

**OPTIMALISASI EDUKASI KESEHATAN FISIK DAN MENTAL BERBASIS
MUDUL DAN VIDEO DIGITAL PADA IBU PASCASALIN MASA NIFAS DI DESA
LEMAH MULIA**

**Oon Sopiah, Irma Yanti, Ni Putu Ika Novita Gunawan, Naura Nur Fika, Shafa
Annastasya Kamilla**

Fakultas Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang
(novita.gunawan@fikes.unsika.ac.id)

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode penting pascapersalinan hingga 42 hari yang ditandai dengan proses pemulihan fisik dan psikologis ibu. Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) menunjukkan bahwa sebagian besar kematian terjadi pada masa nifas, terutama akibat perdarahan postpartum, sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi dan pemantauan yang optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan motivasi ibu nifas serta ibu hamil mengenai senam nifas dan kesehatan mental melalui kunjungan rumah. Permasalahan yang dihadapi meliputi rendahnya pengetahuan ibu tentang senam nifas dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental pascapersalinan. Intervensi dilakukan melalui pemberian modul dan video senam nifas serta pendampingan oleh bidan desa, kader, dan mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan di Desa Lemahmulya selama lima hari dengan tahapan sosialisasi, edukasi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan motivasi ibu, serta perasaan tubuh yang lebih rileks dan nyaman pada ibu nifas yang melakukan senam nifas.

Kata kunci : Nifas, Senam Nifas, Pascapersalin

ABSTRACT

The postpartum period is a crucial period of up to 42 days after delivery, marked by the mother's physical and psychological recovery. The high Maternal Mortality Rate (MMR) indicates that most deaths occur during the postpartum period, particularly due to postpartum hemorrhage, necessitating preventative measures through education and optimal monitoring. This community service activity aims to improve the knowledge, attitudes, and motivation of postpartum and pregnant women regarding postpartum exercise and mental health through home visits. The problems faced include mothers' low knowledge of postpartum exercise and a lack of attention to postpartum mental health. The intervention was carried out through the delivery of postpartum exercise modules and videos, as well as mentoring by village midwives, cadres, and students. The activity was carried out in Lemahmulya Village for five days, with stages of socialization, education, and evaluation through pre- and post-tests. The results of the activity showed an increase in maternal knowledge, attitudes, and motivation, as well as a feeling of greater relaxation and comfort in postpartum mothers who participated in postpartum exercise.

Keywords : Postpartum, Postpartum Exercises, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting yang dialami oleh setiap perempuan setelah proses persalinan, dimulai sejak lahirnya plasenta hingga enam minggu atau 42 hari pascapersalinan. Pada masa ini, tubuh ibu mengalami proses pemulihan organ reproduksi, adaptasi hormonal, serta perubahan psikologis yang cukup kompleks. Masa nifas menjadi masa kritis karena berbagai komplikasi dapat terjadi, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti perdarahan postpartum, infeksi (sepsis puerperalis), gangguan involusi uterus, maupun gangguan mental seperti *baby blues syndrome* dan depresi postpartum (WHO, 2022).

Keberhasilan upaya kesehatan ibu dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020 mengenai status kesehatan global dalam pencapaian target *Sustainable Development Goals* (SDGs), secara global sekitar 830 wanita meninggal setiap hari akibat komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat AKI sebesar 216 per 100.000 kelahiran hidup. Sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah kehamilan, persalinan, dan nifas terjadi di negara-negara berkembang. Angka tersebut masih jauh dari target SDGs, yaitu menurunkan AKI menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2022)

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah kematian ibu masih tergolong tinggi dan cenderung mengalami peningkatan. Pada tahun 2021 tercatat sebanyak 7.389 kematian ibu, meningkat dibandingkan tahun 2020 sebanyak 4.627 kematian dan tahun 2019 sebanyak 4.197 kematian (Kemenkes RI, 2022). Di Provinsi Jawa Barat, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2020 melaporkan sebanyak 745 kasus kematian ibu, sehingga menjadikan provinsi ini sebagai penyumbang kasus tertinggi di Indonesia. Sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah kehamilan, dan 50% di antaranya terjadi dalam 24 jam pertama masa nifas, dengan

perdarahan postpartum sebagai penyebab utama (Dinkes Provinsi Jawa, 2020).

Diperkirakan sekitar 60% kematian ibu terjadi pada masa setelah kehamilan, dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama, di mana sebagian besar disebabkan oleh perdarahan postpartum. Salah satu faktor penyebab perdarahan postpartum adalah kegagalan involusi uterus (Say et al., 2020). Sebagian besar kematian ibu pada masa nifas sebenarnya dapat dicegah melalui pelayanan masa nifas yang adekuat. Pemantauan ketat oleh bidan berperan penting dalam mendeteksi dini komplikasi nifas, sehingga dapat mencegah terjadinya kematian ibu. Selain itu, dukungan dan perhatian dari suami serta keluarga juga sangat diperlukan selama masa nifas (Miller et al., 2021).

