



Mengawal Masa Nifas: Program Penyuluhan Kesehatan Masyarakat tentang Tanda Bahaya Masa Nifas

Dewi Listiyorini^{*1} dan Agustin Budiasri²

^{1,2} Akademi Kebidanan Alifa - Lampung

ewi.listiyorini@alifa.ac.id¹, agustinbudiasri@alifa.ac.id²

Abstrak

Masa nifas adalah periode penting setelah melahirkan di mana ibu berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan. Periode enam minggu dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika sistem kandungan kembali ke kondisi sebelumnya. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang tanda bahaya masa nifas setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang tanda bahaya masa nifas. Jenis penelitian eksperimen *Pre-test* dan *Post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta posyandu di Desa Sumber Rejo Lampung Timur. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, dapat terlihat bahwa dari 25 orang yang mengikuti kegiatan tersebut, hanya 14 (56 %) peserta yang mengetahui apa itu penyakit tanda bahaya masa nifas serta bagaimana cara pencegahannya (tabel 1). Setelah kami memberikan materi tentang tanda bahaya masa nifas lalu diberikan pertanyaan kembali (*Post Test*). Hasil yang didapat bahwa dari 25 orang peserta yang mengikuti kegiatan tersebut 21 (84%) peserta mengetahui dan dapat menyebutkan satu persatu urutan dari materi ataupun pencegahan tanda bahaya masa nifas tersebut dan 4 (16%) yang belum paham terhadap materi yang diberikan. program penyuluhan kesehatan masyarakat tentang tanda bahaya masa nifas di Desa Sumber Rejo Lampung Timur telah memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perawatan kesehatan selama periode pasca persalinan.

Kata Kunci : Masa Nifas,, Kesehatan, Program Sosial, Penyuluhan Kesehatan, Tanda Bahaya

Abstract

The postpartum period is an important period after giving birth where mothers are at high risk of experiencing health problems. The six-week period begins after the placenta is delivered and ends when the uterine system returns to its previous state. This article aims to determine the increase in public knowledge about the danger signs of the postpartum period after being given health education about the danger signs of the postpartum period. Types of experimental research *Pre-test* and *Post-test*. The subjects in this research were posyandu participants in Sumber Rejo Village, East Lampung. Based on the results of community service, it can be seen that of the 25 people who took part in this activity, only 14 (56%) participants knew what danger signs of postpartum disease were and how to prevent them (table 1). After we provided material about the danger signs of the postpartum period, we were then given questions again (*Post Test*). The results obtained were that of the 25 participants who took part in this activity, 21 (84%) participants knew and could mention one by one the order of the material or prevention of danger signs during the postpartum period and 4 (16%) did not understand the material provided. The public health education program regarding the danger signs of the postpartum period in Sumber Rejo Village, East Lampung has had a positive impact in increasing public knowledge and awareness about the importance of health care during the postpartum period.

Keywords: Postpartum Period, Health, Social Programs, Health Education, Signs



Pendahuluan

Masa nifas adalah periode penting setelah melahirkan di mana ibu berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan. Periode enam minggu dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika sistem kandungan kembali ke kondisi sebelumnya (Sembiring, Marlina, & Siahaan, 2023). Setelah melahirkan, ibu nifas mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis. Payudara bengkak, nyeri otot dan skeletal, gangguan menyusui, luka perineum yang tidak sembuh dengan baik, stroke, tromboembolisme, koma post partum, luka pada organ genitalia, hipertensi, luka pada kulit dan kandungan vagina, depresi postpartum, dan luka pada organ kandungan air adalah beberapa tanda-tanda komplikasi kesehatan yang dapat terjadi pada ibu nifas. Karena masa nifas adalah periode penting bagi ibu dan bayi, deteksi dini komplikasi dan infeksi dapat meningkatkan kesehatan ibu dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Nur, 2019; Zurizah, 2020). Ibu nifas harus memahami tanda bahaya masa nifas untuk mencegah komplikasi yang dapat membahayakan kesehatan mereka dan bayi mereka. Sangat penting bagi ibu nifas untuk memahami tanda bahaya masa nifas untuk mengidentifikasi gejala yang memerlukan perawatan medis segera.

Di banyak wilayah, termasuk Desa Sumber Rejo di Lampung Timur, akses terhadap perawatan kesehatan selama masa nifas masih menjadi masalah, yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius baik bagi ibu maupun bayinya. Pentingnya perawatan kesehatan selama masa nifas mendorong perlunya program penyuluhan kesehatan masyarakat yang terfokus pada periode ini. Program seperti ini dapat memberikan informasi dan pendidikan kepada masyarakat tentang pentingnya perawatan diri dan bayi selama masa nifas, tanda-tanda bahaya yang perlu diperhatikan, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil. Melalui program penyuluhan kesehatan masyarakat, diharapkan masyarakat Desa Sumberejo dapat memperoleh pengetahuan yang cukup untuk mengawal masa nifas dengan baik. Dengan demikian, angka komplikasi dan kematian ibu dan bayi selama masa nifas dapat dikurangi secara signifikan, serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi di wilayah tersebut.

