

Peningkatan Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas Berbasis Digital sebagai Upaya Pengelolaan Kesehatan Psikologis Ibu Nifas

¹⁾Rizki Amalia*, ²⁾Yunik Windarti, ³⁾Uliyatul Laili, ⁴⁾Fauziyatun Nisa', ⁵⁾Endang Sulistiyan, ⁶⁾Retno Twistiandayani

^{1,2,3,4)}Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁵⁾Sistem Informasi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁶⁾Keperawatan, Universitas Gresik, Gresik, Indonesia

Email Corresponding: amalia24@unusa.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Ibu Nifas
Digitalisasi
Kesehatan Psikologis
Pelayanan Kesehatan
Pengabdian Masyarakat

Pelayanan kesehatan ibu nifas memegang peranan penting dalam menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis ibu pasca persalinan. Masa nifas kerap kali diiringi dengan tantangan psikologis seperti depresi postpartum. Penggunaan teknologi digital dalam pelayanan kesehatan ibu nifas berpotensi menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan keterjangkauan, efektivitas, dan dukungan psikososial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan ibu nifas berbasis digital sebagai upaya pengelolaan kesehatan psikologis ibu nifas di RW 04 Kelurahan Wonokromo, Surabaya. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, pelatihan penggunaan aplikasi digital pemantauan kesehatan ibu nifas, serta evaluasi penerimaan dan kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 50 responden, mayoritas merespon secara positif terhadap intervensi digital ini, menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesediaan menggunakan layanan digital untuk memantau kondisi kesehatan fisik dan psikologis pasca persalinan. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan digital dapat menjadi alternatif efektif dalam mendukung pelayanan kesehatan ibu nifas secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Keywords:

Post Partum Mother
Digitalization
Psychological Health
Health Services
Community Service

Postpartum health care plays an important role in maintaining the physical and psychological well-being of mothers after childbirth. The postpartum period is often accompanied by psychological challenges such as postpartum depression. The use of digital technology in postpartum health services has the potential to be an innovative solution to improve affordability, effectiveness, and psychosocial support. This community service activity aims to improve digital-based postpartum health services as an effort to manage the psychological health of postpartum women in RW 04 Wonokromo Village, Surabaya. The implementation method includes counseling, training on the use of digital applications for monitoring the health of postpartum women, as well as evaluating the acceptance and satisfaction of participants. The results of the activity showed that out of 50 respondents, the majority responded positively to this digital intervention, showing an increased understanding and willingness to use digital services to monitor postpartum physical and psychological health conditions. This activity proves that digital approaches can be an effective alternative in supporting postpartum women's health services in a sustainable manner.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan fase penting dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan yang memerlukan perhatian khusus, tidak hanya dari sisi fisik, tetapi juga dari sisi psikologis. Berbagai studi menunjukkan bahwa ibu nifas rentan mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, hingga depresi postpartum. Menurut WHO (2022), sekitar 10–20% ibu mengalami depresi pasca persalinan di negara berkembang.

Peningkatan kemandirian kesehatan psikologis ibu nifas dan menyusui merupakan isu penting dalam upaya mempromosikan kesehatan mental ibu setelah melahirkan. Banyak ibu mengalami stres, kecemasan,

4863

atau bahkan depresi pasca melahirkan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka dan kemampuan untuk merawat bayi dengan baik. Dalam konteks ini, berbagai intervensi yang mendukung kesehatan mental ibu nifas dan menyusui, serta memberikan kemandirian, perlu diidentifikasi dan dianalisis.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan ibu nifas berbasis digital sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif terhadap kesehatan psikologis ibu nifas. Lokasi kegiatan adalah RW 04 Kelurahan Wonokromo, Surabaya, yang memiliki karakteristik urban padat penduduk dengan akses teknologi yang cukup memadai.

