



PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU IBU NIFAS TENTANG PEMERIKSAAN FISIK MELALUI EDUKASI KESEHATAN

Faulia Mauluddina¹, Veradilla², Sesilia Triana Dewi³, Martina Astari⁴, Theresia Shella Beredikta⁵
^{1,2,3,4,5} STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang

Article Info

Article History:

Received May 08 2026

Revised May 23 2026

Accepted June 06 2026

Keywords:

Knowledge

Behavior

Postpartum Mother

Physical examination

Health Education

ABSTRAK

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu. Manajemen asuhan pasca persalinan dilakukan selama 42 hari untuk memantau pemulihan fisik dan psikologis ibu serta keberhasilan laktasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu nifas tentang pemeriksaan fisik di PMB Faulien Palembang. Kegiatan dilaksanakan pada Maret 2026 dengan melibatkan 20 ibu nifas melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi dengan menggunakan media e-booklet. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pemeriksaan fisik dari 25% menjadi 90%. Pelayanan standar minimal 4 kali dilakukan mulai dari 6 jam hingga 42 hari setelah bersalin untuk memastikan kesehatan optimal ibu dan bayi. Hasil Kegiatan, Pemahaman atau pengetahuan yang baik akan menstimulasi sikap keluarga dalam memberikan dukungan ibu untuk melakukan pemeriksaan fisik ibu nifas sampai KF 4 dengan teratur, sehingga akan berkontribusi besar dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas yaitu mempercepat pemulihan fisik. Semakin besar ibu nifas mendapat dukungan keluarga dalam pemeriksaan fisik ibu nifas sampai KF 4, maka semakin baik kesehatan ibu nifas. Ibu nifas yang sehat akan meminimalisir terjadinya komplikasi pasca persalinan dan menurunkan AKI di Indonesia serta menjaga kesehatan secara menyeluruh selama masa nifas.

ABSTRACT

The postpartum period is the period after labor and the birth of the baby, placenta, and membranes required to restore the uterine organs to pre-pregnancy state for approximately 6 weeks. Postpartum care management is carried out for 42 days to monitor the mother's physical and psychological recovery and the success of lactation. This community service activity aims to improve the knowledge and behavior of postpartum mothers regarding physical examinations at PMB Faulien Palembang. The activity was carried out in March 2026 involving 20 postpartum mothers through interactive lectures, discussions, and demonstrations using e-booklet media. The results of the pre-test and post-test showed an increase in knowledge about physical examinations from 25% to 90%. Standard services are carried out at least 4 times starting from 6 hours to 42 days after delivery to ensure optimal health of the mother and baby. Activity Results, Good understanding or knowledge will stimulate the family's attitude in providing support for mothers to carry out physical examinations

of postpartum mothers until KF 4 regularly, so that it will contribute greatly to improving the health of postpartum mothers, namely accelerating physical recovery. The greater family support postpartum mothers receive during postpartum physical examinations up to and including the fourth trimester, the better their health. Healthy postpartum mothers minimize postpartum complications, reduce maternal mortality in Indonesia, and maintain overall health throughout the postpartum period.

**Corresponding Author: veradilla90@gmail.com*

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa krusial yang sangat penting bagi kehidupan seorang ibu dan bayi yang dimulai segera setelah persalinan hingga enam minggu berikutnya, di mana organ organ reproduksi ibu mengalami proses pemulihan ke keadaan sebelum hamil.(Suryanti et al., 2025)

Masa ini sering disebut sebagai masa kritis, karena sebagian besar kematian ibu dan bayi terjadi justru dalam periode nifas akibat komplikasi seperti perdarahan, infeksi, gangguan laktasi, dan depresi postpartum. (Suryanti et al., 2024) Oleh karena itu, masa nifas membutuhkan perhatian khusus dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual ibu. (World Health Organization, 2022)

Di Indonesia, angka kematian ibu (AKI) masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, AKI mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup. (Kementerian Kesehatan, 2023) Sekitar 60% dari kematian ibu tersebut terjadi pada masa nifas, terutama akibat perdarahan postpartum, infeksi, dan hipertensi dalam kehamilan yang tidak tertangani dengan baik. Salah satu penyebab utama masih tingginya AKI adalah rendahnya pengetahuan dan kesadaran ibu dalam mengenali tanda bahaya nifas serta minimnya dukungan keluarga dalam perawatan pasca persalinan. (Sari, n.d.)

