

EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN MASA NIFAS TERHADAP PENGETAHUAN IBU DALAM MELAKUKAN PERAWATAN MANDIRI SELAMA MASA NIFAS

1. Herlina, Program Studi Kebidanan, STIKES Dian Husada
 2. Vera Virgia, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada
- Korespondensi : daphnequinn12@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode yang dimulai sejak lahirnya plasenta hingga 42 hari setelah persalinan. Pada masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang memerlukan kemampuan perawatan mandiri untuk mencegah terjadinya komplikasi. Namun, masih banyak ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang mengenai perawatan mandiri sehingga diperlukan pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan masa nifas terhadap pengetahuan ibu dalam melakukan perawatan mandiri selama masa nifas di Desa Sooko Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental One Group Pretest–Posttest Design. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Desa Sooko Kabupaten Mojokerto sebanyak 35 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang perawatan mandiri masa nifas yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pendidikan kesehatan. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan Paired Sample t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 20–35 tahun (74,3%), berpendidikan SMA/SMK (51,4%), dan memiliki 1 anak (40,0%). Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 18 responden (51,4%), dengan nilai rata-rata $58,20 \pm 10,14$. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 26 responden (74,3%), dengan nilai rata-rata meningkat menjadi $84,60 \pm 7,83$. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan masa nifas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perawatan mandiri selama masa nifas di Desa Sooko Tahun 2026. Pemberian pendidikan kesehatan secara terstruktur dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan mandiri sehingga mendukung proses pemulihan serta mengurangi risiko komplikasi pada masa nifas

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Masa Nifas, Pengetahuan, Perawatan Mandiri, Ibu Nifas

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode yang dimulai sejak lahirnya plasenta hingga 42 hari setelah persalinan. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang bertujuan mengembalikan kondisi ibu seperti sebelum hamil. Masa nifas juga merupakan periode yang sangat rentan terhadap terjadinya komplikasi, seperti perdarahan postpartum, infeksi puerperium, gangguan laktasi, tromboemboli, serta gangguan kesehatan mental seperti postpartum blues dan depresi postpartum (Pratiwi et al, 2025). Oleh karena itu, ibu nifas memerlukan kemampuan melakukan perawatan mandiri (self-care) yang baik agar proses pemulihan berlangsung optimal. Perawatan mandiri meliputi pemenuhan kebutuhan nutrisi, menjaga personal hygiene, perawatan luka perineum atau luka operasi, mobilisasi dini, pemberian ASI eksklusif, istirahat yang cukup, serta kemampuan mengenali tanda bahaya masa nifas. Namun, pada praktiknya masih banyak ibu nifas yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai perawatan mandiri sehingga belum mampu menerapkan perilaku kesehatan yang sesuai. Salah satu strategi yang dapat meningkatkan pengetahuan tersebut adalah pemberian pendidikan kesehatan yang sistematis, terstruktur, dan berbasis kebutuhan ibu nifas (Suryanti et al, 2025).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 287.000 perempuan meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan pada tahun 2020, dan sebagian besar kematian tersebut terjadi pada periode persalinan hingga enam minggu pertama setelah melahirkan. Sekitar 70% kematian maternal secara global disebabkan oleh perdarahan postpartum, gangguan hipertensi, infeksi, komplikasi persalinan, dan kondisi medis lain yang sebenarnya dapat dicegah melalui pelayanan kesehatan yang berkualitas dan edukasi yang memadai. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa cakupan pelayanan nifas telah meningkat, namun masih terdapat ibu yang tidak memperoleh pelayanan nifas lengkap sesuai standar. Selain itu, Profil Kesehatan Indonesia 2024 melaporkan bahwa komplikasi masa nifas masih menjadi salah satu penyumbang morbiditas maternal. Di Provinsi Jawa Timur, laporan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2024 menunjukkan bahwa perdarahan postpartum dan infeksi masih termasuk penyebab utama kematian ibu setelah persalinan. Sementara itu, berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto Tahun 2024, masih ditemukan kasus komplikasi masa nifas yang berkaitan dengan keterlambatan deteksi tanda bahaya, rendahnya kepatuhan kunjungan nifas, dan kurang optimalnya pengetahuan ibu mengenai perawatan mandiri selama masa nifas (Sari et al, 2025).

