



## Optimalisasi peran keluarga dalam perawatan masa nifas

Dewi Ari Sasanti<sup>1\*</sup>, Heni Elmiani<sup>2</sup>, Andi Tiara<sup>3</sup>, Ernika Putri Sarif<sup>4</sup>, Firdha Febriani. R<sup>5</sup>, Kamila<sup>6</sup>

Published online: 01 Februari 2024

### ABSTRAK

Selama periode pasca melahirkan, penting bagi ibu untuk merawat dirinya sendiri dan mendapatkan dukungan yang cukup dari pasangannya, keluarga, dan tim medis. Ini merupakan periode penting dalam perjalanan seorang perempuan menuju pemulihan fisik dan emosional setelah melahirkan. Kurangnya peran orang terdekat yang memberi motivasi, memberikan perhatian, mendorong, dan orang-orang yang selalu bersamanya serta membantu dalam menghadapi perubahan akibat persalinan dapat meningkatkan risiko ibu mengalami depresi pasca melahirkan. Metode yang digunakan untuk memberikan edukasi tentang Optimasi Peran Keluarga dalam Perawatan Pasca Melahirkan adalah metode konseling dengan media buklet. Kegiatan pelayanan masyarakat menunjukkan tanggapan positif dari masyarakat desa Gunung Samarinda dan partisipasi aktif dalam proses diskusi mengenai masalah-masalah yang dihadapi selama periode pasca melahirkan baik itu dari segi pribadi, keluarga, maupun lingkungan sosial. Diharapkan bahwa masyarakat dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam peran aktif membantu, melindungi, dan menemani periode pasca melahirkan istri.

**Kata kunci:** Keluarga; Pasca melahirkan; Pengabdian

**Abstract.** During the postpartum period, it is important for the mother to take care of herself and get enough support from her partner, family and medical team. This is an important period in a woman's journey towards physical and emotional recovery after childbirth. The lack of the role of the closest people who motivate, pay attention, encourage and people who are always with her and help in dealing with changes due to childbirth can increase the risk of mothers experiencing postpartum depression. The method used to educate about Optimizing the Role of the Family in Postpartum Care is the counseling method with booklet media. Community service activities show a positive response from the community of Gunung Samarinda village and active participation in the discussion process of problems that have been faced in the postpartum period both personal, family and social environment. It is hoped that the community can increase family awareness in the active role of helping, protecting and accompanying the postpartum period of the wife.

**Keywords:** Family; Postpartum; Devotion

### PENDAHULUAN

Masa nifas (Post Partum) adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidak nyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020). Kasus depresi post partum sendiri dapat dialami seorang ibu pada periode pasca melahirkan atau pada masa nifas. Di Indonesia setiap tahunnya paling sedikit 128.000 perempuan mengalami perdarahan postpartum sampai meninggal (Nur, A, 2019). Kejadian depresi postpartum dilaporkan sekitar 1 hingga 2 per 1000 kelahiran, dan sekitar 50% - 60% terjadi

<sup>1-6</sup> Politeknik Borneo Medistra, Balikpapan, Kalimantan Timur, Indonesia

\*) *corresponding author*

Dewi Ari Sasanti  
Politeknik Borneo Medistra, Balikpapan, Kalimantan Timur, Indonesia

Email: dewiarisasanti@gmail.com

pada kehamilan anak pertama (Adli, 2022). Secara keseluruhan, depresi post-partum ditemukan pada sekitar 50% wanita dengan riwayat keluarga gangguan mood (Sulistyaningsih, 2019). Menurut Badan Kesehatan Dunia, Di wilayah Asia angka depresi post partum berkisar antara 15-20%, sementara secara global berkisar antara 0,5% hingga 60,8%. Negara-negara berkembang melaporkan bahwa 10-50% ibu yang mengalami masa postpartum dideteksi mengalami depresi (Fadhiyah Norr Anisa *et al.*, 2021).

Indonesia, sebagai salah satu negara di ASEAN, memiliki rata-rata kejadian depresi postpartum sekitar 20% (Adli, 2022). 50-70% wanita post partum akan mengalami masalah post partum jika tidak tertangani dengan baik (Kusumadewi, 2010). Dan hal ini dapat berlanjut menjadi depresi post partum yaitu sekitar 5-25% bagi ibu yang sedang dalam masa nifas (Hidayat, 2010). Hingga saat ini di Indonesia terjadi kenaikan angka yang signifikan pada kasus depresi postpartum yaitu sebesar 22% (Murti, 2023).

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. Terkadang, dia terperosok dalam perasaan yang dalam dan sering menangis. Dukungan dari keluarga, khususnya dukungan yang diberikan oleh suami, dapat membawa ketenangan batin dan kebahagiaan pada istri (Dagun dalam Machmudah 2016). Keluarga merupakan suatu sistem sosial di mana individu-individu bergabung dan berinteraksi secara teratur satu sama lain. Sistem ini terbentuk melalui adanya saling ketergantungan dan hubungan antarindividu, dengan tujuan untuk mencapai keberlangsungan dan mencapai tujuan bersama (Andarmayo, 2017).

