



Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Ibu Nifas Melalui Penyuluhan di Puskesmas Gajahan, Karanganyar

**Marlina Josefina Malisngorar*, Yusnita Harum Normalia Sari,
Handayani Sri Lestari, Teguh Wibowo, Ria Devi Najibulloh**

Universitas Sebelas Maret Jawa Tengah, Indonesia

Email: marlinalenamalis@gmail.com*, Yusnita.normalia@gmail.com,
yaanie9999@gmail.com, drtguhw11@gmail.com,
najibullah1810@gmail.com

Abstrak:

Masa nifas merupakan periode kritis dalam siklus reproduksi perempuan yang berkontribusi signifikan terhadap angka kesakitan dan kematian ibu. Berbagai komplikasi nifas, seperti perdarahan, infeksi, serta gangguan psikologis pascapersalinan, masih sering terjadi dan salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan ibu mengenai perawatan diri selama masa nifas. Di wilayah kerja Puskesmas Gajahan, Karanganyar, masih ditemukan ibu nifas yang belum memahami secara optimal tanda bahaya nifas, kebutuhan nutrisi, serta pentingnya perawatan diri dan bayi baru lahir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas melalui penyuluhan kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan penyuluhan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif disertai pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan ini diikuti oleh 30 ibu nifas. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu nifas dari 55,3 sebelum penyuluhan menjadi 82,7 setelah penyuluhan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu nifas mengenai perawatan pascapersalinan, termasuk aspek kesehatan fisik dan mental. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan komplikasi nifas serta memperkuat peran pelayanan kesehatan primer dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

Kata Kunci: Ibu Nifas; Penyuluhan Kesehatan; Pengabdian Masyarakat ; Promosi Kesehatan.

Abstract:

The postpartum period is a critical phase in the female reproductive cycle and contributes significantly to maternal morbidity and mortality. Various postpartum complications, such as hemorrhage, infection, and psychological disorders, often occur and are partly associated with insufficient maternal knowledge regarding postpartum self-care. In the working area of Gajahan Public Health Center, Karanganyar, several postpartum mothers were found to have limited understanding of danger signs during the postpartum period, nutritional needs, and the importance

of maternal and newborn care. This community service activity aimed to improve postpartum mothers' knowledge through health education sessions. The activity was conducted through preparation, implementation of health education using an educative and participatory approach accompanied by leaflet distribution, and evaluation using pre-test and post-test. A total of 30 postpartum mothers participated in the activity. The results showed an increase in the mean knowledge score from 55.3 before the intervention to 82.7 after the intervention. These findings indicate that health education is an effective health promotion strategy to enhance postpartum mothers' knowledge and awareness of postpartum care, including physical and mental health aspects. This activity is expected to contribute to the prevention of postpartum complications and to strengthen the role of primary health care services in improving maternal and child health.

Keywords: Postpartum Mothers; Health Education; Community Service; Health Promotion

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan fase penting dalam siklus kehidupan reproduksi perempuan yang dimulai sejak plasenta lahir hingga 42 hari setelah persalinan. Pada periode ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis sebagai bagian dari proses pemulihan pascapersalinan (Hariyati et al., 2022; Idyawati, 2022; Novembriany, 2022; Sugandini & Mertasari, 2023). Perubahan tersebut mencakup involusi uterus, penyesuaian hormonal, adaptasi laktasi, serta penyesuaian emosional terhadap peran baru sebagai ibu. Apabila masa nifas tidak dikelola dengan baik, periode ini dapat menjadi fase yang berisiko tinggi terhadap terjadinya berbagai komplikasi kesehatan pada ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Berbagai komplikasi yang dapat terjadi selama masa nifas antara lain perdarahan postpartum, infeksi, gangguan laktasi, serta masalah kesehatan mental seperti baby blues dan depresi postpartum. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa sebagian besar komplikasi nifas dapat dicegah melalui perawatan diri yang tepat, pemantauan kondisi kesehatan ibu secara rutin, serta peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai tanda bahaya pascapersalinan (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sebagian besar kematian ibu terjadi pada masa pascapersalinan, terutama dalam minggu pertama setelah melahirkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masa nifas merupakan periode yang sangat krusial dan memerlukan perhatian khusus dalam upaya penurunan angka kematian ibu. WHO juga menekankan pentingnya pelayanan postnatal yang komprehensif, termasuk edukasi kesehatan kepada ibu nifas sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer (World Health Organization, 2022).

