



EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI IBU NIFAS

Veradilla¹, Junay Darmawati², Rini Mayasari³, Leny⁴ Tirta Anggraini⁵

^{1,3,4,5} STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang

² STIKES Al-Su'aibah Palembang

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Postpartum period

Postpartum mothers

Postpartum care

Family support

Health cadres

ABSTRAK

Masa nifas adalah masa pemulihan organ reproduksi Ibu setelah melahirkan, yang berlangsung setelah hari pertama melahirkan hingga 6 minggu atau sekitar 42 hari ke depan. Pada masa pemulihan berlangsung Ibu akan mengalami berbagai perubahan fisik dan mental dan sebagian besar bersifat fisiologis setelah melahirkan, masa ini merupakan masa yang cukup penting bagi tenaga kesehatan untuk selalu melakukan pemantauan karena pelaksanaan yang kurang maksimal akan meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) seperti perdarahan atau komplikasi pada masa nifas, Metode kegiatan meliputi Pemberian edukasi kesehatan reproduksi ibu nifas sebelum dan setelah memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi ibu nifas dengan menggunakan Booklet berpengaruh besar terhadap pemahaman responden terhadap sasaran yaitu ibu nifas. Hasil Kegiatan, Pemahaman atau pengetahuan yang baik yaitu 80% responden, akan menstimulasi sikap keluarga dalam memberikan dukungan ibu untuk melakukan pemeriksaan ibu nifas sampai KF 4 dengan teratur, sehingga akan berkontribusi besar dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas yaitu mempercepat pemulihan fisik (Luka Melahirkan, involusi Uterus, memastikan ASI Berkualitas, mencegah komplikasi dan komplikasi. Semakin besar ibu nifas mendapat dukungan keluarga dan kader dalam pemeriksaan nifas sampai KF 4, maka semakin baik Kesehatan reproduksi ibu nifas. Ibu nifas yang sehat akan meminimalisir terjadinya komplikasi pasca persalinan dan menurunkan AKI di Indonesia serta menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh selama masa nifas.

ABSTRACT

The postpartum period is the recovery period of the mother's reproductive organs after giving birth, which lasts from the first day of giving birth to 6 weeks or about 42 days ahead. During the recovery period, the mother will experience various physical and mental changes and most of them are physiological after giving birth, this period is quite important for health workers to always monitor because less than optimal implementation will increase the Maternal Mortality Rate (MMR) such as bleeding or complications during the postpartum period, the activity method includes Providing reproductive health education for postpartum mothers before and after providing education about postpartum maternal reproductive health using Booklets has a big influence on respondents' understanding of the target, namely postpartum mothers. Activity Results, Good understanding or knowledge, namely 80% of respondents, will stimulate the family's attitude in providing support to mothers to carry out postpartum examinations until KF 4 regularly, so that it will contribute greatly to improving the health status of postpartum mothers, namely accelerating physical recovery

(Birth Wounds, Uterine involution, ensuring Quality Breast Milk, preventing complications and complications. The greater the support of postpartum mothers who receive family and cadre support in postpartum examinations until KF 4, the better the reproductive health of postpartum mothers. Healthy postpartum mothers will minimize the occurrence of postpartum complications and reduce MMR in Indonesia as well as maintain overall reproductive health during the postpartum period.

*Corresponding Author: veradilla90@gmail.com , nayputriria250@yahoo.com, rinimayasari8585@gmail.com , basorirayca@gmail.com , tirtaangraini1705@gmail.com

PENDAHULUAN

Lahirnya placenta sampai dengan kembalinya alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil disebut juga sebagai masa nifas. Masa nifas atau puerperium terhitung sejak 2 jam setelah lahirnya ari-ari sampai dengan 6 minggu (42 hari). Dalam bahasa latin, waktu mulai tertentu setelah melahirkan anak ini disebut puerperium yaitu kata puer yang artinya bayi dan parous melahirkan. Jadi puerperium berarti masa setelah melahirkan bayi. Puerperium adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat- alat kandungan kembali seperti pra hamil. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi. Salah satu kebutuhan dasar ibu nifas diantaranya ada senam nifas (Rini, 2016). Mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas merupakan salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus bisa tetap baik sampai akhir nifas. Berbagai perubahan fisik dan emosional yang dialami ibu setelah melahirkan, serta menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh selama masa nifas. (Hayati, 2022)

