

Edukasi Perawatan Masa Nifas Ibu Postpartum di Ruang Flamboyan RSUD Taman Husada Bontang

Herdianti^{1}, Gusnawati Sulaeman², Nadya Indah Sari³, Regina Nur Azizah⁴, Rodiana Elvina⁵, Wardah Hajizah⁶, Afifah Anwar⁷, Fathia Wianida Utami⁸, Ardi Abimanyu Sugiyanto⁹ Muhammad Izra Nurfadilla¹⁰, Pipit Feriani¹¹, Atik Adinda¹², Galih Priyambada¹³*

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

¹³ Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

e-mail: ^{1*}antiherdianti24@gmail.com, ²gusnawatisulaeman865@gmail.com,
³nadyaindah638@gmail.com, ⁴reginanurazizahh@gmail.com, ⁵rodianaelvina@gmail.com,
⁶wardahhajizah1@gmail.com, ⁷afifahanwarr23@gmail.com, ⁸fathianidaa@gmail.com,
⁹ardabiimanyu5@gmail.com, ¹⁰fadilraja11@gmail.com, ^{*11}pf561@umkt.ac.id,
¹²atik_adinda@uniba-bpn.ac.id, ¹³gp681@umkt.ac.id,

Abstract. The puerperium is a critical period that begins after delivery and lasts for approximately six weeks. Approximately 75% of maternal deaths occur due to postpartum complications such as severe bleeding and infection. One important aspect of the puerperium is breast and nipple care. In addition to breast care, oxytocin massage is also an important intervention in supporting breast milk production and output. This activity aims to increase the knowledge of postpartum mothers in Flamboyan Room, Taman Husada Hospital Bontang related to postpartum care. This research is a pre-experimental study with a one group pretest posttest design, which goes through 2 stages, first by providing education to postpartum mothers and the second stage was the practice of oxytocin massage techniques. The number of participants was 10 respondents. This activity lasted about 15-20 minutes and was carried out every day for 1 week. The results of this activity showed that the average knowledge of respondents during the pre-test was 50% and after education the post-test results increased by 90% with a p value $0,004 < 0,05$. In addition, after the evaluation all respondents succeeded in breastfeeding their babies exclusively. The conclusion is that the provision of postpartum care education is effective for increasing the knowledge of postpartum mothers in the Flamboyan Room of Taman Husada Hospital Bontang.

Keywords: Health Education, Nursing postpartum, Postpartum

Abstrak. Masa nifas merupakan periode kritis yang dimulai setelah persalinan dan berlangsung selama kurang lebih enam minggu. Sekitar 75% terjadi kematian pada ibu akibat komplikasi yang terjadi pasca pesalinan seperti perdarahan parah dan infeksi. Salah satu aspek penting dalam masa nifas adalah perawatan payudara dan puting. Selain perawatan payudara, pijat oksitosin juga menjadi intervensi penting dalam mendukung produksi dan pengeluaran ASI. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum di Ruang Flamboyan RSUD Taman Husada Bontang terkait perawatan

masa nifas. Penelitian ini merupakan studi pra eksperimen dengan *one group pretest posttest design*, yang dilaksanakan melalui 2 tahap, pertama dengan memberikan edukasi kepada ibu postpartum dan tahap kedua adalah praktik teknik pijat oksitosin. Jumlah peserta sebanyak 10 responden. Kegiatan ini berlangsung sekitar 15-20 menit dan dilakukan setiap hari selama 1 minggu. Hasil kegiatan ini menunjukkan perubahan rata-rata pengetahuan responden saat *pre test* sebesar 50% dan setelah dilakukan edukasi hasil *post test* meningkat sebesar 90% dengan *p value* $0,004 < 0,05$ selain itu, setelah dilakukan evaluasi semua responden berhasil menyusui bayinya secara eksklusif. Pemberian edukasi perawatan masa nifas efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum di Ruang Flamboyan RSUD Taman Husada Bontang.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, Masa nifas, Perawatan nifas

Pendahuluan

Masa nifas merupakan periode kritis yang dimulai setelah persalinan dan berlanjut sekitar 6 minggu. Pada kala ini, tubuh ibu merasakan beragam perubahan fisiologis yang bertujuan untuk mengembalikan kondisi seperti sebelum hamil. Durasi masa pasca persalinan berbeda untuk setiap wanita. Secara umum, masa pasca persalinan terlama adalah enam minggu. Selama masa pasca persalinan, terjadi pengeluaran darah kotor atau *lochia* dari vagina wanita. Pada setiap periode, darah nifas berbeda dalam warna dan konsistensi seiring dengan pulihnya rahim (Kemenkes RI, 2021).