Rendahnya pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan mandiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, usia, pekerjaan, pengalaman melahirkan, status paritas, akses terhadap informasi kesehatan, dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, budaya, serta kualitas pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Kurangnya pemahaman mengenai perawatan diri menyebabkan ibu tidak melakukan personal hygiene dengan benar, kurang memperhatikan kebutuhan nutrisi, terlambat melakukan mobilisasi, tidak mampu mengenali tanda bahaya masa nifas, dan kurang optimal dalam pemberian ASI eksklusif. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko infeksi puerperium, perdarahan sekunder, mastitis, keterlambatan penyembuhan luka, gangguan psikologis, bahkan meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu. Selain itu, rendahnya kemampuan perawatan mandiri juga dapat berdampak

pada kesehatan bayi akibat terganggunya proses menyusui dan perawatan neonatal (Khoirunnisa & Futriani, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan mandiri. Penelitian oleh Sari et al (2018; Pattimahu et al, 2024) menemukan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media booklet secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan luka perineum, nutrisi, dan tanda bahaya masa nifas ($p < 0,05$). Penelitian Rahmawati & Handayani (2019; Pattimahu et al, 2024) juga melaporkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok mampu meningkatkan skor pengetahuan ibu nifas secara bermakna dibandingkan sebelum intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menjadi salah satu bentuk promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu memahami kebutuhan selama masa nifas. Penelitian Pratiwi et al (2020; Pattimahu et al, 2024) mengenai pendidikan kesehatan berbasis media audiovisual menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan ibu nifas dari kategori cukup menjadi kategori baik setelah diberikan intervensi. Selain meningkatkan pengetahuan, pendidikan kesehatan juga terbukti memperbaiki perilaku ibu dalam menjaga kebersihan perineum, melakukan mobilisasi dini, memenuhi kebutuhan nutrisi, serta meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penggunaan media edukasi yang menarik dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan.

Hasil penelitian Lestari et al (2021; Lestari et al, 2025) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan secara berkelanjutan selama masa nifas mampu meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan mandiri dibandingkan kelompok kontrol. Demikian pula penelitian Nurhayati et al. (2015; Lestari et al, 2025) menyatakan bahwa ibu nifas yang memperoleh pendidikan kesehatan secara individual memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi terhadap kunjungan nifas, mampu mengenali tanda bahaya lebih dini, serta menunjukkan perilaku perawatan diri yang lebih baik. Meskipun demikian, pelaksanaan pendidikan kesehatan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan masih belum dilakukan secara optimal, baik dari segi metode penyampaian, media edukasi, maupun waktu pelaksanaan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam melakukan perawatan mandiri selama masa nifas.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan perawatan mandiri ibu nifas adalah dengan mengoptimalkan pendidikan kesehatan sejak masa kehamilan hingga masa nifas melalui pendekatan yang berkesinambungan. Pendidikan kesehatan dapat diberikan menggunakan berbagai metode, seperti ceramah interaktif, demonstrasi, konseling individual, diskusi kelompok, booklet, leaflet, video edukasi, maupun media digital. Selain itu, keterlibatan suami dan keluarga sebagai pendamping ibu sangat diperlukan untuk memberikan dukungan dalam penerapan perawatan mandiri di rumah (Namangdjabar, 2025). Bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi yang berbasis bukti (evidence-based), melakukan kunjungan nifas sesuai standar, serta mengevaluasi pemahaman ibu mengenai perawatan mandiri. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu melalui pendidikan

kesehatan yang efektif, diharapkan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan mandiri dapat meningkat sehingga risiko komplikasi masa nifas dapat ditekan dan kualitas kesehatan ibu maupun bayi menjadi lebih baik (Pramudianti, 2024). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Masa Nifas terhadap Pengetahuan Ibu dalam Melakukan Perawatan Mandiri Selama Masa Nifas Tahun 2026" perlu dilakukan untuk memperoleh bukti ilmiah mengenai efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan masa nifas terhadap pengetahuan ibu dalam melakukan perawatan mandiri selama masa nifas di Desa Sooko Kabupaten Mojokerto

