

Pengelolaan Kesehatan Psikologis Ibu Nifas Melalui Digitalisasi Di Rw 04 Wonokromo Surabaya

Galuh Candrarini^{1*}, Rizki Amalia², Nailul Inayah Hisyam³, Dwi Ayu Lestari⁴, Kania Eka Desianasari⁵

¹ Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

² Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

³ Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁴ Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁵ Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: galuhcandrarini27@gmail.com

Abstract

Postpartum mothers often face psychological pressures such as postpartum depression and anxiety, but limited access to information and counseling services leads to many undetected cases. This activity aims to improve the ability of postpartum mothers in maintaining mental health through digital education and the use of the "SI-KIA" chatbot as a support medium. The implementation method includes cross-sector coordination, counseling for postpartum mothers, training for health cadres, and assistance in using the chatbot. Evaluation was carried out through participatory observation and group discussions. The results show an increase in mothers' understanding of psychological disorders and active engagement in utilizing digital consultation features. Trained health cadres also played an active role in facilitating technology use and providing psychosocial support. This activity strengthened collaboration between communities and healthcare workers in preventing psychological problems during the postpartum period. The conclusion of this activity states that a digital approach supported by direct education and the involvement of health cadres can enhance the psychological resilience of postpartum mothers at the community level.

Keywords: Postpartum; Psychology; Digital education

Abstrak

Ibu nifas kerap menghadapi tekanan psikologis seperti depresi postpartum dan kecemasan, namun keterbatasan akses terhadap informasi dan layanan konseling menyebabkan banyak kasus tidak terdeteksi sejak dini. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ibu nifas dalam menjaga kesehatan mental melalui edukasi digital dan pemanfaatan chatbot "SI-KIA" sebagai media pendampingan. Metode pelaksanaan mencakup koordinasi lintas sektor, penyuluhan kepada ibu nifas, pelatihan kader kesehatan, serta pendampingan dalam penggunaan chatbot. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif dan diskusi kelompok. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu nifas mengenai gejala gangguan psikologis serta peningkatan keterlibatan dalam memanfaatkan fitur konsultasi digital. Kader kesehatan juga berperan aktif dalam memfasilitasi penggunaan teknologi dan memberikan dukungan psikososial. Kegiatan ini memperkuat sinergi antara masyarakat dan tenaga kesehatan dalam mencegah gangguan psikologis selama masa nifas. Simpulan dari kegiatan ini menyatakan bahwa pendekatan digital yang didukung oleh edukasi langsung dan peran kader mampu meningkatkan ketahanan psikologis ibu nifas di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Ibu Nifas; Psikologis; Edukasi Digital

Accepted: 2025-07-04

Published: 2025-08-07

PENDAHULUAN

Pada masa nifas, ibu sangat rentan terhadap berbagai komplikasi kesehatan, baik fisik seperti infeksi maupun psikologis seperti baby blues, depresi postpartum, dan psikosis nifas. Dampak gangguan psikologis pada masa nifas tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan anak dan keharmonisan keluarga. Ibu yang mengalami depresi postpartum cenderung kurang optimal dalam merawat bayi, yang dapat memengaruhi tumbuh kembang anak serta meningkatkan risiko masalah kesehatan mental jangka panjang bagi ibu. Oleh karena itu,

deteksi dini dan intervensi yang tepat sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang (Mirong, et al., 2024).

