

# LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Penyuluhan Edukasi Adaptasi  
Fisiologis Sistem Reproduksi dan  
Praktek Budaya Pada Ibu Nifas di  
Poliklinik RSBK

*Disusun Oleh*

**TIARLIN LAVIDA R, SST, MKEB**



STIK BUDI KEMULIAAN  
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA PUSAT  
TAHUN 2024

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : Edukasi adaptasi fisiologis sistem reproduksi dan praktek budaya
2. Mitra Pengabdian Masyarakat : Ruang Srikandi RS Budi Kemuliaan
3. Ketua Pelaksana:
  - a. Nama : Tiarlin Lavida R S R, SST, MKeb
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIK : 0329058801
  - d. Disiplin Ilmu : Kebidanan
  - e. Jabatan : Dosen
  - f. Fakultas/Jurusan : Sarjana Kebidanan
  - g. Alamat : Jl. Budi Kemuliaan no.25 Jakarta Pusat
  - h. Telepon/e-mail : 021-3842828
  - i. Jumlah Pelaksana PkM : 2
  - j. Jumlah Biaya PkM : Rp. 775.000
  - k. Sumber Biaya PkM : Dana Internal PkM STIK Budi Kemuliaan

Jakarta, 30 Juni 2024

Mengetahui,  
Ketua LPPM STIK  
Budi Kemuliaan



(Tiarlin Lavida R S R, SST, M.Keb)

Pelaksana PkM Mitra  
STIK Budi Kemuliaan



(Tiarlin Lavida R S R, SST, M.Keb)

Menyetujui,  
Ketua STIK Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

## DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	
Daftar Isi.....	i
Kata Pengantar .....	ii
Ringkasan .....	iii
Pendahuluan .....	1
Solusi Permasalahan .....	2
Metode Pelaksanaan .....	2
Luaran dan Target Capaian .....	3
Anggaran .....	3
Jadwal .....	4
Daftar Pustaka .....	4
Lampiran	

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat kami dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat ini dengan judul kegiatan “edukasi adaptasi fisiologis sistem reproduksi dan praktik budaya”.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIK Budi Kemuliaan dr. Irma Sapriani, Sp.A dan Ketua LPPM STIK Budi Kemuliaan yang telah memberikan dukungan kebijakan dan pengarahan dalam penyusunan laporan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada STIK Budi Kemuliaan yang telah memfasilitasi serta mendukung dalam melaksanakan kegiatan ini. Tak lupa, kami juga menyampaikan terimakasih kepada pihak pimpinan, segenap pengurus, Ruang Srikandi RS Budi Kemuliaan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kendala yang dijumpai di lapangan. Oleh karena itu, kegiatan-kegiatan sebagai tindak lanjut program ini sangat kami harapkan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh seluruh lapisan masyarakat.

Jakarta, 30 Juni 2024

TIM

## RINGKASAN

Masa Nifas atau postpartum adalah masa dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan seperti semula. Akan berlangsung selama kira-kira 6 minggu, terjadi pengerutan pada uterus yang merupakan suatu proses perubahan dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Perubahan-perubahan tersebut akan kembali seperti awal saat masa kehamilan, dalam proses adaptasi pada masa post partum terdapat 3 periode yang meliputi “immediate puerperium” yaitu 24 jam pertama setelah melahirkan, “early puerperium “ yaitu setelah 24 jam hingga 1 minggu dan “ late puerperium” yaitu setelah 1 minggu sampai dengan 6 minggu postpartum. Faktor terjadinya cemas adalah adanya ancaman terhadap yang dapat menurunkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ibu post partum yang mengalami kecemasan karena harus menerima penyesuaian yaitu bertambahnya tanggung jawab, ada anggota baru dalam keluarga yang harus dirawat, jadwal tidur yang tidak teratur sehingga dapat membebani fisik dan psikologi ibu. Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut salah satunya adalah edukasi dan Penyuluhan. Dilaksanakan program penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai perubahan fisiologis yang terjadi setelah melahirkan. Metode pelaksanaan penyuluhan terbagi menjadi 2 yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan. Adapun luaran dari PkM ini adalah seluruh sasaran/ibu nifas di R SKD dapat mengetahui adaptasi fisiologis dan praktek budaya pada masa nifas. Target capaian dari PkM ini adalah laporan kegiatan dan pengintegrasian ke dalam pembelajaran MK Asuhan dalam Pelayanan Kebidanan IV (Nifas dan Menyusui) pada T.A 2024/2025 Genap. Terdapat 9 dari 15 ibu nifas menyatakan ada hubungan antara pantang makan protein dengan kualitas ASI (tidak menjadi amis, jika pantang makan ikan, telur). Setelah dilakukan penyuluhan terdapat 8 dari 9 ibu nifas percaya dengan isi dari penyuluhan dan mengatakan akan mengikuti saran dari bidan. Terdapat 6 dari 15 ibu nifas menyatakan sudah mengetahui proses pantang makan protein akan berdampak pada proses penyembuhan masa nifas (rahim lama mengecil). Saran untuk bidan di R. SKD diperlukan edukasi ulang sebelum ibu nifas pulang ke rumah.

