

Penyuluhan Perawatan Masa Nifas untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu di Posyandu Margot 1, Kelurahan Lelogama, Amfoang Selatan, Nusa Tenggara Timur

Mili Arthanedi Jumetan^{*1}, Arman Rifat Lette²

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Citra Bangsa, Indonesia

*e-mail: miliarthanedi@gmail.com¹

Abstrak

Masa nifas merupakan waktu yang akan dilalui oleh seorang perempuan pasca melahirkan. Pada masa nifas, Perempuan akan mengalami proses pengembalian dan pemulihan organ reproduksinya sampai waktu 6 minggu. Perawatan masa nifas menjadi hal penting untuk mencegah dari infeksi dan masalah Kesehatan yang lebih serius pada ibu. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang perawatan masa nifas sehingga dapat terhindar dari infeksi. Metode pengabdian yang dilakukan adalah dalam bentuk : penyuluhan kesehatan tentang perawatan masa nifas dengan menggunakan media power point, laptop dan leaflet. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 13 Agustus 2025 pukul 10.20-12.30 WITA, bertempat di lokasi posyandu margot 1 kelurahan Lelogama, Amfoang Selatan, Nusa Tenggara Timur. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu peserta posyandu berusia 20-45 tahun. Jumlah ibu yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 17 orang. Hasil dari pengabdian ini adalah terjadi peningkatan nilai rata-rata (mean) pre test dari 62,43 menjadi 83,66 pada post test. Sehingga terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 21% tentang perawatan masa nifas, baik itu pada ibu nifas, ibu yang sedang hamil dan ibu yang merencanakan kehamilan. Kegiatan penyuluhan yang serupa dapat rutin dilaksanakan kepada ibu khususnya yang ada di pedesaan, berkaitan perawatan pada masa kehamilan maupun nifas.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan, Perawatan Masa Nifas, Posyandu, Nusa Tenggara Timur

Abstract

The postpartum period is the time a woman goes through after giving birth. During this period, women will experience the restoration and recovery of their reproductive organs for up to 6 weeks. Postpartum care is crucial to prevent infections and more serious health issues in mothers. This community service initiative aims to enhance mothers' knowledge and awareness about postpartum care to avoid infections. The methods employed include health education sessions on postpartum care using PowerPoint presentations, laptops, and leaflets. The activity was held on Wednesday, August 13, 2025, from 10:20 a.m. to 12:30 p.m. WITA, at the Margot 1 posyandu location in Lelogama Village, South Amfoang, East Nusa Tenggara. The target audience for this community service activity was posyandu participants aged 20-45 years. A total of 17 mothers participated in this community service activity. The result of this community service was an increase in the mean pre-test score from 62.43 to 83.66 in the post-test. Thus, there was a 21% increase in knowledge about postpartum care, both for postpartum mothers, pregnant mothers, and mothers planning to become pregnant. Similar educational activities can be routinely conducted for mothers, especially those in rural areas, regarding care during pregnancy and the postpartum period.

Keywords: East Nusa Tenggara, Health Education, Integrated Health Service Post, Postpartum Care

1. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan di Indonesia diprioritaskan pada program untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak yang merupakan kelompok paling rentan terhadap masalah kesehatan. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan angka kematian ibu (AKI) di Indonesia cukup tinggi dibandingkan negara-negara ASEAN lainnya yaitu sebanyak 190 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab utama kematian ibu di Indonesia secara langsung disebabkan oleh perdarahan, eklamsia, dan infeksi. Penyebab tidak langsung yaitu disebabkan oleh anemia, terlalu muda usia untuk hamil, terlalu tua usia untuk hamil, terlalu banyak anak atau lebih dari 3 orang, serta terlalu dekat jaraknya atau kurang dari 24 bulan (Anggraini & Savitri, 2022).

Masa nifas merupakan waktu yang akan dilalui oleh seorang perempuan pasca melahirkan. Pada masa nifas, Perempuan akan mengalami proses pengembalian dan pemulihan organ reproduksinya sampai waktu 6 minggu. Masa Nifas dimulai saat plasenta keluar dari uterus, sampai enam minggu kemudian disertai dengan proses kembalinya organ yang berkaitan dengan kandungan seperti semula sebelum kehamilan (Farlikhatun & Romadiana, 2024). Perawatan masa nifas menjadi hal penting yang perlu diketahui dan dilakukan oleh ibu agar mencegah dari infeksi dan masalah Kesehatan yang lebih serius pada ibu.

