

ANALISIS PERAN BIDAN DALAM PELAKSANAAN EARLY EXERCISE DALAM MENCEGAH HAEMORRAGI POST PARTUM

Hainun Nisa*, Puri Kresnawati, Friska Junita, Lenny Irmawaty

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

* Corresponding Author: hainunnisa78@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 05-08-2026

Revised: 22-08-2026

Accepted: 10-09-2026

Available online: 29-09-2026

Kata Kunci:

Bidan, Early Exercise, Haemorrhagi
Post Partum, Postpartum

Keywords:

Early Exercise, Midwife, Post Partum
Haemorrhage, Postpartum

ABSTRAK

Perdarahan postpartum (*Haemorrhagi Post Partum/HPP*) merupakan salah satu komplikasi utama yang berkontribusi terhadap kematian ibu sehingga diperlukan strategi pencegahan melalui pelayanan postpartum yang optimal. *Early exercise* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat mendukung pemulihan ibu melalui peningkatan mobilisasi, sirkulasi darah, dan proses involusi uterus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran bidan dalam pelaksanaan *early exercise* dalam mencegah HPP. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 115 bidan yang bekerja di

fasilitas pelayanan kesehatan di tujuh provinsi Indonesia dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, pertanyaan terbuka, dan lembar observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,5% bidan memiliki praktik *early exercise* kategori baik, sedangkan 43,5% masih dalam kategori kurang baik. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan bidan dengan praktik *early exercise* ($p=0,0051$). Selain itu, praktik *early exercise* berhubungan signifikan dengan kejadian HPP ($p=0,0135$), dengan hasil regresi menunjukkan praktik baik memiliki risiko HPP lebih rendah ($OR=0,198$; $p=0,011$). Peningkatan kompetensi bidan, edukasi ibu postpartum, dan penguatan sistem pelayanan diperlukan untuk mengoptimalkan pelaksanaan *early exercise* sebagai bagian dari upaya pencegahan HPP.

ABSTRACT

Postpartum hemorrhage (PPH) is a major complication contributing to maternal mortality, necessitating prevention strategies through optimal postpartum care. Early exercise is a non-pharmacological intervention that supports maternal recovery by enhancing mobilization, blood circulation, and the process of uterine involution. This study aimed to analyze the role of midwives in implementing early exercise to prevent PPH. A quantitative study design with a cross-sectional observational analytic approach was employed. The sample consisted of 115 midwives working in healthcare facilities across seven Indonesian provinces, selected using purposive sampling. Data were collected via questionnaires, open-ended questions, and observation sheets, and subsequently analyzed using Chi-Square tests and logistic regression. The results showed that 56.5% of midwives demonstrated good early exercise practices, while 43.5% fell into the poor practice category. A significant association was found between midwives' knowledge and early exercise practices ($p=0.0051$). Furthermore, early exercise practices were significantly associated with the incidence of PPH ($p=0.0135$); regression analysis indicated that good practice was associated with a lower risk of PPH ($OR=0.198$; $p=0.011$). Enhancing midwife competence, educating postpartum mothers, and

strengthening service systems are essential to optimize the implementation of early exercise as part of PPH prevention efforts.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000



PENDAHULUAN

Perdarahan postpartum atau *postpartum hemorrhage* (HPP) merupakan kegawatdaruratan obstetri akibat perdarahan berlebihan setelah persalinan dan tetap menjadi penyebab utama kematian ibu di dunia (Cresswell et al., 2025). Secara konvensional, HPP didefinisikan sebagai kehilangan darah ≥ 500 mL setelah persalinan pervaginam atau ≥ 1000 mL pada atau setelah persalinan sesar dalam 24 jam pertama postpartum, meskipun beberapa pedoman menekankan pentingnya menilai juga tanda hipovolemia dan pengukuran perdarahan yang objektif untuk deteksi dini (Mohamed & Chandharan, 2025). WHO melaporkan bahwa perdarahan menyumbang sekitar 27% kematian maternal global, sehingga pencegahan, deteksi dini, dan tata laksana cepat HPP tetap menjadi prioritas penting dalam peningkatan mutu pelayanan kesehatan ibu (Cresswell et al., 2025).