## 1.1 Pendahuluan

Masa Nifas atau postpartum adalah masa dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan seperti semula. Akan berlangsung selama kira-kira 6 minggu, terjadi pengerutan pada uterus yang merupakan suatu proses perubahan dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram(1). ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan beratnya 1000 gram, akan mengecil sehingga pada akhirnya minggu pertama masa nifas beratnya kira-kira 500 gram dan salah satu masalah selama masa Nifas adalah perdarahan post partum Victoria & Yanti, 2021).

Reaksi seorang ibu yang telah melahirkan akan memengaruhi sikap & perilaku dan tingkat emosional (Nova & Zagoto, 2020). Pada masa nifas akan terjadi suatu perubahan-perubahan balik khususnya secara fisiologis maupun secara psikologis pada sistem tubuh wanita, akan mengalami suatu perubahan pada masa nifas di antaranya sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem musculoskeletal, sistem endokrin, perubahan tanda-tanda vital, sistem kardiovaskuler dan perubahan sistem hematologi(2). Perubahan-perubahan tersebut akan kembali seperti awal saat masa kehamilan, dalam proses adaptasi pada masa post partum terdapat 3 periode yang meliputi “immediate puerperium” yaitu 24 jam pertama setelah melahirkan, “early puerperium “ yaitu setelah 24 jam hingga 1 minggu dan “ late puerperium” yaitu setelah 1 minggu sampai dengan 6 minggu postpartum (Wati & Ratnasari, 2016).

Faktor terjadinya cemas adalah adanya ancaman terhadap yang dapat menurunkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ibu post partum yang mengalami kecemasan karena harus menerima penyesuaian yaitu bertambahnya tanggung jawab, ada anggota baru dalam keluarga yang harus dirawat, jadwal tidur yang tidak teratur sehingga dapat membebani fisik dan psikologi ibu (Istiqomah, Viandika, & Khoirunnisa, 2021). Dalam penelitian yang berjudul hubungan beberapa faktor dengan kecemasan ibu nifas di Jakarta, didapatkan bahwa prevalensi depresi postpartum sebanyak 18,37% pada satu bulan pertama setelah melahirkan dan 15,19% pada dua bulan setelah melahirkan. beberapa rumah sakit di Jakarta menyebutkan bahwa sebanyak 67,5% ibu nifas mengalami baby blues atau postpartum blues. Penelitian di RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo menunjukkan bahwa sebesar 73,3% ibu nifas

mengalami kecemasan sedang dan kecemasan pada ibu nifas dapat memberikan pengaruh yang tidak balik untuk bayi, mental ibu dari bayi itu sendiri serta hubungan pernikahannya (Rahmaningtyas et al., 2019).

Pendidikan kesehatan adalah sarana informasi yang sangat intensif dan efektif dalam meningkatkan aspek kesehatan di suatu tempat yang masih tertinggal. Pendidikan kesehatan bisa dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah menggunakan media pendidikan seperti power poin. Media ini merupakan media file yang berisi pesan-pesan kesehatan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling tentang faktor resiko tekanan darah tinggi pada ibu hamil.

## **1.2 Solusi Permasalahan**

Masalah adaptasi fisiologis sistem reproduksi pada ibu nifas dan praktik budaya yang berkaitan dapat menjadi tantangan bagi kesehatan ibu dan bayi. Berikut adalah beberapa solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut salah satunya adalah edukasi dan Penyuluhan. Dilaksanakan program penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai perubahan fisiologis yang terjadi setelah melahirkan.

Solusi permasalahan lainnya yang dapat dilakukan secara *continuity* meliputi : sosialisasi praktik budaya sehat yaitu bidan memperkenalkan praktik budaya yang mendukung kesehatan ibu dan bayi, serta bantu mengubah atau menyesuaikan praktik yang berpotensi membahayakan. Pendekatan holistik dengan dukungan psikologis untuk ibu dapat beradaptasi secara mental dan emosional.

## **1.3 Metode Pelaksanaan**

Metode kegiatan ini berupa edukasi adaptasi fisiologis sistem reproduksi dan praktek budaya di Ruang Srikandi Rs Budi Kemuliaan . Berikut ini adalah tahapan kegiatan penyuluhan yang dilakukan :

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan meliputi :

- a. Survei.
- b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran.

- c. Penyusunan bahan/materi pelatihan yang meliputi handout dan bahan penayangan power point pada saat penyuluhan.
  - d. Persiapan ruangan pemeriksaan dan alat-alat.
2. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Dalam tahap ini dilakukan penyuluhan oleh nara sumber kepada ibu Nifas dengan metode ceramah dengan menayangkan materi pada slide *Power Point* dan media lembar balik. Setelah penyuluhan selesai maka dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

#### 1.4 Luaran dan Target Capaian

Adapun luaran dari PkM ini adalah seluruh sasaran/ibu nifas di R SKD dapat mengetahui adaptasi fisiologis dan praktek budaya pada masa nifas. Target capaian dari PkM ini adalah laporan kegiatan dan pengintegrasian ke dalam pembelajaran MK Asuhan dalam Pelayanan Kebidanan IV (Nifas dan Menyusui) pada T.A 2024/2025 Genap.