Di Indonesia, meskipun cakupan pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun, permasalahan kesehatan ibu nifas

masih menjadi tantangan di berbagai daerah. Salah satu permasalahan yang sering ditemukan adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran ibu nifas dalam melakukan perawatan diri pascapersalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan ibu nifas berkontribusi terhadap keterlambatan pengenalan tanda bahaya nifas dan rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan (Lestari et al., 2021; Yuliani & Sari, 2020).

Di Indonesia, meskipun cakupan pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun, permasalahan kesehatan ibu nifas masih menjadi tantangan di berbagai daerah. Salah satu permasalahan yang sering ditemukan adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran ibu nifas dalam melakukan perawatan diri pascapersalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan ibu nifas berkontribusi terhadap keterlambatan pengenalan tanda bahaya nifas dan rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan. Sebuah studi oleh Lestari, Sari, dan Wulandari (2021) menemukan bahwa penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan pascapersalinan. Demikian pula, Yuliani dan Sari (2020) menyimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan perilaku kesehatan ibu nifas. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik mengintegrasikan aspek kesehatan mental ibu nifas secara menyeluruh dalam materi penyuluhan. Selain itu, penelitian oleh Susanti dan Rahmawati (2021) mengungkap berbagai faktor yang berhubungan dengan kejadian baby blues syndrome, namun intervensi edukatif yang komprehensif masih perlu diperkuat. Sementara itu, Putri dan Handayani (2022) menekankan pentingnya edukasi kesehatan mental sebagai upaya pencegahan depresi postpartum.

Selain permasalahan kesehatan fisik, aspek kesehatan mental ibu nifas juga masih sering terabaikan. Gangguan psikologis pascapersalinan, seperti baby blues dan depresi postpartum, merupakan kondisi yang umum terjadi namun sering tidak terdeteksi secara dini. O'Hara dan McCabe (2019) menyebutkan bahwa depresi postpartum dapat berdampak tidak hanya pada kesehatan ibu, tetapi juga pada kualitas pengasuhan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, edukasi mengenai kesehatan mental ibu nifas menjadi bagian penting dalam upaya peningkatan kesehatan ibu secara menyeluruh.

Di tingkat lokal, berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Gajahan, Karanganyar, diketahui bahwa masih terdapat ibu nifas yang belum memahami secara optimal pentingnya perawatan diri pascapersalinan. Beberapa ibu nifas belum mampu mengenali tanda bahaya nifas, belum memahami kebutuhan nutrisi yang tepat selama masa pemulihan, serta masih memiliki persepsi bahwa keluhan fisik maupun psikologis pascapersalinan merupakan hal yang wajar sehingga tidak memerlukan perhatian khusus dari tenaga kesehatan. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko keterlambatan penanganan komplikasi nifas dan gangguan kesehatan mental ibu.

Permasalahan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan layanan kesehatan dengan pemanfaatan dan pemahaman ibu nifas terhadap informasi kesehatan. Menurut konsep promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang positif (Husseini et al., 2022; Pasha et al., 2022; Sisca Nur Rohima et al., 2025; You & Ahn, 2024). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu nifas melalui pendekatan edukatif yang mudah dipahami dan sesuai dengan kondisi sosial budaya masyarakat setempat.

Penyuluhan kesehatan dipilih sebagai strategi intervensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini karena mampu menjangkau sasaran secara langsung, bersifat aplikatif, serta memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara penyuluh dan peserta. Selain itu, penyuluhan yang didukung oleh media edukasi seperti leaflet dinilai efektif dalam memperkuat pemahaman ibu nifas dan membantu mempertahankan informasi kesehatan yang telah disampaikan (Rukmini & Wahyuni, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Gajahan, Karanganyar, dengan tujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada ibu nifas mengenai perawatan diri pascapersalinan, pengenalan tanda bahaya nifas, serta kesehatan mental ibu nifas. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesiapan ibu nifas dalam menjaga kesehatan selama masa nifas. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan, hasil, serta manfaat kegiatan pengabdian masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan ibu dan anak.

METODE

Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Gajahan, Kabupaten Karanganyar, pada 30 April 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas yang berada dalam masa nifas 0–42 hari dan terdaftar sebagai pasien di wilayah kerja puskesmas. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 ibu nifas.

