PENGGUNAAN BOOKLET SAAT PEMBERIAN HEALTH EDUCATION DI MIDWIFE'S INDEPENDENT PRACTICES TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP MOBILISASI DINI PADA IBU NIFAS

Ika Friscila[1)*], M. Arief Wijaksono[2)], Muhammad Rizali[3)], Aida Fitriani[4)] Stefanicia[5)]
[1,2]Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia
[3]Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Sari Mulia
[4]Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh
[5]Jurusan Kebidanan, Universitas Eka Harap
*email: ikafriscila.unism@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode kritis yang memerlukan perhatian khusus karena sebagian besar komplikasi maternal terjadi pada masa ini. Salah satu upaya pencegahan komplikasi adalah mobilisasi dini yang terbukti membantu mempercepat pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan. Namun masih ditemukan ibu nifas yang memiliki pengetahuan dan sikap kurang mendukung terhadap pelaksanaan mobilisasi dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu nifas mengenai mobilisasi dini melalui penggunaan booklet sebagai media health education di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kota Banjarmasin. Metode kegiatan meliputi survei lokasi, penyamaan persepsi dengan bidan, penyusunan dan distribusi booklet, pelaksanaan edukasi kesehatan, serta evaluasi menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Kegiatan melibatkan bidan PMB, dosen, mahasiswa, dan ibu nifas. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori baik dari 50% menjadi 85% setelah pemberian edukasi menggunakan booklet. Sikap mendukung terhadap mobilisasi dini juga meningkat dari 45% menjadi 95%. Media booklet membantu ibu nifas memahami manfaat dan tahapan mobilisasi dini melalui informasi yang disajikan secara sistematis dan menarik. Penggunaan booklet terbukti menjadi media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu nifas terhadap mobilisasi dini sehingga dapat mendukung upaya pencegahan komplikasi pada masa nifas.

Kata Kunci: Booklet, Mobilisasi Dini, Ibu Nifas, Edukasi Kesehatan.

ABSTRACT

The postpartum period is a critical phase requiring special attention because most maternal complications occur during this period. One effort to prevent complications is early mobilization, which has been proven to accelerate maternal recovery after childbirth. However, many postpartum mothers still have inadequate knowledge and unfavorable attitudes toward early mobilization. This community service activity aimed to improve postpartum mothers' knowledge and attitudes regarding early mobilization through the use of booklets as health education media in Midwives' Independent Practices in Banjarmasin City. The methods included site surveys, coordination with midwives, booklet development and distribution, health education implementation, and evaluation using pretest and posttest questionnaires. The activity involved midwives, lecturers, students, and postpartum mothers. The evaluation results showed that good knowledge

increased from 50% to 85% after booklet-based education. Supportive attitudes toward early mobilization also increased from 45% to 95%. The booklet helped postpartum mothers understand the benefits and procedures of early mobilization through systematic and attractive information delivery. The use of booklets proved to be an effective educational medium for improving knowledge and attitudes toward early mobilization and supporting efforts to prevent postpartum complications.
***Keywords**: Booklet, Early Mobilization, Health Education, Postpartum Mother*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode yang dimulai sejak lahirnya plasenta hingga enam minggu setelah persalinan. Periode ini menjadi salah satu fase yang sangat penting dalam siklus reproduksi perempuan karena terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang memerlukan adaptasi secara optimal (1,2). Meskipun proses persalinan telah selesai, risiko terjadinya komplikasi maternal masih cukup tinggi pada masa nifas (3,4).

Perdarahan postpartum masih menjadi penyebab utama kematian ibu di dunia, terutama di negara berkembang. Selain perdarahan, komplikasi lain yang sering terjadi pada masa nifas adalah infeksi, tromboemboli, keterlambatan involusi uterus, konstipasi, dan gangguan eliminasi urin. Kondisi tersebut dapat memperpanjang masa pemulihan ibu dan berdampak pada kualitas hidup ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, diperlukan berbagai intervensi yang mudah diterapkan, aman, dan efektif untuk mempercepat proses pemulihan pada masa nifas (5–7).

