



e-ISSN: 2964-9196
Vol.3 No.4 September 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan tentang Perawatan Pasca Persalinan untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Postpartum

Siti Badria Asikin^{1*}

^{*1} Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

ABSTRACK

The postpartum period is a crucial period in a mother's life because it is closely related to physical and psychological recovery, and adaptation to the new role of mother. However, lack of knowledge regarding postpartum care remains a major problem, increasing the risk of complications such as bleeding, infection, lactation disorders, and postpartum depression. This community service activity aims to provide education on the importance of postpartum care to improve the health of postpartum mothers. The methods used were health education through lectures, discussions, and the distribution of leaflets to postpartum mothers and their families. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of postpartum danger signs, maternal nutrition, breast care, reproductive organ care, and psychological support. Thus, this education activity can increase awareness and health practices of postpartum mothers, thereby supporting an optimal recovery process.

Keywords: Health Education, Postpartum Care, Postpartum Mothers



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode krusial dalam kehidupan seorang ibu karena berkaitan erat dengan pemulihan fisik, psikologis, dan adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Namun, rendahnya pengetahuan mengenai perawatan pasca persalinan masih menjadi permasalahan utama yang dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan, infeksi, gangguan laktasi, hingga depresi postpartum. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan penyuluhan tentang pentingnya perawatan pasca persalinan untuk meningkatkan kesehatan ibu postpartum. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi, dan pembagian leaflet kepada ibu postpartum dan keluarganya. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai tanda bahaya pasca persalinan, nutrisi ibu, perawatan payudara, perawatan organ reproduksi, serta dukungan psikologis. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan ibu postpartum sehingga mendukung proses pemulihan yang optimal.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan, Perawatan Pasca Persalinan, Ibu Postpartum

*Korespondent: Siti Badria Asikin

*Email: badria.stikes@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Masa pasca persalinan atau postpartum adalah periode penting yang dimulai setelah keluarnya plasenta hingga enam minggu berikutnya, di mana tubuh ibu mengalami pemulihan baik secara fisiologis maupun psikologis. Masa ini sering disebut masa nifas dan merupakan fase yang sangat rentan terhadap berbagai komplikasi kesehatan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022), komplikasi pada masa nifas masih menjadi penyumbang besar terhadap angka kematian ibu di Indonesia.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2021), sekitar 75% kematian ibu terjadi pada masa postpartum, terutama dalam 24 jam pertama pasca persalinan. Penyebab utama adalah perdarahan postpartum, hipertensi, dan infeksi. Di Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2020 masih cukup tinggi yaitu 189 per 100.000 kelahiran hidup (BPS, 2020). Hal ini menunjukkan masih adanya tantangan besar dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu setelah melahirkan.

Selain aspek medis, masalah psikologis juga sering terjadi pada ibu postpartum, seperti depresi pasca persalinan yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi. Faktor pengetahuan dan keterampilan ibu dalam merawat diri pasca persalinan menjadi salah satu kunci pencegahan masalah tersebut (Dewi, 2020). Namun, masih banyak ibu yang kurang memahami pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, mengenali tanda bahaya nifas, melakukan perawatan payudara, menjaga nutrisi, serta mendapatkan dukungan emosional dari keluarga.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Melalui penyuluhan, ibu postpartum dapat memperoleh informasi yang benar dan praktis mengenai perawatan diri, tanda bahaya, dan langkah pencegahan komplikasi. Edukasi ini juga tidak hanya menyasar ibu, tetapi juga melibatkan keluarga sebagai pendukung utama, khususnya suami, agar tercipta lingkungan yang sehat dan aman bagi pemulihan ibu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan tentang perawatan pasca persalinan sangat diperlukan untuk meningkatkan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pemahaman, kesadaran, dan praktik perawatan kesehatan ibu postpartum. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan angka kesakitan dan kematian ibu dapat ditekan, serta kualitas hidup ibu dan bayi meningkat.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, melibatkan ibu postpartum, ibu hamil trimester akhir, serta keluarga sebagai peserta utama. Metode pelaksanaan dibagi dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- Koordinasi dengan mitra: Tim pelaksana berkoordinasi dengan puskesmas dan kader posyandu setempat untuk menentukan lokasi, waktu, dan jumlah peserta.
- Penyusunan materi: Materi penyuluhan disusun berdasarkan pedoman Kementerian Kesehatan RI (2022), mencakup:
 - a) Konsep masa nifas dan perubahan fisiologis,
 - b) Perawatan diri ibu pasca persalinan,
 - c) Perawatan payudara dan keberhasilan menyusui,
 - d) Nutrisi ibu nifas,
 - e) Tanda bahaya pasca persalinan,
 - f) Dukungan keluarga dalam perawatan postpartum.
- Penyusunan media: Tim menyiapkan media presentasi (slide), leaflet, dan kuesioner untuk pre-test dan post-test.