Bentuk dan Pendekatan Pengabdian

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan. Pendekatan yang digunakan bersifat edukatif dan partisipatif, di mana peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi dan tanya jawab. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kesiapan ibu nifas dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa pascapersalinan.

Media dan Materi Edukasi

Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi media audiovisual, materi presentasi, serta leaflet edukatif. Leaflet dibagikan kepada seluruh peserta sebagai bahan bacaan yang dapat dipelajari kembali secara mandiri setelah kegiatan penyuluhan selesai.

Materi yang disampaikan dalam leaflet dan penyuluhan mencakup:

1. Perawatan diri ibu nifas, meliputi kebersihan diri, perawatan luka persalinan, nutrisi, istirahat, dan aktivitas fisik selama masa nifas.
2. Pengenalan tanda bahaya masa nifas yang memerlukan penanganan medis segera.
3. Informasi dasar mengenai kesehatan mental ibu nifas, termasuk pengertian baby blues, depresi postpartum, dan gangguan psikologis pascapersalinan lainnya.
4. Langkah-langkah yang dapat dilakukan ibu nifas apabila mengalami gangguan psikologis, seperti pentingnya dukungan keluarga, konsultasi dengan tenaga kesehatan, serta pemanfaatan layanan kesehatan yang tersedia di puskesmas.

Penyampaian materi kesehatan mental bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu nifas bahwa gangguan psikologis pascapersalinan merupakan kondisi yang dapat terjadi dan memerlukan perhatian serta penanganan yang tepat.

Tahapan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, pengurusan Hak Kekayaan Intelektual (HAKI), dan publikasi hasil kegiatan. Seluruh tahapan dilaksanakan melalui kerja sama antara tim pengabdian, Puskesmas Gajahan, serta Ikatan Penerima Beasiswa Universitas Sebelas Maret (UNS):

1. Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian masyarakat, pihak Puskesmas Gajahan, Karanganyar, dan Ikatan Penerima Beasiswa UNS. Koordinasi ini bertujuan untuk menyamakan persepsi terkait tujuan kegiatan, menentukan waktu dan lokasi pelaksanaan, serta menetapkan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Gajahan.

Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi permasalahan kesehatan ibu nifas melalui diskusi dengan tenaga kesehatan puskesmas. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim pengabdian bersama Ikatan Penerima Beasiswa UNS menyusun materi penyuluhan yang mencakup perawatan diri pascapersalinan, tanda bahaya nifas, kebutuhan nutrisi,

serta kesehatan mental ibu nifas, termasuk baby blues dan depresi postpartum. Menyusun pre-test dan post-test. Selain itu, media edukasi berupa leaflet disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik sasaran agar mudah dipahami.

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan kepada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Gajahan. Kegiatan ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan tim pengabdian, tenaga kesehatan puskesmas, serta perwakilan dari Ikatan Penerima Beasiswa UNS.

Penyuluhan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara pemateri dan peserta. Materi disampaikan secara komunikatif, disertai diskusi dan tanya jawab untuk menggali pengalaman serta pemahaman ibu nifas terkait masa pascapersalinan. Pada tahap ini juga dilakukan pembagian leaflet sebagai media edukasi pendukung yang dapat digunakan peserta untuk mempelajari kembali informasi kesehatan setelah kegiatan selesai.

3. Evaluasi

Tahap evaluasi bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan rata-rata skor pengetahuan peserta sebagai indikator keberhasilan kegiatan edukasi.

4. Pengurusan Hak Kekayaan Intelektual (HAKI)

Sebagai bagian dari luaran kegiatan pengabdian masyarakat, tim pengabdian mengajukan pendaftaran Hak Kekayaan Intelektual (HAKI) terhadap media edukasi berupa leaflet yang digunakan dalam kegiatan. Pengurusan HAKI ini dilakukan untuk melindungi karya intelektual yang dihasilkan dari kolaborasi tim pengabdian dan Ikatan Penerima Beasiswa UNS, serta mendorong pemanfaatan media edukasi tersebut secara lebih luas dan berkelanjutan dalam kegiatan promosi kesehatan ibu dan anak.

