

MODUL

SELF EFFICACY MOBILISASI

Panduan Meningkatkan Keyakinan Pasien
Melakukan Mobilisasi Fisik Pasca Bedah



DISUSUN OLEH:
LINA ERLINA
ALI HAMZAH
KAMSATUN
UUN NURUL HUDA

POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG
2018

DAFTAR ISI

Daftar Isi	i
Pendahuluan	1
Kegiatan Belajar 1	2
Kegiatan Belajar 2	13
Kegiatan Belajar 3	18
Daftar Pustaka	ii

PENDAHULUAN

Modul ini disusun sebagai panduan bagi pasien untuk memahami pentingnya mobilisasi pasca bedah. Modul diharapkan dapat meningkatkan keyakinan pasien untuk melakukan mobilisasi dini pasca bedah, sehingga pasien terhindar dari efek imobilisasi dan peningkatan kesehatan segera tercapai.

Modul di bagi menjadi tiga kegiatan

Kegiatan 1: Memahami pengertian mobilisasi, tahapan kemampuan mobilisasi, tujuan mobilisasi, cara latihan mobilisasi pasca bedah.

Tujuan: Pasien memiliki keyakinan menetapkan kemampuan mobilisasinya saat ini dan menetapkan target mobilisasi yang rasional

Kegiatan 2: Memahami hambatan dan faktor-faktor yang mempengaruhi mobilisasi

Tujuan: Pasien dapat menggali kendala yang mungkin dihadapi dan memiliki keyakinan mengatasi kendala mobilisasi pasca bedah.

Kegiatan 3: Pasien memahami empat cara meningkatkan keyakinan dalam melakukan mobilisasi pasca bedah.

Tujuan: Pasien dapat menggali cara yang tepat untuk meningkatkan keyakinannya melakukan mobilisasi pasca bedah.

KEGIATAN BELAJAR 1:

Tujuan:

1. Mengetahui pengertian mobilisasi pasca bedah
2. Mengetahui tujuan mobilisasi
3. Mengetahui waktu melakukan mobilisasi pasca bedah
4. Mengetahui level kemampuan mobilisasi
5. Mengetahui cara latihan mobilisasi pasca bedah
6. Mengetahui dan menetapkan kemampuan mobilisasinya saat ini
7. Menetapkan target mobilisasi yang akan dicapai

Materi:

1. Apa itu mobilisasi pasca bedah?
2. Apa tujuan melakukan mobilisasi?
3. Kapan melakukan mobilisasi pasca bedah?
4. Bagaimana level kemampuan mobilisasi?
5. Bagaimana cara melakukan latihan mobilisasi pasca bedah?
6. Bagaimana kemampuan mobilisasi anda saat ini?
7. Apa target mobilisasi yang akan dicapai?

Kegiatan Belajar:

Apa itu mobilisasi pasca bedah?

Asal kata Mobilisasi berasal dari “mobile (Bahasa Inggris)” artinya gerak.

Mobilisasi pasca bedah artinya kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain baik pada posisi duduk, berbaring, ataupun berdiri segera setelah tindakan pembedahan.



Mengapa harus mobilisasi setelah pembedahan?

Tujuan melakukan mobilisasi pasca bedah adalah mempercepat proses penyembuhan dan pemulihan serta menghindari komplikasi.



Efek mobilisasi adalah:

1. Mengurangi nyeri dan pusing



2. Mempercepat penyembuhan luka



3. Mempercepat flatus (buang angin)



4. Menghilangkan kelemahan



5. Meningkatkan nafsu makan



6. Memulihkan kerja jantung dan paru



7. Mempercepat pemulihan (Cepat Pulang)



Kapan melakukan mobilisasi pasca bedah?

Setelah pasien kembali dari kamar operasi (kembali ke ruang perawatan), pasien dianjurkan segera melakukan mobilisasi. Paling lambat 6 jam setelah pembedahan.

“Lebih Cepat Mobilisasi Lebih Baik”

Bagaimana cara melakukan latihan mobilisasi pasca bedah?

