

## PEMBERDAYAAN IBU NIFAS MELALUI PEMAHAMAN TERAPI KOMPLEMENTER DI RUMAH

Seventina Nurul Hidayah<sup>1</sup>, Juhrotun Nisa<sup>2</sup>, Okta Zenita Siti Fatimah<sup>3</sup>, Evi Zulfiana<sup>4</sup>,  
Nora Rahmanindar<sup>5</sup>, Mutiara Rengganis<sup>6</sup>

<sup>1,2,4,5,6</sup>Diploma III Kebidanan Politeknik Farapan Bersama

<sup>3</sup>STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia

email: seventinanurulhidayah@gmail.com<sup>1\*</sup>, nisa.jn20@gmail.com<sup>2</sup>, oktazenitasiti@gmail.com<sup>3</sup>,  
evi.zulfiana33@gmail.com<sup>4</sup>, norarahmanindar@gmail.com<sup>5</sup>, rengganismutiara071@gmail.com<sup>6</sup>

### Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer kepada ibu nifas dengan pendekatan homecare. Metode yang digunakan melibatkan sesi penyuluhan kelompok dan kunjungan rumah. Peserta diberikan informasi mendalam mengenai manfaat, teknik, dan aplikasi pijat nifas serta totok wajah dalam merawat diri pasca melahirkan. Melalui demonstrasi dan latihan praktis, peserta diberdayakan untuk mengintegrasikan terapi komplementer ini ke dalam rutinitas harian mereka. Hasil dari pengabdian ini menggambarkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai terapi komplementer. Peserta menyampaikan perubahan positif dalam pemulihan fisik dan kesejahteraan emosional setelah menerapkan terapi komplementer secara teratur. Selain itu, kolaborasi yang ditekankan antara terapi komplementer dan perawatan medis konvensional telah meningkatkan pemahaman tentang keseluruhan perawatan nifas. Kesimpulannya, pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan edukasi yang berharga kepada ibu nifas mengenai terapi komplementer berbasis homecare. Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam memfasilitasi pemulihan pasca melahirkan dan mendorong penerapan terapi komplementer sebagai pendekatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan ibu nifas secara menyeluruh

**Kata kunci** : Pendidikan Kesehatan, Terapi Komplementer, Ibu Nifas, Homecare

### Abstract

This community service aims to provide health education about complementary therapies to postpartum mothers using a homecare approach. The method used involved group counseling sessions and home visits. Participants were given in-depth information about the benefits, techniques and applications of postpartum massage and face acupressure in caring for themselves after giving birth. Through demonstrations and practical exercises, participants are empowered to integrate these complementary therapies into their daily routines. The results of this service illustrate an increase in participants' knowledge and understanding of complementary therapy. Participants reported positive changes in physical recovery and emotional well-being after regularly applying complementary therapies. In addition, emphasized collaboration between complementary therapies and conventional medical care has increased the overall understanding of postpartum care. In conclusion, this community service has succeeded in providing valuable education to postpartum mothers regarding homecare-based complementary therapies. It is hoped that the knowledge and skills acquired by the participants will have a positive impact in facilitating postpartum recovery and encouraging the application of complementary therapy as an approach that can improve the overall well-being of postpartum women.

**Keywords**: Health Education, Complementary Therapy, Postpartum Mothers, Homecare

### PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah melahirkan sampai berakhir kurang lebih 6-8 minggu. Masa ini merupakan masa-masa dimana ibu postpartum mengalami banyak perubahan secara fisik dan psikologi. (Widaryanti, 2020) Perubahan fisik yang paling banyak dihadapi oleh ibu postpartum diantaranya bentuk tubuh yang tidak ideal, perut menggembung, payudara tampak membesar, dan wajah kusam. Sedangkan perubahan psikologi ibu merasa cepat lelah, sensitif, mudah marah, merasa cemas atau yang disebut dengan tanda gejala baby blues. (Hayati, 2022) Menurut data dari WHO (2020), angka kejadian postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% yang mana 50% kasus terjadi pada usia produktif (20-50 tahun). Selain itu WHO menyatakan bahwa gangguan postpartum blues dialami sekitar 20% ibu dan 12% suami. Sedangkan prevalensi postpartum blues di Asia cukup tinggi diantara 26-85%. Di Indonesia sendiri kejadian postpartum blues mencapai 50-70% ibu

postpartum. Angka kejadian ini sangat tinggi dan cukup memprihatinkan.(Gustanela & Pratomo, 2022)