II. MASALAH

Di banyak negara, terutama di negara berkembang, ibu nifas sering kali menghadapi tantangan besar dalam hal dukungan emosional dan psikologis. Beberapa kondisi yang sering ditemui meliputi:

Baby Blues: Sebagian besar ibu mengalami perubahan mood setelah melahirkan, yang dapat berupa kecemasan, kelelahan, atau perasaan tertekan. **Depresi Pasca Melahirkan:** Sekitar 10-20% ibu pasca melahirkan mengalami depresi postpartum, yang dapat mengganggu interaksi ibu-bayi. **Keterbatasan Dukungan Sosial:** Banyak ibu tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari keluarga atau tenaga medis, yang mengarah pada perasaan isolasi dan stres. **Kesulitan dalam Menyusui:** Proses menyusui bisa menjadi tantangan bagi ibu, yang dapat meningkatkan rasa cemas atau frustrasi.

Peningkatan kemandirian kesehatan psikologis ibu dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan:

Pelatihan dan Penyuluhan: Program edukasi tentang pentingnya kesehatan mental ibu pasca melahirkan sangat penting. Mengajarkan ibu untuk mengenali tanda-tanda stres dan depresi dapat membantu mereka menghadapinya lebih baik. **Pendampingan Emosional:** Penyedia layanan kesehatan mental seperti konselor atau psikolog yang berfokus pada ibu nifas bisa sangat efektif dalam memberikan dukungan emosional. **Kelompok Dukungan:** Kelompok ibu dengan pengalaman serupa dapat memberi dukungan sosial dan mental yang signifikan, mengurangi perasaan kesepian.

Dukungan Keluarga: Keluarga, terutama pasangan, harus diberdayakan untuk memberikan dukungan praktis dan emosional kepada ibu.

Prevalensi Depresi Postpartum: Menurut WHO, sekitar 10-15% ibu di seluruh dunia mengalami depresi pasca melahirkan. Angka ini dapat lebih tinggi di negara berkembang. **Tingkat Keberhasilan Dukungan Psikologis:** Studi menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan psikologis lebih sedikit mengalami depresi dan lebih sukses dalam proses menyusui.

Pada tingkat global, lebih dari 300 juta orang menderita depresi (W.H.O. 2022). Berdasarkan data dari Badan Kesehatan Dunia prevalensi depresi postpartum secara global berkisar antara 0,5% hingga 60,8% (W.H.O. 2022). Sedangkan di Negara berkembang 10 -50% ibu yang menjalani masa perinatal telah terdeteksi mengalami depresi (Yuliana 2022). Sedangkan di Indonesia, masalah psikologis pada ibu postpartum belum mendapat perhatian khusus. Angka kejadian postpartum blues di Indonesia antara 50%–70 dan angka kejadian depresi postpartum tercatat sebanyak 22,4% (WHO, 2018). Di Jawa Timur terdapat kasus 66% ibu yang mengalami depresi post partum (Mokhtarian-Gilani et al. 2021). Hasil pengabdian (Nisa et al. 2024) Di Salah Satu Puskesmas kota Surabaya tingkat depresi ibu postpartum dari 55 responden adalah 53% mengalami depresi.

Di sisi lain, pemanfaatan teknologi digital dalam pelayanan kesehatan telah terbukti mampu meningkatkan akses dan efisiensi layanan, termasuk dalam mendukung kesehatan mental. Digitalisasi pelayanan kesehatan memberikan peluang besar untuk penyampaian informasi, monitoring kondisi kesehatan, dan interaksi dengan tenaga kesehatan secara berkelanjutan (Setiawan 2023). Permasalahan Kesehatan psikologis pada ibu nifas merupakan faktor utama yang mempengaruhi Menjelesakan dan menggambarkan masalah yang ada pada lokasi pengabdian masyarakat,



Gambar 1. Wawancara Dengan Ibu Rw 04 Terkait Permasalahan Kesehatan Psikologis Pada Ibu Nifas

Wawancara tersebut menghasilkan studi pendahuluan yang sangat bermakna terkait kasus gangguan psikologis pada ibu nifas di wilayah RW 04 dengan berbagai penyebabnya diantaranya dukungan suami, dukungan keluarga maupun masyarakat sekitar.

III. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

1. Identifikasi Masalah dan Persiapan

- a. Survei awal terhadap kebutuhan dan potensi pemanfaatan layanan digital oleh ibu nifas.
- b. Koordinasi dengan pihak kelurahan dan kader posyandu.