Pasien pasca bedah memiliki kemampuan mobilisasi yang berbeda antara satu pasien dengan pasien lainnya. Latihan mobilisasi pasca bedah dilakukan secara bertahap disesuaikan dengan kemampuan pasien. Penilaian kemampuan mobilisasi dan cara latihan mobilisasi ditentukan oleh petugas (perawat ruang perawatan).

Kemampuan mobilisasi dan cara melakukan latihan mobilisasi diuraikan sebagai berikut:

1. Kemampuan level 1:

Pasien belum memiliki kekuatan tubuh, hanya berbaring dan duduk bersandar di tempat tidur.

Tujuan: Meningkatkan kekuatan & keseimbangan tubuh

Cara Latihan :

- Latihan duduk di tempat tidur 10-20 menit, minimal 3 kali/ hari
- Latihan rentang gerak tangan dan kaki sesering mungkin



2. Kemampuan level 2:

Pasien memiliki kekuatan tubuh dan mampu bertahan duduk lebih dari 10 menit tanpa bantuan di sisi tempat tidur atau di kursi.

Tujuan: Menyiapkan tubuh dan tungkai agar mampu menahan berat badan

Cara Latihan:

- a. Latihan duduk di sisi tempat tidur atau di kursi 30-60 menit, minimal 2 x/ hari
- b. Latihan meregangkan kaki kanan dan kiri saat duduk di kursi/ sisi tempat tidur dengan meluruskan lutut kemudian tekuk pergelangan kaki, kembalikan posisi, 10-20 menit, minimal 2x/hari



3. Kemampuan level 3:

Pasien menunjukkan stabilitas, kekuatan dan kontrol tungkai bawah

Tujuan: Meningkatkan kemampuan berdiri dengan stabil

Cara latihan:

- Latihan duduk di sisi tempat tidur atau di kursi 30-60 menit, minimal 2 x/ hari
- Latihan duduk-berdiri dengan atau tanpa alat bantu minimal 10 menit, 3x/hari.



4. Kemampuan level 4:

Pasien stabil dan memiliki keseimbangan yang baik baik saat jalan di tempat maupun melangkah maju dan mundur.

Tujuan : Meningkatkan kemampuan berjalan stabil dan meningkatkan kemampuan melakukan ADL

Cara latihan:

- a. Latihan berjalan di ruang perawatan, minimal 10 menit 3x/hari
- b. Melakukan kegiatan sehari-hari mandiri dalam pengawasan (makan, minum, bab, bak dsb)



Pasien tidak selalu melewati semua level. Ada yang hari pertama pembedahan mulai dari level 1 kemudian hari berikutnya mampu langsung ke level 4, ada juga hari pertama pembedahan langsung memiliki kemampuan level 3 dsb.

Bagaimana kemampuan mobilisasi anda saat ini? Apa target mobilisasi yang akan anda capai?

Sesuai uraian di atas, saya dapat menetapkan kemampuan mobilisasi saya saat ini dan target mobilisasi yang akan saya capai adalah:

TANGGAL	KEMAMPUAN MOBILISASI SAAT INI	TARGET KEMAMPUAN MOBILISASI	TARGET DICAPAI TANGGAL

KEGIATAN BELAJAR 2:

Tujuan:

1. Memahami hambatan mobilisasi pasien pasca bedah di rumah sakit
2. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi mobilisasi pasien pasca bedah di rumah sakit

Materi :





1. Hambatan mobilisasi pasien pasca bedah di rumah sakit
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi mobilisasi pasien pasca bedah di rumah sakit

Kegiatan Belajar:

Kondisi apa saja yang dirasakan pasien menjadi kendala untuk melakukan mobilisasi pasca bedah?

Kondisi yang paling sering dirasakan pasien menjadi kendala melakukan mobilisasi adalah:

1. Lemah dan lelah	
2. Nyeri	

<p>3. Pusing</p>	
<p>4. Sesaknafas</p>	
<p>5. Terpasang alat kesehatan (infus, kateter dsb)</p>	
<p>6. Takut jatuh</p>	

7. Malas



faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan mobilisasi pasien pasca bedah?