Masa nifas adalah masa pemulihan organ reproduksi Ibu setelah melahirkan, yang berlangsung setelah hari pertama melahirkan hingga 6 minggu atau sekitar 42 hari ke depan. Pada masa ini Ibu akan mengalami berbagai perubahan fisik dan mental, seperti: Rasa Tidak Nyaman pada Payudara, Saat menyusui, payudara Ibu mungkin terasa kencang dan membengkak. Ibu bisa mengompres payudara dengan kompres hangat atau dingin ketika sedang tidak menyusui, atau menggunakan pompa ASI untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada ASI. Rasa Tidak Nyaman pada Vagina, Pada persalinan normal, biasanya ada robekan pada bagian vagina atau anus yang bisa menimbulkan rasa sakit setelah melahirkan. Namun, luka robekan ini bisa sembuh dan waktu pemulihannya tergantung pada kondisi lukanya. Jika terjadi luka pada jaringan sekitar kandung kemih, Ibu juga bisa mengalami kesulitan buang air kecil. Namun, masalah ini akan hilang dengan sendirinya sejalan dengan waktu. Lakukan senam kegel untuk mengurangi rasa tidak nyaman sekaligus memperkuat otot panggul. Kram atau Nyeri Perut Ini terjadi karena Ibu mengalami kontraksi selama masa nifas, yang tujuannya mencegah pendarahan berlebih selama masa pemulihan. Kontraksi ini juga membantu penyusutan rahim setelah melahirkan. Keputihan Selama 2-4 minggu setelah melahirkan tubuh mungkin akan mengeluarkan cairan nifas, yang merupakan cara alami untuk menghilangkan darah dan jaringan yang tersisa dalam rahim. Perubahan pada Kulit dan Rambut, Selama masa nifas, biasanya rambut mudah rontok, namun kondisi ini akan membaik dalam 6 bulan. Pada kulit juga biasanya timbul guratan halus, yang dikenal sebagai stretch mark. Guratan-guratan ini lambat laun akan memudar hingga kulit menjadi terang kembali. Perubahan Emosi, Berbagai perubahan dan tekanan yang Ibu rasakan karena harus merawat bayi bisa membuat suasana hati Ibu mudah berubah-ubah. Kadang Ibu merasa sedih, marah dan tak berdaya. Hal ini menjadi tanda terjadinya baby blues, dan jika tidak ditangani dengan baik, bisa menyebabkan depresi pada ibu setelah melahirkan. (Pmb et al., 2023)

METODE PELAKSANAAN

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang Edukasi Kesehatan Reproduksi Ibu Nifas dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan melalui ketua RT dan kader posyandu.

4. Metode yang digunakan adalah metode ceramah melalui penyampaian materi secara langsung kepada ibu nifas di PMB Lismarini,S.Keb dengan metode ceramah dan pelatihan senam nifas. Pengabdian dilaksanakan di PMB Lismarini,S.Keb 20 orang.
5. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
6. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, penyuluhan tentang Edukasi Kesehatan Reproduksi Ibu Nifas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan pemeriksaan fisik lainnya serta konseling tentang Edukasi Kesehatan Reproduksi Ibu Nifas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua ibu postpartum yang berada di wilayah PMB Lismarini Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan ibu nifas. Materi penyuluhan dan pelayanan konseling meliputi :

1. Mengetahui kesehatan reproduksi pada ibu nifas
2. Pentingnya Pemantauan Kesehatan Reproduksi pada Nifas
3. Kebutuhan Dasar Masa Nifas
4. Faktor faktor yang mempengaruhi tanda bahaya pasca persalinan dan laktasi.
5. Pemulihan Fisik Optimal
6. Pencegahan masalah Jangka Panjang pada ibu Nifas

