

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS MELALUI EDUKASI
KEBUTUHAN DASAR IBU NIFAS DAN MANAJEMEN LAKTASI
DI WILAYAH KERJA PUSKEMAS NOGOSARI

Winarsih^{1*}, Luluk Khusnul Dwihestie²

¹⁻²Stikes Estu Utomo Boyolali

Email Korespondensi: winarsih@stikeseub.ac.id

Disubmit: 05 Maret 2025

Diterima: 27 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.19939>

ABSTRAK

Masa nifas (postpartum) berlangsung dari satu jam pertama hingga 6-8 minggu setelah persalinan, ditandai dengan involusi uterus dan pemulihan sistem hormonal. Ketidaksiapan ibu serta masalah dalam penyesuaian diri selama kehamilan dan persalinan dapat menghambat peran ibu, memicu kecemasan, hingga gangguan psikologis postpartum. Di Kabupaten Boyolali, dari Januari hingga November 2024, terdapat 18 kasus kematian ibu, termasuk 3 kasus di Kecamatan Nogosari akibat keterlambatan mengenali tanda bahaya masa nifas. Selain itu, cakupan ASI eksklusif di Nogosari mencapai 79,9%, namun masih belum optimal. Faktor penyebabnya meliputi rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga tentang ASI, kurangnya layanan konseling laktasi, minimnya dukungan tenaga kesehatan, faktor sosial budaya, keterbatasan cuti bagi ibu bekerja, serta promosi susu formula yang masif. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan dasar masa nifas dan manajemen laktasi. Metode yang dilakukan dengan penyuluhan, diskusi interaktif dengan media poster. Hasil kegiatan penyuluhan menggunakan media poster dengan judul upaya peningkatan pengetahuan ibu nifas melalui edukasi kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi di Wilayah Kerja Puskemas Nogosari yang difokuskan di desa Kenteng, dikarenakan sasarannya adalah ibu nifas, dimana jumlah ibu nifas lebih banyak yaitu 8 ibu nifas di bulan Januari 2025. Kegiatan penyuluhan dengan fokus edukasi dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Januari 2025 pukul 09.00 WIB. Jumlah ibu nifas yang hadir yaitu 5 ibu nifas. Bertempat di rumah ibu kader KIA. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi.

Kata Kunci: Edukasi, Kebutuhan Dasar Ibu Nifas, Manajemen Laktasi

ABSTRACT

The postpartum period lasts from the first hour to 6-8 weeks after delivery, characterized by uterine involution and recovery of the hormonal system. Maternal unpreparedness and adjustment problems during pregnancy and childbirth can hinder maternal roles, trigger anxiety, and postpartum psychological disorders. In Boyolali District, from January to November 2024, there were 18 cases of maternal death, including 3 cases in Nogosari District due to delays in recognizing the danger signs of the postpartum period. In addition, exclusive breastfeeding coverage in Nogosari reached 79.9%, but is still not

optimal. The contributing factors include low knowledge of mothers and families about breastfeeding, lack of lactation counseling services, lack of support from health workers, socio-cultural factors, limited leave for working mothers, and massive promotion of formula milk. The purpose of this community service is to increase the knowledge of postpartum mothers about the basic needs of the postpartum period and lactation management. The purpose of this community service is to increase the knowledge of postpartum women about the basic needs of the postpartum period and lactation management. The method used was counseling, interactive discussion with poster media. The results of counseling activities using poster media with the title of efforts to increase the knowledge of postpartum women through education on the basic needs of postpartum women and lactation management in the Nogosari Community Health Center Working Area focused on Kenteng village, because the target is postpartum women, where the number of postpartum women is more, namely 8 postpartum women in January 2025. Counseling activities with a focus on education were held on Tuesday, January 21, 2025 at 09.00 WIB. The number of postpartum women who attended was 5 postpartum women. Located at the home of the KIA cadre mother. There was an increase in knowledge about the basic needs of postpartum women and lactation management.

Keywords: *Education, Basic Needs of Postpartum Mothers, Lactation Management*

1. PENDAHULUAN

Masa nifas berlangsung 6-8 minggu setelah persalinan, ditandai dengan involusi uterus dan pemulihan hormonal (Feligreras-Alcalá, D., Frías-Osuna, A., & Del-Pino-casado, 2020). Periode ini krusial untuk menekan angka kematian ibu dan bayi. Pemantauan ketat diperlukan guna mencegah komplikasi. Asuhan nifas bertujuan menjaga kesehatan ibu dan bayi, mendeteksi komplikasi, serta memberikan edukasi (Saputri, 2020). Masalah umum meliputi kelelahan, nyeri, puting pecah-pecah, sakit kepala, sembelit, dan gangguan tidur (Rahayuningsih, 2021).

