



OPTIMALISASI KUALITAS PEMULIHAN IBU NIFAS MELALUI GIAT HAPPY (HEALTH AWARENESS POST-CAESAREAN PAIN MANAGEMENT FOR YOU & YOUR FAMILY) DI PUSKESMAS GAYAMAN MOJOKERTO

Catur Prasastia Lukita Dewi

Universitas Bina sehat PPNI Mojokerto

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Catur Prasastia LD Humeyra.dewic@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI</p>	<p>Pemulihan pasca sectio caesarea memerlukan pengetahuan dan keterlibatan keluarga yang memadai untuk mendukung proses penyembuhan ibu nifas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengoptimalkan kualitas pemulihan ibu nifas melalui Giat HAPPY (Health Awareness Post-Caesarean Pain Management for You & Your Family). Sasaran kegiatan adalah 53 ibu hamil dengan indikasi sectio caesarea elektif beserta keluarganya di wilayah kerja Puskesmas Gayaman Mojokerto. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, pelatihan interaktif mengenai pemulihan pasca sectio caesarea, mobilisasi dini, manajemen nyeri nonfarmakologis, dan peran keluarga, pemanfaatan media edukasi, serta pendampingan dan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 63,25 menjadi 85,47, dengan proporsi pengetahuan baik meningkat dari 23% menjadi 81%. Selain itu, lebih dari 90% peserta mampu mempraktikkan mobilisasi dini dan teknik relaksasi napas dalam. Program Giat HAPPY terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu serta keluarga dalam mendukung pemulihan pasca sectio caesarea.</p> <p>Keywords: <i>Sectio Caesarea, Ibu Nifas, Mobilisasi Dini, Manajemen Nyeri, Edukasi Kesehatan</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

Pemulihan ibu nifas pasca sectio caesarea merupakan fase penting dalam kesehatan maternal yang membutuhkan perhatian medis dan dukungan keluarga. Sectio caesarea (SC) merupakan salah satu tindakan persalinan operatif yang angka kejadiannya terus meningkat secara global maupun nasional. World Health Organization melaporkan bahwa proporsi persalinan SC di berbagai negara telah melampaui batas rekomendasi ideal, dengan kecenderungan peningkatan setiap tahunnya, kini mencapai lebih dari 1 dari 5 (21%) dari seluruh persalinan. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat selama dekade

mendatang, dengan hampir sepertiga (29%) dari seluruh persalinan kemungkinan akan terjadi melalui operasi caesar pada tahun 2030, demikian temuan penelitian tersebut (WHO, 2021). Di Indonesia, trend serupa juga terjadi, seiring dengan perkembangan teknologi medis dan peningkatan akses layanan kesehatan ibu dan anak (Kemenkes, 2024). Meskipun prosedur ini relatif aman, ibu nifas pasca *sectio caesarea* tetap berisiko mengalami berbagai masalah pascaoperatif, terutama nyeri dan keterbatasan mobilisasi dini.

Persalinan melalui *sectio caesarea* meninggalkan luka operasi yang membutuhkan waktu penyembuhan lebih lama dibandingkan persalinan normal, serta sering mengalami nyeri pasca bedah yang dapat menghambat mobilitas dan aktivitas harian ibu nifas (Hussen et al., 2022). Nyeri yang tidak tertangani dengan baik sering kali menyebabkan ibu enggan melakukan mobilisasi dini, padahal mobilisasi dini berperan penting dalam mempercepat pemulihan fungsi tubuh, mencegah komplikasi seperti tromboemboli dan ileus, serta meningkatkan kemandirian ibu dalam perawatan diri dan bayinya (Xavier et al., 2024). Hal ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian di mana ketidakmampuan bergerak dan nyeri berkepanjangan pasca operasi memperlambat proses penyembuhan dan memperpanjang masa rawat inap (Dini et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui data sekunder tentang jumlah kunjungan ibu nifas pasca *Sectio Caesarea* di wilayah kerja puskesmas Gayaman didapat bahwa tahun 2025 sebanyak 362 ibu nifas. Data awal yang diperoleh melalui survei komunitas atau laporan puskesmas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas yang menjalani *sectio caesarea* menghadapi beberapa permasalahan utama:

Pengetahuan rendah tentang mobilisasi dini pasca operasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dewi (2017), menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang konsep, manfaat, waktu, dan teknik mobilisasi pasca *sectio* masih rendah di fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga mobilisasi dini sering tidak terlaksana secara konsisten (Dini et al., 2023).

