

## Laporan Pengabdian kepada Masyarakat



### **PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PRAKTIK PERAWATAN NIFAS BERBASIS BUDAYA DAN BUKTI DI SB SUNGAI MULIA 5 KUALA LUMPUR**

#### **Diajukan Oleh:**

Ketua : Frisca Fazira, S.Tr. Keb., M.Keb  
NIDN : 1308089701  
Anggota : Bd. Fitria, SST., M.K.M., M.Keb (1320058801)  
Bd. Risna Fazlaini, SST., M.Keb (1329018501)  
Maisarah Rukmana (23215057)

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2025**



**SURAT TUGAS**

No. 0120/131013/L2/PI/X/2025

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No.	Nama	NIDN/NIM	Jabatan	Keterangan
1.	Frisca Fazira, S.Tr.Keb., M.Keb	1308089701	Dosen	Ketua
2.	Fitria, SST., M.K.M., M.Keb	1320058801	Dosen	Anggota
3.	Bd. Risna Fazlaini, SST., M.Keb	1329018501	Dosen	Anggota
4.	Ulfa Nadia	24215083	Mahasiswa	Anggota
5.	Enol Mardiyah	24215067	Mahasiswa	Anggota
6.	Annisa Ulmi Chairani Balqis	24215068	Mahasiswa	Anggota
7.	Munira Akrama	24215065	Mahasiswa	Anggota
8.	Karina Kilsa Alpianda	24215007	Mahasiswa	Anggota

Untuk Melakukan Kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Bidang Pengabdian kepada Masyarakat dengan Judul “Pemberdayaan Keluarga Dalam Praktik Perawatan Nifas Berbasis Budaya Dan Bukti di SB Sungai Mulia V Kuala Lumpur”. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Senin, 27 Oktober 2025 s/d Senin, 10 November 2025

Tempat : SB Sungai Mulia V Kuala Lumpur

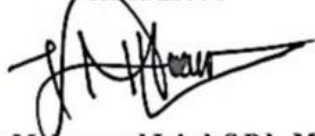
Demikian surat tugas ini dikeluarkan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 23 Oktober 2025  
Rektor UBBG,  
  
**UBBG** Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M. Si  
NIDN. 0117126801

**HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul	Pemberdayaan Keluarga Dalam Praktik Perawatan Nifas Berbasis Budaya Dan Bukti di SB Sungai Mulia V Kuala Lumpur
2. Ketua Penelitian a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	: Frisca Fazira, S.Tr.Keb., M.Keb : 1308089701 : Universitas Bina Bangsa Getsampena : Program Studi Kebidanan
3. Nama Anggota Penelitian	: Bd. Fitria, SST., M.K.M., M.Keb (1320058801) : Bd. Risna Fazlaini, SST., M.Keb (1329018501) : Ulfa Nadia (24215083) : Enol Mardiyah (24215067) : Annisa Ulmi Chairani Balqis (24215068) : Munira Akrama ((2421065) : Karina Kilsa Alpianda (2421007)
4. Waktu Pelaksanaan	: Senin, 27 Oktober 2025 s/d Senin, 10 November 2025
5. Sumber Dana a) Luar Negeri b) Pemerintah/Swasta c) Institusi Internal d) Mandiri	: Rp. - : Rp. : Rp. 25.000,000 : Rp. -
Jumlah	: Rp. 25.000,000

Mengetahui,  
Ketua LPPM



**Dr. Muhammad Iqbal, S.Pd., M.A**  
NIDN. 1312038901

Banda Aceh, 13 November 2025  
Ketua Tim Pengusul,



**Frisca Fazira, S.Tr.Keb., M.Keb**  
NIDN. 1308089701

Menyetujui,  
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsampena



**Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si**  
NIDN. 0117126801





KEDUTAAN BESAR REPUBLIK INDONESIA  
**SEKOLAH INDONESIA KUALA LUMPUR**  
Nomor 1 Lorong Tun Ismail 50480 Kuala Lumpur  
Tel: 03-26927682 Fax: 0326988422

Nomor : 000095/LA/01/2026/25  
Lampiran : -  
Perihal : **Surat Pemberitahuan Telah Melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM).**

Yth.  
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena  
di Tempat

Dengan hormat,  
Menanggapi surat kami terima nomor **SD.494/DL/09/2025/14** perihal Kegiatan Pengabdian Internasional, dengan ini kami menyampaikan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Internasional telah dilaksanakan di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL) pada tanggal 1-5 November 2025, dengan peserta sebagai berikut:

No	Nama	NIDN	Keterangan
1	Fitriati, S.Pd.I., M.Ed., Ph.D	0101018304	Wakil Rektor III
2	Ns. Mira Fajarina, S.Kep., MNsc	5259768669230303	Dosen
3	Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep	1327099501	Dosen
4	Fitria, S.ST., M.K.M., M.Keb., Bd	1320058801	Dosen
5	Ns. Maulida, M.Kep	1308018102	Dosen
6	Bd. Rahmisyah, S.S.T., M.Kes	0120058301	Dosen
7	Frisca Fazira, S.Tr.Keb., M.Keb	1308089701	Dosen
8	Bd. Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb	1306079601	Dosen
9	Ns. Rehmaila Malem, S.Kep., M.Kep	1321118601	Dosen

Dengan ini kami menyatakan bahwa seluruh nama tersebut di atas telah selesai melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Internasional di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL).