Faktor-faktor dibawah ini turut mempengaruhi keberhasilan seseorang melakukan mobilisasi pasca bedah walaupun dengan berbagai kendala yang dihadapi pasien, yaitu:

1. Kekuatan otot

Kekuatan otot akan mempengaruhi kekuatan kaki menahan berat badan dan mempengaruhi keseimbangan tubuh sehingga pasien dapat melakukan mobilisasi dengan nyaman

2. Lamanya *Bedrest* (istirahat di tempat tidur)

Kekuatan otot akan turun setelah bedrest beberapa hari, sehingga makin cepat melakukan mobilisasi pasca bedah akan menghindari turunnya kekuatan otot dan pemulihan segera terjadi.

3. Mood/Emosi

Perasaan optimis dan motivasi ingin segera sembuh akan meningkatkan kekuatan dan kemampuan pasien untuk melakukan mobilisasi segera setelah pembedahan.

4. Keyakinan/*self efficacy*

Keyakinan pasien yang tinggi dapat meningkatkan kemampuannya mencapai target mobilisasi melebihi kemampuan sebenarnya.

Kendala apa saja yang mungkin dihadapi dan bagaimana anda mengatasi kendala tersebut untuk mempertahankan mobilisasi?

Berdasarkan uraian di atas maka kendala yang mungkin akan saya hadapi dalam melakukan mobilisasi setelah pembedahan dan cara mengatasinya adalah:

KENDALA	DIATASI DENGAN



KEGIATAN BELAJAR 3:

Tujuan :

Memahami cara meningkatkan keyakinan mobilisasi pasca bedah

Materi:

Empat cara meningkatkan keyakinan pasien untuk melakukan mobilisasi pasca bedah

Kegiatan Belajar:

Apa upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan keyakinan Anda agar melakukan mobilisasi pasca bedah dengan segera?

1. Pengalaman pribadi

Keberhasilan melakukan mobilisasi pada pengalaman masa lalu. Bagaimana pengalaman mobilisasi saat kondisi sakit sebelumnya? Dirasakan mempercepat penyembuhan? Keberhasilan Anda sebelumnya akan meningkatkan keyakinan untuk mampu melakukannya saat ini.

2. Pengalaman orang lain

Melihat orang lain berhasil melakukan apa yang ingin kita lakukan. Menemukan seseorang yang akan membuat Anda berpikir sebagai berikut: “Orang ini sangat mirip dengan saya, dan dia mampu melakukannya. Hei, aku yakin aku bisa melakukannya juga!”

3. Dorongan orang lain

Dekatlah dengan orang-orang yang akan mendorong dan memberi semangat untuk mencapai tujuan. Pada saat yang sama, hindari mereka yang mencoba meyakinkan Anda bahwa Anda tidak mampu melakukannya.

4. Suasana Hati Pribadi

Suasana hati yang positif meningkatkan keyakinan, sementara mood negatif akan mengurangnya. Berusahalah untuk menempatkan diri Anda dalam suasana hati yang bahagia, senang, nyaman, sehingga kondisi fisik apapun yang dialami akan tetap meningkatkan keyakinan Anda bahwa Anda mampu melakukannya.

Dari ke-empat cara di atas, cara mana sajakah yang tepat yang membuat Anda dapat mempertahankan mobilisasi pasca bedah?

.....



Daftar Pustaka

- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 307–337. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Demeke, S., Balamurugan, J., Alemie, G. A., & Abebe, E. (2015). In-Hospital Mobility and Associated Factors. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 5(6), 780–787. <https://doi.org/10.9734/BJMMR/2015/10787>
- Perry & Potter. (2006). *Fundamental of Nursing: Concept, Process, and Practice*. Mosby, Inc.
- Stuempfle, K. J., & Drury, D. G. (2007). The Physiological Consequences of Bed Rest. *Health Sciences Faculty Publications Health Sciences Journal of Exercise Physiology*, 6(103), 32–41. Retrieved from <http://cupola.gettysburg.edu/healthfac%5Cnhttp://cupola.gettysburg.edu/healthfac/30>
- Warner, L. M., Schüz, B., Wolff, J. K., Parschau, L., Wurm, S., & Schwarzer, R. (2014). Sources of Self-Efficacy for Physical Activity. *Health Psychology*, 33(11), 1298–1308. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/hea0000085>