5. Publikasi

Tahap akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah publikasi hasil kegiatan. Publikasi dilakukan melalui penyusunan artikel ilmiah pengabdian masyarakat yang memuat latar belakang, metode pelaksanaan, hasil, pembahasan, simpulan, dan implikasi kegiatan. Artikel ini disiapkan untuk dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat sebagai bentuk diseminasi hasil kegiatan kepada kalangan akademisi dan praktisi kesehatan. Publikasi ini diharapkan dapat

menjadi referensi serta model pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kolaboratif antara perguruan tinggi, organisasi penerima beasiswa, dan fasilitas pelayanan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta

Sebagian besar peserta kegiatan berada pada rentang usia 25–34 tahun. Tingkat pendidikan peserta mayoritas adalah SMA. Berdasarkan paritas, sebagian besar peserta merupakan ibu dengan persalinan kedua dan ketiga. Karakteristik peserta ini menunjukkan bahwa sasaran kegiatan berada pada kelompok usia reproduktif aktif yang memerlukan dukungan edukasi kesehatan selama masa nifas.

Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum Penyuluhan

Hasil pengukuran awal melalui pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas terkait perawatan diri pascapersalinan dan pengenalan tanda bahaya nifas masih tergolong sedang hingga rendah. Beberapa peserta belum memahami secara optimal pentingnya perawatan luka persalinan, kebutuhan nutrisi selama masa nifas, serta tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan kesehatan segera. Selain itu, sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kondisi gangguan psikologis pascapersalinan, seperti baby blues dan depresi postpartum, serta langkah yang dapat dilakukan apabila mengalami kondisi tersebut.

Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Setelah Penyuluhan

Hasil evaluasi melalui post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah mengikuti penyuluhan kesehatan. Rata-rata skor pengetahuan ibu nifas meningkat dari 55,3 sebelum penyuluhan menjadi 82,7 setelah penyuluhan. Peningkatan ini terjadi pada hampir seluruh aspek yang diukur, terutama pada pemahaman mengenai tanda bahaya nifas, pentingnya nutrisi selama masa pemulihan, serta kesadaran terhadap kesehatan mental ibu nifas.

Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai perbedaan antara baby blues dan depresi postpartum, serta pentingnya mencari bantuan tenaga kesehatan apabila mengalami gejala gangguan psikologis pascapersalinan. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang disertai dengan leaflet sebagai media pendukung mampu memperkuat pemahaman peserta.

**Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah
Penyuluhan (n = 30)**

Variabel	Mean	SD	Min-Mak	95% CI
Pre-Test	55,3	8,4	40 – 70	52,1 – 58,5
Post-Test	82,7	6,9	70 – 95	80,1 – 85,3

Sumber: Hasil olahan data penelitian, 2025

Respon dan Partisipasi Peserta

Respon peserta terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini tergolong sangat baik. Peserta aktif mengajukan pertanyaan terkait keluhan fisik dan psikologis yang dialami selama masa nifas. Beberapa peserta menyampaikan bahwa informasi mengenai kesehatan mental ibu nifas merupakan materi baru yang sebelumnya jarang mereka peroleh, namun sangat relevan dengan kondisi yang dialami.

Selain itu, peserta menilai bahwa leaflet yang dibagikan mudah dipahami dan bermanfaat sebagai panduan praktis. Peserta juga menyampaikan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan rasa lebih percaya diri dalam menjalani masa nifas dan meningkatkan kesiapan mereka untuk menjaga kesehatan diri dan bayi.

Manfaat Kegiatan bagi Mitra

Dari sisi mitra, yaitu Puskesmas Gajahan, kegiatan ini memberikan dukungan terhadap program kesehatan ibu dan anak yang telah berjalan. Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan dan leaflet membantu memperkuat pesan kesehatan yang disampaikan oleh tenaga kesehatan puskesmas. Keterlibatan Ikatan Penerima Beasiswa LPDP dalam kegiatan ini turut memberikan nilai tambah melalui dukungan sumber daya manusia dan penguatan aspek sosial dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang disertai dengan pembagian leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan diri pascapersalinan serta pengenalan gangguan psikologis selama masa nifas. Peningkatan pengetahuan ini menjadi indikator awal keberhasilan intervensi promotif-preventif yang dirancang berdasarkan kebutuhan sasaran dan kondisi lokal di wilayah kerja Puskesmas Gajahan, Karanganyar. Temuan ini sejalan dengan tujuan promosi kesehatan, yaitu meningkatkan kapasitas individu agar mampu menjaga dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri (Notoatmodjo, 2019).