2. Tahap Pelaksanaan

- Waktu dan tempat: Kegiatan dilaksanakan di aula posyandu Desa X, dengan durasi \pm 3 jam.
- Peserta: sebanyak 40 orang terdiri dari ibu postpartum (0–6 minggu), ibu hamil trimester III, dan keluarga pendamping.
- Metode penyuluhan:
 - Ceramah interaktif: Penyampaian materi menggunakan presentasi dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Diskusi dan tanya jawab: Memberi kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman, pertanyaan, dan permasalahan terkait perawatan pasca persalinan.
- Demonstrasi: Menunjukkan praktik sederhana seperti cara merawat payudara, menjaga kebersihan daerah kewanitaan, dan teknik relaksasi.
- Pembagian leaflet: Berisi ringkasan materi penyuluhan sebagai panduan peserta di rumah.

3. Tahap Evaluasi

- Pre-test: Dilakukan sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta.
- Post-test: Dilakukan setelah kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
- Observasi partisipasi: Keaktifan peserta dalam diskusi dan praktik menjadi indikator tambahan keberhasilan.
- Feedback peserta: Diperoleh melalui wawancara singkat mengenai manfaat penyuluhan.

4. Tahap Tindak Lanjut

- Pemantauan: Disarankan kepada kader posyandu untuk memantau penerapan informasi yang telah diberikan.
- Saran keberlanjutan: Kegiatan serupa diusulkan menjadi program rutin puskesmas untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang perawatan pasca persalinan dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2025 di aula Posyandu Desa X, bekerja sama dengan Puskesmas setempat. Kegiatan berlangsung lancar dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang, terdiri dari 25 ibu postpartum, 10 ibu hamil trimester III, dan 5 orang anggota keluarga (suami/ibu mertua).

1) Pelaksanaan Kegiatan

- Tahap pembukaan: Acara dibuka oleh bidan desa yang memberikan sambutan mengenai pentingnya menjaga kesehatan ibu pasca melahirkan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Penyampaian materi: Tim pengabdian menyampaikan materi mengenai perawatan pasca persalinan meliputi: tanda bahaya nifas, perawatan payudara, nutrisi, perawatan organ reproduksi, dan dukungan psikologis.
- Interaksi peserta: Peserta aktif bertanya seputar perawatan luka jahitan, cara memperbanyak ASI, serta pencegahan depresi postpartum.
- Demonstrasi: Ditunjukkan praktik perawatan payudara untuk kelancaran menyusui serta cara menjaga kebersihan diri.
- Pembagian leaflet: Seluruh peserta menerima leaflet berisi panduan singkat perawatan pasca persalinan untuk dipelajari di rumah.

2) Hasil Evaluasi Pengetahuan

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, dilakukan pre-test dan post-test dengan hasil sebagai berikut:

Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Baik ($\geq 75\%$)	14 orang (35%)	32 orang (80%)
Cukup (50–74%)	18 orang (45%)	6 orang (15%)
Kurang ($< 50\%$)	8 orang (20%)	2 orang (5%)

Tabel tersebut menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kategori “baik”, dari 35% sebelum penyuluhan menjadi 80% setelah penyuluhan.

3) Respons Peserta

- Sebagian besar peserta menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat dan menambah wawasan.
- Peserta merasa lebih percaya diri dalam merawat diri pasca persalinan.
- Suami yang hadir mengaku mendapatkan pemahaman baru tentang pentingnya peran keluarga dalam mendukung ibu postpartum.