Di Indonesia, perdarahan obstetri, termasuk perdarahan postpartum, masih menjadi penyebab penting kematian ibu, meskipun proporsinya menurun dibanding dua dekade lalu dan kini disertai peningkatan kontribusi gangguan hipertensi serta penyebab non-obstetri (Syairaji et al., 2024). Angka kematian ibu di Indonesia juga tetap relatif tinggi, dengan estimasi tahun 2020 berkisar antara 173–177 kematian per 100.000 kelahiran hidup dalam sumber internasional dan masih lebih tinggi dalam beberapa telaah nasional, serta belum berada pada lintasan target SDGs (Mahmood et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa pencegahan komplikasi persalinan, termasuk perdarahan postpartum, perlu diperkuat melalui pelayanan persalinan dan nifas awal yang bermutu, karena sebagian besar kematian akibat perdarahan terjadi pada periode postpartum, terutama hari pertama, dan penurunannya bergantung pada intervensi pencegahan yang efektif serta perbaikan mutu sistem rujukan dan tata laksana kegawatdaruratan (Cresswell et al., 2025).

Latihan dini setelah persalinan tampak dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mencegah perdarahan postpartum, karena aktivitas ringan seperti latihan pernapasan, mobilisasi dini, latihan otot perut dan ekstremitas, serta pelvic floor exercise dilaporkan meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat kontraksi uterus, mempercepat pengeluaran lochia, dan mempercepat involusi uterus (Paemboan & Ilmiah, 2025). Mekanisme ini relevan secara klinis karena perdarahan postpartum sering dikaitkan dengan kontraksi uterus yang tidak adekuat, subinvolusi, atau atonia uteri,

sedangkan kontraksi miometrium yang baik membantu menutup pembuluh darah yang terbuka setelah pelepasan plasenta (Iswah et al., 2026). Sejalan dengan itu, sebagian besar studi intervensi kecil hingga sedang melaporkan bahwa ibu yang melakukan senam nifas atau mobilisasi dini mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat dan involusi yang lebih baik dibanding ibu yang tidak melakukannya, termasuk pada persalinan spontan, pelayanan primer, dan pasca-seksio sesarea, meskipun ringkasan meta-analisis menunjukkan efek gabungan terhadap tinggi fundus uteri belum signifikan secara statistik sehingga kekuatan buktinya masih moderat (Nelli, 2024; Pohan, 2023).

Bidan memiliki peran strategis dalam pelaksanaan *early exercise* pada ibu postpartum karena kompetensi bidan memang mencakup promosi kesehatan, konseling, pendampingan, serta pemberdayaan ibu selama masa kehamilan hingga nifas awal (Dewi et al., 2023). Peran ini tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga meliputi pemberian latihan, demonstrasi, dan bimbingan agar ibu mampu melakukan mobilisasi dini atau senam nifas secara mandiri dan benar setelah persalinan (Anafika, 2024). Bukti yang ada menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur dapat meningkatkan kesiapan, pengetahuan, dan keterampilan ibu dalam melakukan latihan postpartum, termasuk melalui modul, demonstrasi, dan praktik partisipatif (Dewi et al., 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mobilisasi dini dan latihan fisik postpartum berkaitan dengan percepatan involusi uterus, terutama melalui peningkatan sirkulasi, kontraksi uterus, dan pengeluaran lochia, serta pada beberapa studi juga dikaitkan dengan pemulihan ibu yang lebih cepat dan penurunan risiko komplikasi masa nifas (Kusparlina & Sundari, 2019; Nelli, 2024). Beberapa studi juga melaporkan manfaat tambahan seperti berkurangnya nyeri, membaiknya fungsi berkemih dan defekasi, meningkatnya kualitas hidup dan kenyamanan ibu, serta pencegahan subinvolusi yang dapat berkontribusi pada perdarahan postpartum, meskipun hasil untuk nyeri tidak selalu konsisten antarstudi (Azizah et al., 2025; Mei & Rahayu, 2024).