Peningkatan pengetahuan ibu nifas memiliki peran penting dalam konteks masa nifas yang merupakan periode rentan terhadap berbagai komplikasi, baik fisik maupun psikologis. Pengetahuan yang memadai memungkinkan ibu nifas untuk melakukan perawatan diri secara optimal,

mengenali tanda bahaya nifas, serta mengambil keputusan yang tepat dalam mencari pertolongan tenaga kesehatan. Hal ini menjadi krusial mengingat sebagian besar komplikasi dan kematian ibu dilaporkan terjadi pada periode pascapersalinan, terutama pada minggu pertama setelah melahirkan (World Health Organization [WHO], 2022).

Metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat edukatif dan partisipatif, sehingga mendorong keterlibatan aktif ibu nifas selama kegiatan berlangsung. Diskusi dan sesi tanya jawab memberikan ruang bagi peserta untuk mengungkapkan pengalaman pribadi terkait kondisi fisik maupun psikologis yang dialami selama masa nifas. Pendekatan ini dinilai efektif karena materi yang disampaikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dikontekstualisasikan dengan pengalaman nyata peserta. Pendekatan partisipatif dalam promosi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan penerimaan pesan kesehatan secara lebih baik (Notoatmodjo, 2019).

Penggunaan leaflet sebagai media edukasi pendukung memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan efektivitas penyuluhan. Leaflet berfungsi sebagai sumber informasi tertulis yang ringkas, sistematis, dan mudah dipahami, sehingga dapat dipelajari kembali oleh ibu nifas setelah kegiatan selesai. Media cetak seperti leaflet memiliki keunggulan dalam memperkuat daya ingat dan mempertahankan pengetahuan dalam jangka waktu yang lebih panjang, terutama pada kelompok sasaran yang membutuhkan pengulangan informasi (Rukmini & Wahyuni, 2020). Hal ini relevan dengan kondisi ibu nifas yang sering mengalami kelelahan fisik dan emosional, sehingga membutuhkan media edukasi yang praktis dan mudah diakses.

Aspek kesehatan mental ibu nifas yang menjadi bagian dari materi penyuluhan merupakan komponen penting dalam kegiatan ini. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai gangguan psikologis pascapersalinan, seperti baby blues dan depresi postpartum. Kondisi ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental pada ibu nifas masih sering tidak terdeteksi akibat rendahnya literasi kesehatan mental dan adanya stigma di masyarakat (O'Hara & McCabe, 2019; WHO, 2023).

Setelah penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap gejala gangguan psikologis pascapersalinan serta pentingnya mencari bantuan tenaga kesehatan apabila keluhan yang dialami mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Peningkatan pemahaman ini merupakan langkah awal dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental yang lebih berat, mengingat deteksi dan penanganan dini depresi postpartum sangat

berpengaruh terhadap kualitas hidup ibu dan perkembangan bayi (Putri & Handayani, 2022).

Penyampaian materi kesehatan mental ibu nifas dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memiliki nilai strategis dalam mengurangi stigma yang masih melekat di masyarakat. Edukasi yang tepat dapat membantu mengubah persepsi bahwa gangguan psikologis pascapersalinan bukanlah kondisi yang wajar untuk diabaikan, melainkan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian dan dukungan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya integrasi kesehatan mental dalam pelayanan kesehatan ibu pascapersalinan (WHO, 2023).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini turut memberikan dampak positif bagi mitra, yaitu Puskesmas Gajahan. Melalui penyuluhan dan pembagian leaflet, pesan-pesan kesehatan yang disampaikan oleh tenaga kesehatan puskesmas menjadi lebih konsisten dan berkesinambungan. Kegiatan ini mendukung program kesehatan ibu dan anak yang telah berjalan, khususnya dalam aspek promosi dan pencegahan, sebagaimana tertuang dalam pedoman pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Kolaborasi dengan Ikatan Penerima Beasiswa LPDP menjadi keunggulan tersendiri dalam pelaksanaan kegiatan ini. Keterlibatan penerima beasiswa LPDP mencerminkan peran aktif akademisi dalam menerapkan ilmu pengetahuan secara langsung untuk menjawab permasalahan kesehatan masyarakat. Sinergi antara institusi pendidikan, organisasi penerima beasiswa, dan fasilitas pelayanan kesehatan menciptakan pendekatan kolaboratif yang lebih komprehensif dan berpotensi meningkatkan keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat.

