



Program Kelas Ibu Bahagia: Menuju Masa Nifas Sehat dan Berdaya di Desa Blabak Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri

Nining Istighosah^{1*}, Miftakhur Rohmah¹, Riza Tsalatsatul Mufida¹, Reni Yuli Astutik¹, Candra Wahyuni¹, Nita Dwi Astikasari¹, Shanty Natalia¹, Eri Puji Kumalasari¹, Putri Eka Sejati¹, Stevani Basuki¹, Lia Agustin¹, Laras Laxita Winda Respati¹, Elliza Natania Nawangsari¹

¹Jurusan Kebidanan, Universitas Strada Indonesia, Kediri, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Desember 1, 2025

Approved Desember 6, 2025

Keywords:

Ibu Nifas; Kelas Ibu; Masa Nifas; Pemberdayaan Perempuan

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode penting dalam kehidupan perempuan yang dimulai segera setelah persalinan hingga enam minggu (42 hari) pascapersalinan. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang memerlukan adaptasi optimal agar ibu dapat mencapai kondisi kesehatan yang baik dan berdaya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas mengenai perubahan, kebutuhan, dan perawatan selama masa nifas melalui kegiatan Kelas Ibu Bahagia. Metode yang digunakan adalah diskusi dua arah partisipatif. Sasaran kegiatan adalah seluruh ibu nifas di Desa Blabak, Kecamatan Kandat, Kabupaten Kediri, dengan jumlah responden sebanyak 15 orang. Materi yang diberikan meliputi pengertian masa nifas, perubahan fisiologis dan psikologis selama masa nifas, kebutuhan dasar ibu nifas, serta senam nifas. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (>67%) mengalami peningkatan pemahaman mengenai masa nifas, perubahan yang terjadi, serta kebutuhan yang harus dipenuhi selama masa nifas. Hal ini ditunjukkan dengan keaktifan responden dalam diskusi, di mana sebanyak 67% responden mampu mengajukan pertanyaan dan memberikan tanggapan terkait materi yang disampaikan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi melalui Kelas Ibu Bahagia efektif meningkatkan pemahaman ibu nifas, sehingga diharapkan ibu mampu menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, tujuan mewujudkan ibu nifas yang sehat dan berdaya dapat tercapai.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: ningistighosah@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting dalam kehidupan perempuan yang berlangsung sejak setelah proses persalinan hingga enam minggu (42 hari) pascapersalinan. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses adaptasi tubuh ibu menuju kondisi sebelum hamil. Masa nifas menjadi periode yang sangat krusial karena sekitar 60% kematian ibu di Indonesia terjadi pada fase ini, sehingga membutuhkan perhatian serius, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga kesehatan mental ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Secara fisiologis, masa nifas ditandai dengan involusi uterus, pengeluaran lokia, proses laktasi, serta pemulihan sistem reproduksi. Namun, proses tersebut sering disertai keluhan seperti kelelahan, nyeri perineum, gangguan tidur, mastitis, dan kesulitan menyusui. Perubahan hormonal yang terjadi secara cepat juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 10–20% ibu nifas mengalami gangguan emosional, termasuk baby blues syndrome dan depresi pascapersalinan yang sering kali tidak terdeteksi karena dianggap sebagai kondisi yang wajar setelah melahirkan (WHO, 2022).

Dari aspek psikologis, ibu nifas dihadapkan pada tuntutan adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Kurangnya dukungan keluarga, terutama dari pasangan, tekanan sosial, serta minimnya informasi tentang perawatan diri pascapersalinan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian Dewi dan Handayani (2020) menunjukkan bahwa rendahnya dukungan keluarga dan kurangnya pemahaman tentang masa nifas berhubungan signifikan dengan meningkatnya risiko depresi postpartum. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu, keterikatan emosional ibu–bayi, serta keberhasilan pemberian ASI.

Selain itu, faktor sosial budaya juga berperan dalam memengaruhi praktik perawatan masa nifas. Di wilayah pedesaan, masih ditemukan kepercayaan dan praktik tradisional yang tidak sepenuhnya sesuai dengan prinsip kesehatan, seperti pantangan makanan atau pembatasan aktivitas yang berlebihan. Praktik tersebut berpotensi memperlambat pemulihan ibu dan menurunkan kualitas asuhan pascapersalinan apabila tidak disertai dengan pemahaman kesehatan yang memadai (Rahmawati et al., 2019).