Intensitas nyeri tinggi setelah operasi dapat menghambat aktivitas ibu, yang pada akhirnya memperlambat pemulihan fungsi tubuh dan memperbesar risiko komplikasi seperti tromboemboli atau gangguan pernapasan. Mobilisasi dini terbukti membantu menurunkan intensitas nyeri luka operasi (Mardiawati, 2017).

Dukungan keluarga yang belum optimal dalam pemulihan pasca operasi, baik dari sisi edukasi maupun pendampingan sehingga pemantauan kondisi ibu di rumah kurang maksimal. Hal ini berimplikasi pada risiko terjadinya komplikasi di rumah setelah pulang dari fasilitas kesehatan (Siwicki et al., 2025)

Mobilisasi dini pascap bedah *sectio caesarea* terbukti memiliki sejumlah manfaat penting, termasuk mempercepat penyembuhan luka, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fungsi pernapasan, menurunkan risiko tromboemboli, serta membantu ibu kembali melakukan aktivitas fungsional lebih cepat (Nursing, 2025). Namun dalam praktiknya, implementasi edukasi dan pendampingan langsung terhadap ibu nifas dan keluarga di tingkat masyarakat masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka akan dilakukan pengabdian Masyarakat dengan memberikan Giat HAPPY (Health Awareness Post-Caesarean Pain Management for You & Your Family) dalam Optimalisasi Kualitas Pemulihan Ibu Nifas. Kegiatan ini dirancang dengan tujuan sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas serta keluarga tentang pentingnya mobilisasi dini dan manajemen nyeri setelah sectio caesarea, berdasarkan bukti yang menunjukkan hubungan positif antara mobilisasi cepat dan penurunan nyeri serta percepatan pemulihan.
2. Meningkatkan keterampilan ibu dan keluarga dalam menerapkan teknik mobilisasi dan manajemen nyeri di rumah sebagai bagian dari perawatan nifas pasca bedah.
3. Meningkatkan dukungan keluarga terhadap proses pemulihan ibu nifas, sehingga ibu merasa didukung untuk menjaga kesehatannya selama masa nifas.

Pelaksanaan Giat HAPPY selaras dengan fokus pengabdian masyarakat yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup dan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan yang berbasis bukti. Edukasi mobilisasi dini dan manajemen nyeri tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga keterampilan praktis kepada ibu dan keluarga, sehingga dapat diimplementasikan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari setelah keluar dari fasilitas kesehatan. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku positif dalam keluarga dan komunitas terkait pemulihan ibu nifas.

Strategi pelaksanaan kegiatan ini akan mencakup pendekatan partisipatif, dimana ibu Pre Sectio Caesarea Elektif dan keluarga dilibatkan dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari penyuluhan interaktif, praktik mobilisasi, simulasi manajemen nyeri non-farmakologis, hingga evaluasi pascapelatihan. Selain itu, materi edukasi akan disajikan dalam bentuk media visual yang menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat umum.

