



## MOBILISASI DINI POST OPERASI

Penting untuk  
mempercepat pemulihan  
dan mencegah  
komplikasi



**SCAN QR CODE  
UNTUK MELIHAT  
VIDEO PANDUAN**

**Tim PKRS**

**RSUD Pangeran Jaya Sumitra**

**Kotabaru**

**Website**

rsud.kotabarukab.go.id

**Instagram**

@rsud.pjs



### Kapan boleh bergerak setelah operasi ?

1. Sudah sadar penuh dan bisa mengikuti arahan perawat.
2. Kondisi tubuh Anda stabil (tekanan darah, nadi, dan pernapasan normal).
3. Rasa nyeri di area operasi sudah jauh berkurang atau terkendali.
4. Tidak ada kondisi khusus lain yang menurut dokter menghalangi pergerakan.

### Tunda bergerak jika:

1. Kondisi tubuh belum stabil (misalnya, masih pusing)
2. Rasa nyeri masih terasa hebat dan tidak tertahankan.
3. Terjadi pendarahan aktif pada luka operasi.
4. Anda merasa sangat lemah.
5. sesak napas atau kesulitan bernapas.

## FASE SANGAT DINI (0-6 JAM SETELAH OPERASI)

### LATIHAN PERNAFASAN

1. letakkan tangan di perut.
2. Tarik napas dalam lewat hidung selama 3-4 detik, tahan 1-2 detik, lalu hembus perlahan lewat mulut.
3. Ulangi 5-10 kali tiap sesi, lakukan 3-4 kali sehari.

### BATUK EFEKTIF

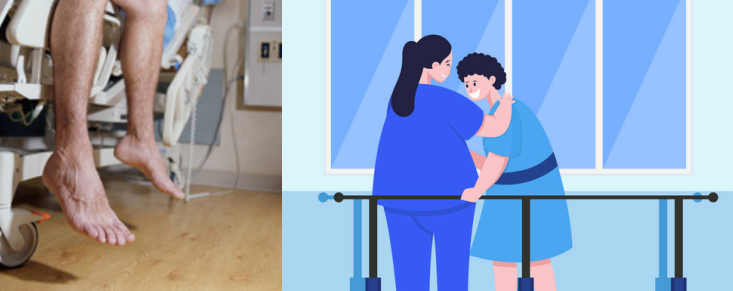
1. Miringkan tubuh dan pegang bantal pelan di dada untuk memberi dukungan.
2. Tarik napas dalam, batuk dua kali kuat untuk membersihkan dahak.
3. Istirahat dan ulangi bila perlu.

### GERAK SENDI TANGAN DAN KAKI

1. Gerakkan pergelangan tangan dan jari tangan: buka-tutup perlahan 10 kali dan putar perlahan ke kiri dan kanan masing-masing 10 kali
2. Gerakkan pergelangan kaki: dorong-tarik dan putar perlahan ke kiri dan kanan masing-masing 10 kali
3. Jika diizinkan, tekuk lutut perlahan dan luruskan beberapa kali.

### PERUBAHAN POSISI TIDUR

1. Ganti posisi setiap 1-2 jam (punggung, kiri, kanan) sesuai kenyamanan.
2. Gunakan bantal kecil untuk menyangga tubuh.



## FASE DINI (6-12 JAM)

### DUDUK TANPA BANTUN

- Duduk di tepi tempat tidur dengan kaki menggantung.
- duduk tanpa pegangan selama 1-2 menit.
- Lakukan 2-3 kali sehari; jika pusing atau lemah, berbaring kembali dan panggil perawat

## FASE PROGRESIF (12-24 JAM)

### LATIHAN BERDIRI

- Dari posisi duduk, dorong ke posisi berdiri dengan bantuan perawat/keluarga jika diperlukan.
- Berdiri selama 1-2 menit di samping tempat tidur.

## FASE AKTIF (24-48 JAM)

### LATIHAN BERJALAN

- Lakukan langkah kecil di sekitar tempat tidur atau koridor, mulai 5-10 meter.
- Ulangi 2-3 kali sehari, tingkatkan jarak jika nyaman.

## Patient Safety is our priority



## TIPS KEAMANAN



Jangan paksa bila terasa nyeri hebat – panggil perawat.



Pastikan area kering & tidak licin saat duduk atau berpindah.



Gunakan bantuan pegangan/kursi roda bila perlu.



## Panduan Saat di rumah

- jaga verban tetap bersih & kering; Pastikan verban diganti per 2/ 3 hari, di faskes terdekat atau dengan bantuan perawat homecare
- minum obat sesuai jadwal; Untuk antibiotik habiskan.
- tetap melakukan napas dalam + batuk efektif dan jalan pendek beberapa kali/hari.
- pakai alas kaki anti-slip saat berjalan
- segera ke IGD jika demam tinggi, perdarahan berat, sesak napas, nyeri ekstrem, pembengkakan tungkai.

*Terima kasih.  
Semoga lekas sembuh dan  
puas dengan pelayanan  
kami.*