Penerapan *early exercise* dalam pelayanan kebidanan belum selalu berjalan optimal karena hambatanya muncul baik pada sisi ibu maupun tenaga kesehatan, termasuk pengetahuan ibu yang masih rendah, keterbatasan keterampilan dan edukasi tenaga kesehatan, serta faktor sistem layanan postpartum yang masih terfragmentasi (Makama et al., 2021). Pada tingkat ibu, partisipasi latihan dini sering terhambat oleh kurangnya informasi, kelelahan, keterbatasan waktu, tanggung jawab mengasuh bayi, serta keyakinan budaya dan rasa takut bergerak setelah melahirkan (Zebua et al., 2024). Pada tingkat penyedia layanan, bukti kualitatif dan survei menunjukkan bahwa saran aktivitas fisik postpartum kerap tidak diprioritaskan karena beban kerja dan keterbatasan waktu,

rendahnya pelatihan formal, kurangnya kepercayaan diri, dan rendahnya kesadaran terhadap pedoman yang ada, sehingga nasihat yang diberikan menjadi tidak konsisten (Mitra et al., 2026).

Penelitian terkait peran tenaga kesehatan dalam pencegahan perdarahan postpartum selama ini lebih banyak menitikberatkan pada manajemen aktif kala III, pemberian uterotonika, serta penanganan kegawatdaruratan obstetri. Sementara itu, aspek promotif dan preventif melalui intervensi sederhana seperti *early exercise* masih belum banyak dikaji, terutama dari perspektif praktik kebidanan (Soares et al., 2026). Adanya keterbatasan bukti ilmiah mengenai kontribusi bidan dalam implementasi *early exercise* menjadi dasar penting untuk melakukan penelitian yang mengevaluasi peran bidan dalam upaya pencegahan HPP melalui pendekatan nonfarmakologis. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian yang menganalisis peran bidan dalam pelaksanaan *early exercise* sebagai salah satu upaya pencegahan *Haemorrhagi Post Partum*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran bidan dalam pelaksanaan *early exercise* dalam mencegah terjadinya *Haemorrhagi Post Partum* pada ibu setelah persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara peran bidan dalam pelaksanaan *early exercise* postpartum dengan kejadian *Haemorrhagi Post Partum* (HPP). Penelitian dilakukan secara *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data variabel independen berupa pengetahuan, sikap, dan praktik bidan dalam pelaksanaan *early exercise* serta variabel dependen berupa kejadian HPP dilakukan pada periode yang sama. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kontribusi praktik kebidanan dalam upaya pencegahan perdarahan postpartum.

Penelitian dilaksanakan secara daring pada beberapa wilayah di Indonesia, yaitu Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Papua, Banten, Lampung, dan DKI Jakarta. Populasi penelitian adalah bidan yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan seperti Puskesmas, klinik, rumah bersalin, dan rumah sakit. Sampel penelitian berjumlah 115 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu bidan aktif melakukan pertolongan persalinan dan memiliki pengalaman kerja minimal satu tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur, pertanyaan terbuka, serta lembar observasi pelaksanaan *early exercise* dalam dua jam pertama setelah persalinan.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner tertutup dan terbuka untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, hambatan, dan praktik bidan dalam pelaksanaan *early exercise*.

Selain itu, digunakan lembar observasi dan checklist untuk menilai kesesuaian tindakan yang dilakukan bidan setelah persalinan, meliputi pemberian edukasi, pendampingan mobilisasi dini, waktu pelaksanaan latihan, serta dokumentasi dalam rekam medis. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase, serta analisis inferensial menggunakan uji Chi-Square dan regresi logistik untuk mengetahui hubungan serta faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian HPP. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 115 bidan dari tujuh provinsi di Indonesia, yaitu Jawa Timur, Jawa Barat, Jawa Tengah, Lampung, Banten, DKI Jakarta, dan Papua. Responden berasal dari berbagai fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan persalinan.

Tabel 1. Karakteristik responden (n=115)

Karakteristik	n	%
Provinsi		
Jawa Timur	29	25,2
Jawa Barat	19	16,5
Jawa Tengah	17	14,8
Lampung	16	13,9
Banten	16	13,9
DKI Jakarta	11	9,6
Papua	7	6,1
Tempat bekerja		
Puskesmas	47	40,9
Klinik	25	21,7
Rumah Sakit	24	20,9
Rumah Bersalin	19	16,5
Usia		
<30 tahun	25	21,7
30-40 tahun	73	63,5
>40 tahun	17	14,8
Lama Bekerja		
<5 tahun	30	26,1
5-10 tahun	58	50,4
>10 tahun	27	23,5
Pengetahuan Bidan tentang Early Exercise		
Baik	28	24,3
Cukup	48	41,7
Kurang	39	33,9
Praktik Pelaksanaan Early Exercise		
Baik	65	56,5
Kurang Baik	50	43,5
Hambatan Pelaksanaan Early Exercise		