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Kuala Lumpur, 27 Januari 2026



Mashudi, S.Pd., M. Pd.  
NIP. 199009152105011001

## RINGKASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SB Sungai Mulia 5) sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan ibu pascamelahirkan di komunitas keluarga Warga Negara Indonesia (WNI) yang tinggal di Malaysia. Masyarakat Indonesia di luar negeri menghadapi tantangan unik dalam praktik perawatan nifas karena adanya perbedaan sistem pelayanan kesehatan, keterbatasan dukungan sosial, serta pengaruh budaya dan tradisi asal yang masih kuat.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberdayakan keluarga agar mampu menerapkan praktik keperawatan nifas yang berbasis budaya dan bukti ilmiah, serta memperkuat dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi. Metode yang digunakan meliputi edukasi interaktif, penyuluhan kelompok, serta Focus Group Discussion (FGD) untuk menggali praktik budaya lokal yang positif dan mengidentifikasi kebiasaan yang perlu disesuaikan dengan evidence-based practice.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang perawatan nifas, pentingnya dukungan keluarga, serta kesadaran akan penerapan praktik yang aman dan berbasis bukti tanpa meninggalkan nilai budaya. Diharapkan kegiatan ini menjadi model kolaboratif bagi penguatan peran keluarga WNI di Malaysia dalam mendukung kesehatan ibu pascamelahirkan secara berkelanjutan.

## **BAB I**

### **IDENTIFIKASI MASALAH MITRA**

Komunitas **Warga Negara Indonesia (WNI)** yang tinggal di Malaysia, khususnya di lingkungan **Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SB Sungai Mulia 5)**, merupakan kelompok masyarakat diaspora yang memiliki dinamika sosial dan budaya tersendiri. Sebagian besar keluarga di komunitas ini bekerja di sektor jasa dan informal, dengan waktu kerja yang panjang dan dukungan sosial yang terbatas. Kondisi ini berpengaruh pada pola hidup keluarga, termasuk dalam hal perawatan kesehatan ibu dan anak, terutama pada masa **nifas**.

Masa nifas merupakan periode penting setelah persalinan yang memerlukan perhatian khusus karena melibatkan proses pemulihan fisik dan mental ibu, sekaligus masa awal adaptasi dalam merawat bayi. Namun, berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa ibu di sekitar SB Sungai Mulia 5 dan pengamatan lapangan oleh tim pengabdian, ditemukan bahwa praktik perawatan nifas di kalangan keluarga WNI di Malaysia masih sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh latar belakang budaya daerah asal masing-masing.

#### **1. Kondisi Sosial dan Budaya Mitra**

Keluarga WNI di Kuala Lumpur merupakan masyarakat multikultural yang berasal dari berbagai provinsi di Indonesia seperti Aceh, Sumatera Barat, Jawa, dan Sulawesi. Setiap daerah membawa kebiasaan dan tradisi sendiri dalam hal perawatan ibu setelah melahirkan.

Beberapa praktik tradisional tersebut memiliki nilai positif seperti penggunaan bahan alami untuk menjaga kebugaran, menjaga pola makan bergizi, dan dukungan sosial dari sesama perempuan. Namun, tidak sedikit pula praktik yang perlu disesuaikan karena kurang sesuai dengan prinsip keperawatan modern, seperti larangan mandi terlalu lama, penggunaan ramuan tanpa pengawasan medis, atau pembatasan asupan makanan tertentu yang dapat menghambat pemulihan.

Selain itu, sebagian ibu nifas tinggal jauh dari keluarga besar di Indonesia sehingga kehilangan dukungan sosial yang biasanya diperoleh di tanah air. Akibatnya, ibu lebih rentan mengalami kelelahan fisik dan stres emosional. Situasi ini menunjukkan bahwa **perawatan nifas di komunitas WNI di luar negeri tidak hanya menjadi isu kesehatan, tetapi juga merupakan tantangan sosial-budaya.**

#### **2. Rendahnya Literasi Kesehatan Reproduksi dan Perawatan Nifas**

Hasil observasi dan diskusi kelompok kecil yang dilakukan oleh tim menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu dan keluarga tentang perawatan nifas

yang aman masih rendah. Sebagian besar informasi diperoleh dari pengalaman pribadi atau saran teman sebaya, bukan dari tenaga kesehatan. Hal ini menyebabkan terjadinya beberapa kesalahpahaman umum, seperti anggapan bahwa perdarahan pascapersalinan adalah hal wajar tanpa batas waktu, atau bahwa ASI tidak akan keluar tanpa konsumsi jamu tertentu. Kurangnya pengetahuan tentang **tanda bahaya nifas** juga menyebabkan keterlambatan dalam mencari pertolongan medis.