Salah satu upaya yang direkomendasikan adalah mobilisasi dini. Mobilisasi dini merupakan aktivitas fisik yang dilakukan sesegera mungkin setelah persalinan sesuai dengan kondisi ibu. Mobilisasi dini berperan dalam memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan kontraksi uterus, mempercepat pengeluaran lochea, mencegah trombosis vena, meningkatkan fungsi gastrointestinal dan sistem perkemihan, serta mempercepat pemulihan kondisi fisik ibu. Selain manfaat fisiologis, mobilisasi dini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan perawatan bayi baru lahir (8,9).

Meskipun memiliki banyak manfaat, praktik mobilisasi dini pada ibu nifas masih menghadapi berbagai hambatan. Banyak ibu yang meyakini bahwa istirahat total setelah melahirkan merupakan cara terbaik untuk mempercepat pemulihan. Rasa nyeri, kelelahan, ketakutan terhadap luka perineum, serta kurangnya informasi dari tenaga kesehatan menjadi faktor yang menyebabkan ibu enggan melakukan mobilisasi dini. Pengetahuan yang kurang mengenai manfaat mobilisasi dini berpengaruh terhadap terbentuknya sikap negatif sehingga ibu tidak melaksanakan mobilisasi dini sesuai anjuran (10).

Pengetahuan dan sikap merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Semakin baik pengetahuan ibu mengenai manfaat mobilisasi dini, maka semakin besar kemungkinan ibu memiliki sikap positif dan bersedia melaksanakan mobilisasi dini (11). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap positif pada ibu nifas. Keberhasilan pendidikan kesehatan sangat dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan dalam penyampaian informasi.

Salah satu media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan adalah booklet. Booklet merupakan media cetak yang berisi informasi kesehatan secara ringkas, sistematis, dan dilengkapi ilustrasi yang menarik sehingga memudahkan sasaran memahami materi yang diberikan. Media booklet memiliki kelebihan karena dapat dibaca kembali kapan saja, mudah dibawa, serta membantu memperkuat informasi yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan booklet mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan pada berbagai kelompok sasaran termasuk ibu nifas (12,13).

Praktik Mandiri Bidan (PMB) merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memiliki peran strategis dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu nifas (14). Bidan sebagai tenaga kesehatan terdepan memiliki kesempatan untuk memberikan informasi yang benar dan berkesinambungan mengenai pentingnya mobilisasi dini(15). Berdasarkan hasil identifikasi masalah di beberapa PMB Kota Banjarmasin masih ditemukan ibu nifas yang memiliki pemahaman terbatas mengenai mobilisasi dini sehingga diperlukan media edukasi yang mudah dipahami dan dapat digunakan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat mengembangkan dan mengimplementasikan booklet mobilisasi dini sebagai media health education untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu nifas terhadap mobilisasi dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu nifas mengenai mobilisasi dini melalui penggunaan booklet sebagai media health education di Praktik Mandiri Bidan Kota Banjarmasin. Diharapkan kegiatan ini dapat mendukung peningkatan kualitas pelayanan kebidanan serta membantu mencegah terjadinya komplikasi pada masa nifas.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Praktik Mandiri Bidan di Kota Banjarmasin. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas yang melakukan kunjungan pelayanan nifas di PMB.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Melakukan survei dan koordinasi dengan PMB yang menjadi mitra kegiatan.
2. Melaksanakan penyamaan persepsi dengan bidan mengenai materi mobilisasi dini.
3. Menyusun dan mencetak booklet mobilisasi dini.

ISSN Online : 2828-5360

4. Mendistribusikan booklet kepada PMB.
5. Melaksanakan edukasi kesehatan kepada ibu nifas menggunakan media booklet.
6. Melakukan evaluasi melalui kuesioner pretest dan posttest mengenai pengetahuan dan sikap mobilisasi dini.
7. Melaksanakan monitoring dan evaluasi penggunaan booklet oleh bidan.

Media edukasi yang digunakan adalah booklet mobilisasi dini yang memuat informasi tentang masa nifas, manfaat mobilisasi dini, tahapan pelaksanaan mobilisasi dini, serta waktu yang tepat untuk melaksanakan mobilisasi dini.