Faktor penyebab terjadinya infeksi nifas diantaranya daya tahan tubuh yang kurang, perawatan nifas yang kurang baik, kurang asupan gizi, hygiene yang kurang baik, serta faktor kelelahan. Faktor penyebab utama terjadinya infeksi pada masa nifas ialah adanya perlukaan pada perineum (Sari, 2022). Oleh karena itu, Perawatan diri pada masa nifas diperlukan karena pada masa nifas wanita akan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik fisik maupun psikologis. Namun pada kenyataannya, kepercayaan dan keyakinan budaya terhadap perawatan ibu nifas atau post partum, masih banyak di jumpai di lingkungan Masyarakat, khususnya di pedesaan. Masyarakat meyakini budaya perawatan ibu pasca melahirkan dapat memberikan dampak yang positif dan menguntungkan bagi mereka, walaupun sebenarnya ada budaya perawatan yang dapat memberikan dampak negatif pada ibu. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan banyak kepercayaan dan keyakinan budaya perawatan ibu nifas, di antaranya pembatasan asupan cairan, pantangan makanan dan hanya boleh makan sayur - sayuran, tidak boleh mandi, tidak boleh keluar rumah, diet makanan, menggunakan alas kaki, menggunakan gurita, tidak boleh tidur di siang hari bahkan mereka meyakini kolustrum tidak baik untuk anak (Khoirunnisa & Futriani, 2022).

Perawatan tradisional yang dapat dilakukan setelah ibu melahirkan juga memiliki keanekaragaman, hal ini tergantung bagaimana keyakinan masyarakat turun temurun dan pemanfaatan terhadap tanaman yang ada di lingkungan sekitar. Perawatan tradisional yang beranekaragam ini memiliki tujuan yang sama yaitu mempercepat pulihnya kondisi ibu seperti sedia kala (Aprilia & Mukhlisah, 2023). Begitu Juga pada Masyarakat di Pulau Timor, Nusa Tenggara Timur, khususnya di Lelelogama, Amfoang Selatan. Berdasarkan observasi awal diketahui bahwa praktek perawatan tradisional berupa tatobi dan panggang masih dilakukan ibu. Praktek pelaksanaannya kadang tidak sesuai prosedur yang aman sehingga menyebabkan luka bakar dan resiko infeksi pada ibu maupun anak. Observasi awal ditemukan bahwa ada ibu yang mengalami luka bakar di bagian belakang karena prosedur yang kurang aman (letak arang terlalu dekat, dan arang yang cukup banyak) dalam tradisi panggang. Selain itu, ditemukan ada ibu yang mengalami pembengkakan pada payudara karena kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara di masa nifas.

Faktor-faktor yang menyebabkan masih tingginya angka kematian ibu adalah karena masih rendahnya pengetahuan ibu terkait perawatan masa nifas. Perawatan masa nifas yang meliputi : penyediaan makanan bergizi, pengembalian darah yang kurang untuk menghilangkan anemia, pencegahan terhadap infeksi, pergerakan otot agar tonus otot menjadi lebih baik dan melancarkan peredaran darah. Manfaat yang lain adalah untuk memulihkan kesehatan emosi, mencegah infeksi, perdarahan dan komplikasi, dan memperlancar pembentukan ASI (Ulfiana et al., 2022). Selain itu, ketidaktahuan seorang ibu pada masa nifas/postpartum tentang perawatan perineum yang benar dapat menyebabkan infeksi di bagian dari luka perineum. Infeksi bisa jauh lebih tinggi pada ibu yang memiliki pengetahuan rendah atau kurang dikarenakan kesalahan perihal perawatan luka perineum (Puspasari & Nuzuliana, 2024). Untuk menjawab permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan penyuluhan perawatan masa nifas kepada ibu peserta posyandu Margot 1, Kelurahan Lelogama, Amfoang Selatan, Nusa Tenggara Timur. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu peserta Posyandu Margot 1 tentang perawatan masa nifas.