Selama masa nifas, penting bagi ibu untuk merawat dirinya sendiri dan mendapatkan dukungan yang cukup dari pasangan, keluarga, dan tim medis sebab jika tidak, ibu akan mengalami stress sehingga akan menimbulkan efek negatif, bukan hanya terhadap sang ibu, tetapi juga bagi anaknya. Kecemasan yang dialami oleh wanita yang akan melahirkan dapat diminimalkan melalui adanya dukungan keluarga (Sulistyaningsih, 2020). Ini adalah periode penting dalam perjalanan seorang wanita menuju pemulihan fisik dan emosional setelah melahirkan (Friedman dalam Nurwulan, 2017).

Salah satu faktor utama yang mengambil peran penting dalam pencegahan kasus post partum adalah suami, keluarga, atau orang-orang terdekat sang ibu karena risiko akan semakin meningkat jika ibu tidak mendapat dukungan dari orang terdekatnya tersebut. Menurut Sulistyaningsih (2020) bahwa beberapa fungsi keluarga adalah terkait dengan fungsi sosialisasi, yaitu proses perkembangan dan perubahan yang dilalui individu, yang menghasilkan interaksi sosial dan belajar berperan dalam lingkungan sosial. Keluarga adalah tempat individu untuk belajar bersosialisasi, Keberhasilan perkembangan individu dan keluarga dicapai melalui interaksi atau hubungan antar anggota keluarga yang diwujudkan dalam sosialisasi. Anggota keluarga belajar disiplin, belajar norma-norma budaya dan perilaku melalui hubungan dan interaksi keluarga. Selanjutnya adalah fungsi reproduksi, yaitu keluarga berfungsi untuk meneruskan keturunan dan menambah sumber daya manusia. Maka dengan ikatan suatu perkawinan yang sah, selain untuk memenuhi kebutuhan biologis pada pasangan tujuan untuk membentuk keluarga adalah untuk meneruskan keturunan. Fungsi ekonomi merupakan fungsi keluarga untuk memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga seperti memenuhi kebutuhan akan sandang, pangan dan papan. Dan yang terakhir adalah keluarga sebagai perawatan kesehatan, keluarga berperan atau berfungsi untuk melaksanakan praktek asuhan kesehatan, yaitu untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan dan atau merawat anggota keluarga yang sakit, kemampuan keluarga dalam memberi asuhan kesehatan mempengaruhi status kesehatan keluarga. Kesanggupan keluarga melaksanakan pemeliharaan kesehatan dapat dilihat dari tugas kesehatan berarti sanggup menyelesaikan masalah kesehatan sehingga peran terakhir inilah yang menjadi salah satu alasan terkait dengan postpartum ibu, yaitu keluarga atau orang terdekat sangat berperan aktif dalam kesehatan ibu.

Minimnya peran keluarga merupakan orang yang memotivasi, perhatian, membesarkan hati dan orang yang selalu bersamanya serta membantu dalam menghadapi perubahan akibat adanya persalinan sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan (Friedman dalam Nurwulan, 2017). Sehingga, kurangnya pengetahuan peran keluarga menjadi alasan dilaksanakannya pengabdian masyarakat dengan judul “*Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Perawatan Masa Nifas*”.

## BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 15 Agustus 2023, pukul 08.00 Wita-selesai yang bertempat di aula Kelurahan Gunung Samarinda. Jumlah peserta 34 peserta. Optimalisasi peran keluarga dalam perawatan nifas dilakukan oleh dosen dan para mahasiswa.

Bahan dan alat yang digunakan terdiri dari Booklet Optimalisasi Peran Keluarga dalam Perawatan Masa Nifas, LCD, Laptop, Sound system. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian ini sebagai berikut:



**Gambar 1. Alur Pelaksanaan PKM**

Alur Pelaksanaan PKM diawali dengan pembukaan dari dosen dan sambutan Lurah Kelurahan Gunung Samarinda, dilanjutkan edukasi tentang Optimalisasi Peran Keluarga dalam Perawatan Masa Nifas disertai sesi diskusi kegiatan yang telah dilaksanakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Gunung Samarinda, Balikpapan Utara ini dituangkan dalam bentuk Gambar 2,3,4,5. Pemberian edukasi untuk Optimalisasi Peran Keluarga dalam Perawatan Nifas diikuti 34 peserta di antaranya ibu nifas, keluarga ibu nifas, kader kelurahan, dan pihak kelurahan Gunung Samarinda.