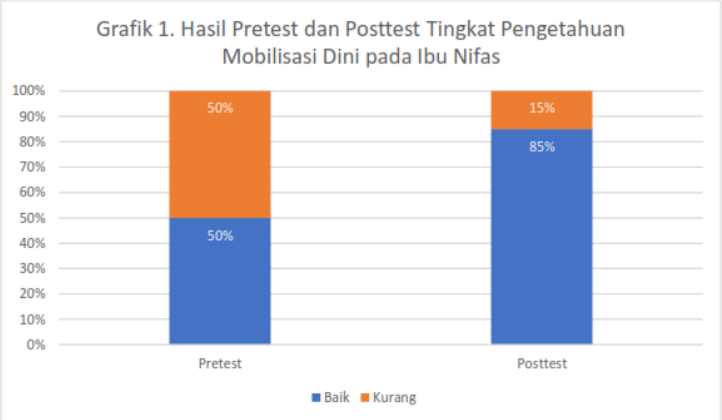
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan melibatkan dosen, mahasiswa, bidan PMB, dan ibu nifas. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta.

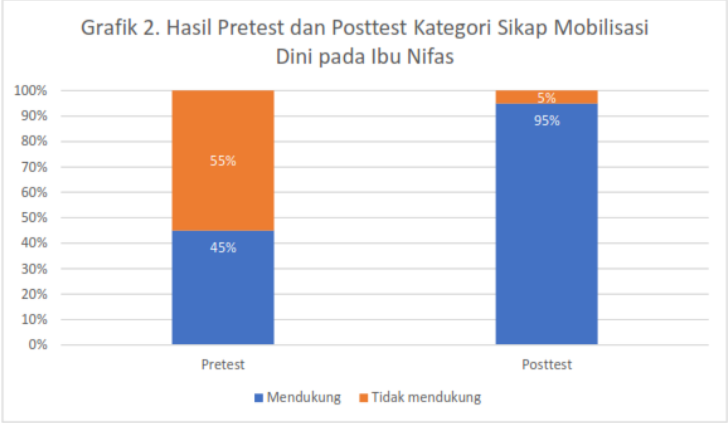


Gambar 1. Kegiatan pemberian edukasi di PMB saat kelas ibu

Pemberian edukasi dilakukan menggunakan booklet mobilisasi dini yang telah disusun berdasarkan hasil penelitian sebelumnya. Booklet dirancang dengan bahasa yang sederhana dan dilengkapi gambar sehingga memudahkan ibu nifas memahami materi yang diberikan.



Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai mobilisasi dini. Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 50% ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi menggunakan booklet, jumlah tersebut meningkat menjadi 85%. Terjadi peningkatan sebesar 35% pada kategori pengetahuan baik.



Selain peningkatan pengetahuan, terjadi pula perubahan sikap yang signifikan. Hasil pretest menunjukkan sebanyak 45% ibu nifas memiliki sikap mendukung terhadap mobilisasi dini, sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 95%. Peningkatan sebesar 50% menunjukkan bahwa penggunaan booklet tidak hanya meningkatkan pemahaman tetapi juga mendorong terbentuknya sikap positif terhadap pelaksanaan mobilisasi dini.

ISSN Online : 2828-5360



Gambar 2. Media Booklet Mobilisasi Dini

Peningkatan pengetahuan dan sikap ini menunjukkan bahwa media booklet efektif digunakan dalam pendidikan kesehatan. Informasi yang tersaji secara visual dan sistematis membantu peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Herlinadiyaningsihet al. (2024) yang menyatakan bahwa media edukasi mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai mobilisasi dini. Pengetahuan yang baik akan memengaruhi pembentukan sikap positif sehingga ibu lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku kesehatan yang dianjurkan (16).

Peran aktif bidan sebagai pemberi edukasi juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Keberlanjutan penggunaan booklet di PMB diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu nifas serta mendukung upaya penurunan komplikasi pada masa postpartum.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penggunaan booklet mobilisasi dini pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Kota Banjarmasin telah terlaksana dengan baik. Penggunaan booklet terbukti meningkatkan pengetahuan ibu nifas dari 50% menjadi 85% dan meningkatkan sikap mendukung terhadap mobilisasi dini dari 45% menjadi 95%. Booklet dapat digunakan sebagai media edukasi yang efektif untuk mendukung pelayanan kebidanan pada masa nifas.

SARAN

Bidan di Praktik Mandiri Bidan diharapkan dapat terus menggunakan booklet sebagai media edukasi dalam pelayanan nifas sehingga informasi mengenai mobilisasi dini dapat disampaikan secara optimal.