2. METODE

Metode pengabdian yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang upaya perawatan masa nifas dengan menggunakan media power point, laptop dan leaflet. Persiapan awal yang dilakukan penulis adalah melakukan koordinasi dan mengirimkan surat resmi kepada pihak puskesmas. Koordinasi dilakukan 1 minggu sebelum kegiatan posyandu. Koordinasi dilakukan menggunakan handphone. Setelah disetujui pihak puskesmas, penulis lalu berkoordinasi dengan kader posyandu. Koordinasi dilakukan untuk memastikan jadwal, waktu dan pelaksanaan penyuluhan. Penulis juga meminta izin kepada kader dan meminta bantuan kepada kader agar dapat menginformasikan kepada sasaran sebelum pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 13 Agustus 2025 pukul 10.20-12.30 WITA, bertempat di lokasi posyandu margot 1 kelurahan Lelogama, Amfoang Selatan, Nusa Tenggara Timur. Sasaran Adalah ibu peserta posyandu, yang merupakan ibu hamil, dan ibu nifas. Rincian urutan kegiatan sebagai berikut : Pembukaan, Perkenalan oleh penulis, Pengisian *pre test*, penyuluhan melalui media power point, laptop dan leaflet, diskusi terkait materi yang diberikan, *post test* dan ramah tamah. Penyuluhan dilakukan setelah kegiatan posyandu selesai. Materi perawatan nifas yang diberikan, meliputi : pengertian masa nifas, tujuan perawatan masa nifas, perawatan fisik (kebersihan diri, perawatan payudara, perawatan luka operasi, dan senam nifas), perawatan psikologis, nutrisi pada masa nifas dan pemberian ASI Eksklusif. Selain itu, penulis juga menyisipkan materi tentang prosedur yang aman dalam perawatan tradisional tatobi dan panggang. Materi di dalam powerpoint dibuat sendiri oleh penulis. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu peserta posyandu di kelurahan lelogama berusia 20-45 tahun. Jumlah ibu yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 17 orang. Pada akhir penyuluhan, penulis juga memberikan kesempatan kepada sasaran untuk bertanya agar terjadi diskusi interaktif.

Evaluasi dilakukan dengan *pre test* dan *post test* untuk melihat nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Kuesioner yang dibuat oleh penulis berjumlah 10 pernyataan disesuaikan dengan materi penyuluhan. Peserta diminta untuk mencentang pilihan yang dianggap sesuai (Benar atau salah) sesuai dengan pernyataan yang ada. Pernyataan yang dibuat terdiri dari 6 pernyataan positif dan 4 pernyataan negatif. Pada kegiatan pengabdian ini yang menjadi fasilitator Adalah pihak puskesmas dan kader posyandu. Pihak puskesmas memberikan izin sedangkan Kader posyandu membantu dalam mengarahkan peserta dan juga membantu dalam menjalankan daftar hadir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

. Penyuluhan Kesehatan merupakan gabungan dari berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar sehingga harapannya dengan adanya penyuluhan kesehatan dapat membuat masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola kehidupan yang sehat. Penyuluhan Kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan atau informasi terkait kesehatan. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan dan informasi kesehatan. Kegiatan pengabdian diawali dengan Pembukaan, Perkenalan oleh penulis, Pengisian *pre test* oleh peserta.

Berdasarkan gambar 1 terlihat suasana kegiatan pembukaan yang dilakukan. Penulis menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan dan meminta kesediaan dari peserta untuk mengikuti kegiatan pengabdian yang dilakukan. Penulis juga memperkenalkan diri, dan asal kampus. Setelah itu penulis membagikan kuesioner *pre test* yang terdiri dari 10 item pertanyaan untuk diisi peserta sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan. Penulis menjelaskan juga cara mengisi dan maksud item pertanyaan agar dimengerti oleh peserta. Setelah itu peserta mengisi kuesioner *pre test* yang telah dibagikan.



Gambar 1. Suasana pembukaan (a) pengenalan oleh penulis (b) penjelasan pengisian *pre test* dan *post test* (c) peserta mengisi *pre test*

Tabel 1. Karakteristik peserta yang mengikuti penyuluhan		
Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Umur		
20-25 tahun	2	11,8%
26-30 tahun	5	29,4%
31 tahun ke atas	10	58,8%
Total	17	100%
Pendidikan terakhir		
S1	3	17,6%
SMA	8	47,2%
SMP dan SD	6	35,2%
Total	17	100%
Jumlah anak		
1-2 orang	11	64,8%
3-5 orang	3	17,6%
6 ke atas	3	17,6%
Total	17	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta penyuluhan terbanyak adalah berumur 31 tahun ke atas sebanyak 10 orang (58,8%) dan paling sedikit adalah berumur 20-25 tahun sebanyak 2 orang (11,8%). Berdasarkan Pendidikan terakhir, peserta terbanyak adalah berpendidikan SMA sebanyak 8 orang (47,2%) dan paling sedikit berpendidikan Sarjana sebanyak 3 orang (17,6%). Berdasarkan jumlah anak, peserta terbanyak memiliki jumlah anak 1-2 sebanyak 11 orang (64,8%) dan paling sedikit jumlah anak 3-5 dan 6 ke atas masing-masing sebanyak 3 orang (17,6%).