Kurangnya edukasi pada ibu	55	47.8
Kurangnya waktu	53	46.1
Kurangnya tenaga kesehatan	51	44.3
Tidak ada hambatan	24	20.9
Kejadian HPP		
Ya	16	13.9
Tidak	99	86.1

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan bidan yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama dengan karakteristik usia dan pengalaman kerja yang cukup mendukung pelaksanaan pelayanan kebidanan. Meskipun demikian, pengetahuan bidan mengenai *early exercise* postpartum masih perlu diperkuat karena hanya sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan baik. Pelaksanaan *early exercise* juga belum sepenuhnya optimal, dengan 56,5% responden memiliki praktik kategori baik dan 43,5% masih dalam kategori kurang baik. Tingginya proporsi praktik kurang baik menunjukkan bahwa penerapan *early exercise* masih menghadapi berbagai kendala, terutama keterbatasan edukasi kepada ibu, waktu pelayanan, dan sumber daya tenaga kesehatan. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap upaya pencegahan HPP, yang pada penelitian ini masih ditemukan sebesar 13,9% kasus. Oleh karena itu, peningkatan kompetensi bidan, standardisasi pelaksanaan *early exercise*, serta penguatan edukasi kepada ibu postpartum diperlukan agar intervensi ini dapat diterapkan secara lebih konsisten dalam mendukung pencegahan perdarahan postpartum (Tabel 1).

Tabel 2. Distribusi jawaban item pengetahuan (n=115)

Item Pengetahuan	n	%
Mengetahui istilah <i>early exercise</i> postpartum		
Ya	75	65,2
Tidak	40	34,8
Tujuan <i>early exercise</i> (jawaban benar poin b)		
b	63	54.8
c	30	26.1
a	22	19.1
Waktu Ideal		
2 jam	70	60.9
< 1 jam	23	20.0
> 6 jam	22	19.1

Tabel 2 menunjukkan bahwa 65,2% responden mengetahui istilah *early exercise* postpartum, namun hanya 54,8% yang mampu menjawab dengan benar tujuan utama *early exercise*, yaitu membantu kontraksi uterus dan mencegah perdarahan. Pada item waktu ideal pelaksanaan, 60,9% responden menjawab benar (2 jam setelah persalinan), sementara sisanya masih keliru memilih waktu kurang dari 1 jam atau lebih dari 6 jam. Hal ini

mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar bidan sudah familiar dengan istilah *early exercise*, pemahaman mengenai tujuan dan waktu pelaksanaan yang tepat masih perlu ditingkatkan.

Tabel 3. Hasil observasi pelaksanaan *early exercise* (n=115)

Item Observasi	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Bidan memberikan edukasi tentang <i>early exercise</i>	73	63,5	42	36,5
Ibu dibimbing duduk/bangun dari tempat tidur	60	52,2	55	47,8
Mobilisasi dilakukan dalam 2 jam setelah persalinan	66	57,4	49	42,6
Bidan mencatat kegiatan di rekam medis	48	41,7	67	58,3

Hasil observasi menunjukkan bahwa pelaksanaan *early exercise* oleh bidan sudah dilakukan pada sebagian besar aspek, terutama pemberian edukasi kepada ibu (63,5%) dan mobilisasi dalam dua jam setelah persalinan (57,4%). Namun, dokumentasi dalam rekam medis masih rendah, yaitu hanya 41,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik langsung sudah cukup berjalan, tetapi aspek pencatatan dan evaluasi pelayanan masih perlu diperkuat untuk mendukung optimalisasi pencegahan HPP (Tabel 3).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Praktik *Early Exercise*

Pengetahuan	Praktik Early Exercise				p-value
	Baik		Kurang Baik		
	n	%	n	%	
Baik	20	17,4	8	7,0	0,0051
Cukup	31	27,0	17	14,8	
Kurang	14	12,2	25	21,7	

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan bidan dengan praktik pelaksanaan *early exercise* ($p=0,0051$). Responden dengan pengetahuan baik lebih banyak melakukan praktik *early exercise* kategori baik (17,4%) dibandingkan kategori kurang baik (7,0%), sedangkan pada kelompok pengetahuan kurang ditemukan proporsi praktik kurang baik lebih tinggi (21,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan bidan berperan penting dalam mendukung penerapan *early exercise* yang lebih optimal sebagai upaya pencegahan komplikasi postpartum (Tabel 4).

