Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)
Volume 8 No. 2 Agustus 2026

OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL IBU NIFAS MELALUI MASSASE POSTPARTUM DALAM PENCEGAHAN BABY BLUES DI PUSKESMAS MEDAN LABUHAN KOTA MEDAN

Rahmania Ambarika[1], Meiyana Sinaga[2]
Program Studi S-3 Kesehatan Masyarakat Fakultas Pascasarjana
Universitas STRADA Indonesia Kediri
Rahmania.ambar@gmail.com, Meiyanasinaga87@gmail.com

ABSTRAK

Baby blues syndrome merupakan gangguan psikologis yang sering dialami ibu pada masa postpartum akibat perubahan hormonal, kelelahan fisik, serta kurangnya dukungan sosial. Kondisi ini dapat berdampak terhadap kesehatan ibu, keberhasilan menyusui, serta tumbuh kembang bayi apabila tidak ditangani secara dini. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang kesehatan mental postpartum dan pencegahan *baby blues*, meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu nifas serta keluarga dalam menerapkan *massage postpartum*, serta mengevaluasi pengaruh edukasi dan pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan upaya pencegahan *baby blues*. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2026 di Puskesmas Medan Labuhan Kota Medan dengan sasaran 30 ibu nifas usia 0–42 hari *postpartum*, keluarga, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, serta evaluasi melalui *pre-test*, *post-test*, dan observasi keterampilan praktik *massage postpartum*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa target kehadiran ibu nifas tercapai sebesar 100%. Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 61,8 pada *pre-test* menjadi 89,7 pada *post-test*. Selain itu, sebanyak 90% peserta mampu mempraktikkan teknik *massage postpartum* sesuai prosedur. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu nifas serta keluarga mengenai kesehatan mental postpartum dan penerapan *massage postpartum* sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam pencegahan *baby blues syndrome*.

Kata kunci: Baby blues syndrome, kesehatan mental ibu nifas, *massage postpartum*

ABSTRACT

Baby blues syndrome is a psychological condition frequently experienced by mothers during the postpartum period due to hormonal changes, physical exhaustion, and a lack of social support. If not addressed early, this condition can impact maternal health, breastfeeding success, and infant growth and development. This community service activity aimed to increase postpartum mothers' knowledge regarding postpartum mental health and baby blues prevention, enhance the understanding and skills of mothers and their families in performing postpartum massage, and evaluate the impact of the education and training on improving knowledge, skills, and baby blues prevention efforts. The activity was conducted on June 25, 2026, at the Medan Labuhan Community Health Center in Medan City, targeting 30 postpartum mothers (0–42 days postpartum), their families, health volunteers, and healthcare professionals. The methods employed included health education sessions, discussions, demonstrations, hands-on practice, mentoring, and evaluation via pre-tests, post-tests, and observation of postpartum massage skills. The results showed that the attendance target for postpartum mothers was fully met (100%). The participants' average knowledge score rose from 61.8 in the pre-test to 89.7 in the post-test. Additionally, 90% of participants were able to correctly perform postpartum massage techniques according to established procedures. In

conclusion, this community service activity successfully improved the knowledge, skills, and awareness of postpartum mothers and their families regarding postpartum mental health and the application of postpartum massage as a non-pharmacological measure to prevent baby blues syndrome.

Keywords: *Baby Blues Syndrome, Postpartum Maternal Mental Health, Postpartum Massage*