Permasalahan pengeluaran ASI tidak lancar terutama bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan itu sangatlah wajar, atau pada kasus ibu *post Sectio Caesarea* juga seringkali tidak melakukan IMD (Inisiasi Menyusu Dini) sesaat setelah lahir karena kesadaran yang belum pulih, sehingga bisa menjadi faktor terhambatnya pengeluaran ASI. Untuk mengatasi hal ini dilakukan pijat oksitosin sebagai solusi peningkatan pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* (Nilawati, I., & Rismayani, 2020).

Pelayanan kesehatan selama nifas berpengaruh pada kesejahteraan ibu dalam menjalankan perannya. Namun, banyak ibu masih mengalami masalah psikologis di periode *postpartum*. Pada fase ini, pandangan ibu terhadap diri dan peran sosialnya berubah. Menjadi ibu bukan sekadar peran, tetapi juga proses belajar keterampilan baru dan meningkatkan kepercayaan diri dalam merawat anak. Sebagian besar ibu yang baru melahirkan belum yakin terhadap kemampuannya dalam merawat bayi. Kondisi ini disebabkan karena kurangnya komunikasi, informasi, dan edukasi terkait peran ibu, sikap dan keyakinan ibu dalam menjalani perannya, dan tidak adanya dukungan dari orang terdekat (Yulizawati et al., 2019).

Ketidaksiapan melahirkan dan masalah dalam penyesuaian diri selama kehamilan dan persalinan dapat menghambat fungsi ibu dalam perannya. Hal

ini dapat memicu kecemasan hingga gangguan psikologis *postpartum*, yang terbagi menjadi tiga kategori: *postpartum blues*, depresi *postpartum*, dan psikosis *postpartum* (Bobak, 2016). Prevalensi *postpartum blues* dalam populasi dunia secara umum sebesar 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun (WHO, 2018). Angka kejadian *postpartum blues* di Asia cukup tinggi antara 26-85% (Masithoh, A. R., Asiyah, N., & Naimah, 2019).

Di Indonesia kejadian *postpartum blues* menunjukkan angka yang berkisar antara 50-70% dari seluruh ibu yang melahirkan (Ernawati, 2021). Apabila tidak diatasi dengan baik, maka *postpartum blues* dapat berlanjut menjadi depresi *postpartum* dan kondisi yang paling berat memungkinkan terjadinya *postpartum psikosis* (Dwi Yanti, Y., & Farida, 2022). Berdasarkan studi Wang, Yi-Lu Li, & Qiu, (2021) yang dilakukan di 80 negara ditemukan sekitar 17% ibu mengalami depresi *postpartum* dari seluruh populasi di dunia. Di Indonesia terdapat 50-60% ibu primipara yang mengalami depresi *postpartum*. Menurut Pir, A., Pazriani, L., & Hayati, (2021) ibu *postpartum*, terutama primipara, sering menghadapi tantangan dalam penyesuaian diri dikarenakan kurangnya pengalaman, yang dapat memengaruhi kompetensi peran sebagai ibu.

Menurut data Provinsi Jawa Tengah, Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami kenaikan sangat drastis pada tahun 2021 dengan kasus tertinggi adalah Kabupaten Brebes yaitu 105 kasus (351 per 100.000 KH), Kabupaten Grobogan yaitu 84 kasus (419 per 100.000 KH), Kabupaten Klaten yaitu 45 kasus (306 per 100.000 KH), Kabupaten Boyolali yaitu 45 kasus (334 per 100.000 KH), dan Kabupaten Cilacap yaitu 45 kasus (164 per 100.000 KH) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah., 2022).

Dinas Kesehatan (Dinkes) Boyolali mencatat 12 kasus kematian ibu (AKI) dari Januari hingga 28 September 2024, meningkat dibandingkan tahun 2023 yang mencatat 8 kasus sepanjang tahun. Kenaikan ini menjadi perhatian serius dan perlu segera disikapi, meskipun kematian ibu dipengaruhi oleh berbagai faktor (Dinkes Boyolali, 2023).

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan Kepala Puskesmas Nogosari dan Bidan Koordinator KIA pada 9 Desember 2024 mengungkapkan bahwa hingga November 2024, terdapat 18 kasus kematian ibu di Kabupaten Boyolali, termasuk 3 kasus di Kecamatan Nogosari yang terjadi pada ibu nifas akibat keterlambatan mengenali tanda bahaya. Cakupan ASI eksklusif di Nogosari mencapai 79,9%, namun masih belum optimal. Faktor penghambatnya meliputi rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga tentang ASI, kurangnya konseling laktasi, minimnya dukungan tenaga kesehatan, faktor sosial budaya, keterbatasan cuti bagi ibu bekerja, serta promosi susu formula yang masif. Berdasarkan fenomena kasus kematian yang semua adalah ibu nifas pada pemaparan latar belakang diatas, maka tim pengabdian tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang edukasi kebutuhan dasar ibu nifas yang berfokus pada manajemen laktasi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

a. Masalah aktual yang terjadi dilapangan

Capaian ASI eksklusif masih belum optimal akibat rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga, kurangnya konseling laktasi, faktor sosial budaya, keterbatasan cuti bagi ibu bekerja, serta gencarnya promosi susu formula. Berdasarkan kasus kematian ibu nifas yang terjadi, tim pengabdian

tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang edukasi kebutuhan dasar ibu nifas dengan fokus pada manajemen laktasi.