Menurut WHO, komplikasi pasca persalinan merupakan penyebab utama kematian ibu (75%), termasuk perdarahan pasca persalinan yang parah dan infeksi. Banyak kematian ibu disebabkan oleh komplikasi pasca persalinan, yaitu perdarahan (28%), eklampsia (24%) dan infeksi (11%). Perdarahan pasca persalinan adalah penyebab kematian yang paling umum. Mengidentifikasi periode kritis dalam kehamilan, persalinan dan masa nifas bermanfaat bagi efisiensi sumber daya dan efektivitas upaya peningkatan kesehatan ibu, bayi dan anak (Maharani et al., 2023).

Menurut Kemenkes RI (2021), angka kematian Ibu di Indonesia pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian. Jumlah tersebut meningkat dibandingkan tahun sebelumnya

dari 4.221 kematian. Meskipun angka kematian ibu yang disebabkan oleh infeksi tidak terlalu tinggi, namun hal ini termasuk dalam peningkatan angka kematian ibu di Indonesia. Infeksi pasca persalinan terus berperan sebagai penyebab kematian ibu, terutama di Indonesia. Infeksi bisa terjadi pada masa kehamilan, saat persalinan dan masa nifas. Faktor-faktor yang menyebabkan infeksi nifas antara lain adalah sistem kekebalan tubuh yang lemah, perawatan nifas yang kurang baik, kurang gizi, kebersihan yang kurang terjaga, dan kurang istirahat.

Perawatan payudara adalah intervensi yang perlu diterapkan guna merawat payudara agar produksi ASI tetap lancar. Selain itu, perawatan payudara berguna untuk menjaga kebersihan payudara dan puting sehingga bebas dari infeksi, melembutkan dan mengembalikan bentuk puting agar bayi dapat menyusu dengan baik, serta merangsang kelenjar dan hormon prolaktin dan oksitosin agar produksi ASI meningkat (Aulya & Supriaten, 2021). Produksi ASI yang lancar pada Ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi WHO (Mukarramah et al., 2021).

Pijat oksitosin juga menjadi intervensi penting dalam mendukung produksi dan pengeluaran ASI. Penggabungan pijat oksitosin dan perawatan payudara adalah kombinasi dari dua metode, yaitu pemijatan pada punggung ibu, yang bertujuan untuk merangsang kelenjar susu ibu memproduksi ASI dan memicu hormon oksitosin atau *refleks let down*. Kekurupan sekresi ASI mengacu pada jumlah ASI yang diproduksi oleh payudara. Tindakan kedua metode perawatan payudara dan pijat oksitosin pada dasarnya bertujuan untuk membuat otot-otot mioepitel berkontraksi, merelaksasi pikiran dan memfasilitasi pengeluaran ASI (Yulianti, 2022). Selain itu, berdasarkan penelitian Herlina et al., (2023) teknik marmet juga berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada Ibu post partum di RSUD Pambalan Batung Amuntai.

Kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga mengenai tanda-tanda bahaya, pentingnya kebersihan, nutrisi, dan perawatan payudara selama masa nifas dapat meningkatkan risiko komplikasi. Selain itu, keluarga yang kurang terlibat juga menjadi salah satu faktor penghambat proses pemulihan ibu secara optimal. Oleh karena itu,

diperlukan upaya yang tepat dan efektif dalam perawatan masa nifas, khususnya melalui perawatan payudara dan pijat oksitosin, untuk mencegah komplikasi serta mendukung keberhasilan menyusui. Edukasi ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terhadap pentingnya perawatan masa nifas post partum.

Tujuan Kegiatan

Kegiatan edukasi ini dilakukan yang bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan ibu postpartum dan keluarga tentang pentingnya perawatan masa nifas.
2. Meningkatkan kesadaran keluarga dalam mendukung ibu selama masa pemulihan.
3. Mencegah terjadinya komplikasi masa nifas melalui pengenalan tanda-tanda bahaya dan langkah-langkah perawatan yang tepat.
4. Mendorong keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan perawatan bayi baru lahir yang optimal.

Manfaat Kegiatan

Dari kegiatan edukasi ini diharapkan bermanfaat sehingga:

1. Ibu post partum mampu melakukan perawatan diri secara mandiri dan benar selama masa nifas.
2. Keluarga lebih aktif dan peduli dalam mendampingi serta mendukung proses pemulihan ibu.
3. Menurunnya risiko komplikasi post partum melalui pencegahan dan deteksi dini.
4. Terwujudnya lingkungan keluarga yang suportif terhadap kesehatan ibu dan bayi.