**Gambar 2. Presentasi Materi**



**Gambar 3. Sesi Diskusi**



**Gambar 4. Penyerahan plakat kepada Lurah Kelurahan Gunung Samarinda**



**Gambar 5. Sesi foto Bersama seluruh panitia**

Berdasarkan pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi tentang peran keluarga dalam perawatan masa nifas, didapati bahwa masih banyak dari peserta yang belum memahami peran keluarga dalam masa nifas. Diantaranya yaitu tentang tugas dan tanggung jawab dalam merawat bayi, memberikan dukungan emosional seperti mengajak ibu berbicara, mendengarkan keluhan dan memberikan dukungan moral yang dapat membantu mengatasi kecemasan ibu. Menurut Sulistyaningsih (2020) bahwa Dalam situasi ini, peran keluarga menjadi krusial untuk memberikan dukungan yang bermanfaat dalam membantu ibu pasca melahirkan. Dukungan ini melibatkan tugas-tugas praktis seperti mengganti popok bayi, menyendawakan bayi, menggendong, menenangkan bayi saat menangis, serta memberikan pujian kepada ibu pasca melahirkan selama proses menyusui dan hal-hal lainnya. Semua ini bertujuan untuk memastikan bahwa ibu pasca melahirkan dapat memiliki istirahat yang memadai dan merasa tenang dalam menghadapi perannya sebagai ibu baru. Soetjningsih (2013) juga memaparkan bahwa dukungan positif yang ditunjukkan oleh pasangan dan keluarga kepada ibu dan bayi akan memberikan kekuatan tambahan bagi ibu. Pada dasarnya, keluarga diharapkan dapat menjalankan peran sebagai pendukung yang aktif dalam mewujudkan proses perawatan bayi yang optimal.

Dalam sesi diskusi pemaparan materi, para peserta mengajukan beberapa pertanyaan terkait peran keluarga dalam memberikan dukungan masa nifas diantaranya peran penting suami dalam masa nifas, dukungan keluarga yang berperan dalam masa nifas sehingga setelah dilakukan pemaparan materi para peserta dapat memahami bagaimana pentingnya peran keluarga dalam masa

nifas. hal tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi melalui booklet dapat meningkatkan pengetahuan serta lebih aktif dalam memberikan dukungan keluarga dalam perawatan masa nifas. Pemilihan Media Booklet sebagai alat penyuluhan dipilih karena kemampuannya menyebarkan informasi secara efisien dalam waktu yang relatif singkat. Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman mengenai promosi kesehatan adalah melalui penggunaan Booklet. Booklet merupakan inovasi dalam media pembelajaran kesehatan yang diwujudkan dalam bentuk cetak. Media ini menyajikan materi pelajaran dengan cara fisik yang unik, menarik, dan fleksibel (Zahra, 2021). Menurut Marfuah (2017) bahwa Ibu yang menjadi peserta dalam pelatihan cenderung lebih aktif dan tertarik pada penyuluhan yang menggunakan media booklet.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Gunung Samarinda yaitu sebagian besar peserta kegiatan dapat memahami cara optimalisasi peran dalam perawatan masa nifas. Setelah pemberian edukasi dan diskusi ini diharapkan seluruh ibu nifas, keluarga ibu nifas, kader setempat dan pihak kelurahan dapat mengaplikasikan peran keluarga dalam perawatan masa nifas di lingkungan kelurahan Gunung Samarinda, Balikpapan Utara. Implikasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membantu ibu nifas, keluarga ibu nifas, kader setempat dan pihak kelurahan pentingnya peran keluarga dalam membersamai proses nifas dan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya postpartum blues di kelurahan Gunung Samarinda.

## REFERENCES

- Andarmoyo, S. (2012). *Keperawatan Keluarga: Konsep Teori, Proses, dan Praktik Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Adli, F. K. (2022). Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi Dini dan Skrining Depresi Post-partum. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.2741>
- Asmawi Asmawi. 2019. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan Masa Nifas*. Palembang: TD Noviana
- Fadhiyah Norr Anisa, Sarkisah, & Ahmad Hidayat. (2021). Deteksi Kejadian Depresi Post Partum Dengan Algoritma Naive Bayes. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.678>.
- Friedman, M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktik* Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2010. *Metodelogi penelitian analisis kebidanan* Jakarta: Salemba Medika.
- Kusumadewi, I., Irawatati. R., Elvira SD., Wibisono, S. 2010. Validation Study the Edinburg Postnatal Depression Scale. *Indonesian Psyciatric Quartely*. XXX: 2 Hal 99-110.
- Machmudah. (2016). *Pengaruh Persalinan dengan Komplikasi terhadap Kemungkinan Terjadinya Postpartum Blues di Kota Semarang*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Marfuah, D., & Kurniawati, I. (2017). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI dengan edukasi gizi melalui booklet. *URECOL*, 273-280.

- Murti, M., Maolinda, M., & Lestari, L. (2023). Deteksi Dini Depresi Postpartum dengan Menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 961-966.
- Nur, A. F., Rahman, A., & Kurniawan, H. (2019). Faktor Risiko Kejadian Perdarahan Postpartum di Rumah Sakit Umum (RSU) Anutapura Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 5(1), 26-31.
- Soetjiningsih. *Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC; 2013
- Sulistyaningsih, D., Wijayanti, T., & Wiyoko, P. F. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Postpartum Di Rsud IA Moeis Samarinda. *Borneo Student Research*. eISSN: 2721-5725, Vol 1, No 3, 2020
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Zahra, A. S., Fitriani, S., & Yogaswara, D. (2021). Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Menggunakan Media Booklet tentang Stunting. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 123-128.