Penulis lalu melakukan penyuluhan Kesehatan dengan menggunakan media power point, laptop dan leaflet. Karena kondisi yang tidak memungkinkan sehingga penulis tidak menggunakan LCD. Media promosi kesehatan adalah strategi dan kegiatan untuk menyajikan informasi atau pesan yang ingin disampaikan oleh komunikator kepada sasarannya. *Leaflet* merupakan salah satu media promosi Kesehatan yang menyampaikan pesan melalui penggunaan bahasa yang ringkas dan penjelasan yang didukung oleh gambar ilustratif (Maryati & Yanti, 2024). Point-point yang menjadi penekanan dalam penyuluhan ini Adalah pengertian masa nifas, tujuan perawatan masa nifas, perawatan fisik (kebersihan diri, perawatan payudara, perawatan luka operasi, dan senam nifas), perawatan psikologis, nutrisi pada masa nifas dan pemberian ASI Eksklusif. Selama penyuluhan peserta menyimak dengan baik materi yang diberikan.

Berdasarkan gambar 2 suasana kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh penulis. Penulis memaparkan materi tentang perawatan masa nifas. Pada penyuluhan ini penulis menekankan tentang pentingnya perawatan masa nifas meliputi perawatan fisik, perawatan psikologis, nutrisi pada masa nifas dan pemberian ASI Eksklusif. Perawatan fisik yang perlu dilakukan ibu yaitu berkaitan dengan kebersihan diri, perawatan payudara, perawatan luka operasi, dan senam nifas. Perawatan payudara menjadi hal penting untuk mencegah ASI yang tidak lancar dan bendungan ASI. Salah satu upaya yang dilaksanakan untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan

perawatan payudara. Informasi perawatan payudara penting untuk diketahui ibu di masa Nifas. Perawatan payudara adalah suatu tindakan menjaga agar payudara senantiasa bersih dan terawat. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu. Perawatan payudara dapat dilakukan sendiri oleh ibu maupun dibantu oleh orang lain (Syahida & Safarna, 2022)(Suryanti & Rizkia, 2022).



Gambar 2. Suasana penyuluhan Kesehatan (a) Penjelasan perawatan masa Nifas (b) Penjelasan perawatan payudara(c) Diskusi

Penulis juga menekankan tentang pentingnya menjaga Kesehatan mental selama masa nifas yaitu dengan Istirahat cukup (tidur siang 1–2 jam), Berbagi perasaan dengan pasangan/keluarga, Menghindari stres, dan menerima dukungan sosial. Selama masa nifas, perilaku ibu menjadi lebih responsif dan cenderung penuh perasaan, merasa cemas, takut, gelisah, atau terkadang mengalami fluktuasi emosi yang tiba-tiba, yang dapat berubah dari kebahagiaan sejenak menjadi kemarahan seketika. Istri sering kali meminta dan mengharapkan berbagai bentuk dukungan dari suaminya (Sasanti et al., 2024). Oleh karena itu penting bagi ibu di masa nifas untuk menjaga Kesehatan mental dengan berbagi perasaan dengan keluarga atau suami serta menerima dukungan dari keluarga, khususnya dukungan yang diberikan oleh suami, dapat membawa ketenangan batin dan kebahagiaan pada istri.