Hasil observasi awal di Desa Blabak, Kabupaten Kediri, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas masih memiliki pengetahuan terbatas mengenai perawatan diri selama masa nifas, khususnya terkait kesehatan mental dan dukungan emosional. Fokus perawatan masih didominasi oleh pemulihan fisik dan pemberian ASI, sementara aspek psikologis belum menjadi perhatian utama. Dukungan keluarga, terutama dari suami, juga masih kurang optimal akibat rendahnya literasi kesehatan keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setiawan dan Ningsih (2022) yang menyatakan bahwa rendahnya literasi kesehatan keluarga berkontribusi terhadap meningkatnya stres pada ibu nifas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu intervensi yang bersifat edukatif, partisipatif, dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemandirian ibu nifas. Salah satu bentuk intervensi yang dikembangkan adalah program “Kelas Ibu Bahagia”, yaitu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dirancang untuk memberikan edukasi, dukungan, dan pendampingan kepada ibu nifas

melalui pendekatan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku sehat dan meningkatkan kualitas hidup ibu (WHO, 2022).

Program ini didasarkan pada konsep *empowerment*, yang menekankan peningkatan kemampuan ibu untuk mengenali kebutuhan kesehatan fisik dan mentalnya serta mengambil keputusan yang tepat terkait perawatan diri. Materi edukasi tidak hanya mencakup perawatan fisik seperti manajemen laktasi dan kebersihan diri, tetapi juga pengelolaan stres, dukungan emosional, dan penguatan peran sosial ibu. Pendekatan interaktif yang digunakan memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan membangun dukungan kelompok, sehingga membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih positif selama masa nifas (Dewi & Handayani, 2020).

Kegiatan ini juga melibatkan keluarga, khususnya suami, sebagai sistem pendukung utama bagi ibu nifas. Keterlibatan keluarga terbukti berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional ibu serta menurunkan risiko depresi pascapersalinan (Setiawan & Ningsih, 2022). Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan keluarga menjadi bagian integral dari keberhasilan program ini.

Pelaksanaan “Kelas Ibu Bahagia” sejalan dengan kebijakan nasional dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 yang menempatkan kesehatan ibu dan anak sebagai prioritas pembangunan melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis pemberdayaan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Selain itu, kegiatan ini mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ke-3 (Good Health and Well-being) dan tujuan ke-5 (Gender Equality) (WHO, 2022).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi ibu nifas di Desa Blabak, tetapi juga menjadi sarana penerapan kebidanan berbasis *evidence-based practice*, penguatan pembelajaran mahasiswa, serta implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Program “Kelas Ibu Bahagia” diharapkan mampu berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup ibu nifas secara berkelanjutan melalui pendekatan edukasi, dukungan sosial, dan pemberdayaan perempuan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan desain deskriptif aplikatif, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesejahteraan psikologis ibu nifas melalui program *Kelas Ibu Bahagia*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan keterlibatan aktif peserta serta mendorong perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

Rancangan dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada 11 November 2025 bertempat di Balai Desa Blabak, Kabupaten Kediri. Rancangan kegiatan berupa kelas edukasi yang dipadukan dengan diskusi kelompok, praktik langsung, dan pendampingan sederhana. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dalam satu sesi terstruktur yang meliputi edukasi, praktik, dan evaluasi singkat.

Sasaran dan Teknik Pemilihan Responden

Sasaran kegiatan adalah ibu nifas yang berdomisili di Desa Blabak, Kabupaten Kediri. Jumlah responden yang terlibat sebanyak 15 orang ibu nifas. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu melibatkan seluruh ibu nifas yang hadir dan bersedia mengikuti kegiatan pada waktu pelaksanaan. Teknik ini dipilih mengingat jumlah sasaran yang terbatas dan bertujuan untuk menjangkau seluruh ibu nifas yang tersedia di wilayah tersebut.

Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Materi edukasi masa nifas (leaflet dan slide presentasi), yang mencakup perawatan diri masa nifas, tanda bahaya, kesehatan mental, manajemen laktasi, dan peran dukungan keluarga.
2. Media audio-visual untuk penyampaian materi.
3. Alat peraga senam nifas untuk praktik aktivitas fisik sederhana yang aman bagi ibu nifas.
4. Lembar tanya jawab dan observasi untuk mencatat respons serta partisipasi ibu selama kegiatan.

Materi disusun berdasarkan pedoman asuhan nifas dan promosi kesehatan maternal yang bersumber dari literatur terkini dan pedoman nasional maupun internasional.

Desain Kegiatan dan Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam beberapa tahapan, yaitu:

1. Persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak desa, penentuan waktu dan tempat kegiatan, serta penyusunan materi edukasi.
2. Pelaksanaan, yang terdiri dari:
 - a. Penyampaian materi edukasi mengenai masa nifas, keluhan umum, kesehatan mental, dan tanda bahaya.
 - b. Diskusi dan tanya jawab untuk menggali pengalaman, masalah, dan kebutuhan ibu nifas.
 - c. Praktik senam nifas yang dipandu oleh tenaga kesehatan, dengan penekanan pada gerakan aman dan mudah dilakukan di rumah.
3. Evaluasi, dilakukan secara lisan melalui diskusi reflektif untuk menilai pemahaman peserta serta kemampuan mempraktikkan kembali senam nifas.

Teknik Pengumpulan Data

Data kegiatan dikumpulkan menggunakan metode observasi langsung dan diskusi interaktif. Observasi digunakan untuk menilai keaktifan partisipan, keterlibatan dalam diskusi, serta kemampuan mempraktikkan senam nifas. Diskusi dan tanya jawab digunakan untuk menggali pemahaman ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian edukasi, termasuk respons dan umpan balik terhadap kegiatan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif, dengan menggambarkan tingkat partisipasi, peningkatan pemahaman, serta respons ibu nifas terhadap materi dan kegiatan yang diberikan. Hasil observasi dan diskusi dirangkum dalam bentuk narasi

untuk mencerminkan capaian kegiatan sesuai dengan tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 November 2025 di Balai Desa Blabak, Kabupaten Kediri, dengan melibatkan 15 partisipan ibu nifas. Rangkaian kegiatan meliputi pemberian edukasi materi, diskusi dan tanya jawab, serta pemberian hadiah kepada partisipan yang aktif. Seluruh partisipan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan baik. Setelah kegiatan berlangsung, ibu nifas menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai masa nifas, cara mengatasi keluhan yang umum terjadi, serta mampu mempraktikkan senam nifas secara mandiri di rumah.

Program *Kelas Ibu Bahagia* dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesejahteraan psikologis ibu nifas melalui pendekatan edukatif, pendampingan, dan pemberdayaan. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, seluruh partisipan mengikuti rangkaian program secara aktif dan menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa program diterima dengan baik serta relevan dengan kebutuhan ibu nifas di masyarakat.

Sejalan dengan tujuan khusus pertama, edukasi yang diberikan mencakup perawatan fisik dan kesehatan mental pada masa nifas, meliputi manajemen laktasi, pemenuhan nutrisi, kebersihan diri, serta aktivitas fisik berupa senam nifas. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan perawatan diri selama masa pemulihan. Temuan ini sejalan dengan pedoman asuhan nifas yang menegaskan bahwa edukasi komprehensif berperan penting dalam mendukung pemulihan fisik ibu dan mencegah terjadinya komplikasi pascapersalinan (Kementerian Kesehatan RI, 2020; World Health Organization, 2022).

Pada pencapaian tujuan khusus kedua, kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman ibu nifas dan keluarga mengenai tanda-tanda bahaya masa nifas serta pentingnya dukungan emosional. Melalui sesi diskusi dan tanya jawab, ibu nifas dan keluarga memperoleh kesempatan untuk menyampaikan keluhan serta memperoleh klarifikasi secara langsung. Peningkatan pemahaman ini menjadi penting mengingat keterlambatan dalam mengenali tanda bahaya dapat berdampak pada meningkatnya morbiditas ibu pascapersalinan. Edukasi yang bersifat interaktif dinilai efektif dalam meningkatkan kewaspadaan dan pengambilan keputusan yang tepat terkait kesehatan ibu nifas.