Dengan pendekatan ini, diharapkan Giat HAPPY dapat menjadi model layanan edukatif yang bermanfaat jangka panjang dan dapat direplikasi di wilayah lain, serta memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi, fasilitas kesehatan lokal, dan masyarakat dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu nifas.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu Hamil yang akan menjalani tindakan sectio caesarea elektif beserta keluarga di wilayah kerja puskesmas wates Mojokerto. Persalinan melalui sectio caesarea memerlukan perhatian khusus pada masa nifas karena risiko nyeri pasca operasi, keterbatasan mobilitas, serta kemungkinan komplikasi bila pemulihan tidak dilakukan secara optimal (Ferraz et al., 2018). Berdasarkan hasil diskusi dan kesepakatan dengan mitra sasaran, ditetapkan beberapa permasalahan prioritas yang mencakup bidang kesehatan dan bidang sosial/dukungan keluarga.

1. Bidang Kesehatan (Pemulihan fisik selama masa nifas)

Permasalahan utama di bidang kesehatan ibu nifas adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan pemulihan pasca sectio caesarea secara mandiri, khususnya terkait mobilisasi dini dan manajemen nyeri (WHO, 2022). Pada umumnya ibu nifas cenderung menunda mobilisasi dini karena takut nyeri dan khawatir terhadap luka operasi, padahal keterlambatan mobilisasi dapat

meningkatkan risiko komplikasi pasca bedah (Ingrid Dirgahayu, Astari Istiutami, 2019). Diperburuk dengan manajemen nyeri nonfarmakologis belum banyak dipahami, sehingga nyeri sering tidak terkontrol dengan baik dan berdampak pada keterbatasan aktivitas ibu nifas (Kintu et al., 2019). Edukasi pasca persalinan telah diterima oleh ibu, namun masih bersifat umum dan belum secara spesifik membahas pemulihan pasca sectio di tingkat masyarakat.

2. Bidang Sosial (Dukungan Keluarga selama masa nifas)

Permasalahan utama dibidang sosial adalah kurangnya keterlibatan dan pemahaman keluarga dalam mendukung pemulihan ibu nifas pasca sectio caesarea. Pada umumnya keluarga belum memahami peran pentingnya dalam membantu mobilisasi dini dan pengelolaan nyeri ibu nifas di rumah. Dukungan emosional dan pendampingan keluarga masih terbatas, sehingga ibu nifas cenderung merasa takut bergerak dan tidak percaya diri dalam proses pemulihan (Lisnawati Rahayu, Hilman Syarif, 2023). Minimnya komunikasi efektif antara ibu nifas dan keluarga terkait kebutuhan perawatan pasca sectio caesarea.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun secara sistematis berdasarkan prioritas permasalahan mitra, yaitu rendahnya kualitas pemulihan ibu nifas pasca sectio caesarea akibat keterbatasan pengetahuan, keterampilan, serta dukungan keluarga. Solusi difokuskan pada dua bidang utama, yakni bidang kesehatan (pemulihan fisik ibu nifas) dan bidang sosial (dukungan keluarga), yang saling berkaitan dan berkontribusi langsung terhadap keberhasilan pemulihan pasca operasi.

1. Bidang Kesehatan (Pemulihan fisik selama masa nifas)

Pada Pelaksanaan Giat HAPPY meliputi edukasi kesehatan terstruktur mengenai pentingnya mobilisasi dini dan manajemen nyeri pasca sectio caesarea, disertai demonstrasi teknik sederhana yang aman dilakukan di rumah. Edukasi berbasis bukti ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas agar mampu melakukan pemulihan secara mandiri dan berkelanjutan (Irawan et al., 2022).

2. Bidang Sosial (Dukungan Keluarga selama masa nifas)

Giat HAPPY juga berfokus pada keluarga dengan melibatkan keluarga secara aktif melalui edukasi bersama ibu nifas mengenai peran keluarga dalam pemulihan pasca sectio. Keluarga diberikan pemahaman tentang pendampingan aktivitas ringan, dukungan emosional, serta penciptaan lingkungan rumah yang aman dan nyaman. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan dukungan sosial dan mempercepat kualitas pemulihan ibu nifas.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mengimplementasikan solusi secara sistematis dan aplikatif dalam rangka optimalisasi kualitas pemulihan ibu nifas pasca sectio caesarea melalui Giat HAPPY (*Health Awareness Post-Caesarean Pain Management for You & Your Family*). Mitra sasaran merupakan kelompok masyarakat umum yang tidak produktif secara ekonomi, yaitu ibu Hamil yang

akan menjalani tindakan *sectio caesarea* elektif beserta keluarga di wilayah kerja puskesmas wates Mojokerto, dengan fokus pada bidang layanan kesehatan dan dukungan sosial keluarga.