Dari perspektif pembangunan kesehatan masyarakat, kerja sama lintas sektor seperti ini memiliki peran strategis dalam memperkuat sistem kesehatan di tingkat pelayanan primer. Kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan berpotensi dikembangkan menjadi program edukasi berkelanjutan yang menjangkau sasaran yang lebih luas, khususnya ibu nifas sebagai kelompok rentan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Evaluasi kegiatan masih berfokus pada peningkatan pengetahuan jangka pendek dan belum mengukur perubahan perilaku kesehatan ibu nifas secara longitudinal. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa kegiatan edukasi berulang serta pemantauan perilaku kesehatan ibu nifas dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk memastikan keberlanjutan dampak kegiatan (Yuliani & Sari, 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ibu nifas di Puskesmas Gajahan, Karanganyar terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perawatan diri pascapersalinan, pengenalan tanda bahaya nifas, kebutuhan nutrisi, dan kesehatan mental. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 55,3 menjadi 82,7 menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dengan media leaflet dapat memperkuat pemahaman. Penyampaian materi kesehatan mental berhasil meningkatkan kesadaran tentang gangguan psikologis pascapersalinan. Kerja sama lintas sektor antara institusi pendidikan, fasilitas kesehatan, dan organisasi beasiswa memperkuat efektivitas dan keberlanjutan program. Namun, evaluasi yang berfokus pada pengetahuan jangka pendek perlu dilengkapi dengan pemantauan perubahan perilaku serta edukasi berkelanjutan untuk memastikan dampak jangka panjang. Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar penyuluhan kesehatan ibu nifas diintegrasikan secara rutin dalam program Puskesmas dengan melibatkan dukungan keluarga dan kader kesehatan. Perlu dikembangkan modul edukasi yang mencakup kesehatan mental dan disertai media visual yang mudah dipahami. Untuk memastikan keberlanjutan, disarankan adanya program pendampingan berkala serta evaluasi jangka panjang untuk mengukur perubahan perilaku kesehatan. Kerja sama dengan organisasi masyarakat dan perguruan tinggi dapat diperkuat untuk mendukung program pemberdayaan yang lebih berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hariyati, H., Arfiyanty, Y., & Palinggi, E. (2022). Hubungan kunjungan dan konseling masa nifas dengan penggunaan KB pasca salin. *Mega Buana Journal of Midwifery*, 1(1).
- Husseini, M. N., Zwas, D. R., & Donchin, M. (2022). Teacher training and engagement in health promotion mediates health behavior outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), Article 3128. <https://doi.org/10.3390/ijerph19053128>
- Idyawati, S. (2022). Faktor-faktor penyebab infeksi masa nifas. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 8(1). <https://doi.org/10.33651/jpkik.v8i1.330>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir*. Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, P., Sari, D. K., & Wulandari, R. D. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan pascapersalinan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123–131.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novembriany, Y. E. (2022). Implementasi kebijakan nasional kunjungan masa nifas pada praktik mandiri bidan Hj. Norhidayati Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(2). <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i2.296>
- O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2019). Postpartum depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 379–407. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095557>
- Pasha, H., Famarzi, M., Chehrazi, M., Bakouei, F., Gholinia, H., Abdollahi, S., & Shafierizi, S. (2022). Health-promotion and health-harming behaviours in pregnant women: Role of coping strategies, anxiety, and depression. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 42(3), 602–609. <https://doi.org/10.1080/01443615.2021.1910634>
- Putri, R. A., & Handayani, L. (2022). Edukasi kesehatan mental pada ibu nifas sebagai upaya pencegahan depresi postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 45–53.
- Rohima, S. N., Hartono, D., & Abidin, Z. (2025). The influence of health promotion on the health behavior of students. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 3(1). <https://doi.org/10.53713/htechj.v3i1.305>
- Rukmini, R., & Wahyuni, S. (2020). Media leaflet sebagai sarana promosi kesehatan pada ibu nifas. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(3), 210–218.
- Sugandini, W., & Mertasari, L. (2023). *Asuhan masa nifas dan menyusui*. PT RajaGrafindo Persada.
- Susanti, D., & Rahmawati, I. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian baby blues syndrome pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 89–97.

- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Maternal mental health*. World Health Organization.
- You, M. A., & Ahn, J. A. (2024). Health information orientation and health literacy as determinants of health promotion behaviors in adolescents: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1522838. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1522838>
- Yuliani, E., & Sari, M. (2020). Peran penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan perilaku kesehatan ibu nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 56–64.