Hasil Riskesdas (2021) menunjukkan bahwa kunjungan ibu nifas ke fasilitas kesehatan sesuai standar (minimal 3 kali) baru mencapai 68,9%. (Kemenkes RI, 2022) Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar ibu masih belum mendapatkan pelayanan dan edukasi yang optimal selama masa nifas.(Kirana et al., 2026) Di lapangan, masih ditemukan praktik tradisional yang kurang tepat seperti pembatasan konsumsi makanan bergizi dengan alasan pantangan, penggunaan bahan tidak steril untuk perawatan luka, hingga kurangnya pemahaman tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif.(Toy et al., 2024) Hal ini berdampak terhadap pemulihan kesehatan ibu serta tumbuh kembang bayi. (Azizah et al., 2024)

Selain faktor pengetahuan, dukungan sosial dari keluarga dan tenaga kesehatan juga memengaruhi perilaku ibu nifas dalam perawatan diri. (Suryanti et al., 2025) Ibu yang mendapatkan edukasi berkelanjutan dan pendampingan dari bidan memiliki pengetahuan dan keterampilan lebih baik dalam menjaga kebersihan diri, melakukan perawatan payudara, serta mengenali tanda bahaya nifas dibandingkan yang tidak mendapatkan pendampingan. (Sari, n.d.)

PMB Faulien Palembang sebagai salah satu fasilitas pelayanan kebidanan mandiri menjadi tempat penting dalam upaya peningkatan kualitas asuhan masa nifas. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan bidan penanggung jawab, masih ditemukan ibu nifas yang belum memahami cara pemeriksaan fisik masa nifas.

Edukasi kesehatan yang terstruktur dan interaktif terbukti dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku ibu dalam menjaga kesehatan selama masa nifas. (Info, 2026) Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan mengetahui efektivitas edukasi kesehatan tentang pemeriksaan fisik terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas di PMB Faulien Palembang.

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 tentang pemeriksaan fisik dalam bentuk power point dan booklet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan melalui ketua RT dan kader posyandu.

4. Metode pengabdian menggunakan pendekatan edukasi kesehatan dengan desain pre-test dan post-test one group.
5. Metode Evaluasi Penilaian dilakukan melalui Instrumen pengetahuan menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan mengenai pemeriksaan fisik. Kategori pengetahuan diklasifikasikan menjadi baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan pemeriksaan fisik lainnya serta konseling tentang Edukasi kesehatan tentang pemeriksaan fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua ibu nifas yang berada di wilayah PMB Faulien Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan ibu nifas. Materi penyuluhan dan pelayanan konseling meliputi :

1. Kebutuhan Dasar Masa Nifas
2. Faktor faktor yang mempengaruhi tanda bahaya pasca persalinan dan laktasi.
3. Pemulihan Fisik Optimal
4. Pencegahan masalah Jangka Panjang pada ibu Nifas
5. Perawatan payudara untuk mencegah bendungan ASI.
6. Perawatan tali pusat bayi dengan benar tanpa menggunakan ramuan tradisional

Sasaran kegiatan adalah 20 ibu nifas yang berada pada masa postpartum 0–42 hari di wilayah PMB Faulien Palembang dengan teknik total sampling. Sebelum dilakukan penyuluhan dan dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kepada 20 ibu nifas. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian kepada ibu nifas di PMB Faulien Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pemeriksaan fisik dari 25% menjadi 90%.
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh ibu nifas tentang pemeriksaan fisik,
3. Membuat Booklet dan HKI

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta. Dari hasil pre-test dan post test diperoleh.

Tabel 1. Hasil Pre Test Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pemeriksaan Fisik

Pengetahuan Ibu Pasca Persalinan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	5	25 %
Cukup	7	35%
Kurang	8	40%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 hasil pre test diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang pemeriksaan fisik memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 8 orang (40%). Hanya 7 orang (35%) saja yang memiliki pengetahuan cukup dan yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 5 orang (25%).