Metode Pelaksanaan

Jenis penelitian eksperimen *Pre-test* dan *Post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta posyandu Desa Sumber Rejo di Lampung Timur. Kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan Fokus Group Diskusi. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan



yaitu sound system, flipchart serta leaflet yang diberikan kepada tiap masyarakat yang hadir. Masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini merupakan ibu-ibu yang berjumlah 25 orang. Kegiatan pengabdian terdiri dari tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan monitoring evaluasi. Tahap persiapan berupa pertemuan dengan instansi tempat dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pertemuan dengan kepala puskesmas, menetapkan tempat dan jadwal kegiatan hingga melakukan persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu memberikan ceramah dan FGD kepada kader dan masyarakat, sementara tahap monitoring evaluasi dilakukan dalam bentuk Post test peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Tanda Bahaya Masa Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Tekanan Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	14	56	21	84
Kurang	11	44	4	16
Total	25	100	25	100

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai “*Mengawal Masa Nifas: Program Penyuluhan Kesehatan Masyarakat tentang Tanda Bahaya Masa Nifas*” Desa Sumber Rejo di Lampung Timur, diikuti oleh masyarakat dan kader Kesehatan. Pengabdian berkoordinasi dengan Kader Kesehatan untuk perizinan kegiatan pengabdian tersebut. Bentuk kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan adalah program penyuluhan kesehatan masyarakat tentang tanda bahaya masa nifas, pengabdian memberikan beberapa pertanyaan terlebih dahulu (Pre Test) untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang tanda bahaya masa nifas. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa dari 25 orang yang mengikuti kegiatan tersebut, hanya 14 (56%) peserta yang mengetahui apa itu penyakit tanda bahaya masa nifas serta bagaimana cara pencegahannya (tabel 1). Setelah kami memberikan materi tentang tanda bahaya nifas lalu diberikan pertanyaan kembali (Post Test). Hasil yang didapat bahwa dari 25 orang peserta yang mengikuti kegiatan tersebut 21 (84%) peserta mengetahui dan dapat menyebutkan satu persatu urutan dari materi ataupun pencegahan tanda bahaya nifas tersebut dan 4 (16%) yang belum paham terhadap materi yang diberikan.

Beberapa tindakan yang terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang tanda bahaya masa nifas, termasuk pendidikan kesehatan, kunjungan nifas, pelatihan tenaga kesehatan, dan peningkatan akses ke pelayanan kesehatan. Pendidikan kesehatan yang terstruktur dan terarah kepada ibu nifas tentang tanda bahaya masa nifas telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang tanda bahaya masa nifas (Anggraini & Savitri, 2022; Naharani, Pamuji & Hadiningsih, 2021). Sebuah program pengabdian masyarakat dilakukan untuk mendidik ibu nifas tentang tanda-tanda bahaya masa nifas melalui pendidikan kesehatan. Hasilnya menunjukkan bahwa ibu nifas dapat memahami gejala bahaya selama masa nifas dan siap untuk memeriksakan diri ke dokter jika mengalaminya (Naharani, Pamuji & Hadiningsih, 2021). Di Desa Tondomulyo, pengabdian masyarakat lain juga dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang tanda-tanda bahaya masa nifas. Hasilnya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan ibu nifas (Anggraini & Savitri, 2022). Secara keseluruhan, penyuluhan kesehatan tentang tanda bahaya masa nifas sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi selama periode pasca persalinan. Hal ini memainkan peran krusial dalam upaya untuk mengurangi angka kematian maternal dan neonatal serta meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi di masyarakat.



Gambar 1. Dokuementasi Program Penyuluhan Kesehatan Masyarakat tentang Tanda Bahaya Masa Nifas



Simpulan

Program ini berhasil memberikan informasi yang penting tentang tanda-tanda bahaya masa nifas, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang perlu dilakukan. Dengan adanya pengetahuan ini, diharapkan masyarakat menjadi lebih siap dalam menghadapi masa nifas dan dapat mengambil langkah-langkah preventif yang tepat jika terjadi komplikasi. Kesimpulannya, program penyuluhan kesehatan masyarakat tentang tanda bahaya masa nifas di Desa Sumber Rejo Lampung Timur telah memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perawatan kesehatan selama periode pasca persalinan. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat berkontribusi dalam mengurangi angka kematian maternal dan neonatal serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi di wilayah tersebut.

Daftar Pustaka

- Anggraini, W., & Savitri, N.P. (2022). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Tanda Bahaya Masa Nifas. *Jurnal Pengemas Kesehatan*.
- Br. Sembiring, E.R., Marlina, M., & Siahaan, M. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Kunjungan Masa Nifas pada Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Baleng Kabupaten Karo Tahun 2023. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*.
- Naharani, A.R., Pamuji, S.E., & Hadiningsih, T.A. (2021). Pendidikan Kesehatan Tanda Bahaya Masa Nifas Di Desa Kalisapu Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*.
- Nur, A.F. (2019). Faktor Pendapatan Keluarga Terhadap Perdarahan Post Partum.
- Zurizah, Y. (2020). 1035325 Deteksi Dini Komplikasi Pada Masa Nifas dan Penatalaksanaannya Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*.