Sebelum dilakukan penyuluhan dan dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kepada 20 orang ibu postpartum. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian kepada ibu postpartum di PMB Lismarini Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan ibu postpartum tentang kesehatan reproduksi pada Ibu Nifas 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh ibu postpartum tentang Kesehatan Reproduksi pada ibu nifas
3. Membuat Booklet dan HKI

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi kesehatan reproduksi pada ibu nifas ini telah dilaksanakan di PMB Lismarini,S.Keb kepada 20 orang. Sebelum mendapat pendidikan kesehatan dan pemeriksaan ibu nifas, peserta tidak mengetahui kesehatan reproduksi Ibu nifas.

Didukung hasil kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan Edukasi kesehatan reproduksi ibu Nifas dan pemeriksaan ibu nifas sebanyak 20 orang dengan melibatkan suami/keluarga di PMB Lismarini. Kegiatan ini memberikan edukasi tentang edukasi kesehatan reproduksi nifas kepada ibu postpartum dan suami/ keluarga melalui penyuluhan.

Sebelum dilakukan kegiatan edukasi, peserta mengisi daftar hadir kegiatan dan dilakukan pemberian lembar kuesioner pre test. Setelah edukasi selesai dilanjutkan dengan pengisian kuesioner post test. Berdasarkan dari hasil pre test dan post test yang diisi oleh Ibu Nifas untuk mengukur tingkat pengetahuan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre Test Pengetahuan Ibu Nifas terhadap Kesehatan Reproduksi

Pengetahuan Ibu Nifas	Frekuensi	%
Baik	0	0
Kurang	11	55%
Cukup	9	45%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 hasil pre test diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas sebelum diberikan edukasi tentang personal hygiene pada saat menstruasi memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak

9 orang (45%). Hanya 11 orang (55%) saja yang memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada sama sekali yang memiliki pengetahuan baik.

Tabel 2. Hasil Post Test Pengetahuan Ibu Nifas terhadap Kesehatan Reproduksi

Pengetahuan Ibu Nifas	Frekuensi	%
Baik	16	80%
Kurang	0	0%
Cukup	4	20%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 hasil pre test diketahui bahwa sebagian ibu nifas setelah diberikan edukasi tentang personal hygiene pada saat menstruasi memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 16 orang (80%). Hanya 4 orang (20%) saja yang memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada sama sekali yang memiliki pengetahuan baik.

Hasil yang diperoleh dari edukasi kesehatan reproduksi pada ibu nifas yaitu pengetahuan ibu nifas meningkat sebesar 80% untuk kategori baik, pengetahuan ibu nifas dalam kategori cukup menurun menjadi 20% dan pengetahuan dalam kategori kurang menurun menjadi 0%. Dengan kata lain, edukasi melalui media booklet berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan sikap personal hygiene remaja putri saat menstruasi. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan yang positif dan bermakna.

Secara statistik Media booklet berisi materi dalam bentuk fisik yang unik, menarik dan fleksibel. Bentuk fisik kecil didesain dengan desain penuh warna sehingga menambah minat memakai. Karena ukurannya yang kecil (lebih kecil dari buku biasa), buku ini fleksibel dan dapat dibawa serta digunakan kapan saja dan di mana saja. Edukasi tentang kesehatan reproduksi pada ibu nifas merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan informasi juga menanamkan keyakinan agar ibu nifas tidak hanya sekedar tahu dan mengerti namun juga dapat Mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas merupakan salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus bisa tetap baik sampai akhir nifas. Berbagai perubahan fisik dan emosional yang dialami ibu setelah melahirkan, serta menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh selama masa nifas. Penelitian yang dilakukan (Wanodya dkk, 2021), Mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas merupakan salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus bisa tetap baik sampai akhir nifas. Senam nifas merupakan salah satu mobilisasi dini yang dilakukan pada ibu dengan sederetan gerakan yang berurutan dan bertahap sehingga terjadi peregangan otot-otot yang dilakukan setelah persalinan. Memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, otot perut dan tungkai merupakan manfaat dari senam nifas (Wahyuni & Syukur, 2020).