Penulis juga menjelaskan tentang perawatan luka pada ibu nifas dan menyinggung tentang tradisi perawatan tradisional yaitu tatobi dan panggang ibu. Faktor budaya menjadi salah satu indikator dalam proses perawatan dan penyembuhan di masa nifas. Budaya yang berkembang di lingkungan Masyarakat, termasuk di Nusa Tenggara Timur berperan penting dalam memahami sikap dan perilaku yang berhubungan dengan kehamilan, persalinan, nifas, dan perawatan bayi baru lahir. Sebagian budaya memahami hal tersebut sebagai bentuk warisan turun-temurun dalam kebudayaan masyarakat, sehingga tetap dilakukan walaupun ada dampak negatif yang terjadi pada ibu maupun bayi (Susanti, 2022). Misalnya budaya panggang dan tatobi di Daerah Timor, Nusa Tenggara Timur. Budaya ini juga dapat menyebabkan dampak negatif pada ibu dan bayi, seperti luka bakar, dan sesak nafas jika dilakukan dengan prosedur yang tidak aman. Meskipun tenaga kesehatan telah berupaya memberikan informasi dan mengubah perilaku tersebut, namun tidak mudah. Hal ini dikarenakan keyakinan masyarakat yang telah membudaya dalam melandasi sikap dan perilakunya. Upaya penyuluhan dilakukan agar dapat menyadarkan sasaran tentang prosedur tatobi dan panggang yang benar. Penulis menekankan agar tatobi tidak dilakukan dengan air mendidih tetapi dicampur dengan air dingin. Panggang juga dilakukan dengan cara arang diletakan di samping tempat tidur bukan di bawah tempat tidur dengan jarak yang cukup jauh juga.

Tabel 2. Hasil pengukuran pengetahuan

Variabel	Mean
Pengetahuan	
<i>Pre test</i>	62.43
<i>Pro test</i>	83.66

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) *pre test* adalah 62,43 dan terjadi peningkatan menjadi 83,66 pada *post test*. Sehingga terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 21%. Penyuluhan Kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan masa nifas. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan (Nuraeni et al., 2024) bahwa penyuluhan Kesehatan efektif dan bernilai positif bagi Ibu nifas dalam memberikan pengetahuan kepada ibu tentang pencegahan tanda-tanda bahaya selama masa nifas. Hasil pengabdian masyarakat terdahulu (Syahida & Safarna, 2022) (Anggriani et al., 2023) (Jesilah & A'yun, 2024) juga menunjukkan bahwa dari hasil *post test* dan evaluasi terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan ibu terkait perawatan payudara setelah diberikan Pendidikan kesehatan dan penyuluhan terkait perawatan payudara pada ibu nifas. Hasil Pengabdian Masyarakat terdahulu juga 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 (Herdianti et al., 2025). Terjadi peningkatan pengetahuan karena ibu menyimak dengan baik materi yang diberikan. Selain itu, penulis juga menyampaikan materi dengan kata/kalimat yang sederhana agar mudah dimengerti oleh sasaran. Penggunaan media leaflet juga membantu ibu dalam memahami materi yang diberikan.

Dampak langsung yang dialami ibu adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang perawatan masa nifas. Selain itu, pada akhir kegiatan ibu juga menyatakan komitmen untuk melaksanakan perawatan masa nifas sesuai anjuran yang diberikan. Penyuluhan Kesehatan menggunakan metode ceramah terbukti meningkatkan pengetahuan peserta. Hasil penelitian yang dilakukan (Kurnia & Galaupa, 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perawatan masa nifas dengan nilai p value sebesar $0,008 < \alpha = 0,05$. Semakin baik pengetahuan ibu tentang perawatan nifas maka semakin baik tindakan perawatan nifas yang dilakukan. Begitu juga sebaliknya jika pengetahuan yang kurang akan berdampak pada tindakan perawatan masa nifas yang tidak sesuai.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: materi penyuluhan yang diberikan sudah cukup baik untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang perawatan masa nifas. Hasil evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 21%, Dimana nilai rata-rata (mean) *pre test* adalah 62,43 menjadi 83,66 pada *post test*. pada akhir kegiatan, ibu juga menyatakan komitmen untuk melaksanakan perawatan masa nifas sesuai anjuran yang diberikan. Peserta terlihat sangat menyimak, merasa senang, dan mengucapkan terima kasih atas pengabdian masyarakat yang dilaksanakan.