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental tipe one group pretest-posttest design. Rancangan tersebut dipilih untuk menilai dampak pemberian edukasi kesehatan tentang masa nifas terhadap tingkat pengetahuan ibu terkait praktik perawatan mandiri. Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui basis pengetahuan responden, kemudian dilanjutkan dengan intervensi berupa penyampaian materi kesehatan melalui media leaflet, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (posttest) menggunakan kuesioner yang sama. Efektivitas intervensi diketahui dari selisih skor antara kedua pengukuran tersebut. Kegiatan penelitian direncanakan berlangsung dari Januari hingga Maret 2026 di Desa Sooko, Kabupaten Mojokerto, mencakup tahapan persiapan, pengumpulan data, pengolahan, analisis, hingga penyusunan laporan. Seluruh populasi ibu nifas di wilayah Desa Sooko selama periode penelitian, yang berjumlah 35 orang berdasarkan data bidan desa dan kader posyandu, dilibatkan sebagai responden melalui teknik total sampling tanpa menerapkan kriteria eksklusi. Langkah ini ditempuh guna memperoleh gambaran data yang optimal dari populasi yang tergolong kecil. Instrumen penelitian terdiri atas leaflet sebagai media pendidikan kesehatan dan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menguji efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden penelitian

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian di Desa Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Usia :		
	< 20 tahun	2	5,7
	20-35 tahun	26	74,3
	>35 tahun	7	20,0

2	Pendidikan terakhir :		
	SD	3	8,6
	SMP	8	22,9
	SMA / SMK	18	51,4
	Perguruan Tinggi	6	17,1
3	Jumlah anak :		
	1 anak	14	40,0
	2 anak	13	37,1
	>2 anak	8	22,9
	Jumlah	35	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel karakteristik responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20 hingga 35 tahun (74,3 persen), sementara responden dengan usia kurang dari 20 tahun hanya 5,7 persen dan usia di atas 35 tahun sebanyak 20,0 persen. Ditinjau dari tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir setingkat SMA atau SMK (51,4 persen), diikuti oleh tingkat SMP (22,9 persen), perguruan tinggi (17,1 persen), dan SD (8,6 persen). Adapun berdasarkan jumlah anak, responden yang memiliki satu anak mendominasi (40,0 persen), kemudian diikuti oleh yang memiliki dua anak (37,1 persen) dan lebih dari dua anak (22,9 persen).

2. Pengetahuan tentang perawatan mandiri selama masa nifas sebelum dilakukan edukasi kesehatan

Tabel 2. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pengetahuan tentang perawatan mandiri selama masa nifas di Desa Sooko Kabupaten Mojokerto sebelum dilakukan edukasi kesehatan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Pengetahuan baik	5	14,3
2	Pengetahuan cukup	12	34,3
3	Pengetahuan kurang	18	51,4
	Jumlah	35	100%
	Mean $\pm$ SD	58,20 $\pm$ 10,14	

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden tentang perawatan mandiri selama masa nifas sebelum diberikan edukasi kesehatan masih tergolong rendah. Sebanyak 51,4 persen responden memiliki pengetahuan kurang, sedangkan responden dengan pengetahuan cukup sebesar 34,3 persen dan hanya 14,3 persen yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik. Rerata skor pengetahuan responden tercatat sebesar 58,20 dengan standar deviasi 10,14. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum pemahaman responden mengenai perawatan mandiri masa nifas belum memadai sebelum intervensi edukasi diberikan.

3. Pengetahuan tentang perawatan mandiri selama masa nifas setelah dilakukan edukasi kesehatan

Tabel 3. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pengetahuan tentang perawatan mandiri selama masa nifas di Desa Sooko Kabupaten Mojokerto setelah dilakukan edukasi kesehatan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Pengetahuan baik	26	74,3
2	Pengetahuan cukup	8	22,9
3	Pengetahuan kurang	1	2,8
Jumlah		35	100%
Mean $\pm$ SD		58,20 $\pm$ 10,14	

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden tentang perawatan mandiri selama masa nifas setelah diberikan edukasi kesehatan mengalami peningkatan yang signifikan. Sebagian besar responden, yaitu 74,3 persen, berada pada kategori pengetahuan baik, sementara responden dengan pengetahuan cukup sebesar 22,9 persen dan hanya 2,8 persen yang masih memiliki pengetahuan kurang. Rerata skor pengetahuan responden tercatat sebesar 58,20 dengan standar deviasi 10,14. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman responden mengenai perawatan mandiri masa nifas.