Faktor bahasa dan sistem kesehatan di Malaysia turut memengaruhi keterbatasan akses terhadap layanan kebidanan. Beberapa ibu merasa enggan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan lokal karena perbedaan bahasa dan biaya yang dianggap tinggi. Kondisi ini memperkuat kebutuhan akan program edukatif yang bersifat kontekstual dan berbasis komunitas.

### **3. Minimnya Dukungan Keluarga dan Lingkungan**

Dukungan keluarga merupakan elemen penting dalam keberhasilan perawatan ibu nifas. Namun, dalam konteks komunitas migran, dukungan ini sering tidak optimal. Suami bekerja dengan jam panjang, bahkan sebagian tidak tinggal serumah dalam waktu lama.

Selain itu, peran ibu atau mertua yang biasanya menjadi pendamping pascapersalinan di Indonesia sering tidak dapat hadir. Akibatnya, ibu nifas harus mandiri dalam merawat diri dan bayinya.

Minimnya dukungan emosional dan fisik ini dapat berdampak pada munculnya stres, kelelahan, bahkan risiko depresi postpartum. Oleh karena itu, program pemberdayaan keluarga menjadi sangat penting agar seluruh anggota rumah tangga memahami dan berperan aktif dalam mendukung kesehatan ibu pascapersalinan.

### **4. Ketidaksesuaian antara Budaya Tradisional dan Bukti Ilmiah**

Sebagian besar ibu di komunitas WNI masih mempertahankan tradisi perawatan nifas yang diwariskan turun-temurun. Tradisi seperti pemijatan, penggunaan ramuan herbal, pembatasan aktivitas, dan pengaturan makanan sering dilakukan tanpa memperhatikan prinsip kebersihan dan keamanan.

Walaupun banyak tradisi memiliki dasar niat baik, beberapa praktik dapat meningkatkan risiko infeksi atau menghambat pemulihan. Misalnya, penggunaan minyak panas atau baluran tradisional tanpa kebersihan alat yang memadai, atau mengonsumsi makanan yang terlalu terbatas karena pantangan budaya.

Kegiatan pengabdian ini berupaya **menjembatani antara budaya dan bukti ilmiah (evidence-based practice)**. Pendekatan ini bukan untuk menghapus budaya, melainkan menyesuaikan dan memperkuat praktik yang positif agar tetap relevan dan aman bagi kesehatan ibu dan bayi.

## 5. Analisis Kebutuhan Mitra

Berdasarkan hasil asesmen awal dan diskusi dengan pihak sekolah serta komunitas ibu, teridentifikasi beberapa kebutuhan utama:

- **Edukasi berbasis budaya:** Materi yang disampaikan harus mempertimbangkan nilai dan bahasa yang dipahami masyarakat Indonesia di Malaysia.
- **Pelatihan praktis:** Ibu dan keluarga memerlukan contoh langsung seperti pijat oksitosin, teknik menyusui, serta perawatan luka perineum yang aman.
- **Pendekatan partisipatif:** Keterlibatan keluarga, kader, dan tokoh komunitas menjadi kunci agar pesan edukasi dapat diterima dan diterapkan.
- **Media edukasi sederhana:** Leaflet bergambar dan booklet dua bahasa (Indonesia–Melayu) diperlukan untuk memperluas jangkauan edukasi.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menjawab kebutuhan nyata di lapangan, melalui **pendekatan pemberdayaan keluarga berbasis budaya dan bukti ilmiah**. Harapannya, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan kemandirian keluarga WNI dalam praktik keperawatan nifas yang sehat dan berkelanjutan di lingkungan komunitas mereka.

## **BAB II**

### **SOLUSI DAN TARGET SASARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai upaya **pemberdayaan keluarga WNI di Malaysia** untuk mampu melakukan praktik keperawatan nifas yang aman, efektif, dan tetap menghargai nilai-nilai budaya. Pendekatan yang digunakan adalah **edukatif, partisipatif, dan berbasis budaya** (culturally sensitive approach), agar pesan kesehatan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat sasaran.