Metode

Metode pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui dua tahap, yang pertama dengan memberikan edukasi kepada klien post partum di Ruang Flamboyan RSUD Taman Husada Bontang, baik yang menjalani persalinan secara spontan maupun melalui prosedur *Sectio Caesarea* mengenai perawatan masa nifas, dan tahap kedua adalah praktik teknik pijat

oksitosin. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan tentang perawatan masa nifas yang diadopsi dari beberapa penelitian terdahulu yang telah melewati proses uji validitas dan reliabilitas. Jumlah responden dalam kegiatan ini yaitu 10 responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu *client* bersedia diberi edukasi dan merupakan ibu post partum di ruang Flamboyan RSUD Taman Husada Bontang dan kriteria eksklusi *client* yang mengalami penurunan kesadaran atau dalam kondisi yang tidak stabil. Waktu edukasi ini berlangsung sekitar 15-20 menit dan dilakukan setiap hari selama 1 minggu, termasuk didalamnya dilakukan identifikasi rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Materi edukasi yang diberikan kepada responden relevan berdasarkan referensi dari beberapa jurnal dan dari rumah sakit. Analisa data yang digunakan adalah uji statistik non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranked Test* yang merupakan uji alternatif untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis agar informasi yang disampaikan dapat dimengerti dengan baik oleh para peserta dan berdampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan serta keterampilan mereka. Berikut tahapan-tahapan yang dilakukan:

1. Identifikasi dan Seleksi Peserta

Tahap pertama dimulai dengan melakukan identifikasi terhadap ibu-ibu yang sedang berada dalam masa post partum di ruang perawatan RSUD Taman Husada Bontang. Ibu yang baru melahirkan secara spontan maupun melalui *Sectio Caesarea* kemudian diseleksi berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, seperti kondisi kesehatan yang stabil dan kesediaan untuk mengikuti kegiatan. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sebanyak 10 orang.

2. Persiapan Materi dan Media Edukasi

Tim pelaksana menyiapkan materi edukasi yang relevan, mencakup informasi perawatan masa nifas. Selain itu, disiapkan juga media edukasi berupa *leaflet* yang berisi ringkasan informasi dalam bentuk tulisan dan gambar, untuk memudahkan peserta memahami dan mengingat informasi yang disampaikan.

3. Pelaksanaan Edukasi/Penyuluhan Kesehatan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, dilakukan *pre test* terlebih dahulu untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi. Selanjutnya pelaksanaan kegiatan edukasi secara interaktif menggunakan pendekatan komunikatif dan bahasa yang mudah dipahami. Selama sesi ini, peserta diberikan penjelasan mendalam seputar pemenuhan kebutuhan nutrisi, mobilisasi, eliminasi, personal hygiene, perawatan payudara dan puting, teknik menyusui yang benar, dan perawatan luka jahit agar tidak terjadi infeksi.

4. Demonstrasi dan Praktek Teknik Pijat Oksitosin

Setelah sesi edukasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik pijat oksitosin. Tim pelaksana memperagakan langsung bagaimana teknik melakukan pijat oksitosin pada punggung ibu, khususnya di sepanjang tulang belakang hingga ke daerah sekitar tulang belikat, yang berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin. Setiap keluarga yang mendampingi pasien akan didampingi fasilitator untuk mempraktekkan teknik melakukan pijat oksitosin dengan benar agar penyampaian informasi lebih jelas dan mudah dipahami oleh klien.

5. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Pada akhir kegiatan, diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya seputar materi yang telah disampaikan, termasuk jika ada pengalaman pribadi yang ingin dikonsultasikan. Diskusi ini bersifat terbuka dan bertujuan untuk mengklarifikasi pemahaman serta memperkuat pesan-pesan kesehatan yang telah diberikan.

6. Evaluasi dan Monitoring

Sebagai bagian dari proses evaluasi, peserta dilakukan *post test* kembali untuk mengukur tingkat pengetahuan sesudah menerima edukasi. Selain itu, dilakukan observasi terhadap kondisi ibu dan keberhasilan menyusui dalam beberapa hari setelah edukasi, guna melihat sejauh mana dampak dari kegiatan ini terhadap perilaku responden.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi perawatan masa nifas di lakukan di RSUD Taman Husada Bontang tepatnya di ruang Flamboyan. Persiapan yang dilakukan berupa membaca rekam medis, melakukan kontrak waktu dengan *client*, menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan, menyusun materi edukasi, menyusun jadwal kegiatan, dan melakukan *pre test - post test*.