Tabel 2. Hasil Post Test Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pemeriksaan Fisik

Pengetahuan Ibu Pasca Persalinan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	18	90%
Cukup	2	10%
Kurang	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 2 hasil post test diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang pemeriksaan fisik memiliki pengetahuan baik sebanyak 18 orang (90%), sedangkan pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (10%), dan tidak ada lagi ibu nifas yang mempunyai pengetahuan kurang.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan ibu nifas setelah diberikan edukasi kesehatan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan skor sebesar 65% pada indikator pengetahuan baik tentang manajemen asuhan pasca persalinan dan laktasi (dari 25% menjadi 90%). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pemeriksaan fisik.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi juga menunjukkan perubahan perilaku positif yang nyata. Para ibu mulai menerapkan praktik pemeriksaan fisik yang benar, seperti melakukan perawatan payudara untuk mencegah bendungan ASI, menjaga kebersihan perineum dengan benar, memahami tanda bahaya masa nifas. Hal ini menandakan bahwa edukasi tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan perilaku sehat yang berkelanjutan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Yuliani et al. (2021) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku perawatan diri ibu nifas serta perawatan bayi baru lahir. Edukasi yang terstruktur dan interaktif membantu ibu memahami pentingnya praktik kebersihan dan pencegahan komplikasi selama masa nifas.

Peran bidan sebagai pendidik, motivator, dan pendamping sangat penting dalam keberhasilan program ini. Keterlibatan aktif bidan dalam memberikan informasi, menjawab pertanyaan peserta, serta memantau penerapan hasil edukasi di lapangan meningkatkan efektivitas kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan berbasis kebutuhan ibu menjadi kunci dalam keberhasilan intervensi kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif baik dari aspek pengetahuan maupun perilaku. Keberhasilan program dapat dijadikan dasar untuk pengembangan kegiatan serupa di wilayah lain dengan menyesuaikan materi edukasi sesuai karakteristik dan kebutuhan masyarakat setempat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang pemeriksaan fisik di PMB Faulien Palembang terbukti meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu nifas dalam pemeriksaan fisik. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala dan diperluas ke wilayah sekitar untuk memperkuat ketahanan kesehatan ibu dan bayi. Selain peningkatan pengetahuan, observasi juga menunjukkan adanya perubahan perilaku positif, antara lain ibu rutin melakukan pemeriksaan fisik dan perawatan payudara, menjaga kebersihan perineum serta memahami tanda bahaya masa nifas.

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan tentang pemeriksaan fisik yang dilakukan secara interaktif dan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku sehat ibu nifas. Peran aktif bidan sebagai pendidik dan pendamping sangat berpengaruh terhadap keberhasilan program.

Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan ini dapat dijadikan model intervensi yang berkelanjutan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi di masyarakat.

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat mengembangkan pengetahuan ibu nifas di wilayah PMB Faulien Palembang tentang pemeriksaan fisik.

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 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

- Azizah, S. N., Rosyidah, R., Studi, P., Profesi, P., & Sidoarjo, U. M. (2024). Transforming maternal health through continuous midwifery care success in Indonesia Method. 1–11.
- Info, A. (2026). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan Optimal*. 3(1), 60–65.
- Kirana, P., Sari, E. P., & Sari, R. G. (2026). EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI PMB FAULIEN KECAMATAN GANDUS KOTA PALEMBANG TAHUN 2025. 15(1), 41–47.
- Sari, L. P. (n.d.). Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Kemandirian Ibu Postpartum. 5(1), 40–46.
- Suryanti, Y., Wijayanti, A., Mauluddina, F., Dewi, S. T., & Astari, M. (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Nifas Tentang Perwatan Diri Ibu dan Bayi Baru Lahir Melalui Edukasi Kesehatan di PMB Ferawati. 4(2), 9145–9148.
- Toy, S. M., Ndoen, E. M., Jillvera, H., & Ndun, N. (2024). Traditional beliefs and practices of postpartum care in rural East Nusa Tenggara , Indonesia. 13(4), 1783–1793. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.24294>
- World Health Organization. (2022). Who Recommendations On Maternal And Newborn Care For A Positive Postnatal Experience. In World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>