

## Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Nifas Tentang Perawatan Diri Ibu dan Bayi Baru Lahir Melalui Edukasi Kesehatan di PMB Ferawati

Yuli Suryanti<sup>1\*</sup>, Adhika Wijayanti<sup>2</sup>, Faulia Mauluddina<sup>3</sup>, Sesilia Triana Dewi<sup>4</sup>, Martina Astari<sup>5</sup>, Theresia Shella Beredikta<sup>6</sup>

<sup>1,2</sup>, Program Studi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kolonel H. Barlian Sukajaya, Suka Bangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

<sup>3,4,5,6</sup> Program Studi Kebidanan, STIKES Budi Mulia Sriwijaya Palembang, Jl. R.A. Abusamah No.2663, Suka Bangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30151

E-mail: [yulisuryanti21@gmail.com](mailto:yulisuryanti21@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3246>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 18 Oct 2025

Revised: 24 Oct 2025

Accepted: 30 Oct 2025

#### Kata Kunci:

Ibu Nifas, Edukasi kesehatan, Perilaku, Perawatan diri, Bayi baru Lahir.

#### Keywords:

Postpartum Mother, Health Education, Behavior, Self-Care, Newborn. Postpartum Mother, Health Education, Behavior, Self-Care, Newborn.



### ABSTRACT

Masa nifas merupakan periode kritis pasca persalinan yang berisiko tinggi terhadap komplikasi ibu dan bayi, sehingga memerlukan perhatian khusus melalui edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu nifas tentang perawatan diri dan bayi baru lahir di PMB Ferawati Palembang. Kegiatan dilaksanakan pada Agustus 2025 dengan melibatkan 20 ibu nifas melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan perawatan diri dari 65% menjadi 90% dan perawatan bayi baru lahir dari 70% menjadi 92%. Selain itu, ibu mulai menerapkan perilaku sehat seperti perawatan payudara, menjaga kebersihan perineum, dan mengenali tanda bahaya nifas. Edukasi kesehatan yang terstruktur dan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku sehat ibu nifas. Peran bidan sebagai pendidik dan pendamping menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program. Kegiatan ini dapat dijadikan model intervensi berkelanjutan untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi di masyarakat.

*The postpartum period is a critical phase after childbirth that carries a high risk of complications for both mother and baby, thus requiring special attention through health education. This community service activity aimed to improve postpartum mothers' knowledge and behavior regarding self-care and newborn care at PMB Ferawati Palembang. The activity was conducted in August 2025, involving 20 postpartum mothers through interactive lectures, discussions, and demonstrations. The pre-test and post-test results showed an increase in knowledge of self-care from 65% to 90% and newborn care from 70% to 92%. In addition, mothers began to adopt healthy behaviors such as breast care, maintaining perineal hygiene, and recognizing postpartum danger signs. Structured and interactive health education proved effective in improving knowledge and shaping healthy behavior among postpartum mothers. The active role of midwives as educators and companions was a key factor in the program's success. This activity can serve as a sustainable intervention model to improve maternal and infant health in the community.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Yuli Suryanti, et al (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Nifas Tentang Perawatan Diri Ibu dan Bayi Baru Lahir Melalui Edukasi Kesehatan di PMB Ferawati, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3246>

### 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 & Dkk, 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. (Syairaji et al., 2024)

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. (Hinonaung et al., 2021) 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.

Selain faktor pengetahuan, dukungan sosial dari keluarga dan tenaga kesehatan juga memengaruhi perilaku ibu nifas dalam perawatan diri. (Sari & Firawati, 2023) 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. (Azizah & Rosyidah, 2024)

PMB Ferawati 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 perawatan diri, kebersihan payudara, serta perawatan tali pusat bayi dengan benar.

Edukasi kesehatan yang terstruktur dan interaktif terbukti dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku ibu dalam menjaga kesehatan selama masa nifas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu nifas tentang perawatan diri dan bayi baru lahir di PMB Ferawati Palembang melalui kegiatan edukasi kesehatan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan dengan pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi kepada seluruh peserta. Metode pelaksana pengabdian ini meliputi

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan  
Kegiatan dilaksanakan di PMB Ferawati Palembang pada bulan Agustus 2025.
2. Peserta  
Sebanyak 20 ibu nifas dan keluarga yang datang untuk kontrol atau imunisasi bayi di PMB Ferawati
3. Tahap Kegiatan
  - a. Tahap Persiapan :  
Melakukan koordinasi dengan bidan penanggung jawab, penyusunan materi edukasi, dan pembuatan media (leaflet dan video)
  - b. Tahap Pelaksana :
    - 1) Pre-test pengetahuan ibu nifas
    - 2) Edukasi kesehatan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi perawatan diri dan bayi baru lahir
    - 3) Post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan
  - c. Tahap Evaluasi  
Pengukuran tingkat pengetahuan dan observasi perilaku ibu nifas sebelum dan sesudah edukasi.
4. Metode Evaluasi  
Penilaian dilakukan melalui kuesioner pre dan post-test serta observasi langsung terhadap praktik ibu dalam perawatan diri dan bayi baru lahir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