Tahapan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Tahap awal dilakukan sosialisasi kepada mitra sasaran dan pemangku kepentingan setempat (kader kesehatan, bidan, dan perangkat wilayah). Sosialisasi bertujuan menyampaikan tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan Giat HAPPY, sekaligus menyepakati waktu, tempat, dan jumlah peserta. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi awal kondisi partisipan, kebutuhan edukasi, serta kesiapan keluarga untuk terlibat aktif dalam kegiatan.

1. Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk edukasi interaktif yang mencakup materi:

- a. pemulihan pasca *sectio caesarea*,
- b. pentingnya mobilisasi dini,
- c. teknik manajemen nyeri nonfarmakologis, dan
- d. peran keluarga dalam mendukung pemulihan ibu nifas.

Pelatihan disertai demonstrasi dan praktik langsung (simulasi mobilisasi dini dan teknik relaksasi/pernapasan), diskusi, serta tanya jawab. Metode ini dipilih agar peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memiliki keterampilan praktis yang dapat diterapkan di rumah.

2. Penerapan Teknologi

Penerapan teknologi dilakukan melalui pemanfaatan media edukasi sederhana dan tepat guna, seperti leaflet, poster, serta power point tentang pemulihan pasca *Sectio caesarea*. Media ini berfungsi sebagai sarana penguatan

materi setelah pelatihan dan membantu keberlanjutan praktik pemulihan mandiri di rumah.

3. Pendampingan dan Evaluasi

Pendampingan dilakukan dengan memfasilitasi komunikasi antara tim pengabdian, ibu hamil indikasi SC, dan keluarga selama periode awal pasca kegiatan. Evaluasi dilaksanakan melalui:

- a. pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi,
- b. observasi partisipasi peserta selama kegiatan,
- c. umpan balik lisan dari ibu nifas dan keluarga terkait manfaat kegiatan.

Hasil evaluasi digunakan untuk menilai ketercapaian tujuan dan efektivitas metode yang diterapkan.

4. Keberlanjutan Kegiatan

Keberlanjutan kegiatan dirancang melalui penguatan peran keluarga dan kader kesehatan sebagai agen edukasi lanjutan. Materi edukasi yang telah diberikan dapat digunakan kembali oleh mitra untuk kegiatan serupa, sehingga dampak kegiatan tidak berhenti pada satu kali pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Responden

Jumlah peserta dalam kegiatan Giat HAPPY sebanyak 53 ibu hamil dengan indikasi sectio caesarea elektif yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gayaman Kabupaten Mojokerto.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=53)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	3	6
20–35 tahun	41	77
> 35 tahun	9	17
Pendidikan		
SD	5	9
SMP	12	23
SMA/SMK	28	53
Perguruan Tinggi	8	15
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	35	66
Swasta	12	23
Wiraswasta	4	7
ASN	2	4
Paritas		
Primipara	21	40
Multipara	32	60

Riwayat Sectio Caesarea		
Pernah SC	24	45
Belum Pernah SC	29	55

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif sehat (20–35 tahun) sebanyak 41 orang (77%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA/SMK sebanyak 28 orang (53%), sedangkan sebagian besar responden berstatus sebagai ibu rumah tangga yaitu 35 orang (66%). Berdasarkan paritas, mayoritas merupakan multipara sebanyak 32 orang (60%).