Tujuan pemberian asuhan komplementer sebagai upaya alternatif pengobatan yang dapat dilakukan oleh masyarakat secara mandiri dengan bimbingan atau arahan tenaga kesehatan serta meningkatkan pelayanan kesehatan dengan dengan upaya promotif dan preventif. Asuhan komplementer pada masa nifas diberikan sesuai dengan kebutuhan dan masalah yang dihadapi ibu postpartum. Masalah yang sering dihadapi ibu postpartum diantaranya masalah menyusui mulai dari cara menyusui yang benar, ASI tidak lancar, puting susu lecet, bendungan ASI hingga mastitis. Masalah berikutnya bentuk tubuh yang tidak ideal, ibu merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya pasca melahirkan dengan perut menggembir, adanya stretchmark dan wajah kusam. (Mayasari et al., 2022) Masalah lainnya ketidaksiapan menjadi seorang ibu, ibu merasa cemas, mudah tersinggung, hingga masalah komplikasi masa nifas seperti perdarahan dan infeksi. Beberapa asuhan komplementer dapat dilakukan terhadap masalah pada ibu postpartum, seperti pelayanan Post Natal Treatment (PNT) yang meliputi massage, perawatan payudara, pijat oksitosin, spa masa nifas dan totok wajah. Sebagai tenaga kesehatan, khususnya bidan dalam mendampingi ibu postpartum agar dapat melewati masa nifas dengan baik dapat memberikan pelayanan dengan komplementer. Bidan dengan ketrampilan tambahan yang dimiliki dapat memberikan pelayanan secara non medis dan terapeutik. Pendidikan kesehatan berkaitan dengan asuhan komplementer dapat dilakukan dengan metode kunjungan rumah (homecare), karena selain ibu merasa lebih nyaman dirumah, keluarga juga dapat berperan serta menerima informasi sehingga dapat mendukung ibu nantinya. Kelebihan lainnya dengan kunjungan rumah antara lain lebih terjaga privasi ibu dan keluarga, mengurangi biaya untuk ke pelayanan kesehatan, komunikasi lebih nyaman.(Khofiyah, 2019)

Pemecahan masalah yang dilakukan oleh tim pengabdian yaitu dengan mengacu pada pendekatan Promosi Kesehatan. Tim pengabdian memilih pendekatan "Pendidikan/Edukasi" sebagai salah satu pendekatan dalam promosi kesehatan pada kegiatan pengabdian kali ini. Edukasi dipilih diantara empat pendekatan promosi kesehatan lainnya dimaksudkan sebagai langkah awal yang paling praktis. Untuk kedepannya, tim pengabdian berencana melanjutkan pengabdian dengan pendekatan promosi kesehatan lainnya.

Sasaran pengabdian yaitu dilaksanakan pada 6 ibu postpartum di rumah ibu postpartum wilayah Sumurpanggung Kota Tegal. Tujuan utama dari pengabdian ini adalah memberikan pendidikan kesehatan yang komprehensif dan praktis kepada ibu nifas dalam komunitas kami, dengan fokus pada penerapan terapi komplementer berbasis homecare. Dalam rangka mendukung proses pemulihan pasca melahirkan, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu nifas mengenai manfaat serta teknik pijat nifas dan totok wajah sebagai bentuk terapi komplementer yang dapat mereka lakukan secara mandiri di lingkungan rumah. Melalui pendekatan edukasi, tujuan kami adalah memberdayakan ibu nifas untuk mengambil peran aktif dalam merawat diri sendiri dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta emosional mereka dalam fase krusial pasca melahirkan. Diharapkan, pengabdian ini akan memberikan dampak yang positif dan berkelanjutan bagi ibu nifas dan komunitas, serta membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan dan kesejahteraan ibu nifas secara menyeluruh.

## METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu penyuluhan sebagai upaya mendukung ibu-ibu yang baru saja melahirkan di kelurahan Sumurpanggung. Kegiatan ini dirancang khusus untuk memberikan panduan praktis kepada ibu nifas mengenai penerapan terapi komplementer yang bermanfaat, sambil tetap berada di lingkungan nyaman mereka sendiri. Pendekatan homecare dipilih agar ibu nifas dapat merasakan manfaat dari terapi komplementer dengan lebih mudah dan fleksibel.

Dalam pelaksanaannya, kami telah melakukan kunjungan ke rumah-rumah ibu nifas, membawa pengetahuan dan keterampilan mengenai terapi komplementer yang dapat dilakukan di rumah. Kami memberikan penyuluhan langsung tentang teknik-teknik seperti aromaterapi, totok wajah, dan pijat relaksasi yang dapat membantu dalam pemulihan fisik dan emosional. Setiap ibu nifas diberikan panduan praktis dan langkah-langkah yang jelas untuk mengintegrasikan terapi ini dalam rutinitas harian mereka.

Kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi ibu nifas untuk berbagi pengalaman dan pertanyaan mereka secara pribadi. Kami mendorong komunikasi terbuka agar ibu nifas merasa nyaman mengungkapkan kebutuhan dan harapan mereka terkait terapi komplementer. Pemantauan

jangka panjang juga menjadi bagian integral dari kegiatan ini, di mana kami akan terus berhubungan dengan ibu nifas untuk melihat perkembangan dan dampak dari penerapan terapi komplementer dalam perawatan nifas di lingkungan rumah mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Pendidikan Kesehatan Terapi Komplementer Ibu Nifas Berbasis Homecare," kami memberikan dampak yang positif terhadap pemulihan dan kesejahteraan ibu nifas di Kelurahan Sumurpanggung. Salah satu aspek yang kami sampaikan dengan penuh antusiasme adalah teknik pijat nifas dan totok wajah yang dapat dilakukan di rumah. Peserta penyuluhan sangat antusias dan terlibat aktif dalam mempelajari teknik pijat nifas yang kami ajarkan. Kami memberikan panduan langkah demi langkah untuk memastikan bahwa ibu nifas dapat melakukan pijat dengan benar dan aman. Mereka belajar tentang titik-titik pijat yang dapat membantu meredakan ketegangan otot, mengurangi nyeri, dan memfasilitasi pemulihan setelah melahirkan. Peserta juga merasakan manfaat relaksasi dan perasaan nyaman setelah mencoba pijat nifas ini. Selain itu, kami juga memperkenalkan teknik totok wajah yang memiliki manfaat dalam merangsang sirkulasi darah, meredakan stres, dan memelihara keindahan kulit wajah. (Esmianti et al., 2021) Peserta diberikan panduan tentang titik-titik totok wajah yang berkaitan dengan organ tubuh dan energi vital. Mereka sangat tertarik dengan cara sederhana ini untuk merawat kulit dan menjaga kesehatan wajah secara alami. Umpan balik yang kami terima dari para peserta sangat memuaskan. Banyak ibu nifas melaporkan peningkatan dalam kenyamanan fisik dan perasaan relaksasi setelah mencoba teknik pijat nifas dan totok wajah ini di rumah. Beberapa di antaranya telah mengintegrasikan kedua teknik ini dalam rutinitas harian mereka dan merasa manfaatnya secara signifikan.

Pengabdian Masyarakat ini menitikberatkan pada penyampaian informasi mengenai pijat nifas dan totok wajah dan terapi komplementer nifas lainnya telah memberikan dampak yang berarti bagi ibu nifas dalam mendukung proses pemulihan pasca melahirkan. Melalui diskusi mendalam tentang kedua teknik ini, peserta telah memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang cara-cara praktis untuk merawat diri mereka sendiri secara alami, sederhana, dan efektif.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang terapi komplementer ibu nifas di rumah ibu nifas



Gambar 2, Pengenalan salah satu terapi komplementer (totok wajah) ibu nifas di rumah ibu nifas

## SIMPULAN

Pendekatan homecare dalam penyampaian informasi mengenai terapi komplementer kepada ibu nifas memiliki dampak yang signifikan terhadap pemulihan dan kesejahteraan mereka. Peserta menyadari nilai penting dari teknik pijat nifas dan totok wajah sebagai bagian dari perawatan holistik pasca melahirkan. Mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis yang memungkinkan mereka untuk merawat diri secara lebih sadar, alami, dan efektif di lingkungan rumah.

## SARAN

Pengabdian ini merupakan langkah positif dalam pemberdayaan ibu nifas melalui pemahaman terapi komplementer di rumah. Melalui pendekatan homecare yang melibatkan sesi penyuluhan dan kunjungan rumah, peserta diberdayakan untuk mengintegrasikan terapi komplementer ke dalam rutinitas harian mereka. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang terapi komplementer, serta perubahan positif dalam pemulihan fisik dan kesejahteraan emosional. Kolaborasi antara terapi komplementer dan perawatan medis konvensional juga menjadi faktor penting yang meningkatkan pemahaman tentang perawatan nifas secara keseluruhan. Dengan demikian, pengabdian ini berhasil memberikan edukasi berharga kepada ibu nifas dan berpotensi memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu pasca melahirkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam kesuksesan publikasi jurnal pengabdian ini. Hasil dari pengabdian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam pemberdayaan ibu nifas melalui pemahaman terapi komplementer di rumah. Semoga pengabdian ini dapat menjadi inspirasi dan bermanfaat bagi banyak orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Esmianti, F., -----, dkk, Indah Purnama Eka Sari, W., & Sipahutar, L. (2021). POSTPARTUM ACUYOGA SEBAGAI PELUANG USAHA MANDIRI BIDAN DI ERA MILLENIAL PRODI KEBIDANAN CURUP TAHUN 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3).
- Gustanela, O., & Pratomo, H. (2022). *The Indonesian Journal of Health Promotion*. 5(1). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Hayati, F. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Masa Nifas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 21. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.178>
- Khofiyah, N. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 74. <https://doi.org/10.26714/jk.8.2.2019.74-85>
- Mayasari, S. I., Yuliyani, Y., & Jayanti, N. D. (2022). Implementasi Asuhan Komplementer pada Keluhan Ibu Postpartum Berbasis Homecare. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 676–686. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1070>
- Widaryanti, R. (2020). Pengetahuan dan Penerimaan Terapi Komplementer pada Ibu Nifas Berbasis Kearifan Lokal. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(4), 267–272.