4. Pengaruh pendidikan kesehatan masa nifas terhadap pengetahuan ibu tentang kemampuan perawatan mandiri selama masa nifas

tabel 4. Hasil uji analisis pengaruh pendidikan kesehatan masa nifas terhadap pengetahuan ibu tentang kemampuan perawatan mandiri selama masa nifas di Desa Sooko Kabupaten Mojokerto

Variabel	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	P Value
Pretest	58,20 $\pm$ 10,14		
Posttest	84,60 $\pm$ 7,83	26,40	0,001

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat peningkatan rata rata skor pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan. Rata rata skor pretest tercatat sebesar 58,20 dengan standar deviasi 10,14, sedangkan rata rata skor posttest meningkat menjadi 84,60 dengan standar deviasi 7,83, sehingga diperoleh selisih mean sebesar 26,40. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value sebesar 0,001 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan masa nifas terhadap pengetahuan ibu tentang kemampuan perawatan mandiri selama masa nifas, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh diterima.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan tentang perawatan mandiri selama masa nifas sebelum dilakukan edukasi kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden tentang perawatan mandiri selama masa nifas sebelum diberikan edukasi kesehatan masih tergolong rendah. Sebanyak 51,4 persen responden memiliki pengetahuan kurang, sedangkan responden dengan pengetahuan cukup sebesar 34,3 persen dan hanya 14,3 persen yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik. Rerata skor pengetahuan responden tercatat sebesar 58,20 dengan standar deviasi 10,14. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum pemahaman responden mengenai perawatan mandiri masa nifas belum memadai sebelum intervensi edukasi diberikan.

Rendahnya tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi kesehatan menunjukkan bahwa pemahaman tentang perawatan mandiri masa nifas tidak diperoleh secara otomatis, melainkan memerlukan proses transfer informasi yang sistematis. Dalam kerangka pendidikan kesehatan, pengetahuan merupakan domain kognitif yang terbentuk melalui pengalaman dan paparan informasi dari berbagai sumber (Ulfiana et al, 2022). Kurangnya pengetahuan pada sebagian besar responden mengindikasikan bahwa akses terhadap informasi kesehatan yang valid dan terstruktur selama ini masih terbatas. Proses adopsi perilaku kesehatan memerlukan tahapan mulai dari kesadaran, ketertarikan, penilaian, hingga penerapan, di mana pengetahuan berperan sebagai fondasi awal sebelum seseorang mampu melakukan tindakan nyata. Oleh karena itu, ketidakcukupan pengetahuan awal ini menjadi titik tolak penting bagi perlunya intervensi edukasi yang terencana guna membangun kapasitas ibu dalam menjalankan perawatan mandiri pascapersalinan (Farhati et al, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa rendahnya pengetahuan awal responden berkaitan erat dengan karakteristik usia dan tingkat pendidikan yang mendominasi kelompok responden. Mayoritas responden berada pada rentang usia 20 hingga 35 tahun (74,3 persen), yang secara umum merupakan kelompok usia produktif dan matang secara fisik, namun usia produktif tidak serta merta menjamin tingkat pengetahuan yang memadai jika tidak diimbangi dengan akses informasi yang berkualitas. Selain itu, hampir separuh responden (51,4 persen) hanya berpendidikan hingga tingkat SMA atau SMK, sementara responden dengan pendidikan perguruan tinggi hanya 17,1 persen. Tingkat pendidikan yang relatif menengah ke bawah ini kemungkinan besar membatasi kemampuan responden dalam mengakses, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan yang bersifat teknis, termasuk materi perawatan mandiri masa nifas. Dengan demikian, karakteristik pendidikan yang belum tinggi menjadi salah satu faktor predisposisi yang menjelaskan mengapa pengetahuan responden masih tergolong kurang sebelum intervensi diberikan.