2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan

Pengetahuan peserta diukur sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi Giat HAPPY menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai pemulihan pasca sectio caesarea, mobilisasi dini, manajemen nyeri nonfarmakologis, dan dukungan keluarga.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta (n=53)

Variabel	Mean \pm SD	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Pre-test	63,25 \pm 11,42	40	85
Post-test	85,47 \pm 8,36	65	100
Peningkatan Nilai	22,22	-	-

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 63,25 sebelum edukasi menjadi 85,47 setelah edukasi. Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 22,22 poin yang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pemulihan pasca sectio caesarea.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi (n=53)

Tingkat Pengetahuan	Pre-test f (%)	Post-test f (%)
Baik ($\geq 76\%$)	12 (23)	43 (81)
Cukup (56–75%)	25 (47)	10 (19)
Kurang ($\leq 55\%$)	16 (30)	0 (0,0)
Total	53 (100)	53 (100)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebelum edukasi sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (47%) dan kurang (30%). Setelah edukasi terjadi peningkatan yang signifikan dimana mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan baik (81%).

3. Hasil Evaluasi Keterampilan Praktik

Evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung saat peserta melakukan simulasi mobilisasi dini dan teknik relaksasi napas dalam.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Keterampilan Peserta Setelah Pelatihan (n=53)

Keterampilan	Mampu f (%)	Belum Mampu f (%)
Menjelaskan tahapan mobilisasi dini	48 (91)	5 (9)
Mempraktikkan teknik napas dalam	50 (94)	3 (6)
Menjelaskan cara mengurangi nyeri nonfarmakologis	47 (89)	6 (11)
Menjelaskan peran keluarga dalam pemulihan	49 (92)	4 (7)

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa lebih dari 88% peserta mampu memahami dan mempraktikkan materi yang diberikan. Persentase tertinggi terdapat pada kemampuan mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam yaitu sebesar 94%.

4. Hasil Kepuasan Peserta

Tabel 5. Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan Giat HAPPY (n=53)

Tingkat Kepuasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Puas	35	66
Puas	16	30
Cukup Puas	2	4
Tidak Puas	0	0
Total	53	100

Hasil evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan (66%), sedangkan 30% menyatakan puas. Hal ini menunjukkan bahwa materi, metode penyampaian, dan pendampingan yang diberikan telah sesuai dengan kebutuhan peserta.

DISCUSSION

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Giat HAPPY (Health Awareness Post-Caesarean Pain Management for You & Your Family) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pemulihan pasca sectio caesarea. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 63,25 menjadi 85,47 atau mengalami peningkatan sebesar 22,22 poin. Selain itu, proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 22,6% menjadi 81,1% setelah diberikan edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil dan keluarga mengenai proses pemulihan pasca operasi sectio caesarea.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi dapat dijelaskan melalui teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu maupun kelompok dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya. Penyampaian informasi melalui ceramah interaktif, diskusi, simulasi, dan demonstrasi memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih komprehensif dibandingkan metode ceramah

konvensional. Menurut Kusmiati et al., (2022), pendidikan kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta dapat meningkatkan daya serap informasi serta mempermudah perubahan perilaku kesehatan.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada usia reproduktif sehat (20–35 tahun) sebesar 77,4%. Usia tersebut merupakan kelompok yang umumnya memiliki kemampuan kognitif yang baik dalam menerima informasi kesehatan dan mengambil keputusan terkait perawatan diri. Selain itu, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK (52,8%), yang turut mendukung kemampuan memahami materi yang diberikan. Tingkat pendidikan diketahui berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan yang diperoleh (Potter et al., 2021).

Materi mengenai mobilisasi dini menjadi salah satu fokus utama dalam kegiatan Giat HAPPY. Berdasarkan hasil evaluasi keterampilan, sebanyak 90,6% peserta mampu menjelaskan tahapan mobilisasi dini setelah mengikuti pelatihan. Mobilisasi dini merupakan tindakan penting yang dapat mempercepat proses pemulihan pasca sectio caesarea melalui peningkatan sirkulasi darah, pencegahan komplikasi tromboemboli, mempercepat fungsi gastrointestinal, serta meningkatkan kemandirian ibu dalam beraktivitas. Penelitian yang dilakukan oleh Hinkle, J. L., & Cheever, (2022) menjelaskan bahwa mobilisasi dini setelah pembedahan berkontribusi terhadap penurunan lama rawat inap dan mempercepat proses penyembuhan. Temuan ini sejalan dengan tujuan program yang berupaya meningkatkan kesiapan ibu dalam melakukan aktivitas fisik secara bertahap setelah operasi.