Pendekatan ini menggabungkan **nilai-nilai budaya positif yang telah diwariskan turun-temurun** dengan **praktik keperawatan berbasis bukti ilmiah (evidence-based practice)**. Dengan cara ini, keluarga tidak merasa bahwa kebiasaan tradisional mereka dihapuskan, tetapi justru diarahkan agar lebih aman dan selaras dengan prinsip kesehatan modern.

Berikut penjabaran solusi dan target sasaran yang menjadi fokus kegiatan pengabdian:

#### **1. Edukasi Kesehatan Interaktif untuk Ibu dan Keluarga**

Edukasi kesehatan menjadi pilar utama dalam kegiatan pengabdian ini. Bentuk kegiatan meliputi penyuluhan interaktif yang dirancang **tidak sekadar menyampaikan informasi**, melainkan melibatkan peserta secara aktif melalui diskusi, simulasi, dan tanya jawab.

Materi yang disampaikan mencakup:

- **Perawatan fisik ibu nifas**, seperti menjaga kebersihan luka perineum, teknik menjaga kebugaran tubuh, dan pentingnya istirahat yang cukup.
- **Pemantauan tanda bahaya nifas**, termasuk cara mengenali gejala infeksi, perdarahan berlebihan, demam, atau tanda depresi pascapersalinan.
- **Nutrisi selama masa nifas**, dengan menyesuaikan contoh makanan yang umum tersedia di Malaysia namun tetap memenuhi gizi seimbang bagi ibu menyusui.
- **Peran keluarga**, terutama suami dan ibu/mertua, dalam memberikan dukungan emosional, membantu pekerjaan rumah, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pemulihan ibu.

Penyampaian edukasi dilakukan dengan menggunakan **metode audio-visual dan media bergambar**, disertai dengan leaflet dua bahasa (Indonesia–Melayu). Peserta juga diajak melakukan simulasi sederhana, seperti latihan pernapasan relaksasi dan posisi menyusui yang benar.

Kegiatan ini berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kontekstual, di mana para ibu dapat bertukar pengalaman dan menyampaikan pandangan budaya masing-masing. Dengan cara ini, pengetahuan yang diperoleh tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku positif dalam praktik sehari-hari.

## 2. Penyuluhan tentang Praktik Keperawatan Nifas Berbasis Bukti

Selain edukasi umum, kegiatan pengabdian ini berfokus pada penyampaian **praktik keperawatan nifas berbasis bukti ilmiah (evidence-based practice)**. Penyuluhan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa kebidanan UBBG yang memiliki kompetensi dalam pelayanan kebidanan komunitas. Materi dikembangkan berdasarkan pedoman **Kementerian Kesehatan RI (2021)** dan standar **WHO (2021)** mengenai pelayanan pascapersalinan.

Topik utama yang disampaikan meliputi:

- **Teknik pijat oksitosin dan pijat punggung** untuk membantu kelancaran produksi ASI.
- **Perawatan payudara dan pencegahan mastitis.**
- **Kebersihan diri ibu nifas**, termasuk penggantian pembalut nifas dan perawatan luka perineum.
- **Kesehatan mental ibu nifas**, mencakup pengenalan tanda stres atau baby blues dan cara mengatasinya.

Peserta didorong untuk **mempbandingkan antara praktik tradisional dan rekomendasi berbasis bukti**, lalu mendiskusikan bersama tenaga kesehatan praktik mana yang aman untuk dipertahankan dan mana yang perlu disesuaikan.

Pendekatan ini tidak bersifat menggurui, tetapi **memberikan ruang reflektif** bagi peserta agar mampu menilai sendiri manfaat dan risiko dari setiap praktik yang dilakukan. Dengan demikian, ibu dan keluarga memperoleh **pengetahuan yang aplikatif** dan mampu melakukan perawatan nifas secara mandiri dengan cara yang lebih aman.

## 3. Focus Group Discussion (FGD) “Budaya dan Bukti”

Kegiatan **FGD** menjadi inti dari upaya partisipatif dan kontekstual dalam program ini. FGD dilaksanakan dengan melibatkan ibu nifas, keluarga pendamping, kader komunitas, serta perwakilan guru dari SB Sungai Mulia 5. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk **menggali praktik budaya yang hidup di masyarakat**, menilai kesesuaiannya dengan

prinsip keperawatan modern, dan menyusun **peta budaya perawatan nifas komunitas Indonesia di Malaysia**.

FGD difasilitasi oleh tim dosen, menggunakan panduan pertanyaan terbuka seperti:

- Apa saja kebiasaan yang dilakukan setelah melahirkan?
- Apakah ada makanan atau aktivitas yang dianggap tabu?
- Bagaimana dukungan keluarga biasanya diberikan kepada ibu nifas?
- Adakah praktik yang menurut ibu perlu diperbaiki agar lebih aman?