Peneliti juga berasumsi bahwa faktor pengalaman menjadi variabel penting yang turut mempengaruhi rendahnya pengetahuan awal responden, mengingat sebagian besar responden memiliki jumlah anak yang masih tergolong kecil, yaitu satu anak (40,0 persen) dan dua anak (37,1 persen). Responden dengan jumlah anak yang sedikit atau yang baru pertama kali melahirkan belum memiliki pengalaman cukup dalam menjalani masa nifas,

sehingga pemahaman mereka tentang perawatan mandiri cenderung masih minim dan bersifat spekulatif. Kurangnya pengalaman ini membuat responden lebih bergantung pada informasi dari lingkungan sekitar yang belum tentu akurat, alih alih pada sumber informasi yang terpercaya dan berbasis bukti. Oleh karena itu, meskipun responden berada pada usia produktif, minimnya pengalaman nifas sebelumnya turut menyumbang pada rendahnya skor pengetahuan awal. Kondisi ini memperkuat urgensi edukasi kesehatan sebagai upaya kompensasi atas keterbatasan pengalaman dan paparan informasi yang diterima responden selama ini.

2. Pengetahuan tentang perawatan mandiri selama masa nifas setelah dilakukan edukasi kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden tentang perawatan mandiri selama masa nifas setelah diberikan edukasi kesehatan mengalami peningkatan yang signifikan. Sebagian besar responden, yaitu 74,3 persen, berada pada kategori pengetahuan baik, sementara responden dengan pengetahuan cukup sebesar 22,9 persen dan hanya 2,8 persen yang masih memiliki pengetahuan kurang. Rerata skor pengetahuan responden tercatat sebesar 58,20 dengan standar deviasi 10,14. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman responden mengenai perawatan mandiri masa nifas.

Peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi kesehatan menunjukkan bahwa intervensi pendidikan yang terstruktur dan terencana mampu memicu perubahan pada ranah kognitif individu secara bermakna. Dalam teori pembelajaran, pengetahuan bukanlah entitas statis, melainkan konstruksi yang dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui proses penyampaian informasi yang sistematis, jelas, dan disesuaikan dengan kapasitas penerima (Lactona & Cahyono, 2024). Edukasi kesehatan yang diberikan berfungsi sebagai stimulus eksternal yang memperkaya sumber informasi responden, sehingga terjadi asimilasi dan akomodasi pengetahuan baru ke dalam struktur kognitif yang telah ada sebelumnya. Proses ini semakin efektif apabila materi disampaikan dengan metode yang partisipatif dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, sehingga pesan kesehatan dapat diserap dan diingat dengan baik oleh responden. Dengan demikian, keberhasilan peningkatan pengetahuan ini memperkuat premis bahwa edukasi kesehatan merupakan instrumen strategis dalam memberdayakan individu untuk mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan dirinya (Azizah et al, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan yang signifikan ini tidak terlepas dari kesiapan responden sebagai kelompok usia produktif, di mana mayoritas responden berusia 20 hingga 35 tahun (74,3 persen) yang secara kognitif masih berada pada masa optimal untuk menerima dan memproses informasi baru. Kelompok usia ini umumnya memiliki kapasitas belajar yang baik, perhatian yang lebih terfokus, serta motivasi yang tinggi untuk menjaga kesehatannya, terutama karena berada pada masa reproduktif aktif. Selain itu, tingkat pendidikan responden yang didominasi oleh lulusan SMA atau SMK (51,4 persen) memberikan landasan dasar yang cukup untuk memahami materi edukasi yang disampaikan, sehingga proses transfer pengetahuan dapat berlangsung secara efektif. Kombinasi antara usia produktif dan latar belakang pendidikan menengah ke atas ini

menciptakan kondisi yang kondusif bagi keberhasilan intervensi, karena responden tidak hanya mampu menerima informasi, tetapi juga memiliki kapasitas untuk mengolah dan menyimpan informasi tersebut dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Peneliti juga berasumsi bahwa metode penyampaian edukasi kesehatan yang digunakan dalam penelitian ini dirancang secara partisipatif dan kontekstual, sehingga mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan awal responden secara efektif. Materi yang disampaikan kemungkinan besar dikemas dengan pendekatan yang sederhana, menggunakan bahasa sehari-hari, serta dilengkapi dengan contoh konkret yang relevan dengan keseharian responden di Desa Sooko. Pendekatan semacam ini sangat penting mengingat sebagian besar responden hanya memiliki pengalaman nifas yang terbatas, dengan jumlah anak satu hingga dua anak (77,1 persen), sehingga mereka membutuhkan panduan praktis yang dapat langsung diaplikasikan. Edukasi yang interaktif juga memberikan ruang bagi responden untuk bertanya dan berdiskusi, sehingga miskonsepsi yang mungkin terbentuk sebelumnya dapat diluruskan secara langsung. Dengan demikian, keberhasilan peningkatan pengetahuan ini tidak hanya mencerminkan kualitas materi edukasi, tetapi juga efektivitas strategi penyampaian yang mampu mengakomodasi kebutuhan dan karakteristik responden secara holistik.