Seiring dengan perkembangan teknologi, solusi inovatif mulai dikembangkan untuk mengatasi permasalahan psikologis pada ibu nifas, salah satunya melalui pemanfaatan chat bot konsultasi, seperti "kiaweb.org" hadir sebagai media konsultasi dan pendampingan yang dapat diakses langsung oleh ibu nifas melalui perangkat mobile. Aplikasi ini menyediakan informasi terkait fitur ibu sebagai sahabat ibu untuk langsung terhubung dengan chat bot dan bisa berkonsultasi langsung dengan tenaga Kesehatan meliputi akses informasi yang akurat, memperoleh dukungan psikologis, serta meningkatkan kualitas hidup selama masa transisi menjadi ibu. Selain itu, di kiaweb.org juga ada fitur anak sebagai media penunjang pemeriksaan pertumbuhan dan perkembangan anak dengan berbagai rentang usia secara digital lengkap beserta advice stimulasinya (Hapsari & Alpiyah, 2024).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam merawat diri, menjaga kesehatan mental, dan memberikan ASI eksklusif melalui edukasi berbasis digital. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan memfasilitasi akses konsultasi daring serta pemantauan kesehatan ibu dan bayi secara real-time menggunakan website dan chatbot. Dengan demikian, diharapkan ibu nifas dapat lebih mandiri, percaya diri, serta mampu mendeteksi dini masalah kesehatan yang mungkin timbul selama masa nifas (Halim, et al., 2023).

Kajian literatur menunjukkan bahwa masa nifas merupakan periode yang rawan terhadap gangguan psikologis seperti depresi postpartum, kecemasan, dan stres, yang dapat ditandai dengan perasaan sedih, gelisah, mudah tersinggung, kehilangan minat, hingga penurunan motivasi untuk merawat bayi. Permasalahan psikologis ini, jika tidak segera dikenali dan ditangani, dapat berdampak pada kualitas pengasuhan dan kesejahteraan ibu maupun bayi. Seiring kemajuan teknologi pemanfaatan dan pendekatan berbasis teknologi informasi, seperti chatbot dan aplikasi digital, memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesehatan psikologis ibu nifas. Edukasi digital tidak hanya memberikan akses informasi yang lebih luas, tetapi juga membantu ibu dalam menjalani masa transisi menjadi orang tua dengan lebih mandiri, percaya diri, dan sehat secara mental maupun fisik (Emalia & Nilasari, 2021).

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan proses perizinan yang melibatkan koordinasi dengan pihak desa atau kelurahan serta fasilitas kesehatan setempat, seperti puskesmas. Tim pelaksana mengajukan izin resmi dan melakukan komunikasi dengan tokoh masyarakat serta ketua kader untuk mendapatkan dukungan serta memastikan keterlibatan aktif kader dalam seluruh rangkaian kegiatan. Langkah ini penting agar program dapat berjalan lancar dan mendapat dukungan dari berbagai pihak yang berperan dalam pelayanan kesehatan ibu nifas di tingkat komunitas.

Setelah proses perizinan selesai, tahap selanjutnya adalah penyuluhan yang diberikan kepada ibu nifas dan keluarganya. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis selama masa nifas serta mengenali gejala-gejala gangguan psikologis yang umum terjadi, seperti depresi postpartum dan kecemasan. Selain itu, penyuluhan juga memberikan informasi tentang pemanfaatan teknologi berupa aplikasi atau bot edukasi yang dapat menjadi media pendampingan bagi ibu nifas dalam mengelola kesehatan mentalnya secara mandiri dan mendapatkan dukungan secara real-time.

Pelatihan penggunaan teknologi kemudian diberikan khusus kepada kader kesehatan yang akan menjadi fasilitator di lapangan. Pelatihan ini mencakup cara instalasi aplikasi, pengenalan fitur-fitur utama seperti konsultasi online, akses materi edukasi, serta pemantauan kondisi psikologis ibu nifas. Pelatihan dilakukan secara praktis dan interaktif agar kader mampu memahami dan mengoperasikan teknologi tersebut dengan baik, sehingga dapat membantu ibu nifas secara

efektif dalam menggunakan aplikasi sebagai alat bantu dalam menjaga kesehatan mental selama masa nifas.