Rekomendasi yang dapat diberikan adalah perlu adanya kegiatan-kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang serupa dan rutin dilaksanakan kepada ibu khususnya yang ada di pedesaan, berkaitan dengan perawatan di masa kehamilan dan masa nifas karena ibu-ibu di desa jarang terpapar tentang informasi Kesehatan. Selain itu, Masih kuatnya praktek budaya juga mempengaruhi pola perawatan masa nifas yang kadang bertentangan dengan nilai-nilai Kesehatan. Saran yang berikut perlu adanya media promosi Kesehatan seperti : poster, *booklet*, buku saku, atau video yang dapat digunakan dan diberikan kepada peserta agar memperkuat informasi yang diberikan. Keterlibatan dan penguatan kolaborasi semua pihak, baik itu pihak desa, puskesmas, tokoh agama, kader, dan dukun bayi menjadi penting dalam peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku ibu dalam perawatan masa nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Citra Bangsa yang telah mendukung dan memfasilitasi demi terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak puskesmas Lelogama, khususnya kepala

puskesmas, petugas Kesehatan dan ibu kader di posyandu Margot 1 yang telah memberikan ijin dan mendukung kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, W., & Savitri, N. P. H. (2022). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Tanda Bahaya Masa Nifas. *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 1(01), 22–26. <https://doi.org/10.52299/jpk.v1i01.5>
- Anggriani, Y., Fara, Y. D., & Pratiwi, F. (2023). Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 5(1), 79–83. <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i1.1060>
- Aprilia, L., & Mukhlisah, N. R. I. (2023). Artikel review: Perawatan tradisional Indonesia bagi ibu pada masa nifas. *Sasambo Journal of Pharmacy*, 4(1), 24–29. <https://doi.org/10.29303/sjp.v4i1.206>
- Farlikhatun, L., & Romadiana, V. A. (2024). Pengaruh Pengalaman Masa Nifas Terhadap Budaya Dalam Perawatan Masa Nifas di PMB Valen Aprilia R Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), 139–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v9i2.21786>
- Herdianti, Sulaeman, G., Sari, N. I., Azizah, R. N., Hajizah, W., Anwar, A., Utami, F. W., Abimanyu, A., Sugiyanto, Nurfadilla, M. I., Feriani, P., & Adinda, A. (2025). Edukasi Perawatan Masa Nifas Ibu Postpartum di Ruang Flamboyan RSUD Taman Husada Bontang. *JURNAL PESUT: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.30650/jp.v3i1.4468>
- Jesilah, A., & A'yun, Q. (2024). Penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu nifas di Desa Nyalabu Laok. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(12), 1135–1138. <https://doi.org/http://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- Khoirunnisa, S., & Futriani, E. S. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Masa Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Kemampuan Perawatan Mandiri Ibu Nifas Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1701–1706.
- Kurnia, L., & Galaupa, R. (2023). Pengaruh Pengetahuan Dan Budaya Terhadap Perawatan Masa Nifas Pasca Persalinan Normal Dan Sectio Caesarea Di Wilayah Kerja Puskesmas Danau Indah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(4), 25–30. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/19692>
- Maryati, S., & Yanti, D. (2024). Promosi Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Media Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang ASI Eksklusif. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.643>
- Nuraeni, S., Winda, S., Nurfaiziyah, A., Sari, S. J., & Putra, R. A. (2024). Pengaruh efektivitas penyuluhan kesehatan tanda bahaya masa nifas terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i1.321>
- Puspasari, A., & Nuzuliana, R. (2024). Pentingnya perawatan pada Ibu nifas. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2(September), 67–73. <https://doi.org/https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/310>
- Sari, L. P. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Personal Hygiene Pada Masa Nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kab. Pangkep. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 161–168. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.215>
- Sasanti, D. ari, Elmiani, H., Tiara, A., Putri Sarif, E., Febriani, F. R., & Kamila. (2024). Optimalisasi peran keluarga dalam perawatan masa nifas. *Indonesia Berdaya. Journal Of Community Engagement*, 5(2), 587–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.47679/ib.2024768>

- Suryanti, Y., & Rizkia, R. (2022). Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 421–424. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4355>
- Susanti, I. (2022). Hubungan Budaya dengan proses penyembuhan. *Prosiding Seminar Nasional Biotik*, 10(1), 165–169. <https://doi.org/https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/PBiotik/index> 165
- Syahida, A., & Safarna, N. (2022). Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Melakukan Breast Care pada Masa Nifas di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darussalam*, 2(1), 21–25. <https://doi.org/https://jurnal.akafarmaceh.ac.id/index.php/jpmd/article/view/73>
- Ulfiana, E., Hardjanti, T. S., & Ruspita, M. (2022). Pemberdayaan Keluarga Dalam Perawatan Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, 8(2), 287–294. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/1221>