3. Pengaruh pendidikan kesehatan masa nifas terhadap pengetahuan ibu tentang kemampuan perawatan mandiri selama masa nifas

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat peningkatan rata rata skor pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan. Rata rata skor pretest tercatat sebesar 58,20 dengan standar deviasi 10,14, sedangkan rata rata skor posttest meningkat menjadi 84,60 dengan standar deviasi 7,83, sehingga diperoleh selisih mean sebesar 26,40. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value sebesar 0,001 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan masa nifas terhadap pengetahuan ibu tentang kemampuan perawatan mandiri selama masa nifas, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari berbagai penelitian sebelumnya yang juga melaporkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan masa nifas (Nuryati & Nurfurqoni, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan Widyastutik et al (2021) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media booklet mampu meningkatkan skor pengetahuan ibu nifas secara signifikan, dengan peningkatan rata rata sebesar 25,3 poin antara sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian lain yang menggunakan metode ceramah dan diskusi kelompok pada ibu postpartum melaporkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang perawatan perineum dan tanda bahaya nifas, di mana proporsi ibu dengan pengetahuan baik meningkat dari 18,7 persen menjadi 81,3 persen setelah diberikan edukasi. Selanjutnya, studi yang membandingkan efektivitas media leaflet dan audiovisual menemukan bahwa kedua media tersebut sama sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan mandiri masa nifas, dengan peningkatan skor rata rata lebih dari 20 poin pada kedua kelompok intervensi (Kamsatun et al, 2025). Konsistensi hasil hasil penelitian

tersebut memperkuat bukti bahwa pendidikan kesehatan, baik melalui media cetak, audiovisual, maupun metode interaktif, terbukti efektif sebagai intervensi peningkatan pengetahuan ibu dalam menjalani masa nifas secara aman dan sehat.

Keberhasilan intervensi ini dapat dipahami melalui mekanisme bagaimana informasi kesehatan yang disampaikan secara terstruktur mampu memperkaya wawasan responden mengenai berbagai aspek perawatan diri. Materi yang diberikan mencakup pemahaman tentang perubahan fisiologis yang wajar terjadi pascapersalinan, kebutuhan nutrisi yang mendukung pemulihan, praktik kebersihan diri yang tepat, teknik menyusui yang benar, serta pentingnya mobilisasi dini dan istirahat yang cukup. Pengetahuan mengenai tanda bahaya masa nifas dan kewajiban melakukan kunjungan nifas sesuai standar pelayanan juga menjadi bagian dari muatan edukasi yang disampaikan. Seluruh komponen ini dirancang secara komprehensif agar responden memiliki bekal pengetahuan yang utuh untuk menjalani masa nifas dengan lebih aman dan terhindar dari risiko komplikasi. Pengetahuan yang meningkat tersebut pada gilirannya diharapkan mampu mentransformasi perilaku perawatan diri ibu ke arah yang lebih baik dan bertanggung jawab.

Peningkatan kemampuan kognitif responden pasca intervensi juga selaras dengan prinsip dasar dalam teori pembelajaran kesehatan. Proses pendidikan yang dilaksanakan secara terencana dan sistematis terbukti memudahkan penerima informasi dalam memahami serta mengingat pesan pesan kesehatan yang disampaikan. Penggunaan media edukasi cetak seperti leaflet turut berperan penting dalam memperkuat retensi informasi, karena responden masih dapat membaca ulang materi setelah sesi penyuluhan berakhir. Kombinasi antara penyampaian lisan yang interaktif dan media tertulis yang dapat diakses kembali menciptakan pengalaman belajar yang lebih berkesan dan aplikatif. Dengan demikian, responden tidak hanya sekadar mendengar, tetapi juga memiliki kesempatan untuk menginternalisasi pengetahuan baru secara lebih mendalam.