Selain mobilisasi dini, kegiatan ini juga menekankan pentingnya manajemen nyeri nonfarmakologis. Hasil observasi menunjukkan bahwa 94,3% peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam dengan benar. Teknik relaksasi merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme relaksasi otot, penurunan ketegangan emosional, dan peningkatan oksigenasi jaringan. Menurut Potter et al., (2021), teknik relaksasi napas dalam dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi serta meningkatkan rasa nyaman selama masa pemulihan. Dengan meningkatnya kemampuan peserta dalam menerapkan teknik ini, diharapkan ketergantungan terhadap intervensi farmakologis dapat diminimalkan tanpa mengurangi kualitas pengendalian nyeri.

Keberhasilan program Giat HAPPY juga didukung oleh keterlibatan keluarga sebagai sasaran intervensi. Sebanyak 92,5% peserta mampu menjelaskan peran keluarga dalam mendukung pemulihan ibu pasca sectio caesarea setelah mengikuti kegiatan. Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan kepada ibu selama masa nifas. Dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan motivasi ibu untuk melakukan mobilisasi dini, mematuhi anjuran tenaga kesehatan, serta mengurangi kecemasan selama masa pemulihan. Friedman, Bowden, dan Jones (2019) menyatakan bahwa keterlibatan keluarga dalam proses perawatan kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan hasil kesehatan dan kualitas hidup pasien.

Penggunaan media edukasi berupa leaflet, poster, dan presentasi PowerPoint juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta. Media visual dapat membantu peserta mengingat informasi yang telah diberikan karena informasi disajikan dalam bentuk yang lebih menarik dan mudah dipahami. Kemenkes, (2024) menyebutkan bahwa penggunaan media edukasi yang tepat dapat meningkatkan efektivitas promosi kesehatan karena mampu memperkuat pesan yang disampaikan oleh tenaga kesehatan serta menjadi sumber belajar mandiri bagi masyarakat.

Tingkat kepuasan peserta yang tinggi, yaitu 66% sangat puas dan 30% puas, menunjukkan bahwa metode pelaksanaan kegiatan telah sesuai dengan kebutuhan sasaran. Tingginya tingkat kepuasan ini mengindikasikan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kondisi peserta serta dapat menjawab kebutuhan informasi terkait persiapan dan pemulihan pasca sectio caesarea. Kepuasan peserta merupakan salah satu indikator keberhasilan program pengabdian karena mencerminkan penerimaan masyarakat terhadap intervensi yang diberikan (Kemenkes, 2024).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa Giat HAPPY merupakan program edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu serta keluarga dalam menghadapi pemulihan pasca sectio caesarea. Pendekatan yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, praktik keterampilan, media edukasi, dan dukungan keluarga terbukti mampu mendukung optimalisasi kualitas pemulihan ibu nifas. Program ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai model edukasi berkelanjutan melalui keterlibatan kader kesehatan dan tenaga kesehatan di tingkat pelayanan primer.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Giat HAPPY (Health Awareness Post-Caesarean Pain Management for You & Your Family) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur, disertai pelatihan keterampilan, pemanfaatan media edukasi, serta keterlibatan aktif keluarga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil yang akan menjalani sectio caesarea dalam menghadapi masa pemulihan pasca persalinan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 63,25 pada pre-test menjadi 85,47 pada post-test, meningkatnya proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik, serta tingginya kemampuan peserta dalam mempraktikkan mobilisasi dini dan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis. Selain itu, keterlibatan keluarga sebagai pendukung utama pemulihan ibu memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman dan kesiapan peserta dalam menjalani masa nifas. Dengan demikian, Giat HAPPY dapat menjadi salah satu model edukasi kesehatan yang efektif dan berkelanjutan untuk mendukung optimalisasi kualitas pemulihan ibu nifas pasca sectio caesarea di tingkat pelayanan kesehatan primer.