Pelaksanaan edukasi kesehatan fisik dan mental ibu nifas melalui kunjungan rumah merupakan salah satu strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan ibu dalam menjaga kesehatannya selama masa nifas (Puspitasari & Widyawati, 2022). Dengan meningkatnya pengetahuan ibu mengenai senam nifas dan perawatan diri pascapersalinan, diharapkan ibu dapat menjalani proses pemulihan secara optimal, terhindar dari komplikasi, serta mampu beradaptasi secara emosional dan sosial. Upaya ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup ibu nifas serta penurunan angka morbiditas dan mortalitas ibu di Indonesia (Sari & Handayani, 2021).

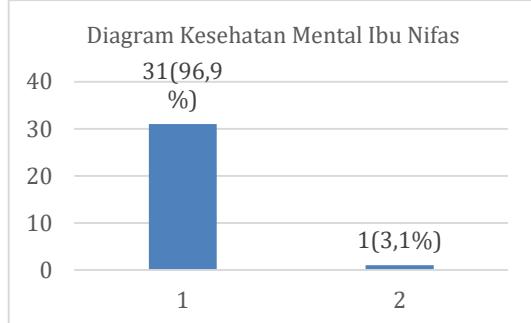
2. METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif dengan rancangan *one group pretest-posttest* untuk menggambarkan perubahan pengetahuan, sikap, minat, dan motivasi ibu nifas terkait senam nifas setelah diberikan edukasi melalui kunjungan rumah. Populasi kegiatan adalah 32 ibu nifas di Desa Lemahmulya, Kecamatan Majalaya, Kabupaten Karawang, dengan teknik total sampling terhadap seluruh ibu nifas yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti program edukasi.

Kegiatan dilaksanakan selama lima hari pada tanggal 25–29 Oktober 2025, melibatkan bidan desa, kader, dosen, dan mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan pihak terkait diantaranya adalah kader, ketua RT/RW, serta bidan desa Lemahmulya Kecamatan Majalaya Kabupaten Karawang. Yang melakukan penyuluhan adalah Dosen dan melibatkan mahasiswa Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang.



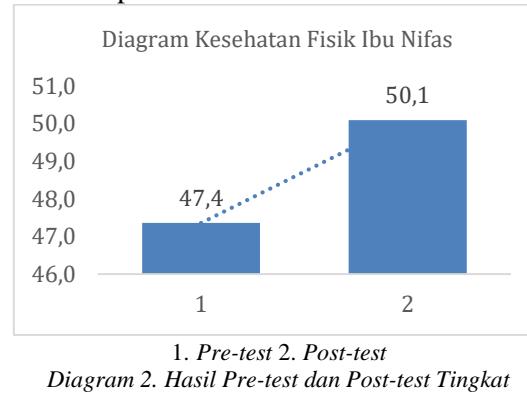
1. Resiko Rendah Depresi 2. Resiko Tinggi Depresi
Diagram 1. Hasil Post-test Tingkat Kesehatan Mental Pada Ibu Nifas

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ibu nifas dapat mengetahui cara untuk menjaga kesehatan fisik dan mental nya dengan melakukan gerakan senam nifas dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai senam nifas sebagai persiapan untuk dirinya di masa nifas kelak. Hasil dari pengisian *post-test* menunjukkan tingkat kesehatan mental pada ibu nifas, mayoritas responden berada pada kategori risiko rendah depresi, yaitu sebanyak 31 orang (96,9%), sedangkan ibu nifas dengan risiko tinggi depresi hanya 1 orang (3,1%).

Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat kesehatan mental ibu nifas berada dalam kondisi yang baik. Proporsi risiko rendah depresi yang dominan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas

mampu beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan fisik, emosional, dan sosial setelah persalinan. Sementara itu, masih ditemukannya responden dengan risiko tinggi depresi mengindikasikan adanya kebutuhan perhatian dan pendampingan khusus, baik dari tenaga kesehatan maupun dukungan keluarga, guna mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih serius pada masa nifas.

Secara keseluruhan, hasil *post-test* ini menggambarkan adanya kondisi kesehatan mental ibu nifas yang relatif stabil, dengan risiko depresi yang rendah pada sebagian besar responden.



1. Pre-test 2. Post-test
Diagram 2. Hasil Pre-test dan Post-test Tingkat Kesehatan Fisik Pada Ibu Nifas

Berdasarkan Diagram 2 menunjukkan hasil pengukuran tingkat kesehatan fisik pada ibu nifas sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil tersebut, nilai rata-rata pre-test sebesar 47,4 dan mengalami peningkatan pada post-test menjadi 50,1.

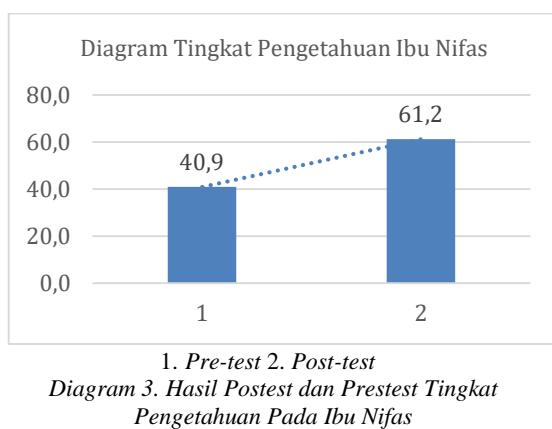
Peningkatan skor kesehatan fisik ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi fisik ibu nifas setelah diberikan intervensi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ibu nifas mulai mengalami pemulihan yang lebih baik, baik dari segi kekuatan fisik, kenyamanan tubuh, maupun kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari pascapersalinan. Perubahan skor ini juga mencerminkan efektivitas upaya perawatan dan pendampingan yang diberikan selama masa nifas.