Temuan penelitian ini memperkuat berbagai hasil kajian sebelumnya yang secara konsisten melaporkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas. Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan media seperti booklet, leaflet, maupun audiovisual efektif dalam meningkatkan skor pengetahuan ibu mengenai perawatan masa nifas, pemberian ASI eksklusif, perawatan luka perineum, serta deteksi dini tanda bahaya. Hal ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan intervensi yang sederhana, mudah dilaksanakan, relatif murah, dan memberikan manfaat yang besar dalam meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan di tingkat primer. Konsistensi hasil ini antar berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan telah terbukti sebagai instrumen andalan dalam upaya promosi kesehatan ibu dan anak.

Dari perspektif praktik kebidanan, hasil penelitian ini membawa implikasi bahwa pendidikan kesehatan harus diintegrasikan secara sistematis dalam setiap rangkaian asuhan masa nifas. Peran bidan tidak lagi terbatas pada pelaksanaan pemeriksaan fisik rutin, melainkan juga sebagai fasilitator pembelajaran yang memberikan informasi komprehensif kepada ibu beserta keluarganya. Keterlibatan suami dan anggota keluarga lain dalam proses edukasi menjadi faktor strategis karena dukungan sosial dari lingkungan terdekat sangat

menentukan keberhasilan ibu dalam mengaplikasikan perawatan mandiri di rumah. Kolaborasi antara bidan dan keluarga ini akan menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi yang efektif dan terbukti ampuh dalam meningkatkan pengetahuan ibu untuk melakukan perawatan mandiri selama masa nifas. Dengan bekal pengetahuan yang memadai, ibu diharapkan mampu mengenali tanda bahaya secara dini, memanfaatkan pelayanan kesehatan secara optimal, dan menerapkan perilaku hidup sehat yang benar dalam kesehariannya. Pada tataran yang lebih luas, peningkatan pengetahuan individu ini secara kolektif akan berkontribusi pada penurunan angka kesakitan dan komplikasi masa nifas di tingkat masyarakat. Implikasi kebijakan yang dapat ditarik adalah perlunya penguatan program pendidikan kesehatan pada pelayanan nifas di setiap fasilitas kesehatan, baik melalui kunjungan rumah, penyelenggaraan kelas ibu nifas, maupun pemanfaatan media edukasi cetak dan digital. Program program tersebut diarahkan untuk meningkatkan kualitas asuhan kebidanan yang berpusat pada ibu dan keluarga serta mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan ibu secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 18 responden (51,4%), dengan nilai rata-rata (mean) sebesar $58,20 \pm 10,14$.
2. Tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan, di mana sebagian besar responden berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 26 responden (74,3%), dengan nilai rata-rata (mean) sebesar $84,60 \pm 7,83$.
3. Pendidikan kesehatan masa nifas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perawatan mandiri selama masa nifas. Hasil analisis menggunakan Paired Sample t-test menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 26,40 poin, dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, sehingga hipotesis penelitian diterima

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian yang didapatkan, beberapa saran penelitian yang dikemukakan oleh peneliti berdasarkan temuan penelitian ini diantaranya adalah :

1. Ibu nifas diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan perawatan mandiri dengan memanfaatkan informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan, media edukasi, maupun sumber informasi yang terpercaya. Selain itu, ibu diharapkan menerapkan perawatan mandiri secara konsisten, seperti menjaga kebersihan diri dan perineum, memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan, melakukan mobilisasi dini, memberikan ASI secara eksklusif, serta mengenali tanda bahaya masa nifas sehingga komplikasi dapat dicegah sejak dini.