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah persalinan hingga enam minggu postpartum, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial pada ibu. Perubahan hormonal yang terjadi setelah melahirkan dapat memengaruhi kondisi emosional ibu. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), gangguan kesehatan mental pascapersalinan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi, terutama di negara berkembang. Di wilayah kerja Puskesmas Medan Labuhan Kota Medan, sebagian besar ibu nifas berasal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi dengan tingkat pendidikan dan akses informasi kesehatan yang beragam, sehingga berpotensi memengaruhi kemampuan adaptasi ibu terhadap perubahan pascapersalinan (WHO, 2022; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Salah satu masalah psikologis yang sering dialami ibu nifas adalah baby blues syndrome, yaitu gangguan suasana hati yang muncul pada beberapa hari pertama setelah persalinan dan ditandai dengan perasaan sedih, mudah menangis, cemas, mudah marah, serta gangguan tidur. Skrining kesehatan mental postpartum masih belum dilakukan secara optimal di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Penelitian oleh Putri et al. (2022) menunjukkan bahwa sekitar 45,8% ibu nifas mengalami gejala baby blues ringan hingga sedang. Sementara itu, Sari dan Rahmawati (2024) menemukan bahwa kurangnya dukungan keluarga dan minimnya intervensi nonfarmakologis meningkatkan risiko terjadinya baby blues.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa massage postpartum merupakan metode nonfarmakologis yang terbukti efektif. Penelitian oleh Yuliana et al. (2021) menunjukkan bahwa pijat postpartum dapat meningkatkan relaksasi, menurunkan kadar hormon stres, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan produksi hormon oksitosin. Penelitian Dewi et al. (2025) juga membuktikan bahwa pemberian massage postpartum secara teratur mampu menurunkan skor risiko baby blues secara signifikan. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan kesehatan mental ibu nifas melalui edukasi dan pelatihan massage postpartum sebagai upaya pencegahan baby blues di Puskesmas Medan Labuhan Kota Medan.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang digunakan adalah metode Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang dipadukan dengan kegiatan edukasi, demonstrasi, pelatihan, praktik langsung, dan pendampingan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 25 Juni 2026, di Aula Puskesmas Medan Labuhan Kota Medan. Sasaran kegiatan meliputi 30 ibu nifas usia 0–42 hari postpartum, suami/keluarga, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan Puskesmas Medan Labuhan.

Metode yang digunakan meliputi ceramah dan penyuluhan interaktif mengenai kesehatan mental ibu nifas, baby

blues syndrome, dan massage postpartum; diskusi dan tanya jawab; demonstrasi teknik massage postpartum; praktik langsung dengan bimbingan fasilitator; serta pendampingan oleh tim pelaksana. Evaluasi dilaksanakan melalui pre-test dan post-test pengetahuan, observasi keterampilan praktik menggunakan checklist 10 langkah massage postpartum, serta umpan balik peserta.

Ketua pelaksana kegiatan adalah Rahmania Ambarika, S.Kep, Ns., M.Kep, Ph.D (Dosen Program Studi Pascasarjana Universitas Strada Indonesia) dengan anggota Meiyana Sinaga (Mahasiswa Program Studi S3). Media yang digunakan meliputi laptop, LCD proyektor, PowerPoint, leaflet, video demonstrasi massage postpartum, minyak pijat, dan lembar observasi keterampilan.

Evaluasi dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu evaluasi struktur (kesiapan tempat, media, dan kehadiran panitia/peserta), evaluasi proses (partisipasi aktif peserta selama kegiatan), dan evaluasi hasil (peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta). Kegiatan berlangsung selama lebih kurang 3,5 jam mulai pukul 08.00–11.40 WIB.

Tabel 1. Alokasi Waktu Kegiatan PkM

No	Acara	Kegiatan	Waktu	Jam
1	Pembukaan	Registrasi & pembagian leaflet	15 mnt	08.00–08.15
2	Pembukaan	Pembukaan oleh MC	5 mnt	08.15–08.20
3-4	Sambutan	Sambutan Ketua & Kepala Puskesmas	20 mnt	08.20–08.40
5	Evaluasi Awal	Pre-test pengetahuan	10 mnt	08.40–08.50
6-8	Penyuluhan	Materi kesehatan mental, baby blues, massage postpartum	60 mnt	08.50–09.50
9	Diskusi	Tanya jawab	15 mnt	09.50–10.05
10	Demonstrasi	Demo teknik massage postpartum	20 mnt	10.05–10.25
11-12	Praktik	Praktik & evaluasi keterampilan	45 mnt	10.25–11.10
13	Evaluasi Akhir	Post-test pengetahuan	10 mnt	11.10–11.20
14-15	Penutup	Kesimpulan, foto & penutupan	20 mnt	11.20–11.40

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dilaksanakan pada hari Kamis, 25 Juni 2026, di Aula Puskesmas Medan Labuhan Kota Medan sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi Universitas Strada Indonesia. Seluruh target kehadiran peserta terpenuhi: 30 ibu nifas hadir (100%), 7 dari 10 keluarga (70%), 5 dari 7 kader kesehatan (72%), dan 5 tenaga kesehatan (100%). Tingginya antusiasme peserta menunjukkan adanya kebutuhan nyata masyarakat terhadap informasi kesehatan mental ibu nifas.