#### 1.5 Anggaran

No	Uraian	Volume	Harga	Jumlah	
Bahan					
1	ATK	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
3	Kuota	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
4	Gimmick	1	Paket	Rp300.000	Rp 300.000
Total (a)					Rp 450.000
Pelaksanaan					
1	Snack	15	Paket	Rp 15.000	Rp 225.000
2	Transportasi	0	Paket 1	Rp175.000	Rp -
Total (b)					Rp 225.000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp100.000	Rp 100.000
					Rp -
Total (c)					Rp 100.000
<b>Jumlah (a+b+c)</b>					<b>Rp 775.000</b>

## 1.6 Jadwal

No	Uraian Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pengajuan proposal PkM ke LPPM	Januari 2024	
2	Pengumuman hasil review proposal	Februari 2024	
3	Tahap persiapan tim, revisi proposal, anggaran	Maret - April 2024	
4	Pelaksanaan kegiatan PkM	19 Juni 2024	
5	Monev	Juli 2024	

## 1.7 Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 15 ibu nifas dengan pendamping (suami, ibu, mertua, adik). Setelah penyuluhan didapatkan :

- a Terdapat 9 dari 15 ibu nifas menyatakan ada hubungan antara pantang makan protein dengan kualitas ASI (tidak menjadi amis, jika pantang makan ikan, telur). Setelah dilakukan penyuluhan terdapat 8 dari 9 ibu nifas percaya dengan isi dari penyuluhan dan mengatakan akan mengikuti saran dari bidan.
- b Terdapat 6 dari 15 ibu nifas menyatakan sudah mengetahui proses pantang makan protein akan berdampak pada proses penyembuhan masa nifas (rahim lama mengecil)

## 1.8 Saran

Diperlukan penguatan edukasi kembali tentang adaptasi fisiologis sistem reproduksi dan praktek budaya sehingga proses adaptasi nifas dapat berjalan dengan alamiah.

### Daftar Pustaka

1. Netty herawaty purba, indah mastikana, dermonika purba liana devi oktavia. Pengetahuan ibu nifas tentang perubahan adaptasi fisiologis masa nifas. J sains Kesehat. 2023;30(1):26–31.
2. Hasna zaqiyah az-zahra, tonasih, ria yuliyanti, adinda, ainaya, anggi, hasna, nabila R. Hubungan hormon adaptasi fisiologi dan psikologi pada masa nifas 1. J Matern kebidanan. 2023;8(2):183–204.

## Lampiran SAP

<b>Sub Pokok Bahasan</b>	1. Definisi Masa Nifas 2. Perubahan yang terjadi pada masa nifas 3. Fase nifas 4. Praktek Budaya masa nifas
<b>Sasaran</b>	Seluruh ibu nifas di ruang Srikandi RS Budi Kemuliaan
<b>Jumlah Peserta</b>	15 ibu Nifas
<b>Waktu</b>	Rabu, 19 Juni 2024 , Pukul 08.00- selesai WIB

### I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan ibu nifas dapat menjelaskan kembali tentang adaptasi fisiologis sistem reproduksi dan praktek budaya .

### II. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan ibu hamil, mampu:

- 1) Mengetahui Definisi masa nifas
- 2) Mengetahui perubahan yang terjadi pada masa nifas
- 3) Mengetahui fase nifas
- 4) Praktek Budaya

### III. Materi

Terlampir

### IV. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

## V. Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	Tiarlin Lavidia R S R, SST, MKeb	Mempresentasikan materi PPT tentang adaptasi fisiologis sistem reproduksi dan praktek budaya yang telah disusun
2	Vanisha Amalia	Moderator dan MC/Pemandu Acara bertanggung jawab atas keberlangsungan kegiatan secara keseluruhan, Operator mengatur jalannya penayangan PPT, Presensi, dokumentasi

## VI. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	KEGIATAN	URAIAN	Pengisi acara
1.	Pembukaan (5 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pertemuan dan mengucapkan salam.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus pertemuan ini.</li> <li>3. Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya.</li> </ol>	Tiarlin Lavidia R S R, SST, MKeb Vanisha Amalia
2	Sambutan (15 menit)	1. Sambutan Ketua Pelaksana Pengabmas STIK Budi Kemuliaan	Tiarlin Lavidia R S R, SST, MKeb Vanisha Amalia
3.	Proses (60 Menit )	<p>Isi Materi Penyuluhan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definisi Masa Nifas</li> <li>2. Perubahan yang terjadi pada masa nifas</li> <li>3. Fase nifas</li> <li>4. Praktek Budaya</li> </ol>	

3.	Evaluasi (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian.</li> <li>2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.</li> <li>3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan.</li> <li>4. Memberikan hadiah kepada peserta yang telah bertanya dan dapat menjawab pertanyaan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tiarlin Lavida R S R, SST, MKeb</li> <hr/> <li>2. Vanisha Amalia</li> </ol>
4.	Penutup (5 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta.</li> <li>2. Mengucapkan salam penutup</li> </ol>	Vanisha Amalia (MC)

