

# LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Edukasi Ibu Hamil tentang Adaptasi  
Psikologis 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 Ibu Hamil tentang Adaptasi Psikologis Ibu Nifas di Poliklinik RSBK
2. Mitra Pengabdian Masyarakat : Ruang Poliklinik 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. 300.000
  - k. Sumber Biaya PkM : Dana Internal PkM STIK Budi Kemuliaan

Jakarta, 01 Agustus 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
Pendahuluan .....	1
Solusi Permasalahan .....	2
Metode Pelaksanaan .....	2
Luaran dan Target Capaian .....	3
Anggaran .....	3
Jadwal .....	3
Kesimpulan .....	4
Saran .....	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 Ibu Hamil tentang Adaptasi Psikologis Ibu Nifas di Poliklinik RSBK”.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIK Budi Kemuliaan dr. Irma Sapriani, Sp.A dan 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 Poliklinik 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, 01 Agustus 2024

TIM

## 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.

## **1.2 Solusi Permasalahan**

Masalah adaptasi psikologis pada ibu nifas yang berkaitan dapat menjadi tantangan bagi kesehatan ibu dan bayi. Berikut adalah beberapa solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut salah satunya adalah edukasitentang adaptasi psikologis pada ibu nifas. Dilaksanakan program penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai perubahan psikologis yang terjadi setelah melahirkan.

## **1.3 Metode Pelaksanaan**

Metode kegiatan ini berupa edukasi adaptasi fisiologis sistem reproduksi dan praktek budaya di Ruang Poliklinik 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 target capaian dari PkM ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di R Poliklinik untuk dapat mengetahui adaptasi psikologis 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
2	Bahan habis pakai	0	Paket	Rp 50.000
3	Kuota	0	Paket	Rp 50.000
4	Gimmick	1	Paket	Rp 50.000
Total (a)				Rp 100.000
Pelaksanaan				
1	Snack	10	Paket	Rp 10.000
2	Transportasi	0	Paket 1	Rp175.000
Total (b)				Rp 100.000
Pelaporan dan Luaran				
1	Pelaporan	1	keg	Rp100.000
				Rp -
Total (c)				Rp 100.000
<b>Jumlah (a+b+c)</b>				<b>Rp 300.000</b>

#### 1.6 Jadwal

No	Uraian Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pengajuan proposal PkM ke LPPM	Desember 2023	
2	Pengumuman hasil review proposal	Februari 2024	
3	Tahap persiapan tim, revisi proposal, anggaran	Maret - April 2024	
4	Pelaksanaan kegiatan PkM	29 Juli 2024	
5	Monev	Agustus 2024	

## **1.7 Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 5 ibu hamil TM III dengan pendamping (suami). Setelah penyuluhan didapatkan :

- a Terdapat seluruh ibu hamil sudah mengetahui adaptasi psikologis pada masa nifas setelah dilakukan edukasi.
- b Seluruh ibu hamil akan melakukan persiapan terkait adaptasi psikologis pada masa nifas.

## **1.8 Saran**

Diperlukan penguatan edukasi kembali tentang adaptasi psikologis pada masa nifas 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. Fase nifas 3. Adaptasi psikologis pada masa nifas
<b>Sasaran</b>	Seluruh ibu hamil TM III di ruang Srikandi RS Budi Kemuliaan
<b>Jumlah Peserta</b>	15 ibu Nifas
<b>Waktu</b>	Senin, 29 Juli 2024 , Pukul 09.30- 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 fase nifas
- 3) Mengetahui adaptasi psikologis pada masa nifas

### 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 psikologis 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
3.	Proses (60 Menit)	<p>Isi Materi Penyuluhan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definisi Masa Nifas</li> <li>2. Fase nifas</li> <li>3. Adaptasi psikologis pada masa nifas</li> </ol>	
3.	Evaluasi (20 Menit)	1. Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian.	1. Tiarlin Lavidia R S

		<ol style="list-style-type: none"> <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>	<p>R, SST, MKeb</p> <hr/> <p>2. Vanisha Amalia</p>
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)

## **Materi :**

### 1. Pengertian masa nifas

Masa nifas adalah Masa nifas (Puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu, atau masa nifas adalah masa yang dimulai dari beberapa jam setelah lahir plasenta sampai 6 minggu berikutnya.

### 2. Periode masa nifas

Periode post partum dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. *Immediately* PP: berlangsung sampai 24 jam pertama PP
- b. *Early* PP : berlangsung sampai minggu pertama PP
- c. *Late* PP : berlangsung minggu ke 2-ke 6 PP

### 3. Adaptasi Psikologis masa nifas

Reva Rubin membagi periode ini menjadi 3 bagian, antara lain:

#### a. Periode "Taking In"

Periode ini terjadi 1-2 hari sesudah melahirkan. Ibu baru pada umumnya pasif dan tergantung, perhatiannya tertuju pada kekhawatiran akan tubuhnya. Ibu mungkin akan mengulang-mengulang menceritakan pengalamannya waktu melahirkan. Tidur tanpa gangguan sangat penting untuk mengurangi gangguan kesehatan akibat kurang istirahat. Peningkatan nutrisi dibutuhkan untuk mempercepat pemulihan dan penyembuhan luka, serta persiapan proses laktasi aktif. Dalam memberi asuhan, bidan harus dapat memfasilitasi kebutuhan psikologis ibu. Pada tahap ini, bidan dapat menjadi pendengar yang baik ketika ibu menceritakan pengalamannya. Berikan juga dukungan mental atau apresiasi atas hasil perjuangan ibu sehingga dapat berhasil melahirkan anaknya. Bidan harus dapat menciptakan suasana yang nyaman bagi ibu sehingga ibu dapat dengan leluasa dan terbuka mengemukakan permasalahan yang dihadapi pada bidan. Dalam hal ini, sering terjadi kesalahan dalam pelaksanaan perawatan yang dilakukan oleh pasien terhadap dirinya dan

bayinya hanya karena kurangnya jalinan komunikasi yang baik antara pasien dan bidan.

#### b. Periode “Taking Hold”

Periode ini berlangsung pada hari ke 2-4 post partum. Ibu menjadi perhatian pada kemampuannya menjadi orang tua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawab terhadap bayi. Ibu berkonsentrasi pada pengontrolan fungsi tubuhnya, BAB, BAK, serta kekuatan dan ketahanan tubuhnya. Ibu berusaha keras untuk menguasai keterampilan perawatan bayi, misalnya menggendong, memandikan, memasang popok, dan sebagainya. Pada masa ini, ibu biasanya agak sensitif dan merasa tidak mahir dalam melakukan hal-hal tersebut.

Pada tahap ini bidan, bidan harus tanggap terhadap kemungkinan perubahan yang terjadi. Tahap ini merupakan waktu yang tepat bagi bidan untuk memberikan bimbingan cara perawatan bayi, namun harus selalu diperhatikan teknik bimbingannya, jangan sampai menyinggung perasaan atau membuat perasaan ibu tidak nyaman karena ia sangat sensitif. Hindari kata “jangan begitu” atau “kalau kayak gitu salah” pada ibu karena hal itu akan sangat menyakiti perasaannya dan akibatnya ibu akan putus asa untuk mengikuti bimbingan yang bidan berikan.

#### c. Periode “Letting Go”

Periode ini biasanya terjadi setelah ibu pulang ke rumah. Periode ini pun sangat berpengaruh terhadap waktu dan perhatian yang diberikan oleh keluarga. Ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi dan ia harus beradaptasi dengan segala kebutuhan bayi yang sangat tergantung padanya. Hal ini menyebabkan berkurangnya hak ibu, kebebasan, dan hubungan sosial. Depresi post partum umumnya terjadi pada periode ini

Faktor-faktor yang mempengaruhi suksesnya masa transisi ke masa menjadi orang tua pada saat post partum, antara lain:

1. Respon dan dukungan keluarga dan teman

Bagi ibu post partum, apalagi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan akan sangat membutuhkan dukungan orang-orang terdekatnya karena ia belum sepenuhnya berada pada kondisi stabil, baik fisik maupun psikologisnya. Ia masih sangat asing dengan perubahan peran barunya yang begitu dramatis terjadi dalam waktu yang begitu cepat, yaitu peran sebagai seorang “ibu” . Dengan respon positif dari lingkungan, akan mempercepat proses adaptasi peran ini sehingga akan memudahkan bagi bidan untuk memberikan asuhan yang sehat.

## 2. Hubungan dari pengalaman melahirkan terhadap harapan dan aspirasi

Hal yang dialami oleh ibu ketika melahirkan akan sangat mewarnai alam perasaannya terhadap perannya sebagai ibu. Ia akhirnya menjadi tahu bahwa begitu beratnya bayinya dan hal tersebut akan memperkaya pengalaman hidupnya untuk lebih dewasa. Banyak kasus terjadi, setelah seorang ibu melahirkan anaknya yang pertama, ia akan bertekad untuk lebih meningkatkan kualitas hubungannya dengan ibunya.

## 3. Pengalaman melahirkan dan membesarkan anak yang lalu

Walaupun kali ini adalah bukan lagi pengalamannya yang pertama melahirkan bayinya, namun kebutuhan untuk mendapatkan dukungan positif dari lingkungannya tidak berbeda dengan ibu yang baru melahirkan anak pertama. Hanya perbedaannya adalah teknik penyampaian dukungan yang diberikan lebih kepada support dan apresiasi dari keberhasilannya dalam melewati saat-saat sulit pada persalinannya yang lalu.

## 4. Pengaruh budaya

Adanya adat-istiadat yang dianut oleh lingkungan dan keluarga sedikit banyak akan mempengaruhi keberhasilan ibu dalam melewati saat transisi ini. Apalagi jika hal yang tidak sinkron antara arahan dari tenaga kesehatan dengan budaya yang dianut. Dalam hal ini, bidan harus bijaksana dalam menyikapi, namun tidak mengurangi kualitas asuhan yang harus diberikan. Keterlibatan keluarga dari awal dalam menentukan bentuk asuhan dan perawatan yang harus diberikan pada ibu dan bayi akan memudahkan bidan dalam pemberian asuhan.