Dinas Kesehatan Boyolali mencatat 12 kasus kematian ibu hingga 28 September 2024, meningkat dari 8 kasus pada 2023. Hingga November 2024, jumlahnya mencapai 18 kasus, dengan 3 di antaranya terjadi di Kecamatan Nogosari akibat keterlambatan mengenali tanda bahaya pada masa nifas. Selain itu, cakupan ASI eksklusif di Nogosari mencapai 79,9%, namun masih menghadapi berbagai kendala.

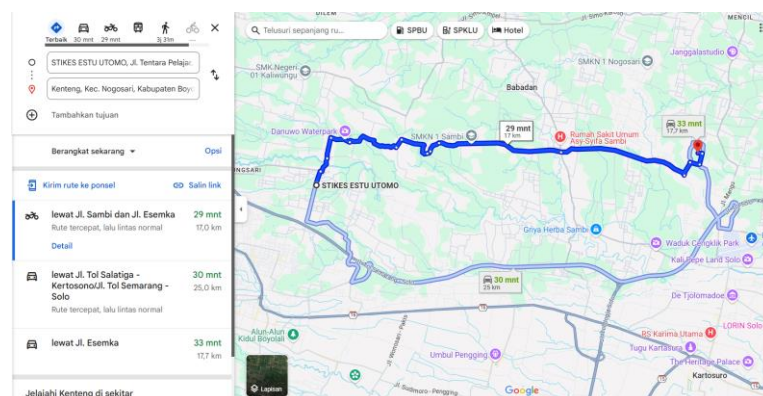
b. Rumusan pertanyaan

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas sehingga setelah diberikan edukasi menjadi lebih yakin dan semangat dalam memenuhi kebutuhan dasar ibu selama masa nifas serta mampu mempersiapkan dirinya agar sukses dalam pemberian ASI Eksklusif. Kegiatan ini tentunya melibatkan kader kesehatan dan bidan desa agar tujuan dan manfaat dari edukasi ini bisa tercapai. Sehingga peran serta kader dan bidan desa dalam masyarakat mampu meningkatkan kesehatan selama masa nifas, mencegah terjadinya komplikasi selama masa nifas, serta ASI lancar sampai 6 bulan.

c. Lokasi peta/map lokasi kegiatan



Gambar 1. Denah Lokasi Desa Sasaran



Gambar 2. Peta Lokasi

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Penyuluhan

Penyuluhan adalah kegiatan edukatif yang bertujuan memberikan pengetahuan, informasi, dan keterampilan kepada individu atau kelompok untuk membentuk sikap dan perilaku yang lebih baik. Secara esensial, penyuluhan merupakan upaya nonformal dalam mengubah masyarakat ke arah yang lebih baik (Notoatmodjo, 2018).

b. Konsep Masa Nifas

WHO mendefinisikan masa nifas sebagai periode dari persalinan hingga hari ke-42 atau enam minggu setelah persalinan, yang merupakan fase krusial bagi ibu dan bayi baru lahir (Yonemoto et al., 2017). Masa ini menyebabkan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial bagi ibu akibat peran baru serta tuntutan dalam merawat bayi (Özdemir et al., 2018; Xiao et al., 2019), juga berdampak pada pasangan dan keluarga (Yonemoto, 2017).

Menurut Wahyuningsih, (2018), masa nifas dibagi menjadi empat tahapan:

1) Periode *Immediate Postpartum* (0-24 jam)

Masa setelah plasenta lahir hingga 24 jam pertama. Fase ini kritis karena berisiko tinggi terjadi perdarahan postpartum akibat atonia uteri.

2) Periode *Early Postpartum* (>24 jam - 1 minggu)

Bidan memastikan involusi uteri normal, tanpa perdarahan, infeksi, atau demam. Ibu mendapat istirahat, nutrisi cukup, serta mulai menyusui dan merawat bayi, termasuk perawatan tali pusat agar lepas dalam 5-7 hari tanpa komplikasi. Perawatan yang tidak tepat berisiko menyebabkan infeksi atau Tetanus Neonatorum.

3) Periode *Late Postpartum* (>1 minggu - 6 minggu)

Pada tahap ini, bidan tetap memberikan asuhan nifas, memantau kesehatan ibu dan bayi, serta memberikan konseling perencanaan KB.