Dari hasil diskusi, ditemukan bahwa sebagian besar peserta masih melakukan praktik seperti “tidak mandi selama tiga hari,” “mengonsumsi jamu penambah darah secara berlebihan,” dan “menghindari buah-buahan tertentu.” Melalui dialog terbuka, peserta menyadari bahwa beberapa kebiasaan ini dapat dimodifikasi tanpa menghilangkan nilai budaya.

FGD juga menghasilkan **daftar praktik budaya positif** seperti dukungan emosional dari keluarga, tradisi pemberian makanan hangat bergizi, dan kebiasaan istirahat cukup bagi ibu. Temuan FGD ini menjadi dasar penyusunan **panduan lokal praktik perawatan nifas berbasis budaya dan bukti** yang akan digunakan untuk edukasi lanjutan.

#### 4. Penyusunan Media Edukasi Kontekstual

Untuk memperkuat keberlanjutan program, tim pengabdian mengembangkan **media edukasi sederhana dan kontekstual** yang sesuai dengan tingkat literasi peserta. Media yang dibuat antara lain:

- **Booklet dan leaflet dua bahasa (Indonesia–Melayu)** berisi panduan praktis perawatan nifas, teknik menyusui, tanda bahaya, dan tips menjaga kesehatan mental ibu.
- **Poster edukatif** dengan ilustrasi visual menarik yang dipasang di lingkungan sekolah dan tempat tinggal komunitas WNI.
- **Presentasi interaktif** yang digunakan dalam penyuluhan dan FGD.

Setiap media dirancang dengan prinsip “**edukasi visual berbasis pengalaman**”, di mana gambar-gambar disesuaikan dengan konteks lokal (pakaian, makanan, dan lingkungan yang familiar bagi masyarakat Indonesia di Malaysia).

Dengan adanya media ini, informasi dapat disebarkan lebih luas dan bertahan lama meskipun kegiatan pengabdian telah berakhir. Keluarga dapat terus menggunakan bahan tersebut sebagai panduan mandiri di rumah.

## 5. Monitoring dan Refleksi

Tahap terakhir dari kegiatan adalah **monitoring dan refleksi bersama**. Monitoring dilakukan melalui wawancara singkat dan observasi pascakegiatan untuk menilai sejauh mana peserta memahami dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Tim pengabdian juga memberikan **lembar refleksi pribadi** kepada peserta, berisi pertanyaan sederhana seperti:

- Praktik apa yang akan Anda ubah setelah kegiatan ini?
- Siapa di keluarga Anda yang paling berperan dalam mendukung masa nifas?
- Informasi apa yang paling bermanfaat dari kegiatan ini?

Refleksi ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar peserta menyadari pentingnya dukungan keluarga dan mulai memperbaiki beberapa praktik yang sebelumnya dilakukan tanpa dasar ilmiah. Selain itu, kegiatan refleksi juga menjadi sarana **evaluasi partisipatif** antara tim pengabdian dan komunitas, untuk menyusun rekomendasi bagi kegiatan lanjutan di masa depan.

## B. Target Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki target sasaran yang jelas dan berlapis, agar manfaatnya tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga oleh komunitas secara luas.

### 1. Ibu Nifas dan Ibu Menyusui

Sebagai penerima manfaat utama, mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis dalam perawatan diri, pemantauan tanda bahaya, serta pemberian ASI eksklusif. Melalui kegiatan ini, ibu diharapkan mampu merawat diri secara mandiri dan lebih percaya diri menjalani masa nifas meskipun jauh dari dukungan keluarga besar di Indonesia.

### 2. Keluarga Pendamping (Suami, Ibu, Mertua, atau Saudara Terdekat)

Keluarga diberdayakan sebagai **sistem pendukung utama**. Mereka diberikan pemahaman tentang pentingnya peran mereka dalam menjaga kesehatan fisik dan emosional ibu. Dukungan keluarga terbukti meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dan mempercepat pemulihan ibu pascapersalinan.

### 3. Komunitas Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SB Sungai Mulia 5)

Sebagai mitra institusional, sekolah berperan penting dalam memfasilitasi ruang kegiatan dan penyebaran informasi kepada keluarga WNI. Dengan adanya kolaborasi

ini, kegiatan pengabdian diharapkan menjadi program berkelanjutan yang dapat dilaksanakan secara periodik oleh guru dan komunitas sekolah.

4. **Mahasiswa dan Dosen Prodi Kebidanan Universitas Bina Bangsa Getsempena**  
Keterlibatan mahasiswa memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan ilmu kebidanan komunitas berbasis budaya. Sementara bagi dosen, kegiatan ini menjadi wadah untuk mengembangkan riset terapan dan model intervensi budaya di masyarakat multikultural.