Secara umum, materi edukasi membahas mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi, mobilisasi, eliminasi, *personal hygiene*, perawatan payudara, teknik menyusui yang benar, perawatan luka jahit agar tidak terjadi infeksi, dan pengawasan involusi uteri. *Pre-post test* dilaksanakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dari para peserta edukasi. Adapun hasil rata-rata benar *pre-post test* dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Grafik 1. Rata-rata pengetahuan responden *pre test* dan *post test*

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwasannya rata-rata pengetahuan responden sebelum di edukasi sebesar 50% dan setelah dilakukan edukasi meningkat sebesar 90% dengan $p\ value$ $0,004 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat dipahami karena beberapa responden sebelumnya belum pernah memperoleh informasi terkait perawatan masa nifas. Edukasi perawatan masa nifas merupakan solusi untuk meningkatkan pengetahuan responden yang tadinya biasa saja menjadi lebih baik. Selain itu, edukasi ini dapat membentuk Ibu yang siap secara mental merawat bayinya.

Sebagai tindak lanjut, observasi dilakukan selama *client* berada di Rumah Sakit Taman Husada Bontang Ruang Flamboyan. Dari total 10 responden yang diberikan edukasi dan praktik teknik pijat oksitosin, semuanya berhasil menyusui bayinya secara eksklusif. Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan Herlina et al., (2023) tentang pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum, teknik ini sama efektifnya dengan pijat oksitosin, karena memijat payudara akan merangsang hormon prolaktin yang bertanggung jawab terhadap produksi ASI dan hormon oksitosin yang akan membuat payudara berkontraksi sehingga ASI bisa keluar dengan lancar, dan semakin baik pemijatan yang dilakukan, maka semakin lancar pula produksi ASI ibu, sehingga pengeluaran ASI yang bersifat *refleks* akan lebih optimal.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan edukasi

Selama kegiatan edukasi perawatan masa nifas ini berlangsung tidak ada kendala berat yang dihadapi. Hanya saja kegiatan ini memang tidak bisa dilakukan dalam satu waktu karena menyesuaikan kondisi *client*, namun kegiatan ini bisa terlaksana dengan lancar dan efektif sesuai dengan yang diharapkan. Tingkat keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari antusiasnya *client* terhadap penyampaian materi serta aktif saat sesi diskusi selain itu *client* juga dapat mempraktekkan kembali cara teknik pijat oksitosin dengan benar.

Untuk mengatasi tantangan skalabilitas dalam pemberian edukasi perawatan masa nifas, rumah sakit perlu mengambil langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan secara luas. Pertama, tenaga kesehatan yang ada dapat dilatih secara bertahap melalui pelatihan singkat mengenai isi dan teknik penyampaian edukasi. Agar tidak membebani petugas, edukasi bisa dilakukan dalam waktu singkat (10–15 menit) dan diintegrasikan ke dalam alur pelayanan rutin, seperti saat pemeriksaan tanda-tanda vital atau sebelum pasien pulang. Selain edukasi langsung, rumah sakit juga bisa menyiapkan media bantu seperti leaflet,

poster, atau video singkat yang dapat diputar di ruang rawat atau dibagikan melalui media sosial.

Simpulan

Hasil kegiatan ini menunjukkan perubahan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi, selain itu selama evaluasi semua responden berhasil menyusui bayinya secara eksklusif. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi perawatan masa nifas efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum di Ruang Flamboyan RSUD Taman Husada Bontang. Disarankan metode ini dapat disampaikan kepada ibu postpartum sehingga dapat diterapkan.

Daftar Pustaka

- Aulya, Y., & Supriaten, Y. (2021). PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 169–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v3i2.2418>
- Herlina, Widiya Ningrum, N., & Yuandari, E. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum di RSUD Pambalah Batung Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(5), 201–207. <https://doi.org/https://doi.org/10.63004/hrji.v1i5.149>
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. https://www.bing.com/search?pglt=299&q=Profil+Kesehatan+Indonesia.+Kementerian+Kesehatan+Republik+Indonesia%2C+Jakarta.&cvid=19bb7a37884b42508717343b0c6ddd46&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIABBFGDkyBggAEEUYOdIBBzkyNGowajGoAgCwAgA&F ORM=ANNTA1&PC=LCTS
- Maharani, N., Burhan, R., & Diniarti, F. (2023). Asuhan Pada Ibu Nifas Dengan Robekan Perineum Di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(1), 189–195. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i1.4118>
- Mukarramah, S., Nurdin, S. S. I., Ahmad, Z. F., & Hastati. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 11. <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2143>
- Yulianti, N. D. (2022). Efektifitas Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb Tangerang Selatan Tahun 2022. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 74–79. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.546>