Ibu nifas diharapkan dapat menerapkan mobilisasi dini sesuai anjuran tenaga kesehatan guna mendukung proses pemulihan dan mencegah terjadinya komplikasi pada masa nifas.

REFERENSI

[1]. Maisyarah N, Yuliantie P, Friscila I, Hasanah SN. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Risiko Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Bunda Edu-Midwifery J. 2026;9(2):1224–8.
[2]. Wikastry DA. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Mabuun. J Ris Kesehat Nas. 2026;10(1):18–24.
[3]. Wahyuni R, Friscila I, Herawati A, Fitriani A. Hubungan Umur dan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang KB dengan Keikutsertaan KB Pascasalin di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bajayau. Malahayati Nurs J. 2024;7(1):353–65.
[4]. Hertati D, Natalia V, Stefanicia S. Pengaruh Praktik Budaya dan Kesehatan pada Ibu Masa Nifas di daerah Aliran Sungai (DAS) Tahun 2023. J Surya Med. 2024;9(3):190–202.
[5]. Rochaida T, Friscila I, Nastiti K, Sarkiah S. Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Post Sectio Caesarea. Bunda Edu-Midwifery J. 2025;8(2):Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap.
[6]. Susmita Indah Lestari, Ika Friscila, Noval, Dede Mahdiyah. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Sirih Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman. Bunda Edu-Midwifery J. 2025;8(2):250–6.
[7]. Latifah N, Rahmawati D, Wahdah R, Friscila I. Efektivitas Vulva Hygiene Menggunakan Rebusan Daun Sirih Hijau terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Derajat II pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja TPMB Hj. Sutarsih Endang Banjarmasin. J Penelit Multidisiplin Bangsa. 2025;1(12):2113–21.
[8]. Hasanah SN, Handayani L, Syahidina AF, Leni A, Purnamasari DI, Malinie H, et al. SENI EDI (Senam Nifas Era Digital)" Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung Kota Banjarbaru. In: Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh [Internet]. Banjarmasin: Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia; 2023. p. 347–54. Available from: https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1063
[9]. Destri U, Sarkiah S, Friscila I. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Normal: Literatur Review. Proceeding Sari Mulia Univ Midwifery Natl Semin. 2022;3(1):1–4.
[10]. Istiawati NW, Mastryagung GAD, Sri Ariani NK. Korelasi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Pascaoperasi Sesar Tentang Mobilisasi Dini. WOMB Midwifery J. 2024;3(2):42–8.
[11]. Mulyanah S, Rini AS. Hubungan Mobilisasi Dini, Nutrisi dan Peran Bidan terhadap Penyembuhan Luka Operasi Sectio Caesarea di RSUD Malingping Tahun 2022. Open Access Jakarta J Heal Sci. 2023;2(4):665–73.
[12]. Mardiana S, Hartinah H, Friscila I, Fitriani A. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Kehamilan Di Puskesmas Kotabaru. Quantum Wellness J Ilmu Kesehat. 2024;1(2):57–70.
[13]. Hariana, Agustina, Sumanti NT. Pengaruh Edukasi menggunakan Buku Saku dan Booklet terhadap Pengetahuan Anemia pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Simpang Teritip Bangka Barat Tahun 2024. Dohara Publ Open Access J. 2025;04(12):454–66.
[14]. Maimunah M, Friscila I, Maolinda W, Zulliati Z. Efektvitas Terapi Moxa Dan Akupresur Untuk Perubahan Presentasi Janin DI PMB DELIMA WM. Proceeding Sari Mulia Univ Midwifery Natl Semin. 2023;5(01):106–14.
[15]. Hertati D, Nurdiati DS, Sulistyaningsih S, Dasuki D. Perbandingan Pelaksanaan Pelayanan Kolaborasi Masa Nifas terhadap Kejadian Postpartum Blues di Puskesmas Sewon I & Banguntapan II Kabupaten Bantul Tahun 2020. J Surya Med. 2022;8(1):70–81.

[16]. Herlinadiyaningsih H, Arisani G, Lucin Y. Efektivitas Edukasi dengan Media Video terhadap Perilaku Mobilisasi Dini pada Ibu Nifas Post Sectio Caesaria. J Kebidanan Indones. 2024;15(2):110–22.