### **BAB III**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 November 2025 di lingkungan **Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SB Sungai Mulia 5)**, yang merupakan salah satu pusat aktivitas komunitas **Warga Negara Indonesia (WNI)** di Malaysia. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil penjajakan awal yang menunjukkan bahwa banyak keluarga WNI di sekitar sekolah tersebut masih mempertahankan praktik tradisional dalam perawatan ibu pascapersalinan dan membutuhkan pendampingan berbasis bukti ilmiah yang tetap menghormati nilai budaya asal.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan **partisipatif berbasis komunitas (community-based participatory approach)**. Pendekatan ini menempatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat lokal sebagai mitra aktif, bukan sekadar penerima manfaat. Tim pengabdian berperan sebagai fasilitator, sedangkan masyarakat menjadi subjek utama perubahan perilaku. Kegiatan dilaksanakan melalui **tiga tahapan utama**, yaitu:

#### **1. Tahap Persiapan**

Tahap ini bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan sistematis, sesuai kebutuhan mitra, serta memiliki dasar koordinasi yang kuat.

Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

##### **a. Koordinasi dan Perizinan**

Tim pengabdian terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan **Kepala Sekolah SB Sungai Mulia 5** dan perwakilan **komunitas orang tua murid**. Koordinasi ini bertujuan menyamakan persepsi mengenai tujuan kegiatan, sasaran, jadwal, serta dukungan fasilitas yang dibutuhkan seperti ruang pertemuan, peralatan audiovisual, dan izin dokumentasi. Selain itu dilakukan pula komunikasi informal dengan beberapa ibu yang pernah melahirkan di Malaysia untuk memetakan isu-isu nyata yang sering mereka hadapi selama masa nifas.

##### **b. Asesmen Awal dan Identifikasi Peserta**

Tim melaksanakan survei kecil melalui wawancara dan observasi guna mengidentifikasi karakteristik peserta, tingkat pendidikan, latar belakang budaya, serta pengalaman perawatan nifas sebelumnya. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berusia 25–40 tahun, berasal dari berbagai daerah di Indonesia (Aceh, Jawa, Minangkabau, dan Bugis), serta memiliki tingkat literasi kesehatan yang beragam. Berdasarkan hasil ini, peserta yang diundang berjumlah

sekitar 20 orang, terdiri atas ibu nifas dan beberapa anggota keluarga pendamping.

**c. Penyusunan Materi Edukasi dan Media Pendukung**

Materi disusun oleh dosen Prodi Kebidanan UBBG dengan mengacu pada **Pedoman Kemenkes RI 2021, WHO Guideline 2021**, serta hasil kajian budaya masyarakat Indonesia. Bahasa yang digunakan dalam penyuluhan disesuaikan dengan konteks peserta: menggunakan Bahasa Indonesia baku namun tetap komunikatif, diselingi dengan istilah Bahasa Melayu agar mudah dipahami oleh peserta yang sudah lama tinggal di Malaysia. Media yang dipersiapkan antara lain:

- **Leaflet dua bahasa (Indonesia–Melayu)** berisi tips perawatan nifas dan tanda bahaya.
- **Poster visual** tentang pijat oksitosin dan teknik menyusui.
- **PowerPoint interaktif** untuk sesi penyuluhan dan FGD.
- **Booklet “Perawatan Nifas Berbasis Budaya dan Bukti”** yang menjadi luaran kegiatan.

**d. Pelatihan Tim dan Pembagian Peran**

Sebelum pelaksanaan lapangan, dilakukan pengarahan internal.

- Ketua tim bertugas sebagai koordinator umum dan moderator FGD.
- Anggota dosen bertanggung jawab pada penyampaian materi edukatif dan validasi isi.
- Mahasiswa bertugas sebagai notulen, fasilitator kelompok, dan dokumentator kegiatan.

Dengan pembagian peran ini, kegiatan diharapkan berjalan efektif serta menjadi media pembelajaran nyata bagi mahasiswa dalam menerapkan kompetensi kebidanan komunitas.

**2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Inti**

Tahap ini merupakan inti dari keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan dilakukan selama **satu hari** di aula sekolah dengan melibatkan 20 peserta utama dan penanggungjawab kegiatan.

Kegiatan disusun dalam bentuk kombinasi antara **penyuluhan interaktif, Focus Group Discussion (FGD)**, dan **demonstrasi praktik**, agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis tetapi juga keterampilan aplikatif.

### **a. Pembukaan dan Orientasi**

Kegiatan dibuka oleh perwakilan sekolah dan Ketua Tim Pengabdian. Dilanjutkan dengan perkenalan peserta dan penyampaian tujuan kegiatan. Suasana awal dibuat santai dan kekeluargaan untuk menghilangkan kesan formal dan mendorong partisipasi aktif.