Tabel 5. Hasil regresi logistik terhadap kejadian HPP

Variabel	OR	95% CI	p-value
Praktik <i>Early Exercise</i> (Baik vs Kurang Baik)	0.198	0.057 - 0.688	0.011
Pengetahuan (ordinal)	1.102	0.524 - 2.320	0.798
Lama Kerja (z-score)	1.079	0.618 - 1.883	0.789

Praktik pelaksanaan *early exercise* merupakan satu-satunya variabel yang berpengaruh signifikan terhadap kejadian HPP (OR=0,198; 95% CI 0,057-0,688; $p=0,011$) setelah dikontrol oleh pengetahuan dan lama kerja. Bidan dengan praktik *early exercise*

kategori baik memiliki risiko kejadian HPP sekitar 0,20 kali (berkurang sekitar 80%) dibandingkan bidan dengan praktik kurang baik. Variabel pengetahuan dan lama kerja tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik dalam model ini ($p>0,05$), meskipun pengetahuan tetap berperan penting secara tidak langsung melalui pengaruhnya terhadap praktik (Tabel 5).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan bidan dengan karakteristik usia produktif dan pengalaman kerja yang cukup, dimana mayoritas berada pada rentang usia 30–40 tahun (63,5%) dengan lama kerja 5–10 tahun (50,4%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar bidan telah memiliki pengalaman klinis dalam memberikan pelayanan persalinan dan masa nifas. Pengalaman kerja merupakan faktor yang dapat mendukung keterampilan klinis karena paparan terhadap berbagai kondisi pasien dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan (Atoilah et al., 2026). Namun, pengalaman kerja tidak selalu menjamin optimalnya suatu praktik apabila tidak disertai pembaruan pengetahuan dan penguatan kompetensi secara berkelanjutan (Edna et al., 2026). Hal ini terlihat dari masih ditemukannya keterbatasan pengetahuan dan praktik *early exercise* pada sebagian responden, sehingga menunjukkan bahwa faktor pendidikan berkelanjutan tetap diperlukan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan bidan mengenai *early exercise* postpartum masih perlu ditingkatkan, dimana hanya 24,3% responden memiliki kategori pengetahuan baik, sedangkan sebagian besar berada pada kategori cukup (41,7%) dan kurang (33,9%). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar bidan telah mengenal konsep *early exercise*, pemahaman mengenai tujuan, waktu pelaksanaan, dan manfaat spesifik terhadap pemulihan postpartum belum sepenuhnya optimal. Pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku pelayanan kesehatan karena menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam menentukan tindakan yang tepat. Menurut Funna et al. (2024), pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menentukan praktik seseorang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi Paemboan dan Ilmiah (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan mobilisasi dini pada ibu nifas ($p=0,000$), di mana individu dengan pengetahuan lebih baik cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam melakukan mobilisasi dini. Selain itu, penelitian Rullyni et al. (2025) juga menemukan adanya hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan mobilisasi dini pada ibu post sectio