Berdasarkan kegiatan ini, ibu nifas yang melakukan gerakan senam nifas merasakan adanya perubahan positif yang dirasakannya seperti membuat tubuh merasa lebih rileks

dan nyaman dan mengurangi pegal-pegal yang dirasakan.

Mahasiswa mendapatkan pengalaman baru dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat secara langsung, sebagai bentuk pengaplikasian terhadap mata kuliah yang diajarkan di kampus. Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian masyarakat bagi dosen Prodi Kebidanan Unsika melalui Optimalisasi Kesehatan Fisik dan Mental Ibu Hamil dan Pascasalin Melalui Edukasi pada Masa Nifas dalam Kunjungan Rumah.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menghadapi beberapa faktor penghambat, antara lain keterbatasan data terbaru mengenai jumlah ibu nifas yang dimiliki oleh bidan desa di Desa Lemahmulya, sehingga menyulitkan proses pengumpulan data. Selain itu, sebagian ibu hamil dan ibu nifas menunjukkan ketidakbersediaan untuk dilakukan kunjungan ulang dalam rangka pengisian *post-test*, sehingga mahasiswa perlu melakukan pendekatan yang lebih intensif agar responden bersedia berpartisipasi dan memberikan jawaban secara objektif. Hambatan lainnya adalah keterbatasan waktu dan kondisi ibu nifas untuk melakukan senam nifas secara langsung bersama mahasiswa, yang umumnya disebabkan oleh kondisi bayi yang rewel atau ketidaksiapan ibu.



Berdasarkan Diagram 3 menunjukkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan pada ibu nifas sebelum dan sesudah intervensi.

Menunjukkan tingkat pengetahuan pada pre-test sebesar 40,9% dan mengalami peningkatan yang cukup signifikan pada post-test menjadi 61,9%.

Peningkatan persentase ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas terkait perawatan diri dan kesehatan selama masa nifas. Bertambahnya pengetahuan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan ibu dalam mengenali perubahan fisik dan psikologis, menerapkan perilaku sehat, serta mencegah terjadinya komplikasi pada masa nifas.

Di sisi lain, terdapat sejumlah faktor pendukung yang berkontribusi terhadap kelancaran kegiatan, di antaranya sikap kooperatif ibu nifas selama kegiatan penyuluhan, yang merasakan manfaat langsung berupa peningkatan pengetahuan mengenai senam nifas dan manfaatnya. Kegiatan ini juga mendapat dukungan dari kader setempat yang merasa terbantu dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk mengajarkan senam nifas kepada ibu nifas di wilayahnya. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang dalam melaksanakan pendidikan kesehatan di masyarakat, serta didukung penuh oleh Kepala Desa Lemahmulya dan seluruh perangkat desa. Partisipasi aktif kader, dan ibu nifas turut menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi masa nifas melalui kunjungan rumah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan motivasi ibu nifas mengenai pentingnya senam nifas dan perawatan pascapersalinan, yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test*. Program ini juga berhasil memperkuat kolaborasi antara bidan desa, kader, perangkat desa, dan mahasiswa sehingga mendukung keberlanjutan kegiatan

edukasi. Keberhasilan pelaksanaan program didukung oleh partisipasi aktif masyarakat serta dukungan perangkat desa, sementara kendala berupa keterbatasan data dan waktu ibu nifas dapat diatasi melalui pendekatan yang lebih persuasif. Ke depan, ibu nifas diharapkan menerapkan senam nifas dan perawatan diri secara rutin, bidan desa dan kader meningkatkan pendataan serta edukasi berkelanjutan, perangkat desa memberikan dukungan administratif, dan pihak akademik terus mengembangkan media edukasi inovatif disertai monitoring dan evaluasi agar program berdampak jangka panjang.

5. REFERENSI

- Dinkes Provinsi Jawa. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2020. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Miller, S., Abalos, E., & Chamillard, M. (2021). Beyond too little, too late and too much, too soon: a pathway towards evidence-based, respectful maternity care. *The Lancet*, 388(10056), 2176–2192.
- Puspitasari, D., & Widyawati, M. N. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan ibu nifas tentang perawatan diri pascapersalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 85–92.
- Sari, N. P., & Handayani, S. (2021). Hubungan kunjungan nifas dengan pencegahan komplikasi postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45–52.
- Say, L., Chou, D., & Gemmill, A. (2020). Global causes of maternal death: A WHO systematic analysis. *The Lancet Global Health*, 8(3), e323–e333.
- WHO. (2022). WHO Recommendations on Maternal and Newborn Care for a Positive Postnatal Experience. World Health Organization.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