Evaluasi pengetahuan menggunakan instrumen pre-test dan post-

test sebanyak 20 soal menunjukkan peningkatan yang signifikan. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 61,8 pada pre-test menjadi 89,7 pada post-test, dengan nilai tertinggi naik dari 72 menjadi 100 dan nilai terendah dari 40 menjadi 75. Terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 27,9 poin. Hasil ini sejalan dengan penelitian Susita et al. (2024) yang melaporkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas setelah diberikan pelatihan massage effleurage.

Evaluasi keterampilan menggunakan lembar observasi 10 langkah massage postpartum menunjukkan bahwa sebanyak 27 peserta (90%) mampu melakukan teknik massage postpartum secara mandiri sesuai prosedur. Tiga peserta masih memerlukan pendampingan terutama pada teknik effleurage dan tekanan pijatan. Hasil ini membuktikan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta sebagaimana ditunjukkan oleh Udayani et al. (2023) yang menyatakan bahwa terapi massage efektif menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada ibu postpartum.

Keterlibatan suami dan keluarga selama kegiatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan dukungan psikososial. Suami mulai memahami pentingnya membantu merawat bayi, memberikan dukungan emosional, serta melakukan massage postpartum secara rutin. Hal ini sesuai dengan Maternal Role Attainment Theory (Mercer, 2021) yang menekankan bahwa dukungan lingkungan berperan penting dalam menjaga kesehatan mental ibu postpartum.

Kegiatan menghasilkan beberapa media edukasi berupa leaflet kesehatan mental ibu nifas, leaflet massage postpartum, poster pencegahan baby blues syndrome, modul massage postpartum, dan bahan presentasi PowerPoint. Media tersebut diserahkan kepada Puskesmas Medan Labuhan sebagai bahan edukasi berkelanjutan. Pihak Puskesmas juga berkomitmen mengintegrasikan edukasi kesehatan mental postpartum ke dalam kelas ibu nifas secara rutin. Temuan ini mendukung pernyataan WHO (2022) yang merekomendasikan integrasi pelayanan kesehatan mental maternal melalui edukasi dan dukungan psikososial.

Hambatan yang dijumpai selama kegiatan meliputi keterbatasan pengetahuan awal peserta, belum optimalnya skrining kesehatan mental oleh tenaga kesehatan, perbedaan tingkat pendidikan peserta, tidak semua suami dapat hadir, serta adanya stigma masyarakat yang menganggap perubahan emosi pasca persalinan sebagai hal yang wajar tanpa perlu penanganan. Rekomendasi tindak lanjut mencakup integrasi skrining baby blues ke dalam pelayanan nifas rutin, edukasi kesehatan mental sejak kelas ibu hamil, pelatihan lanjutan bagi kader, serta monitoring melalui kunjungan rumah.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

No	Variabel	Pre-test	Post-test
1	Nilai rata-rata	61,8	89,7
2	Nilai tertinggi	72	100
3	Nilai terendah	40	75

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Optimalisasi

Kesehatan Mental Ibu Nifas Melalui Massage Postpartum dalam Pencegahan Baby Blues di Puskesmas Medan Labuhan Kota Medan" berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu nifas serta keluarga mengenai kesehatan mental postpartum. Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat signifikan dari 61,8 menjadi 89,7, dan 90% peserta mampu mempraktikkan teknik massage postpartum dengan benar. Program ini diharapkan dapat dijadikan model intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan. Saran yang diberikan meliputi: (1) bagi ibu nifas, agar menerapkan massage postpartum secara rutin; (2) bagi keluarga, agar memberikan dukungan emosional dan fisik secara aktif; (3) bagi Puskesmas, agar mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dan skrining baby blues ke dalam pelayanan nifas rutin; dan (4) bagi Universitas Strada Indonesia, agar terus mengembangkan kegiatan PkM berbasis kebutuhan masyarakat melalui kerja sama berkesinambungan dengan fasilitas kesehatan.