caesarea ($p=0,006$), yang mengindikasikan bahwa pengetahuan memadai menjadi faktor pendukung kunci bagi ibu untuk melaksanakan latihan dini secara mandiri. Meskipun penelitian tersebut memiliki karakteristik responden yang berbeda, hasilnya memperkuat bahwa pengetahuan mengenai manfaat dan prosedur mobilisasi dini memiliki peran penting dalam mendukung pelaksanaan tindakan. Dalam penelitian ini, hubungan tersebut terlihat dari adanya hubungan signifikan antara pengetahuan bidan dengan praktik *early exercise* ($p=0,0051$), yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat mendukung penerapan praktik yang lebih baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa praktik pelaksanaan *early exercise* oleh bidan belum sepenuhnya optimal, dimana 56,5% responden memiliki praktik kategori baik dan 43,5% masih berada pada kategori kurang baik. Berdasarkan observasi, komponen yang paling sering dilakukan adalah pemberian edukasi kepada ibu (63,5%) dan mobilisasi dalam dua jam setelah persalinan (57,4%), sedangkan dokumentasi dalam rekam medis menjadi aspek terendah (41,7%). Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tindakan klinis dan pencatatan pelayanan. Bidan telah melakukan intervensi langsung kepada ibu, tetapi belum seluruhnya mendokumentasikan tindakan tersebut secara sistematis. Dokumentasi merupakan bagian penting dalam pelayanan kebidanan karena berfungsi sebagai bukti tindakan, alat komunikasi antar tenaga kesehatan, serta dasar evaluasi mutu pelayanan (Indrasari & Putriana, 2025).

Kondisi tersebut didukung oleh penelitian Wahyuningsih et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan bidan dengan pelaksanaan mobilisasi dini pada ibu nifas ($p=0,036$), sehingga keberhasilan mobilisasi tidak hanya dipengaruhi kondisi ibu, tetapi juga keterlibatan aktif tenaga kesehatan. Temuan ini sejalan dengan studi lain Nadziroh et al. (2023) yang menunjukkan bahwa peran bidan berhubungan dengan perilaku mobilisasi dini pasca-sectio caesarea ($p=0,029$), dan bahwa edukasi terstruktur yang disertai demonstrasi, pendampingan langsung, serta keterlibatan keluarga dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepatuhan ibu dalam melakukan mobilisasi secara aman. Oleh karena itu, peningkatan kualitas praktik *early exercise* perlu diarahkan pada penguatan kompetensi edukasi dan pendampingan bidan, sekaligus pelaksanaan yang terstandar melalui penggunaan SOP dan lembar observasi sebagai bagian dari mutu dokumentasi pelayanan.

Penelitian ini juga menemukan beberapa hambatan dalam pelaksanaan *early exercise*, yaitu kurangnya edukasi kepada ibu (47,8%), keterbatasan waktu (46,1%), dan kurangnya tenaga kesehatan (44,3%). Hambatan tersebut menunjukkan bahwa implementasi *early exercise* dipengaruhi oleh faktor individu dan sistem pelayanan kesehatan. Maharani (2026)

menyatakan bahwa pelayanan postpartum yang berkualitas memang menuntut dukungan tenaga kesehatan melalui pemberian informasi, komunikasi yang efektif, dan pendampingan berkelanjutan agar ibu merasa dipahami, percaya diri, dan mampu menjalani masa transisi setelah melahirkan. Keterbatasan jumlah tenaga kesehatan dan tingginya beban pelayanan dapat menyebabkan bidan lebih memprioritaskan tindakan klinis utama dibandingkan edukasi dan dokumentasi. Oleh karena itu, strategi peningkatan pelaksanaan *early exercise* perlu dilakukan secara menyeluruh melalui peningkatan kapasitas bidan sekaligus perbaikan sistem pelayanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian HPP ditemukan sebesar 13,9% dan terdapat hubungan signifikan antara praktik *early exercise* dengan kejadian HPP ($p=0,0135$). Hasil regresi logistik menunjukkan bahwa praktik *early exercise* merupakan variabel yang berhubungan dengan kejadian HPP setelah dikontrol oleh variabel lain (OR=0,198; 95% CI 0,057–0,688; $p=0,011$). Responden dengan praktik *early exercise* yang baik memiliki proporsi kejadian HPP lebih rendah dibandingkan kelompok dengan praktik kurang baik. Secara fisiologis, temuan ini dapat dikaitkan dengan manfaat *early exercise* dalam mendukung proses pemulihan postpartum, termasuk involusi uterus. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurafifah dan Kusbiantoro (2019) yang menunjukkan bahwa *early exercise* berpengaruh terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum spontan, ditandai oleh penurunan tinggi fundus dan pengeluaran lochia yang lebih baik, serta dengan penelitian Paemboan dan Ilmiah (2025) yang menemukan hubungan signifikan antara mobilisasi dini dan involusi uterus, di mana ibu yang lebih aktif cenderung mengalami pemulihan uterus lebih cepat.