4) Periode *Remote Puerperium*

Merupakan masa pemulihan penuh, terutama bagi ibu yang mengalami komplikasi selama kehamilan atau persalinan.

c. Tahapan Masa Nifas

Masa nifas merupakan periode adaptasi psikologis bagi ibu dalam menghadapi transisi peran sebagai orang tua, termasuk menyusui dan merawat bayi. Bidan berperan penting dalam membantu ibu menghadapi perubahan ini (Wahyuningsih, 2018). Menurut Reva Rubin (Anggraini, 2019), penyesuaian psikologis ibu postpartum terdiri dari tiga tahap. *Taking In* (1-2 hari postpartum), dimana ibu cenderung pasif, fokus pada dirinya sendiri, dan mudah tersinggung. *Taking Hold* (2-4 hari postpartum), saat ibu mulai khawatir dengan kemampuannya merawat bayi dan berusaha belajar mengendalikan diri. Terakhir, *Letting Go*, dimana ibu mulai menerima perannya, merasa lebih percaya diri, dan mengambil tanggung jawab penuh dalam merawat bayi. Adaptasi ini penting untuk kesejahteraan ibu dan bayi serta mencegah gangguan psikologis postpartum.

d. Kebutuhan Dasar Masa Nifas

Kebutuhan dasar ibu nifas mencakup nutrisi meningkat 25% untuk produksi ASI dan pemulihan, ambulasi dini untuk mencegah komplikasi, serta eliminasi yang lancar (Wilujeng, R. D. & Hartati, 2018) ; (Anggraini, 2019). Kebersihan diri penting untuk mencegah infeksi, sementara perawatan payudara memastikan kelancaran ASI. Istirahat cukup mencegah

kelelahan dan depresi, serta KB sebaiknya direncanakan sejak nifas. Senam nifas mempercepat pemulihan, dan dukungan keluarga serta tenaga kesehatan berperan dalam kesejahteraan fisik dan mental ibu (Cremonese, 2017).

e. Konsep Asuhan Kebidanan Masa Nifas

Masa nifas merupakan fase transisi yang krusial bagi ibu, di mana perhatian terhadap kesehatan fisik dan psikologis sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi (Sacristan-Martin et al., 2019); (Shaban et al., 2018). Asuhan kebidanan pada periode ini bertujuan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi dengan dukungan keluarga melalui pemberian nutrisi dan pendampingan psikologis (Wahyuni, 2018). Selain itu, bidan harus melakukan skrining komprehensif melalui manajemen asuhan kebidanan yang sistematis guna mendeteksi dini kemungkinan komplikasi. Jika terjadi penyulit, rujukan harus dilakukan secara cepat dan aman ke fasilitas kesehatan. Edukasi mengenai perawatan nifas, menyusui, nutrisi, perencanaan jarak kehamilan, imunisasi bayi, serta pelayanan Keluarga Berencana juga menjadi bagian penting dalam asuhan kebidanan (Wahyuningsih, 2019). Keterlibatan suami dan keluarga dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi sangat dianjurkan (Kepmenkes, 2020), serta pelayanan KB sebaiknya diberikan segera setelah persalinan untuk mendukung kesehatan reproduksi ibu (Kemenkes RI., 2019).

Program edukasi mengenai kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi didasarkan pada teori kesehatan masyarakat dan konsep asuhan kebidanan yang menekankan pentingnya pemantauan ibu pascapersalinan. Masa nifas merupakan periode kritis yang membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan kebutuhan fisiologis dan psikologis ibu, termasuk pemulihan tubuh, adaptasi peran sebagai ibu, serta keberhasilan dalam menyusui. Berdasarkan teori *Self-Efficacy* oleh Bandura, peningkatan pengetahuan melalui edukasi dapat memperkuat kepercayaan diri ibu dalam menghadapi tantangan masa nifas, termasuk dalam memberikan ASI eksklusif.

Konsep rencana program ini juga mengacu pada pendekatan promotif dan preventif dengan memberikan penyuluhan berbasis media visual yaitu poster, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu nifas. Selain itu, metode diskusi interaktif diterapkan untuk membangun keterlibatan aktif peserta, sehingga mereka dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan solusi dari tenaga kesehatan maupun sesama ibu nifas. Dengan pendekatan ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku positif dalam perawatan diri ibu pascapersalinan serta peningkatan angka keberhasilan menyusui di komunitas.

Program edukasi mengenai kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi memiliki signifikansi yang besar dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi pascapersalinan. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai perawatan masa nifas serta masih adanya hambatan dalam pemberian ASI eksklusif menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang efektif. Melalui penyuluhan yang berbasis media visual dan diskusi interaktif, program ini berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai perawatan diri setelah melahirkan serta pentingnya keberhasilan menyusui.

Selain itu, program ini juga berkontribusi terhadap tenaga kesehatan dan kader sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di masyarakat.