Evaluasi menjadi tahap akhir dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, yang dilakukan untuk mengukur sejauh mana penyuluhan dan pelatihan memberikan dampak positif. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan kader dan ibu nifas, observasi praktik penggunaan aplikasi, serta pengumpulan umpan balik terkait pengalaman dan kendala selama pemanfaatan teknologi. Hasil evaluasi ini akan menjadi bahan masukan untuk perbaikan program ke depannya agar dapat memberikan manfaat yang lebih optimal dan berkelanjutan bagi kesehatan psikologis ibu nifas di masyarakat.



Gambar 1 Proses Perijinan



Gambar 2 Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3 Pelatihan Para Kader



Gambar 4 Evaluasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan fokus pada peningkatan kesehatan psikologis ibu nifas melalui edukasi, pelatihan, dan pemanfaatan teknologi telah memberi dampak nyata dalam jangka pendek bagi individu, masyarakat, dan institusi setempat. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu nifas dan keluarga mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa nifas serta kemampuan dalam mengenali gejala gangguan psikologis seperti depresi postpartum dan kecemasan. Hal ini tercermin dari keterlibatan aktif peserta dalam diskusi, tanya jawab, serta antusiasme dalam mencoba chat bot "SI-KIA" yang

diperkenalkan selama kegiatan. Selain itu, kader kesehatan yang telah mendapatkan pelatihan mampu mendampingi ibu nifas secara lebih responsif dan efektif dalam pemanfaatan teknologi sebagai media pendampingan psikologis.

Bagi institusi kesehatan, kegiatan ini memperkuat kapasitas kader dan tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang lebih komprehensif dan berbasis teknologi. Kader yang terlatih menjadi ujung tombak dalam pendampingan ibu nifas di komunitas, mempercepat proses deteksi dini dan intervensi masalah Kesehatan psikologis. Kolaborasi antara institusi kesehatan, kader, dan masyarakat juga semakin erat, sehingga tercipta sistem pendukung yang berkelanjutan dalam menjaga kesehatan mental ibu nifas di tingkat komunitas.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini telah membuktikan bahwa intervensi berbasis edukasi, pelatihan, dan pemanfaatan teknologi mampu memberikan perubahan positif yang signifikan. Tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu, tetapi juga memperkuat jejaring sosial dan institusi dalam upaya pencegahan serta penanganan masalah Kesehatan psikologis pada ibu nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis digital melalui edukasi dan pemanfaatan chatbot "SI-KIA" berhasil meningkatkan pemahaman serta keterampilan ibu nifas dalam menjaga kesehatan psikologis selama masa nifas. Kelebihan utama dari program ini adalah pendekatannya yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan teknologi, sehingga mampu menjangkau ibu nifas secara lebih luas, cepat, dan efisien. Selain itu, pelibatan aktif kader kesehatan memperkuat keberlanjutan intervensi di tingkat komunitas. Namun demikian, terdapat beberapa kekurangan, antara lain keterbatasan dalam akses internet dan pemahaman teknologi pada sebagian peserta, serta perlunya evaluasi jangka panjang terhadap efektivitas program dalam mencegah gangguan psikologis. Ke depan, program ini berpotensi dikembangkan lebih lanjut melalui integrasi dengan layanan kesehatan formal, peningkatan fitur chatbot agar lebih interaktif, serta perluasan cakupan wilayah dan sasaran, termasuk ibu hamil dan keluarga sebagai pendukung utama kesehatan ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Emalia, F. H. & Nilasari, P., 2021. Pengaruh Elektronik Health terhadap Penurunan Tingkat Depresi Postpartum: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*.
- Hapsari, H. D. & Alpiyah, D. N., 2024. Gnagguan Psikologis pada Ibu Nifas. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*.
- Mirong, I. D., Anggaraeningsih, N. L. M. D. P. & Y., 2024. Pemberdayaan Keluarga dalam Upaya Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Ibu Nifas. *Jurnal Peduli Masyarakat*.
- R., Halim, F. & S., 2023. Perancangan Aplikasi Layanan Nifas "Nanme". *Remik: Riset dan E-Jurnal Manajemen Informatika Komputer*.