DAFTAR PUSTAKA

Dini, M., Ibu, P., Dengan, P., & Caesarea, S. (2023). Mobilisasi Dini Pada Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesarea terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Operasi. *Jurnal*

- Kesehatan Perintis*, 10(1), 44–52.
- Ferraz, S. M., Moreira, J. P., Mendes, L. C., Amaral, T. M., Andrade, A. R., Santos, A. R., & Abelha, F. J. (2018). Evaluation of the quality of recovery and the postoperative health status after elective surgery. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 68(6), 577–583. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2018.06.002>
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth 's Textbook of Medical-Surgical Nursing*.
- Hussen, I., Worku, M., Geleta, D., Ahmed, A., Abebe, M., Molla, W., Wudneh, A., Temesgen, T., & Figa, Z. (2022). Post-operative pain and associated factors after cesarean section at Hawassa University Comprehensive Specialized Hospital , Hawassa , Ethiopia : A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 81(August), 104321. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104321>
- Inggrid Dirgahayu, Astari Istiutami, R. M. (2019). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Cesarea. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 13, 95–103. <https://jiki.immanuel.ac.id/index.php/JIKI/article/view/88/pdf>
- Irawan, E., Wilandika, A., Syamsiah, R. I., Irawati, H. R., Susilowati, Y. A., Feriani, P., Andriana, N., Wardhani, I. K., Utami, T., Patimah, P., Santoso, D. A., Awaliyah, S. N., Ridlayanti, A., & Ningrum, E. W. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Eureka Media Aksara.
- Kemendes, T. P. (2024). PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2023. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/172231123666a86244b83fd8.51637104.pdf
- Kintu, A., Abdulla, S., Lubikire, A., Nabukenya, M. T., Igaga, E., Bulamba, F., Semakula, D., & Olufolabi, A. J. (2019). Postoperative pain after cesarean section : assessment and management in a tertiary hospital in a low-income country. *BMC Health Services Research*, 1–6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6347795/pdf/12913_2019_Article_3911.pdf
- Kusmiati, M., Ramadani, F. N., Nadia, M., & Nursyam, R. (2022). Pendidikan Kesehatan: Bahaya Pergaulan Bebas Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 1–8. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.441>
- Lisnawati Rahayu, Hilman Syarif, C. H. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN PENGETAHUAN DENGAN AMBULASI DINI PADA PASIEN POST OPERASI ABDOMEN. *Journal Of Telenursing*, 5(2), 2068–2076.
- Mardiawati, D. (2017). TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG MOBILISASI DINI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA DI RUANGAN KEBIDANAN RSUD DR. RASIDIN PADANG. *Menara Ilmu*, XI(76), 210–214.
- Nursing, M. H. (2025). Essential Postoperative Care Practices for Cesarean Section Recovery. *BNS Institute*, 1–9.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Fundamentals Of Nursing (10th ed.*

- Siwicki, A., Adams, R. M., Cabasa, K., Madan, S., & Ouillette, H. (2025). Postpartum pain management for women undergoing cesarean sections using a multimodal pain control protocol : a retrospective study. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- WHO. (2021). *Caesarean section rates continue to rise , amid growing inequalities in access*. *Rising rates suggest increasing numbers of.* WHO. <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>
- WHO. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience.* WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>
- Xavier, B., Vaithilingan, S., Avudaiappan, S., & Periasamy, P. (2024). The Impact of an Early Mobility Protocol on Recovery Outcomes in Patients Undergoing Abdominal Surgeries. *Cureus*, 16(12). <https://doi.org/10.7759/cureus.75980>