Dengan memberikan edukasi yang sistematis dan berbasis bukti, tenaga kesehatan dan kader dapat memperkuat perannya dalam mendampingi ibu nifas serta membantu mengurangi risiko komplikasi pascapersalinan. Implementasi program ini diharapkan dapat berdampak jangka panjang dalam meningkatkan angka keberhasilan ASI eksklusif, mengurangi angka kesakitan ibu nifas, serta mendukung pencapaian target kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas.

4. METODE

Metode pelaksanaan PKM dengan model penyuluhan, ceramah dan tanya jawab. Kegiatan penyuluhan tentang edukasi kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi adalah metode pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan, melibatkan mahasiswa KKN Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo tahun akademik 2024/2025. Adapun rincian tahapan kegiatan Penyuluhan ini adalah:

a. Tahap persiapan

- 1) Penyusunan proposal dan perbaikan hasil review proposal pengabdian.
- 2) Identifikasi masalah di Desa Keongan, Desa Kenteng dan Desa Potronayan Kecamatan Nogosari, cakupan ASI Eksklusif yang kurang dari target menurut data profil Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali. Menetapkan solusi yang ditawarkan oleh Tim pengabdian sesuai dengan permasalahan mitra.
- 3) Koordinasi Bidan Desa untuk Teknik pelaksanaan penyuluhan edukasi dengan ibu nifas.
- 4) Persiapan materi dan berkas-berkas yang dibutuhkan untuk penyuluhan.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Memandu jalannya penyuluhan: menjelaskan maksud dan tujuan.
- 2) Memotivasi peserta penyuluhan sebelum materi diberikan.
- 3) Melakukan pretest untuk mengetahui pemahaman awal ibu nifas.
- 4) Memberikan materi sesuai kebutuhan: kebutuhan dasar masa nifas dan manajemen laktasi yang dimaksud adalah *review* tentang teknik menyusui.
- 5) Melakukan posttest.
- 6) *Feedback* dari penyuluhan dan dokumentasi kegiatan.

c. Tahap Evaluasi

Tahap ini tim pengabdian melakukan evaluasi dengan memberikan kesempatan bertanya pada saat selesai penyuluhan, kemudian memberikan angket dan wawancara langsung ke peserta penyuluhan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil kegiatan penyuluhan menggunakan media poster dengan judul upaya peningkatan pengetahuan ibu nifas melalui edukasi kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari yang difokuskan di Desa Kenteng, mempertimbangkan sasarannya adalah ibu nifas, dimana jumlah ibu nifas lebih banyak yaitu 8 ibu di bulan Januari 2025. Kegiatan penyuluhan dengan fokus edukasi dilaksanakan pada hari

Selasa, 21 Januari 2025 pukul 09.00 WIB. Ibu nifas yang hadir sejumlah 5 ibu nifas. Bertempat di rumah ibu kader Kesehatan Ibu dan Anak (KIA).

Kegiatan dimulai dengan melakukan *pretest* terlebih dahulu dengan membagikan soal sejumlah 10 pertanyaan sesuai dengan tema pengabdian. Setelah selesai pengisian presensi dan kegiatan *pretest*, dilanjutkan dengan penyampaian materi selama 20 menit, disertai tanya jawab dan demonstrasi saat penyuluhan. Setelah selesai pemberian materi dan diskusi, dilanjutkan dengan pembagian soal *posttest* untuk mengevaluasi hasil kegiatan yaitu mengetahui peningkatan pengetahuan seputar kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi.



Gambar 3. Penyampaian Materi

Para peserta sangat antusias, ibu-ibu menanyakan seputar pemberian ASI, dan saat tanya jawab dan diskusi banyak yang sudah paham dan mengerti tentang kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi. Kendala yang dihadapi adalah karena masih banyak ibu nifas yang baru 1 minggu selesai bersalin dan bayi masih pemberian ASI maka sedikit harus lebih sabar, pengabdi menjemput satu per-satu ibu nifas tersebut. Ibu yang tidak hadir dikarenakan bayi kembar dan tidak ada yang membantu merawat, yang lain karena tidak ada yang membantu membawa bayi, bayi juga ada yang sedang kondisi rewel dan panas habis imunisasi.

Meskipun terdapat beberapa kendala dalam kehadiran peserta, edukasi tetap berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi ibu nifas yang hadir. Pengabdi memastikan bahwa materi dapat diterima dengan baik melalui penyampaian yang interaktif serta penggunaan media poster yang mudah dipahami. Bagi ibu yang tidak dapat hadir, informasi tetap disampaikan melalui kader kesehatan dan media edukasi yang telah disiapkan, sehingga ibu nifas tetap mendapatkan pemahaman tentang pentingnya kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi. Selain itu, ibu-ibu yang telah mengikuti kegiatan ini diharapkan dapat berbagi informasi dengan sesama ibu nifas lainnya, sehingga manfaat edukasi ini dapat tersebar lebih luas di lingkungan sekitar.