5. REFERENSI

Ahmed, W. M., Ayed, M. M. A., Ali, Z. A. E. R., Elkasaby, G. E., & Ahmed, A. R. (2024). Effect of Benson Relaxation Technique versus Foot Massage on Postpartum Blues among Postnatal Mothers. Egyptian Journal of Health Care, 15(2), 1273–1284.

Dewi, R., Pratiwi, A., & Anggraini, N. (2025). The effectiveness of postpartum massage in reducing baby blues risk among postpartum mothers. International Journal of Maternal Health, 8(1), 12–20.

Engel, G. L. (2020). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. Science, 196(4286), 129–136.

Fitriani, R., Astuti, P., & Kurniasari, D. (2023). Hubungan kesehatan mental ibu postpartum dengan bonding attachment ibu dan bayi. Jurnal Ilmu Kebidanan, 11(3), 120–128.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.

Kusumastuti, K., Astuti, D. P., & Dewi, A. P. S. (2021). Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12(1), 1–9.

Mercer, R. T. (2021). Becoming a Mother: Research on Maternal Identity from Rubin to the Present. New York: Springer Publishing Company.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2023). Health Promotion in Nursing Practice (9th ed.). Pearson Education.

Putri, A., Handayani, S., & Lestari, D. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian baby blues syndrome pada ibu postpartum. Jurnal Kebidanan Indonesia, 13(2), 85–93.

Sari, N., & Rahmawati, Y. (2024). Determinan kejadian baby blues syndrome pada ibu postpartum di Indonesia. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 15(1), 45–53.

Shorey, S., Chee, C. Y. I., Ng, E. D., Chan, Y. H., Tam, W. W. S., & Chong, Y. S. (2021). Prevalence and incidence of postpartum depression among healthy mothers: A systematic review and meta-analysis. Journal of Psychiatric Research, 133, 65–75.

Susita, D., Nency, A., & Jayatmi, I. (2024). Efektifitas Terapi Massage Effleurage Untuk Mencegah Kejadian Depresi Post Partum di PMB D Tahun 2023. Innovative: Journal of Social Science Research, 4(3), 11240–11249.

Udayani, N. P. M. Y., Aswitami, N. G. A. P., Saraswati, P. A. D., & Ardi, N. M. S. M. (2023). Effects of Massage Therapy on Depression in Postpartum Mothers. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, 10(4), 310–320.

Uncu, B., & Gök, H. (2025). The Effect of Newborn Massage Training on Maternal Attachment and Postpartum Depression: A Randomized Controlled Trial. Nursing & Health Sciences, 27(2), 1–11.

World Health Organization. (2022). Guide for Integration of Perinatal Mental Health in Maternal and Child Health Services. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2024). Maternal Mental Health and Child Health Outcomes. Geneva: WHO.

Yuliana, E., Kartika, I., & Siregar, N. (2021). Efektivitas postpartum massage terhadap kenyamanan dan adaptasi psikologis ibu nifas. Jurnal Midwifery Care, 6(2), 75–8

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

Pembagian lembar *pre-test* kepada peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan mental ibu nifas, *baby blues syndrome*, dan *massage postpartum* sebelum penyuluhan dilaksanakan.	Pembagian leaflet edukasi tentang kesehatan mental ibu nifas dan pencegahan *baby blues syndrome* kepada peserta sebagai bagian dari kegiatan penyuluhan di Puskesmas Medan Labuhan.
Penyampaian materi penyuluhan mengenai kesehatan mental ibu nifas, *baby blues syndrome*, dan *massage*	Demonstrasi teknik *massage postpartum* oleh narasumber kepada peserta sebagai bagian dari pelatihan

postpartum kepada peserta di Puskesmas Medan Labuhan.	pencegahan *baby blues syndrome* di Puskesmas Medan Labuhan.
 Sesi diskusi dan tanya jawab antara narasumber dengan peserta setelah penyampaian materi untuk memperdalam pemahaman mengenai kesehatan mental ibu nifas, *baby blues syndrome*, dan *massage postpartum*.	 Pembagian lembar *post-test* kepada peserta untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental ibu nifas, *baby blues syndrome*, dan *massage postpartum* setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan selesai dilaksanakan.