### **b. Penyuluhan Interaktif**

Materi penyuluhan disampaikan menggunakan pendekatan dialogis dan berbasis pengalaman peserta. Topik yang disampaikan antara lain:

- a) **Konsep dasar masa nifas dan perubahan fisiologis.**
- b) **Pentingnya perawatan kebersihan dan nutrisi ibu nifas.**
- c) **Teknik pijat oksitosin dan perawatan payudara.**
- d) **Dukungan keluarga terhadap produksi ASI dan kesehatan mental.**
- e) **Tanda bahaya masa nifas dan kapan harus mencari pertolongan medis.**

Penyuluhan dilengkapi dengan **simulasi perawatan payudara dan posisi menyusui** menggunakan boneka peraga. Setelah sesi penyuluhan, dilakukan **diskusi terbuka** di mana peserta diminta menceritakan kebiasaan perawatan nifas di daerah asal mereka. Cerita-cerita tersebut menjadi dasar bagi sesi FGD berikutnya.

### **c. Focus Group Discussion (FGD)**

FGD dilaksanakan dengan membagi peserta ke dalam dua kelompok kecil (masing-masing 10 orang) yang difasilitasi oleh dosen dan mahasiswa. Tujuan FGD adalah:

- Menggali praktik budaya yang masih dilakukan selama masa nifas.
- Menilai aspek positif dan risiko dari setiap praktik.
- Mengidentifikasi cara menyesuaikan budaya lokal dengan prinsip evidence-based.

Selama diskusi, peserta diajak membuat tabel sederhana berisi dua kolom: **“Budaya yang Mendukung”** dan **“Budaya yang Perlu Disesuaikan.”** Kegiatan berlangsung dinamis; beberapa peserta berbagi pengalaman pribadi dan menemukan bahwa banyak praktik tradisional yang sebenarnya bisa dikombinasikan dengan cara medis yang aman, misalnya mengganti jamu tertentu dengan minuman herbal steril atau mengganti pembalutan tradisional dengan kompres hangat bersih.

### **d. Demonstrasi dan Simulasi Praktik**

Setelah sesi diskusi, dilakukan demonstrasi praktik langsung mengenai:

- Teknik pijat oksitosin.
- Posisi menyusui yang benar untuk menghindari puting lecet.
- Perawatan luka perineum dengan alat steril sederhana.

Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk praktik, dibimbing oleh mahasiswa dan dosen.

- Senam nifas untuk membantu subinvolusi uterus.

Kegiatan ini mendapat antusiasme tinggi karena peserta dapat langsung mencoba, berdiskusi, dan memperbaiki teknik mereka di tempat.

#### **e. Kegiatan Penutup dan Pembentukan Kelompok Belajar**

Pada akhir hari ketiga, dilakukan penutupan dengan refleksi bersama. Peserta menyampaikan kesan, pembelajaran, serta komitmen perubahan perilaku. Dibentuk pula **Kelompok Belajar Ibu Nifas SB Sungai Mulia 5**, yang akan berfungsi sebagai wadah diskusi dan saling dukung antar anggota komunitas. Tim pengabdian menyerahkan **booklet dan media edukasi** kepada perwakilan sekolah untuk digunakan secara berkelanjutan.

### **3. Tahap Evaluasi dan Refleksi**

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan, sejauh mana tujuan tercapai, serta mengidentifikasi aspek yang perlu ditingkatkan di masa mendatang. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif.

#### **a. Evaluasi Kuantitatif**

Evaluasi ini dilakukan dengan metode **pre-test dan post-test** sederhana kepada seluruh peserta. Kuesioner berisi 10 pertanyaan pilihan ganda mengenai pengetahuan dasar perawatan nifas, tanda bahaya, dan dukungan keluarga. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar **35 %**, yang menandakan peningkatan pemahaman peserta terhadap materi.

#### **b. Evaluasi Kualitatif**

Aspek ini dievaluasi melalui observasi langsung selama penyuluhan dan FGD, serta wawancara singkat pascakegiatan. Sebagian besar peserta menyatakan kegiatan ini memberikan wawasan baru dan membangun rasa percaya diri untuk melakukan praktik nifas yang aman. Beberapa peserta juga menyampaikan rencana untuk berbagi pengetahuan ini kepada teman-teman komunitas lainnya. Selain itu, dilakukan **diskusi reflektif** antara tim pengabdian, pihak sekolah, dan perwakilan peserta. Diskusi menghasilkan beberapa rekomendasi, antara lain:

- Perlu adanya **pelatihan lanjutan** untuk kader komunitas agar dapat memantau praktik perawatan ibu nifas.

- Sekolah dapat mengintegrasikan kegiatan serupa ke dalam program “Parent Class” atau kegiatan sosial tahunan.
- Pengembangan **media digital pendek** (video edukatif) untuk mempermudah penyebaran informasi.