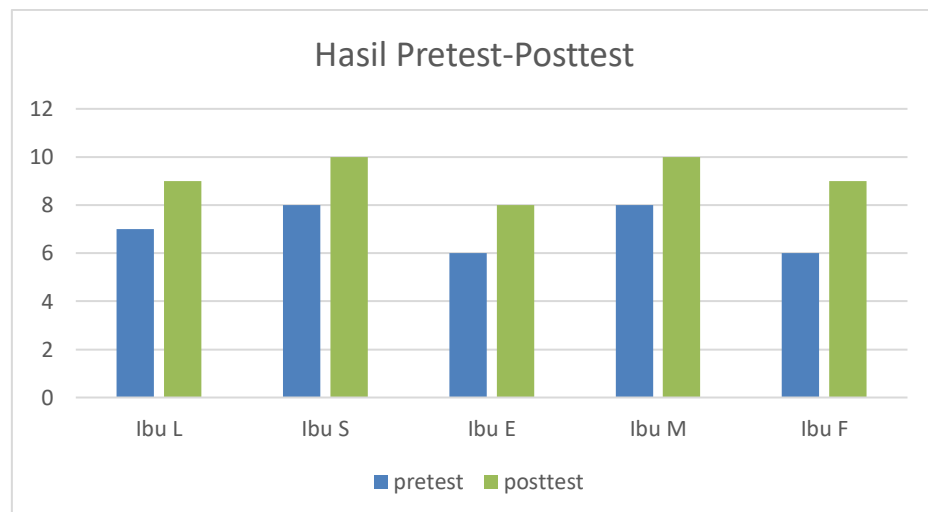
Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dengan menganalisis hasil angket *pre-post test* yang diberikan. Pada kuesioner pengetahuan tentang kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi dengan jumlah 10 soal, model soal *multiple choice*. Kisi - kisi soal adalah sebagai berikut: 1). Pengertian masa nifas, 2). Hal - hal yang dialami ibu masa nifas, 3). Kunjungan masa nifas, 4). Kebutuhan masa nifas, 5). Tanda bahaya masa nifas, 6). Pengertian ASI

Eksklusif, 7). Cara menyusui yang benar, 8). Pemahaman ukuran lambung bayi, 9). Cara penyimpanan ASI. 10). Mengenali tanda bayi lapar. Dengan adanya evaluasi ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana efektivitas edukasi yang telah diberikan dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas, sehingga dapat menjadi dasar untuk pengembangan metode edukasi yang lebih optimal pada kegiatan pengabdian selanjutnya.

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar, ditutup dengan pemberian motivasi untuk memberikan ASI Eksklusif dan pembagian poster dan kenang-kenangan untuk ibu nifas, serta ucapan terimakasih kepada kader KIA Desa Kenteng yang sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian.

b. Pembahasan

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan instrument soal *pretest* dan *post-test*, sebagai berikut disajikan dalam bentuk grafik yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang ibu alami antara sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi:



Grafik 1. Hasil *pre-post test* 5 peserta ibu nifas

Dapat disimpulkan dari hasil grafik *pretest-posttest* tersebut terjadi peningkatan pengetahuan tentang kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi, terlihat dari angka yang didapatkan oleh peserta atas nama ibu L dari 7 ke 9, ibu S dan M dari 8 ke 10, ibu E dari 6 ke 8, dan ibu F dari 6 ke 9. Nomor soal yang masih salah dalam menjawab adalah di soal tentang penyimpanan ASI dikulkas pada soal nomer 10 dan kunjungan masa nifas soal nomer 3.

Masa nifas merupakan rentang waktu yang sangat penting untuk mendapatkan perhatian sebab pada masa tersebut ibu akan mengalami berbagai perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Masa ini berlangsung sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 42 hari (6 minggu). Selama periode tersebut ibu nifas harus mendapatkan pemantauan penuh sampai dengan 42 hari supaya tidak terjadi komplikasi-komplikasi yang dapat menyebabkan kesakitan bahkan kematian pada ibu. Untuk menangani hal-hal diatas, maka diperlukan

asuhan kebidanan secara komprehensif kepada ibu nifas. Dengan melakukan kunjungan sebanyak 4 kali yaitu pada 6-8 jam setelah persalinan, 6 hari setelah persalinan, 2 minggu setelah persalinan, dan 6 minggu setelah persalinan selama masa nifas. Dalam setiap kunjungan Bidan akan melakukan pemeriksaan keadaan ibu dan bayi serta memberikan pengetahuan sesuai kebutuhan selama masa nifas untuk menangani masalah yang terjadi (Mauluddina, F., Veradilla, 2025).

