al. Enhancing patient mobility following cesarean-delivery—the efficacy of an improved postpartum protocol assessed with pedometers. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020;20:1–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Yulianti L, Yunita L, Mariana F, Palimbo A. Early mobilization and length of wound healing post-sectio caesarean: A cross-sectional study. *Heal Sci Int J*. 2024;2(2):104–14. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]