Capaian tujuan khusus ketiga dan keempat tercermin dari meningkatnya kesadaran ibu nifas mengenai pentingnya kesehatan mental serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis pascamelahirkan. Pendekatan berbasis dukungan kelompok (*support group*) memberikan ruang bagi ibu nifas untuk berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan emosional, serta mengurangi perasaan cemas dan isolasi. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam pencegahan *baby blues* dan depresi pascapersalinan, serta dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu nifas (Sari et al., 2021).

Selain memberikan dampak langsung bagi ibu nifas, kegiatan ini juga mendukung pencapaian tujuan khusus kelima, yaitu penguatan kolaborasi antara dosen, mahasiswa, dan masyarakat. Pelibatan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian memberikan pengalaman belajar yang kontekstual dan aplikatif dalam penerapan ilmu kebidanan di masyarakat. Kolaborasi ini mencerminkan pendekatan pemberdayaan perempuan, di mana ibu nifas tidak hanya menjadi objek edukasi, tetapi juga berperan aktif sebagai subjek dalam upaya peningkatan kesehatan diri dan keluarganya.

Secara keseluruhan, pelaksanaan program *Kelas Ibu Bahagia* menunjukkan kesesuaian antara tujuan kegiatan dan hasil yang dicapai. Peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kesejahteraan psikologis ibu nifas diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Dengan demikian, program ini berpotensi menjadi model edukasi dan pendampingan ibu nifas yang aplikatif serta berorientasi pada pemberdayaan perempuan di tingkat komunitas.

KESIMPULAN

Program *Kelas Ibu Bahagia* di Desa Blabak, Kabupaten Kediri, terlaksana dengan baik dan menunjukkan capaian sesuai tujuan kegiatan. Pelaksanaan edukasi dan pendampingan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran ibu nifas terkait perawatan masa nifas, kesehatan mental, manajemen laktasi, dan praktik senam nifas. Pendekatan partisipatif mendorong keterlibatan aktif peserta dan membantu ibu nifas beradaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis pascapersalinan.

Kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan masyarakat sebagai upaya pemberdayaan perempuan berbasis komunitas. Dengan capaian tersebut, *Kelas Ibu Bahagia* berpotensi menjadi model edukasi nifas yang aplikatif dan berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan ibu pascapersalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak pemberi dana atas dukungan finansial yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Strada Indonesia atas dukungan institusional, Pemerintah Desa Blabak, Kabupaten Kediri, serta Puskesmas setempat atas fasilitasi dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi diberikan kepada kader kesehatan dan seluruh ibu nifas peserta kegiatan atas partisipasi aktif dan dukungan yang sangat berarti dalam keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, J., & Simanjutak, Y.T.O. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas* (1st ed). Yogyakarta: CV Budi Utama
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L. & Jensen, M.D. (2018) *Maternity and Gynecologic Care*. 11th edn. St. Louis: Mosby.

- Dewi, R., & Handayani, R. (2020). Peran dukungan keluarga terhadap kejadian depresi postpartum di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 85–92.
- Fitriani, L., & Wahyuni, S. (2021) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas* (1st ed., pp 1-25). Yogyakarta: CV Budi Utama
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020) *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahmawati, E. & Dewi, S. (2022). Pengaruh senam nifas terhadap pemulihan ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 85–92.
- Rahmawati, E., Suryani, D., & Fitriani, N. (2019). Budaya perawatan ibu nifas di masyarakat pedesaan: Tinjauan etnografi kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 45–53.
- Sari, E.P., & Rimandiani, K.D. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)* Jakarta: Trans Info Media
- Sari, P., Lestari, D. & Handayani, R. (2021). Edukasi masa nifas terhadap peningkatan pengetahuan ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45–52.
- Setiawan, A., & Ningsih, P. (2022). Peran dukungan suami terhadap kesejahteraan emosional ibu nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 8(3), 112–120.
- Walyani, E.S., & Purwoastutik, T.E. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- World Health Organization (WHO). (2022). *Maternal mental health and child health outcomes*. Geneva: WHO
- World Health Organization. (2022) *WHO Recommendations on Maternal and Postpartum Care*. Geneva: WHO.