Hasil pengabdian yang dilakukan dengan pemberian edukasi tentang kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada ke-lima peserta. Peningkatan ini terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan pemahaman yang lebih baik terkait perawatan masa nifas, pentingnya pemberian ASI eksklusif, serta teknik manajemen laktasi yang benar. Selain itu, peserta juga melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam merawat diri sendiri dan bayinya, serta lebih aktif dalam menerapkan informasi yang telah diberikan selama sesi edukasi.

Pemenuhan kebutuhan dasar ibu nifas sangat penting untuk mendukung proses pemulihan, mempercepat involusi uteri, serta memastikan produksi ASI yang berkualitas bagi bayi. Salah satu aspek utama dalam pemenuhan kebutuhan ini adalah kecukupan gizi. Ibu nifas tidak disarankan melakukan pantang makan tanpa dasar yang jelas, karena dapat menghambat pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Hal ini berisiko memperlambat penyembuhan luka perineum, menurunkan energi ibu, serta berdampak pada kesehatan bayi yang bergantung pada ASI (Mauluddina, et al., 2025). Dalam hal ini, manajemen laktasi berperan penting sebagai tata laksana yang mendukung keberhasilan menyusui, di mana kecukupan nutrisi ibu menjadi salah satu faktor kuncinya. Oleh karena itu, edukasi melalui konseling dan penyuluhan menjadi langkah strategis dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya asupan gizi selama masa nifas, sehingga dapat menunjang kesehatan ibu dan bayi secara optimal (Sahrir, H., Rahayu, Rahmani, Kamal, 2023).

Upaya untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai pentingnya nutrisi dan keberhasilan menyusui adalah melalui Kelas Edukasi (KE) Menyusui. Program ini bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri ibu postpartum dalam memberikan ASI dengan percaya diri, memahami teknik menyusui yang benar, serta mengatasi tantangan selama masa laktasi. Dengan adanya KIE Menyusui, ibu lebih termotivasi dan mampu menjalani proses menyusui secara optimal, sehingga kesehatan ibu dan bayi dapat terjaga dengan baik (Kasmiati, 2024).

Edukasi menyusui pada pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan media poster. Menurut Puspitasari, D., Candra, K., Farhati, Yanti, (2021) menyatakan bahwa edukasi kelas ibu nifas terbukti meningkatkan efikasi diri ibu postpartum dalam memberikan ASI eksklusif. Edukasi dengan media poster dan demonstrasi langsung membantu ibu memahami teknik menyusui yang benar, memastikan perlekatan yang baik, serta meningkatkan kenyamanan dalam menyusui. Dengan pemahaman yang lebih baik, ibu lebih percaya diri dan termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif hingga enam bulan, yang berkontribusi pada keberhasilan laktasi serta kesehatan ibu dan bayi.

Selain itu, edukasi yang berbasis media visual yaitu poster memudahkan ibu dalam menyerap informasi karena gambar dan ilustrasi yang menarik dapat membantu memahami konsep kebutuhan dasar masa

nifas dan manajemen laktasi secara lebih efektif. Penyampaian materi dengan cara yang interaktif juga meningkatkan keterlibatan ibu, sehingga ibu nifas dapat langsung bertanya dan mendapatkan solusi atas kendala yang dialami dalam menyusui.

Pada sesi tanya jawab, ibu-ibu menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan seputar kendala yang dialami saat menyusui. Diantaranya menanyakan cara mengatasi masalah pada puting, yaitu puting lecet atau masuk ke dalam, serta bagaimana memastikan bayi tetap mendapatkan ASI yang cukup meskipun menghadapi tantangan tersebut. Selain itu, ibu juga ingin mengetahui tips dalam mempersiapkan pemberian ASI saat kembali bekerja, termasuk cara memerah, menyimpan, dan memberikan ASI perah kepada bayi agar tetap mendapatkan nutrisi yang optimal. Pertanyaan lain yang diajukan mencakup posisi menyusui yang benar, cara meningkatkan produksi ASI, serta dukungan yang dibutuhkan dari keluarga agar menyusui berjalan lancar. Diskusi yang interaktif ini menunjukkan bahwa ibu-ibu sangat peduli terhadap kesehatan bayinya dan ingin memperoleh pengetahuan yang lebih baik untuk memastikan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Dukungan dari tenaga kesehatan serta lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan kader kesehatan, juga berperan penting dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan ibu nifas dapat lebih mandiri dalam merawat bayinya, memahami pentingnya manajemen laktasi, serta mampu mengatasi tantangan dalam menyusui, sehingga angka cakupan ASI eksklusif di wilayah desa Kenteng dapat meningkat secara signifikan.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari, khususnya di Desa Kenteng, berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan dasar masa nifas dan manajemen laktasi. Penyuluhan yang dilakukan melalui metode edukasi dengan media poster dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam memberikan pemahaman yang lebih baik kepada ibu nifas. Meskipun jumlah peserta yang hadir sebanyak lima orang, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai perawatan masa nifas dan pentingnya ASI eksklusif. Edukasi ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran ibu serta mendukung keberhasilan menyusui dan kesehatan ibu serta bayi di masa nifas. Penulis mengharapkan untuk keberlanjutan dari pengabdian ini bisa dijadikan bahan acuan penelitian dengan berfokus pada peningkatan cakupan pemberian ASI khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Nuha Medika.
- Bobak, L. (2016). *Keperawatan Maternitas*. Egc.
- Cremonese, L. Et Al. (2017). Social Support From The Perspective Of Postpartum Adolescents. *Escola Anna Nery*, 21((4)), 1-8.
<https://doi.org/10.1590/2177-9465-Ean-2017-0088>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi*