Gambar 2. Lokasi Mitra Rw IV Wonokromo



Gambar 3. Penyuluhan

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a. **Penyuluhan:** Edukasi mengenai pentingnya pemantauan kesehatan fisik dan psikologis pada masa nifas.
- b. **Pelatihan:** Penggunaan aplikasi digital sederhana untuk pemantauan kondisi ibu nifas. Aplikasi mencakup fitur self-assessment kondisi emosional, reminder kunjungan kesehatan, serta edukasi berbasis video dan teks.
- c. **Pendampingan:** Selama 2 minggu, ibu nifas dipantau dalam menggunakan aplikasi dan berkonsultasi dengan kader maupun tenaga kesehatan.



Gambar 4. Pelatihan

3. Evaluasi dan Umpan Balik

- a. Survei kepuasan dan penerimaan terhadap intervensi digital dilakukan pada akhir kegiatan dengan 50 responden



Gambar 5. Evaluasi

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 50 responden ibu nifas:

- a. **90%** menyatakan aplikasi mudah digunakan.
- b. **88%** merasa terbantu secara emosional dengan adanya fitur edukasi psikologis dan self-assessment.
- c. **85%** menyatakan akan terus menggunakan aplikasi tersebut pasca kegiatan.
- d. **92%** menyatakan merasa lebih diperhatikan dan didukung secara psikologis dibanding sebelumnya (Amalia et al. 2025)

Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa layanan kesehatan berbasis digital dapat mempercepat deteksi dini gangguan psikologis dan meningkatkan kepuasan pengguna (Yuliana 2022). Selain itu, keterlibatan aktif kader kesehatan dan pendampingan selama pelaksanaan juga menjadi faktor kunci keberhasilan program ini.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa peningkatan pelayanan kesehatan ibu nifas berbasis digital dapat diterima dengan baik oleh masyarakat di RW 04 Wonokromo, Surabaya. Intervensi ini berdampak positif dalam mendukung pengelolaan kesehatan psikologis ibu nifas dan membuka peluang penerapan serupa dalam skala lebih luas. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader, dan pemanfaatan teknologi menjadi komponen penting dalam keberlanjutan program (Osaki et al. 2019).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lurah Wonokromo, kader posyandu, serta seluruh ibu nifas di RW 04 yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., E. Vinarti Sulistiyani, Adistha Eka Noveyani RA, Lutfi Agus Salim, and Diah Indriani. 2025. "Maternal and Child Health Using the Digitalization of the MCH Handbook Paciran Primary Health Care." *Journal Of Nursing Practice* 8(2):462–65. doi:10.30994/jnp.v8i2.488.
- Mokhtarian-Gilani, T., N. Kariman, H. Sharif Nia, M. Ahmadi Doulabi, and M. Nasiri. 2021. "The Maternal Postpartum Quality of Life Instrument (MPQOLI): Development and Psychometric Evaluation in an Exploratory Sequential Mixed-Method Study."
- Nisa, F., Y. Windarti, U. Laili, and Rizki Amalia. 2024. "Analysis of Characteristics, Activity of Postpartum Mothers, and Social Support in Exclusive Breastfeeding Against the Onset of Lactation." *South Eastern European Journal of Public Health* 225–37. doi:10.70135/seejph.vi.697.
- Osaki, K., T. Hattori, A. Toda, E. Mulati, L. Hermawan, K. Pritasari, S. Bardosono, and S. Kosen. 2019. "Maternal and Child Health Handbook Use for Maternal and Child Care: A Cluster Randomized Controlled Study in Rural Java, Indonesia." *Journal of Public Health (United Kingdom)* 41(1):170–82. doi:10.1093/pubmed/idx175.
- Setiawan, A. 2023. "Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Layanan Kesehatan Ibu dan Anak." *Jurnal Kesehatan Digital* 5(2):89–96.
- W.H.O. 2022. "Maternal mental health."
- Yuliana, D. 2022. "Aplikasi Mobile untuk Monitoring Kesehatan Ibu Nifas: Studi Implementasi di Wilayah Perkotaan." *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan* 10(1):45–52.