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

**Table 1.** Pengetahuan Perawatan Diri Ibu Nifas Dan Perawatan Bayi Baru Lahir

| Indikator                                     | Skor Rata-rata Pre-test | Skor Rata-rata Post-test | Peningkatan |
|-----------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------|
| Pengetahuan tentang perawatan diri ibu nifas  | 65%                     | 90%                      | +25%        |
| Pengetahuan tentang perawatan bayi baru lahir | 70%                     | 92%                      | +22%        |

Selain peningkatan pengetahuan, observasi juga menunjukkan adanya perubahan perilaku positif, seperti :

1. Ibu rutin melakukan perawatan payudara untuk mencegah bendungan ASI.
2. Ibu membersihkan daerah perineum dengan benar.
3. Ibu memahami tanda bahaya masa nifas dan segera melapor ke tenaga kesehatan.
4. Ibu mampu melakukan perawatan tali pusat bayi dengan benar tanpa menggunakan ramuan tradisional

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 rata-rata sebesar 25% pada indikator *pengetahuan tentang perawatan diri ibu nifas* (dari 65% menjadi 90%) dan 22% pada *pengetahuan tentang perawatan bayi baru lahir* (dari 70% menjadi 92%). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai perawatan diri dan bayi pada masa nifas.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi juga menunjukkan perubahan perilaku positif yang nyata. Para ibu mulai menerapkan praktik perawatan yang benar, seperti melakukan perawatan payudara untuk mencegah bendungan ASI, menjaga kebersihan perineum dengan benar, memahami tanda bahaya masa nifas, serta mampu merawat tali pusat bayi tanpa menggunakan ramuan tradisional. 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.

## SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan di PMB Ferawati Palembang terbukti meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu nifas dalam perawatan diri dan bayi baru lahir. 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 perawatan payudara, menjaga kebersihan perineum, memahami tanda bahaya masa nifas, serta mampu merawat tali pusat bayi dengan benar tanpa menggunakan ramuan tradisional.

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan 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.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan ini, PMB Ferawati Palembang selaku mitra kegiatan yang telah menyediakan tempat, fasilitas, serta membantu dalam pelaksanaan edukasi kesehatan bagi ibu nifas, ibu-ibu nifas yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam seluruh rangkaian kegiatan dan Rekan-rekan tenaga kesehatan dan bidan pendamping yang turut membantu dalam memberikan materi serta melakukan pendampingan selama kegiatan berlangsung.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan ibu nifas serta menjadi langkah awal untuk program pengabdian yang berkelanjutan di masa mendatang

### REFERENSI

- Azizah, S. N., & Rosyidah, R. (2024). Transforming Maternal Health Through Continuous Midwifery Care Success In Indonesia. *Indonesian Journal On Health Science And Medicine*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.21070/Ijhs.V1i1.10>
- Hinonaung, J. S. H., Mahihody, A. J., & Wuaten, G. A. (2021). Factors Influencing Poor Postnatal Care In Sangihe Regency. *Jurnal Info Kesehatan*, 19(1), 20–27. <https://doi.org/10.31965/Infokes.Vol19.Iss1.484>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kementerian Kesehatan. (2023). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2023 (Lakip 2023). In *Laporan Situasi Hiv/Aids Dan Ims Di Indonesia, Jakarta*. Kemenkes.
- Sari, L. P., & Firawati, F. (2023). Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Kemandirian Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jika)*, 5(1), 40–46.
- Suryanti, Y., & Dkk. (2025). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan Dan Menyusui* (1st Ed.). Yayasan Putra Adi Dharma.
- Suryanti, Y., Faulia Mauluddina, & Sri Emilda. (2024). Pengaruh Kompres Daun Melati Terhadap Jumlah Leukosit Pada Bendungan Asi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 14(27), 162–169. <https://doi.org/10.52047/Jkp.V14i27.292>
- Syairaji, M., Nurdianti, D. S., Wiratama, B. S., Prüst, Z. D., Bloemenkamp, K. W. M., & Verschueren, K. J. C. (2024). Trends And Causes Of Maternal Mortality In Indonesia : A Systematic Review. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 6, 1–14.
- Toy, S. M., Ndoen, E. M., & Ndun, H. J. N. (2024). Traditional Beliefs And Practices Of Postpartum Care In Rural East Nusa Tenggara, Indonesia. *International Journal Of Public Health Science (Ijphs)*, 13(4), 1783. <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>