SIMPULAN DAN SARAN

Peran bidan dalam pelaksanaan *early exercise* memiliki kontribusi penting dalam mendukung upaya pencegahan *Haemorrhagi Post Partum*. Meskipun sebagian besar bidan telah melakukan praktik *early exercise* dengan baik, masih ditemukan keterbatasan terutama pada aspek pengetahuan, dokumentasi, dan hambatan pelayanan seperti keterbatasan waktu serta tenaga kesehatan. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan bidan dengan praktik *early exercise* dan antara praktik *early exercise* dengan kejadian HPP, sehingga peningkatan kompetensi bidan melalui pelatihan berkelanjutan, penyusunan standar operasional prosedur, optimalisasi dokumentasi, serta penguatan edukasi kepada ibu postpartum perlu dilakukan agar pelaksanaan *early exercise* dapat berjalan lebih konsisten dan mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan maternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anafika, A. (2024). Mobilization of Midwifery Care for Postpartum Women at PMB Monica Roswiyanti, S.Tr.Keb. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 5(1), 20–22. <https://doi.org/10.30604/jaman.v5i1.1125>
- Atoilah, M. M. F., Basri, B., Safariyah, E., & Abinisah, Z. (2026). Hubungan Pengetahuan Perawat Pelaksana dengan Kemampuan Decision Making dalam Pemberian Asuhan Keperawatan di RSUD. *Health Research Journal of Indonesia*, 4(4), 288–295.
- Azizah, U. N., Sulistyowati, P., & Priyatin, W. (2025). Description of Postpartum Exercise for Uterine Involution in Mrs. A With Spontaneous Postpartum in Selakambang. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1774–1779. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.492>
- Cresswell, J. A., Alexander, M., Chong, M. Y. C., Link, H. M., Pejchinovska, M., Gazeley, U., Ahmed, S. M. A., Chou, D., Moller, A.-B., Simpson, D., Alkema, L., Villanueva, G., Sguassero, Y., Tunçalp, Ö., Long, Q., Xiao, S., & Say, L. (2025). Global and Regional Causes of Maternal Deaths 2009–20: A WHO Systematic Analysis. *The Lancet Global Health*, 13(4), e626–e634. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00560-6](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00560-6)
- Dewi, N. N. S. A., Widowati, L. P., Aningsih, B. S. D., Suhaid, D. N., Manungkalit, E. M., Wardani, D. W. K. K., Irawan, Y. L., & Ida, A. (2023). Improving Midwives' Capacity to Provide Pregnancy and Early Postpartum Exercise. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(2), 651. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v7i2.1799>
- Edna, T., Doreen, K., & Bob, M. (2026). Midwives' Competence and Confidence in Kenya: A Sequential Explanatory Study Design. *BMC Health Services Research*, 26(1), 208. <https://doi.org/10.1186/s12913-025-13576-x>
- Funna, D. A., Asniar, A., & Alam, T. S. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Pencegahan Demam Berdarah Dengue di Kota Banda Aceh. *Holistic Nursing and Health Science*, 7(1), 48–58.
- Indrasari, N., & Putriana, Y. (2025). Dokumentasi Kebidanan. *Penerbit Tahta Media*.
- Iswah, I., Ida, A., syintha ida, Rahmawati, R., Subriah, S., & Hidayati, H. (2026). Efektivitas Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uterus pada Postpartum Sectio Caesarea. *Media Kebidanan*, 4(2), 108–115. <https://doi.org/10.32382/mkeb.v4i2.737>
- Kusparlina, E. P., & Sundari, S. (2019). Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. *Aloha International Journal of Health Advancement (AIJHA)*, 2(10). <https://doi.org/10.33846/aijha21001>
- Maharani, K. (2026). The Role of Midwives in Improving Postpartum Maternal Health. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 6(1), 100–112. <https://doi.org/10.55606/jrik.v6i1.6044>
- Mahmood, M. A., Hendarto, H., Laksana, M. A. C., Damayanti, H. E., Suhargono, M. H., Pranadyan, R., Santoso, K. H., Redjeki, K. S., Winard, B., Prasetyo, B., Vercruyssen, J., Moss, J. R., Bi, P., Masitah, S., Warsiti, Pratama, A. W., Dewi, E. R., Listiyani, C. H., & Mufidah, I. (2021). Health System and Quality of Care Factors Contributing to Maternal Deaths in East Java, Indonesia. *PLOS ONE*, 16(2), e0247911. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247911>
- Makama, M., Awoke, M. A., Skouteris, H., Moran, L. J., & Lim, S. (2021). Barriers and Facilitators to a Healthy Lifestyle in Postpartum Women: A Systematic Review of Qualitative and Quantitative Studies in Postpartum Women and Healthcare Providers. *Obesity Reviews*, 22(4). <https://doi.org/10.1111/obr.13167>