### c. Dokumentasi dan Luaran Kegiatan

Seluruh proses kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto, video, dan laporan naratif.

Luaran utama kegiatan meliputi:

- a) **Peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga** dalam perawatan nifas berbasis bukti.
- b) **Teridentifikasinya praktik budaya positif** yang dapat dilestarikan.
- c) **Terbentuknya Kelompok Belajar Ibu Nifas** di komunitas SB Sungai Mulia 5.
- d) **Booklet edukasi dan poster visual** sebagai media pembelajaran berkelanjutan.
- e) **Artikel ilmiah pengabdian masyarakat** yang akan diajukan ke jurnal internal UBBG.

## 4. Keberlanjutan Program

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, tim bersama pihak sekolah dan komunitas menyepakati rencana keberlanjutan berupa:

- **Pertemuan bulanan** kelompok belajar ibu nifas untuk berbagi pengalaman dan konsultasi dengan kader.
- **Pendampingan daring** oleh dosen UBBG selama tiga bulan pascakegiatan melalui grup WhatsApp.
- **Kolaborasi antarperguruan tinggi** di Indonesia dan Malaysia untuk mengembangkan modul “Keperawatan Nifas Berbasis Budaya”.

Langkah-langkah tersebut diharapkan memperkuat dampak jangka panjang kegiatan serta menjadikan **komunitas SB Sungai Mulia 5 sebagai model pemberdayaan keluarga WNI di luar negeri** dalam praktik keperawatan nifas berbasis budaya dan bukti.

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman keluarga WNI di SB Sungai Mulia 5 tentang pentingnya perawatan nifas berbasis budaya dan bukti. Melalui kombinasi penyuluhan dan FGD, peserta mampu menilai praktik budaya yang aman dan menyesuaikannya dengan prinsip kesehatan modern.

#### **B. Saran**

1. Bagi masyarakat, diharapkan keluarga terus menerapkan praktik perawatan nifas yang telah dipelajari.
2. Bagi Sekolah Indonesia Kuala Lumpur, kegiatan ini dapat dijadikan program rutin.
3. Bagi tim pengabdian, disarankan mengembangkan media digital untuk memperluas jangkauan edukasi.

## Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Panduan Praktis Pelayanan Kebidanan Masa Nifas. Jakarta: Kemenkes RI.
2. WHO & UNICEF. (2021). Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding. Geneva: WHO.
3. Roesli, U. (2017). ASI Eksklusif: Panduan untuk Tenaga Kesehatan dan Orang Tua. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
4. Nursalam. (2021). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
5. Prasetyowati, R. (2020). Pemberdayaan Keluarga dalam Mendukung Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 123–130.
6. Suhartini, E. (2022). Perawatan Nifas Berbasis Budaya pada Komunitas Migran. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Global*, 9(1), 55–64.

Lampiran

Dokumentasi





**RINCIAN PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

NO	Nama Kegiatan	Jadwal		Pelaksana
		Hari/Tanggal	Waktu	
1.	Mengirimkan surat ke SB Sungai Mulia V Kuala Lumpur dan sekaligus memberitahukan bahwa akan dijadikan tempat pengabdian	Selasa, 28 Oktober 2025	10.00-12.00	Ketua: Frisca Fazira, S.Tr.Keb., M.Keb Anggota : 1. Fitria, SST., M.K.M., M.Keb 2. Bd. Risna Fazlaini, SST., M.Kes 3. Ulfa Nadia (24215083) 4. Enol Mardiyah (24215067) 5. Annisa Ulmi Chairani (24215068) 6. Mumira Akrama ((2421065) 7. Karina Kilsa Alpianda (2421007)
2.	Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat	Sabtu 01 November 2025	10.00-12.00	Ketua: Frisca Fazira, S.Tr.Keb., M.Keb Anggota : 1. Fitria, SST., M.K.M., M.Keb 2. Bd. Risna Fazlaini, SST., M.Kes 3. Ulfa Nadia (24215083) 4. Enol Mardiyah (24215067) 5. Annisa Ulmi Chairani Balqis (24215068) 6. Mumira Akrama ((2421065) 7. Karina Kilsa Alpianda (2421007)
3.	Penyusunan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat	Minggu 02 November 2025	10.00-12.00	Ketua: Frisca Fazira, S.Tr.Keb., M.Keb Anggota : 1. Fitria, SST., M.K.M., M.Keb 2. Bd. Risna Fazlaini, SST., M.Kes 3. Ulfa Nadia (24215083) 4. Enol Mardiyah (24215067) 5. Annisa Ulmi Chairani Balqis (24215068) 6. Mumira Akrama ((2421065) 7. Karina Kilsa Alpianda (2421007)

Banda Aceh, 23 Oktober 2025

Menyetujui,  
Rektor UBBG,



**Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M. Si**  
NIDN. 0117126801