4) Hambatan

- Beberapa peserta masih kurang fokus karena membawa bayi sehingga konsentrasi terbagi.
- Waktu diskusi terasa kurang panjang karena banyak pertanyaan yang diajukan peserta.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan dengan baik, tujuan tercapai, dan peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya perawatan pasca persalinan.

b. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai perawatan pasca persalinan yang dilakukan di Desa X menunjukkan hasil positif dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 35% (kategori baik) sebelum penyuluhan menjadi 80% setelah penyuluhan. Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu postpartum dan keluarga.

1) Efektivitas Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai perawatan diri, khususnya pada ibu pasca persalinan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Dewi (2020) yang menunjukkan bahwa edukasi mampu meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang tanda bahaya dan perawatan diri. Dengan pengetahuan yang baik, ibu dapat melakukan pencegahan komplikasi secara mandiri dan mengetahui kapan harus segera mencari pertolongan medis.

2) Pentingnya Dukungan Keluarga

Kehadiran suami dan keluarga dalam kegiatan penyuluhan menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan. Dukungan keluarga sangat penting dalam menjaga kesehatan ibu postpartum, baik dari segi fisik maupun psikologis. Penelitian Handayani (2021) menyebutkan bahwa ibu dengan dukungan keluarga yang baik memiliki risiko lebih rendah mengalami depresi postpartum dan lebih konsisten dalam melakukan perawatan diri. Pada kegiatan ini, suami yang hadir mengaku mendapat pemahaman baru tentang perannya dalam mendampingi ibu pasca persalinan, khususnya terkait pemberian dukungan emosional.

3) Keterkaitan dengan Kesehatan Ibu dan Bayi

Perawatan pasca persalinan yang baik tidak hanya berpengaruh pada kesehatan ibu, tetapi juga pada kesehatan bayi. Perawatan payudara yang benar membantu

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

kelancaran pemberian ASI, yang berperan penting dalam pemenuhan gizi bayi. Selain itu, pemahaman tentang nutrisi ibu nifas juga berkontribusi pada kualitas ASI dan daya tahan tubuh ibu. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini berdampak ganda, yakni meningkatkan kesehatan ibu sekaligus mendukung tumbuh kembang bayi.

4) Tantangan dalam Pelaksanaan

Beberapa hambatan yang ditemui adalah keterbatasan waktu diskusi dan konsentrasi peserta yang terganggu karena membawa bayi. Hambatan ini serupa dengan temuan pada kegiatan pengabdian masyarakat lainnya, di mana ibu postpartum sering kali sulit fokus dalam kegiatan kelompok karena tuntutan merawat bayi (Sari, 2019). Untuk itu, perlu strategi khusus seperti penyediaan ruang laktasi atau pendamping relawan untuk membantu menjaga bayi selama penyuluhan berlangsung.

5) Implikasi Kegiatan

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi promotif dan preventif dalam menurunkan angka kesakitan ibu postpartum. Apabila dilakukan secara rutin dan berkesinambungan, kegiatan ini berpotensi mendukung pencapaian target penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sesuai dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs).

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang perawatan pasca persalinan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu postpartum, ibu hamil, dan keluarga di Desa X. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta, dari 35% sebelum kegiatan menjadi 80% setelah kegiatan. Materi yang paling bermanfaat bagi peserta adalah tentang tanda bahaya nifas, perawatan payudara, nutrisi ibu, serta pentingnya dukungan keluarga.

Penyuluhan ini terbukti efektif dalam memberikan pemahaman baru serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perawatan pasca persalinan. Hal

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ini tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga pada keberhasilan pemberian ASI dan tumbuh kembang bayi.