- Mei, M. H., & Rahayu, A. O. S. (2024). Effectiveness of Postpartum Exercise for Postpartum Women on Uterine Involution. *Jurnal Smart Kebidanan*, 11(1), 1-6. <https://doi.org/10.34310/4ckwew12>
- Mitra, M., Downing, N., Evans, L., Vishnubala, D., Roddy, J., De Vivo, M., & Nykjaer, C. (2026). Experiences of Healthcare Professionals Providing Physical Activity Advice to Pregnant and Postpartum Women: A Systematic Review of Qualitative Evidence. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 12(1), e002827. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2025-002827>
- Mohamed, T. A. E. H., & Chandrachan, E. (2025). Recognition and Management of Postpartum Hemorrhage. *Maternal-Fetal Medicine*, 7(1), 29-37. <https://doi.org/10.1097/FM9.0000000000000256>
- Nadziroh, Y. D. A., Kusumastuti, I., & Novita, A. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga, Peran Bidan dan Motivasi Ibu dengan Perilaku Mobilisasi Dini Pasca SC di RSIA Brawijaya Duren Tiga Jakarta Tahun 2022. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(4), 418-425. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i4.141>
- Nelli, E. (2024). Accelerating Uterine Involution: The Role of Postpartum Exercise in Primary Care Settings. *Open Access Indonesian Journal of Medical Reviews*, 4(4), 754-767. <https://doi.org/10.37275/oaijmr.v4i4.637>
- Nurafifah, D., & Kusbiantoro, D. (2019). Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 15-21. <https://doi.org/10.15294/kemas.v15i1.11936>
- Paemboan, S., & Ilmiah, W. S. (2025). The Effect of Early Mobilization on the Uterine Involution Process in Postpartum Mothers at the Gandasuli Community Health Center. *NAJ Nursing Applied Journal*, 3(4), 162-170. <https://doi.org/10.57213/naj.v3i4.1040>
- Pohan, R. A. (2023). The Effect of Postpartum Exercises on Uterine Involution in Postpartum Mothers in Sei Serindan Village, Sei Kepayang Barat District, Asahan Regency. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 101-107. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.434>
- Rullyni, N. T., Harianja, R. R., Dewi, U., Jayanti, V., Rahmadona, & Darwitri. (2025). The Effectiveness of Postpartum Exercise Modules on Mothers Readiness to Perform Postpartum Exercises in Indonesia. *Innovation Midwifery and Child Health Practice*, 1(2), 44-56. <https://doi.org/10.69725/imchp.v1i2.218>
- Soares, J., Khasanah, N. N., & Wahyuni, S. (2026). Nursing Interventions in the Prevention of Postpartum Hemorrhage: A Systematic Review. *Lentera Perawat*, 7(3), 712-720. <https://doi.org/10.52235/lp.v7i3.805>
- Syairaji, M., Nurdianti, D. S., Wiratama, B. S., Prüst, Z. D., Bloemenkamp, K. W. M., & Verschuere, K. J. C. (2024). Trends and Causes of Maternal Mortality in Indonesia: A Systematic Review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1), 515. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06687-6>
- Wahyuningsih, P., K, D. A., & Ika Trisanti. (2025). Mobilisasi Dini pada Ibu Nifas Berdasarkan Metode Persalinan dan Pemberian Dukungan Bidan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 8(2), 154-163. <https://doi.org/10.35473/ijm.v8i2.4330>
- Zebua, B., Sembiring, A., & Gurning, L. (2024). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Pasca Persalinan Normal di Puskesmas Semambawa Nias Selatan Tahun

2023. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 104-111.
<https://doi.org/10.55606/termometer.v2i2.3650>