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini, Pada ibu yang baru bersalin biasanya akan merasa kelelahan dan ingin beristirahat agar dapat melemaskan badan dan otot-otot yang kaku pasca bersalin. Sebagaimana ibu juga ingin sekali tubuhnya kembali kekeadaan sebelum hamil. Guna mengatasi masalah di atas diantaranya melakukan senam nifas yang dilakukan dari hari 1-10 (Rini, 2016) pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang senam nifas adalah $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan demikian H_0 diterima yang artinya ada pengaruh edukasi tentang senam nifas terhadap Tingkat pengetahuan ibu nifas dan H_0 ditolak. Telah dikemukakan sebelumnya, bahwa untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum dalam kegiatan ini. Involusi uterus ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. Untuk mengembalikan perubahan fisik seperti sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot, otot perut bagian bawah merupakan salah satu bentuk ambulasi yang dilakukan pada senam nifas (Wulandan et al, 2020).

Pemberian edukasi kesehatan reproduksi ibu nifas berpengaruh besar terhadap pemahaman responden terhadap ibu nifas. Pemahaman yang baik akan menstimulasi sikap keluarga dalam memberikan dukungan ibu untuk melakukan pemeriksaan ibu nifas sampai KF 4 dengan teratur, sehingga akan berkontribusi besar dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas yaitu mempercepat pemulihan fisik (Luka Melahirkan, involusi Uterus, memastikan ASI Berkualitas, mencegah komplikasi

dan komplikasi. Semakin besar ibu nifas mendapat dukungan keluarga dan kader dalam pemeriksaan nifas samapi KF 4, maka semakin baik Kesehatan reproduksi ibu nifas. Ibu nifas yang sehat akan meminimalisir terjadinya komplikasi pasca persalinan dan menurunkan AKI di Indonesia (Windarti et al., 2022).

Hasil dan Evaluasi dari kegiatan konseling serta pemeriksaan kesehatan bagi ibu nifas di PMB Lismarini Palembang:

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
3. Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu di PMB Lismarini Palembang
4. Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 20 orang.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PMB Lismarini Palembang

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Bdn. Juliana Widyastuti Wahyuningsih, SST, M. Kes selaku Ketua STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang dan PMB Lismarini, SST, M. Kes yang telah memberikan supportnya sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, I. A. (2020). Pengaruh Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu PostPartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM*. Mataram, 5(2), 65. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1277>
- Hayati, F. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Masa Nifas. 4(1), 21–27.
- Pmb, D., Ade, H., & St, K. S. (2023). Pendidikan Kesehatan Reproduksi : Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas. 1(1), 41–44.
- Rini, S. (2016). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice* / Susilo Rini, SST., M.Kes. , Feti Kumala D.

SST., M. Kes. (Cetakan Pe).

Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 159–163. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.347>

Setya Ferdina, C., & Sri Wulaningtyas, E. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pada Ibu Nifas Hari 2-3 Di Rsud Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 4(1).

Victoria, S. I. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 01. <https://doi.org/e-ISSN 0000-0000>

Wahyuni, R., & Syukur, N. A. (2020). Senam Nifas dan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Temindung. *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)*, 5(1), 27. <https://doi.org/10.35963/midwifery.v5i1.143>

Windarti, Y., Anggasari, Y., & Zahra, F. (2022). Pemberdayaan Kader dan Keluarga Sebagai Pendamping Senam Nifas di Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Wisanggeni : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 18–24. <https://doi.org/10.25217/wisanggeni.v2i1.2218>

Wulandari, N., Handayani, N. I., Ngudia, S., & Madura, H. (2020). Penyuluhan dan Aplikasi Senam Nifas.

2(April), 38–42.

Zakiyyah, M., Ekasari, T., Silvian, M., Kebidanan, N. A., Zainul, H., & Genggong, H. (2018).

Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 11–16.