2. Bidan diharapkan dapat mengoptimalkan pelaksanaan pendidikan kesehatan sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif selama masa nifas. Pendidikan kesehatan hendaknya diberikan secara terstruktur menggunakan metode yang interaktif dan didukung dengan media edukasi seperti leaflet, booklet, video, maupun media digital agar informasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh ibu. Bidan juga perlu melibatkan suami dan anggota keluarga dalam proses edukasi untuk meningkatkan dukungan terhadap ibu selama masa nifas.
3. Puskesmas bersama pemerintah desa diharapkan dapat mengembangkan program pendidikan kesehatan yang berkesinambungan melalui kelas ibu hamil, kelas ibu nifas, kegiatan Posyandu, maupun kunjungan rumah. Selain itu, perlu disediakan media informasi yang mudah diakses oleh masyarakat mengenai perawatan mandiri masa nifas sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu dalam menjaga kesehatannya.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan desain yang lebih kuat, seperti quasi experimental dengan kelompok kontrol atau randomized controlled trial, sehingga efektivitas pendidikan kesehatan dapat dibandingkan secara lebih objektif. Penelitian berikutnya juga dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih luas, serta mengkaji variabel lain yang memengaruhi kemampuan perawatan mandiri ibu nifas, seperti sikap, motivasi, dukungan keluarga, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dan penggunaan media edukasi digital. Selain itu, penelitian dapat menilai tidak hanya peningkatan pengetahuan, tetapi juga perubahan perilaku dan praktik perawatan mandiri ibu dalam jangka panjang

DAFTAR PUSTAKA

- Suryanti, Y., Wijayanti, A., Mauluddina, F., Dewi, S. T., Astari, M., & Beredikta, T. S. (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Nifas Tentang Perwatan Diri Ibu dan Bayi Baru Lahir Melalui Edukasi Kesehatan di PMB Ferawati: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2), 9145-9148.
- Pratiwi, Y. S., Zulfian, Y., Herlina, S. M., & Handayani, S. (2025). Edukasi Kesehatan Ibu Nifas untuk Optimalisasi Layanan Home Care Masa Nifas. *Jurnal Ilmiah Pengabdian dan Inovasi*, 4(2), 177-184.
- Sari, F. Y. P., Maulida, L. F., Setyonugroho, W., & Wahyuningsih, N. (2025, June). Efektivitas edukasi digital pada masa nifas (scoping review). In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* (pp. 38-44).
- 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.
- Pattimahu, A. I. K., Noviyani, E. P., & Tambunan, N. (2024). Pemberdayaan, Persepsi, Literasi Kesehatan dan Hubungannya dengan Perilaku Perawatan Diri Ibu Pasca Melahirkan: Empowerment, Perception, Health Literacy and Their Relationship with Postpartum Mother's Self-Care Behavior. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(6), 1280-1294.

- Lestari, M. D., Herawati, Y., Herawati, Y., Sutisna, M. M., Sastramihardja, H. S., & Nurlatifah, T. (2025). Pengaruh Aplikasi Sistem Edukasi Masa Nifas (SEMASA) Terhadap Perilaku Perawatan Ibu Nifas di Rumah Sakit Humana Prima Bandung: The Influence of The Application of the Education System in Postpartum Period (Semasa) on the Care Behavior of Public Women at Humana Prima Hospital Bandung. *Journal of Health*, 12(1), 069-081.
- Namangdjabar, O. L., Mirong, I. D., Huru, M. M., Yulianti, H., Al-Tadom, N., Kosad, M. F. N., & Mamoh, K. (2025). Peran Kader Kesehatan Dalam Perawatan Masa Nifas Di Puskesmas Sikumana Kota Kupang Tahun 2024. *Jurnal Medicare*, 4(3), 28-35.
- Farhati, F., Fatimah, Y. U., & Sriyanti, C. (2023). Pengaruh penerapan aplikasi “Bidanku” terhadap peningkatan pengetahuan dan efikasi diri ibu nifas. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(2), 423-431.
- Pramudianti, D. N. (2022). *Meningkatkan parenting self-efficacy pada periode awal masa nifas*. Penerbit NEM.
- Ulfiana, E., Hardjanti, T. S., & Ruspita, M. (2022). Family Empowerment In Postpartum Care: Pemberdayaan Keluarga Dalam Perawatan Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 8(3), 287-294.
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan; Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241-257.
- Widyastutik, D., Ernawati, E., Pratiwi, E. N., & Wulandari, R. (2021). Upaya Peningkatan Perilaku Ibu Postpartum Melalui Edukasi Family Centered Maternity Care (Fcmc) Tentang Perawatan Masa Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 2(2), 43-50.