

## PSYCHOEDUCATION TENTANG ADAPTASI PSIKOLOGIS MASA NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AMPARITA

**Suci Qardhawijayanti, St. Hasriani, Wilda Rezki Pratiwi, Syahriani**

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, ITKES Muhammadiyah Sidrap  
*suciqardhawijayanti08@gmail.com*

### Abstract

The postpartum period is a critical phase for mothers, characterized not only by physical changes but also psychological adjustments. Hormonal fluctuations, new maternal responsibilities, and lack of social support may lead to psychological disturbances such as baby blues, anxiety, and postpartum depression. Limited knowledge regarding psychological adaptation is a contributing factor to these conditions. This community service activity aims to improve the knowledge and psychological readiness of postpartum mothers through psychoeducation in the working area of Amparita Health Center. The method involved group education through counseling sessions, interactive discussions, and distribution of educational leaflets to 30 postpartum mothers. Evaluation was conducted using pre-test and post-test to assess knowledge improvement. The results indicated a significant increase in knowledge after the intervention, along with positive responses from participants. Therefore, psychoeducation is considered effective in enhancing psychological readiness and preventing postpartum mental health problems.

*Keywords: mental health, postpartum mothers, psychoeducation, psychological adaptation, postpartum depression.*

### Abstrak

Masa nifas merupakan periode kritis bagi ibu yang ditandai tidak hanya dengan perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologis. Perubahan hormon, tuntutan peran baru sebagai ibu, serta kurangnya dukungan sosial dapat memicu munculnya gangguan psikologis seperti baby blues, kecemasan, hingga depresi postpartum. Kurangnya pengetahuan ibu nifas mengenai adaptasi psikologis menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan psikologis ibu nifas melalui psychoeducation di wilayah kerja Puskesmas Amparita. Metode yang digunakan berupa edukasi kelompok melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta pemberian media edukasi berupa leaflet kepada 30 ibu nifas. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pemberian psychoeducation, serta respon positif dari peserta terhadap materi yang diberikan. Dengan demikian, psychoeducation terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan psikologis ibu nifas sehingga dapat menjadi upaya preventif terhadap gangguan mental postpartum.

*Keywords: adaptasi psikologis, depresi postpartum, ibu nifas, kesehatan mental, psychoeducation.*

### PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode enam minggu setelah persalinan yang menjadi fase krusial dalam siklus kehidupan seorang ibu (Winarni et al., 2025). Pada masa ini terjadi berbagai

perubahan yang kompleks, tidak hanya secara fisiologis seperti involusi uterus dan pemulihan kondisi tubuh, tetapi juga perubahan psikologis yang cukup signifikan. Perubahan psikologis tersebut dipengaruhi oleh fluktuasi hormon, kelelahan pascapersalinan,

perubahan pola tidur, serta tuntutan adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Kondisi ini menjadikan masa nifas sebagai periode yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Amini et al., 2025).

Secara global, masalah kesehatan mental pada ibu nifas masih menjadi isu yang cukup tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian ibu mengalami gangguan psikologis seperti baby blues syndrome, kecemasan, hingga depresi postpartum dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Apabila kondisi ini tidak terdeteksi dan ditangani secara tepat, dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup ibu, proses bonding antara ibu dan bayi, serta tumbuh kembang anak di masa depan. Oleh karena itu, kesehatan mental ibu nifas perlu mendapatkan perhatian yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik (Adisti et al., 2025).

Namun, dalam praktik pelayanan kesehatan, khususnya di tingkat pelayanan dasar seperti puskesmas, perhatian terhadap aspek psikologis masih relatif terbatas. Pelayanan nifas umumnya lebih berfokus pada pemulihan fisik ibu dan pemantauan kondisi bayi, sementara skrining dan edukasi terkait kesehatan mental belum dilakukan secara optimal. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai perubahan psikologis yang normal maupun abnormal selama masa nifas juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini, karena ibu sering kali tidak menyadari tanda-tanda awal gangguan psikologis yang dialami (Calundu, 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui pendekatan psychoeducation. Psychoeducation merupakan metode edukasi yang tidak hanya memberikan

informasi, tetapi juga membantu individu memahami kondisi psikologisnya serta mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi dan stres. Melalui pendekatan ini, ibu nifas diharapkan mampu mengenali perubahan emosional yang terjadi, membedakan kondisi normal dan patologis, serta mengetahui kapan harus mencari bantuan profesional (Simbolon et al., 2025).