- Jateng Tahun 2022. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Dinkes Boyolali. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kab. Boyolali.
- Dwi Yanti, Y., & Farida, F. (2022). Hubungan Riwayat Persalinan Dengan Tindakan Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Wara Kota Palopo. Bina Generasi 55-60. *Jurnal Kesehatan*, 13((2)). <https://doi.org/10.35907/Bgjk.V13i2.210>
- Ernawati, N. (2021). Analisis Faktor Ibu Yang Mempengaruhi Pencapaian Peran Ibu Primipara Di Bpm A Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 8((1)). <https://doi.org/10.47794/Jkhws.V8i1.271>
- Feligueras-Alcalá, D., Frías-Osuna, A., & Del-Pino-Casado, R. (2020). Personal And Family Resources Related To Depressive And Anxiety Symptoms In Women During Puerperium. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17((14)), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145230>
- Kasmiati. (2024). Efektifitas Kelas Edukasi (Ke) Menyusui Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Ibu Postpartum Di Puskesmas Ulaweng Kabupaten Bone. *Termometer. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2((4)), 333-342.
- Kemkes Ri. (2019). *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2019*.
- Kepmenkes, R. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/320/2020 Tentang Standar Profesi Bidan*. Kemkes Ri.
- Masithoh, A. R., Asiyah, N., & Naimah, Y. (2019). Hubungan Usia Dan Pendidikan Ibu Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Desa Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. *Proceeding Of The Urecol*, 454-463.
- Mauluddina, F., Veradilla, A. (2025). Pengaruh Pemberian Konseling Dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Masa Laktasi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15((1)), 77-83.
- Nilawati, I., & Rismayani, R. (2020). Pijat Oksitosin Dan Massase Payudara Sebagai Solusi Peningkatan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiah*, 15((2)), 117-125. <https://doi.org/10.31101/Jkk.593>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pir, A., Pazriani, L., & Hayati, U. F. (2021). Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues. *Literature Review. Tanjungpura Journal Of Nursing Practice And Education*, 3((1)), 1-12. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/knj/article/view/4763>
- Puspitasari, D., Candra, K., Farhati, Yanti, Y. (2021). Penerapan Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui Yang Benar Untuk Mencapai Keberhasilan Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2((2)), 722-728.
- Rahayuningsih, F. B. (2021). *Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Nifas*. Penerbit Nas Media Pustaka.
- Sacristan-Martin Et Al. (2019). A Mindfulness And Compassion-Based Program Applied To Pregnant Women And Their Partners To Decrease Depression Symptoms During Pregnancy And Postpartum. *Study Protocol For A Randomized Controlled Trial, Trials*, 20((1)), 1-15. <https://doi.org/10.1186/S13063-019-3739-Z>
- Sahrir, H., Rahayu, Rahmiani, Kamal, N. (2023). Penyuluhan Manajemen

- Laktasi Pada Ibu Postpartum Primipara Di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar. *Jpmi: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2((1)), 137-141.
- Saputri, I. N. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, Vol. 2(No.2), 159-163. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.347>
- Shaban Et Al. (2018). Postnatal Women's Perspectives On The Feasibility Of Introducing Postpartum Home Visits. *A Jordanian Study. Home Health Care Services Quarterly*, 37((3)).
- Wahyuni, E. D. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI.
- Wahyuningsih. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Postpartum Di Lengkapi Dengan Panduan Pesiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan*. Deepublish Publisher.
- Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI.
- Wang, Yi-Lu Li, & Qiu, S.-Y. X. (2021). Factors Influencing Paternal Postpartum Depression. *A Systematic Review And Meta-Analysis, Journal Of Affective Disorders, Volume 293*, Pages 51-63.
- Who. (2018). *Maternal Mortality*.
- Wilujeng, R. D. & Hartati, A. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. Akademi Kebidanan Griya Husada.
- Yonemoto, N. Et Al. (2017). Schedules For Home Visits In The Early Postpartum Period. *Cochrane Database Of Systematic Reviews, Vol.8*. <https://doi.org/10.1002/14651858.Cd009326>.Pub3.
- Yulizawati Et Al. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Indomedika Pustaka.