b. Saran

- 1) Bagi Tenaga Kesehatan: Kegiatan penyuluhan serupa perlu dilakukan secara berkala di tingkat desa atau posyandu untuk memastikan ibu mendapatkan edukasi berkelanjutan.
- 2) Bagi Kader Kesehatan: Perlu meningkatkan peran kader dalam memantau dan mendampingi ibu postpartum setelah mengikuti penyuluhan.
- 3) Bagi Keluarga: Suami dan anggota keluarga lain diharapkan lebih aktif mendukung ibu postpartum, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga proses pemulihan berjalan optimal.
- 4) Bagi Penyelenggara: Perlu menyediakan waktu diskusi yang lebih panjang serta fasilitas tambahan (ruang laktasi, relawan pendamping bayi) agar kegiatan lebih kondusif dan efektif.
- 5) Bagi Penelitian Selanjutnya: Disarankan untuk melakukan evaluasi jangka panjang mengenai perubahan perilaku ibu postpartum setelah mengikuti penyuluhan, tidak hanya peningkatan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asikin, S. B., Hadijah, H., Rahmawati, E., Kristina, Y., Anggraini, A., Riswanti, R., Mildaratu, M., Sabriana, R., Ernawati, E., & Nurmiati, N. (2025). Upaya Massage Pada Ibu Postpartum Multipara Dalam Penurunan Keluhan Skala Nyeri (Afterpain) Di Kota Makassar. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 230–237. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.569>
2. Asikin, S. B., Qamarya, N., & Bahrin, S. (2025). Labor Pain in Second Stage Active Phase Inpartu Mothers on the Effect of Endorphin Massage in Regional General Hospitals. *International Journal of Health Sciences*, 3(2), 305–310. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i2.671>
3. Astuti, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas dengan Perilaku Perawatan Diri Pasca Persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 101–110.
4. Badan Pusat Statistik. (2020). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak di Indonesia*. Jakarta: BPS.
5. Dewi, N. (2020). Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Diri Pasca Persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 85–92.
6. Handayani, S. (2021). Dukungan Keluarga dalam Perawatan Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45–53.
7. Hidayah, N., & Utami, L. (2021). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(1), 25–32.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

8. Idris, I., Pannyiwi, R., Ula, Z., & Singga, S. (2023). Provision of Clean Water Facilities with the Incidence of Diarrhea in the Ujung Pandang Baru Health Center Working Area. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 576–588. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.186>
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas*. Jakarta: Kemenkes RI.
10. Kurniasari, R. (2019). Peran Suami dalam Mendukung Perawatan Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 56–64.
11. Lestari, W., & Yuliana, D. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perawatan Diri Ibu Postpartum. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), 145–153.
12. Maharani, A. (2022). Edukasi Kesehatan tentang Tanda Bahaya Nifas pada Ibu Postpartum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 4(2), 77–84.
13. Marlia, S., & Putri, H. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Perawatan Payudara pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 521–530.
14. Ningsih, A. (2020). Pentingnya Dukungan Sosial dalam Kesehatan Mental Ibu Postpartum. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(1), 34–42.
15. Nurhayati, E. (2019). Penyuluhan Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 60–68.
16. Puspitasari, D., & Sari, M. (2022). Perawatan Masa Nifas dalam Perspektif Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 12–21.
17. Pannyiwi, R., Zulham, Z., Rahmat, R. A., Kusumawati, I., & Yusrianto, Y. (2023). Bantuan Dana Usaha dan 1 Unit Motor Untuk Membantu Ekonomi Kesehatan Masyarakat Gowa. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.180>
18. Rahmawati, R., & Hasanah, N. (2020). Peran Edukasi Kesehatan terhadap Pencegahan Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 6(2), 89–96.
19. Sari, F. (2019). Hambatan dalam Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan pada Ibu Postpartum. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 22–29.
20. Sari, K., & Wulandari, A. (2021). Edukasi Gizi bagi Ibu Nifas untuk Mendukung Kualitas ASI. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 75–84.
21. Silaen, C. A. M., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2025). The Geostorm in Great Major Power of the United States and NATO: The Impact of Climate Change to Southeast Asia. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 165–173. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.701>
22. Sulistyorini, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perubahan Sikap Ibu Nifas dalam Perawatan Diri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 17(2), 110–118.
23. Wati, N. (2022). Pengetahuan dan Sikap Ibu Postpartum tentang Perawatan Organ Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Prima*, 16(1), 99–107.
24. World Health Organization. (2021). *Trends in Maternal Mortality 2000 to 2020*. Geneva: WHO.
25. Yuliani, D., & Hasan, I. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Praktik Perawatan Postpartum di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 150–158.