Selain itu, psychoeducation juga berperan dalam meningkatkan dukungan sosial, baik dari keluarga maupun tenaga kesehatan, yang merupakan faktor protektif penting dalam mencegah gangguan mental postpartum. Dengan adanya edukasi yang tepat, ibu nifas tidak hanya menjadi lebih siap secara psikologis, tetapi juga lebih percaya diri dalam menjalani peran barunya (Hatibae et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan psikologis ibu nifas melalui pemberian psychoeducation di wilayah kerja Puskesmas Amparita. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam menurunkan risiko gangguan psikologis pada ibu nifas serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu secara menyeluruh.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif melalui metode psychoeducation. Kegiatan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Amparita dengan sasaran ibu nifas sebanyak 30 orang. Pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap

persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak puskesmas, penyusunan materi edukasi, serta pembuatan media berupa leaflet.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan mengenai adaptasi psikologis masa nifas yang mencakup pengenalan perubahan emosional, tanda-tanda gangguan psikologis seperti baby blues dan depresi postpartum, serta cara mengatasi stres. Selain itu, dilakukan diskusi interaktif untuk memberikan kesempatan kepada peserta berbagi pengalaman serta demonstrasi teknik relaksasi sederhana.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan edukasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum Psychoeducation (Pre-test)**

| Kategori Pengetahuan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Baik                 | 5             | 16,7           |
| Cukup                | 10            | 33,3           |
| Kurang               | 15            | 50,0           |
| <b>Total</b>         | <b>30</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberikan psychoeducation sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang (50,0%). Sementara itu, ibu dengan kategori pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (33,3%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki pengetahuan baik yaitu 5 orang (16,7%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas mengenai adaptasi psikologis masih rendah sebelum dilakukan intervensi.

**Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Sesudah Psychoeducation (Post-test)**

| Kategori Pengetahuan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Baik                 | 20            | 66,7           |
| Cukup                | 8             | 26,7           |
| Kurang               | 2             | 6,6            |
| <b>Total</b>         | <b>30</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 2, setelah diberikan psychoeducation terjadi perubahan distribusi tingkat pengetahuan ibu nifas. Sebagian besar responden berada pada kategori baik yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), diikuti kategori cukup sebanyak 8 orang (26,7%), dan hanya sedikit yang masih berada pada kategori kurang yaitu 2 orang (6,6%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu nifas setelah diberikan edukasi.



**Gambar 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat**

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi psychoeducation, sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan

yang rendah terkait adaptasi psikologis pada masa nifas. Hal ini terlihat dari hasil pre-test, dimana banyak peserta belum mampu mengidentifikasi perubahan emosional yang normal, serta belum memahami tanda-tanda gangguan psikologis seperti baby blues syndrome dan depresi postpartum. Sebagian ibu bahkan menganggap kondisi seperti mudah menangis, cemas, dan merasa tidak mampu menjadi ibu sebagai hal yang memalukan sehingga cenderung dipendam.

Setelah dilakukan intervensi melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan pemberian leaflet, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas sudah mampu memahami perubahan psikologis yang terjadi selama masa nifas, mengenali gejala awal gangguan mental, serta mengetahui cara sederhana untuk mengelola stres dan emosi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode psychoeducation efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada ibu nifas.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan juga terlihat dari aspek sikap dan respon emosional peserta. Ibu nifas menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang dialami. Diskusi interaktif yang dilakukan memberikan ruang bagi peserta untuk saling berbagi, sehingga tercipta dukungan emosional antar sesama ibu. Hal ini sejalan dengan teori bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan risiko gangguan psikologis pada masa postpartum.

Dari segi praktik, beberapa ibu mulai menunjukkan kemampuan dalam menerapkan teknik coping sederhana yang telah diajarkan, seperti teknik relaksasi napas dalam, berbagi cerita

dengan keluarga, serta mengatur waktu istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa psychoeducation tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi stres selama masa nifas.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa psychoeducation efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu dan menurunkan risiko depresi postpartum. Edukasi yang diberikan secara terstruktur dan komunikatif mampu meningkatkan kesadaran ibu terhadap kondisi mentalnya, sehingga deteksi dini dan penanganan dapat dilakukan lebih cepat (Abdillah & Putri, 2016; Andayani & Syarifah, 2025; Fatmawati et al., 2022).

Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu penyuluhan, perbedaan tingkat pendidikan peserta, serta masih adanya budaya malu dalam mengungkapkan masalah psikologis. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang efektif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih intensif, berkesinambungan, serta melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama ibu nifas.

Peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting dalam mengintegrasikan edukasi kesehatan mental ke dalam pelayanan nifas rutin. Bidan tidak hanya berperan dalam pemantauan kondisi fisik ibu, tetapi juga sebagai edukator dan konselor dalam mendukung kesejahteraan psikologis ibu. Dengan pendekatan yang holistik, pelayanan kesehatan ibu nifas diharapkan dapat mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial secara

seimbang (Rahmisyah & Ristiani, 2023; Utami et al., 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan psychoeducation ini terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan psikologis ibu nifas. Oleh karena itu, program serupa perlu dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian psychoeducation tentang adaptasi psikologis masa nifas di wilayah kerja Puskesmas Amparita menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan psikologis ibu nifas. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu masih memiliki keterbatasan dalam memahami perubahan emosional yang terjadi selama masa nifas serta kurang mampu mengenali tanda-tanda gangguan psikologis seperti baby blues dan depresi postpartum.

Setelah diberikan psychoeducation, terjadi peningkatan yang signifikan tidak hanya pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada sikap dan kemampuan ibu dalam mengelola kondisi emosionalnya. Ibu nifas menjadi lebih mampu mengenali perubahan psikologis yang dialami, lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, serta mulai menerapkan strategi coping sederhana dalam menghadapi stres. Hal ini menunjukkan bahwa psychoeducation tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif dalam mendukung adaptasi psikologis ibu.

Selain itu, kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya dukungan sosial dan peran tenaga kesehatan,

khususnya bidan, dalam memberikan edukasi serta pendampingan selama masa nifas. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan sangat diperlukan agar kesehatan ibu tidak hanya terfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, psychoeducation dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam menurunkan risiko gangguan mental postpartum. Oleh karena itu, integrasi edukasi kesehatan mental ke dalam pelayanan nifas di fasilitas kesehatan primer perlu terus ditingkatkan guna mendukung kualitas hidup ibu dan tumbuh kembang bayi secara optimal.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Amparita yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu nifas yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam kegiatan ini.

Selain itu, kami juga mengapresiasi dukungan dari institusi Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan ITKES Muhammadiyah Sidrap yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini.

Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan ibu, khususnya dalam aspek psikologis pada masa nifas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abdillah, A. J., & Putri, S. E. (2016). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Depresi Postpartum

- pada Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 740–746.
- Adisti, L., Wulandari, A., & Mutika, W. T. (2025). Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental Ibu Hamil dan Menyusui: Factors Affecting Mental Health in Pregnant and Breastfeeding Women. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 16(1), 22–30.
- Amini, A., ST, S., Keb, M., Salakory, J. A., Keb, A. M., Syukur, N. A., Keb, M., Harahap, R. F., Zakiah, B. I., & Keb, S. T. (2025). *Asuhan Masa Antara: Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Pasca Persalinan*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Andayani, S. R. D., & Syarifah, A. S. (2025). Edukasi Meningkatkan Kesadaran dan Kesiapan Ibu Hamil dalam Pencegahan Postpartum Blues. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 237–246.
- Calundu, R. (2024). Efektivitas Prilaku Sosial Ekonomi Pelayanan Puskesmas Pada Masyarakat Marginal Di Kota Makassar. *Scientific Journal Of Reflection: Economic, Accounting, Management And Business*, 7(4), 1385–1400.
- Fatmawati, A., Wahyuni, R. J., & Imansari, B. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Penurunan Tingkat Postpartum Blues: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 35–40.
- Hatibae, S. W., Wulansari, I., & Salawali, S. H. (2025). Hubungan Kesejahteraan Emosional dan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kesehatan*, 1(4).
- Rahmisyah, R., & Ristiani, R. (2023). Pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2248–2254.
- Simbolon, C. N. N. B., Nuraini, T., Allenidekania, A., & Gayatri, D. (2025). Psikoedukasi Merupakan Strategi Efektif dalam Mendukung Caregiver Pasien Kronis. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*, 16(2), 594–599.
- Utami, R. L., Febriani, W., & Ginting, N. B. B. (2024). Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI Eksklusif, Strategi, Komunitas, Cakupan, Kesehatan Anak. *Multidisiplin Paradigma Journal*, 1(1), 37–40.
- Winarni, S. S., Zakaria, M., Keb, S., Mustofa, L. A., Kulsum, B. U., SiT, S., Triani, M., Keb, S., Rahmayati, N. S., & Keb, S. (2025). *Bidan dan Kesehatan Nifas: Menyusun Rencana Perawatan Pasca Persalinan yang Optimal*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.