

PEMBERDAYAAN KADER ASI MELALUI INOVASI SPA IBU NIFAS UNTUK MENDUKUNG KESEHATAN IBU DAN EKONOMI LOKAL

Uliyatul Laili^{1*}, Rachma Rizqina Mardhotillah², Nur Masruroh³,
Fahrunnisa Amalia⁴, Reysa Zulfa Hidayah⁵

^{1,3,4,5}Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

²Manajemen, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

uliyatul.laili@unusa.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Masa nifas merupakan periode penting yang memengaruhi kesehatan ibu dan keberhasilan menyusui. Namun, masih banyak kader ASI yang belum memiliki keterampilan inovatif dalam mendampingi ibu nifas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader ASI melalui pelatihan Spa Ibu Nifas sebagai inovasi kesehatan sekaligus peluang usaha. Kegiatan dilaksanakan di Sidoarjo pada Agustus 2025 dengan melibatkan 40 kader ASI dan 40 ibu nifas. Metode yang digunakan meliputi analisis situasi, penyuluhan, praktik spa nifas, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan peserta setelah pelatihan dengan rata-rata peningkatan untuk kader ASI 27,7% dan ibu nifas 29,8%. Selain mendukung pemulihan kesehatan ibu nifas dan keberhasilan ASI, program ini juga membuka peluang ekonomi lokal melalui jasa spa nifas.

Kata Kunci: Kader ASI; Spa Ibu Nifas; Inovasi Spa; Kesehatan Ibu; Ekonomi Lokal.

Abstract: The postpartum period is a critical phase that affects maternal health and breastfeeding success. However, many breastfeeding cadres still lack innovative skills to support postpartum mothers. This community service program aimed to enhance the capacity of breastfeeding cadres through Postpartum Spa training as both a health innovation and an economic opportunity. The program was conducted in Wage Village, Sidoarjo, on August 2025, involving 40 breastfeeding cadres and 40 postpartum mothers. The methods included situational analysis, counseling, practical spa training, and evaluation through pre-test and post-test. The results showed a significant improvement in participants' knowledge and skills after the training. In addition to supporting maternal recovery and breastfeeding success, the program also provided potential for local economic empowerment through postpartum spa services.

Keywords: Breastfeeding Cadres; Postpartum Spa; Spa Innovation; Maternal Health; Local Economy.



Article History:

Received: 28-08-2025

Revised : 09-09-2025

Accepted: 10-09-2025

Online : 02-10-2025



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Masa nifas merupakan periode kritis yang dimulai setelah ibu melahirkan hingga 42 hari pasca persalinan (Hidayat & Susanti, 2024; Savita et al., 2022; Sriyanti et al., 2024). Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis yang signifikan, mulai dari proses involusi uterus, penyembuhan luka persalinan, adaptasi hormonal, hingga munculnya tantangan dalam menyusui (Anosike et al., 2024). Jika tidak ditangani secara tepat, masa nifas berpotensi menimbulkan komplikasi seperti perdarahan, infeksi, depresi pasca melahirkan, hingga kegagalan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif (Khasanah & Sulistyawati, 2017). Hal ini dapat meningkatkan risiko morbiditas bahkan mortalitas ibu, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia, di mana angka kematian ibu masih cukup tinggi dan salah satu penyebabnya adalah kurangnya perawatan yang optimal pada masa nifas (Prastiwi et al., 2021).

Selain itu, permasalahan yang sering muncul pada masa nifas adalah ketidaknyamanan fisik seperti nyeri, kelelahan, serta keluhan psikologis berupa stres dan kecemasan (Wilis et al., 2021). Kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya produksi ASI, yang pada akhirnya menghambat pemberian ASI eksklusif (Wulansari et al., 2020). Padahal, ASI eksklusif merupakan salah satu faktor penting dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, serta mendukung tumbuh kembang anak yang optimal (Anggreni, 2024; Najahah et al., 2024). Oleh karena itu, dukungan yang menyeluruh terhadap ibu nifas, baik secara fisik, mental, maupun sosial, menjadi kebutuhan yang mendesak.

Di sisi lain, kondisi ekonomi masyarakat di daerah Sidoarjo, sebagian besar masih bergantung pada usaha kecil dan ekonomi berbasis rumah tangga. Potensi ekonomi lokal cukup besar, namun belum tergarap maksimal, khususnya di bidang jasa kesehatan dan perawatan ibu. Hal ini menjadi tantangan sekaligus peluang untuk menghadirkan inovasi program yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kesehatan ibu, tetapi juga mampu mendorong pemberdayaan ekonomi masyarakat setempat. Salah satu solusi yang dapat ditawarkan adalah pengembangan layanan Spa Ibu Nifas yang memadukan teknik pijat relaksasi, perawatan pasca persalinan, serta edukasi ASI. Model ini diharapkan mampu memberikan dampak ganda, yaitu mempercepat pemulihan kesehatan ibu sekaligus membuka peluang usaha bagi kader ASI di wilayah tersebut.

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kader ASI yang selama ini berperan dalam mendampingi ibu hamil, menyusui, dan nifas. Namun, berdasarkan observasi awal, para kader masih menghadapi beberapa kendala. Pertama, pengetahuan dan keterampilan kader dalam memberikan layanan pendampingan ibu nifas masih terbatas pada edukasi dasar mengenai ASI, sementara keterampilan praktis seperti pijat relaksasi atau terapi nonfarmakologis belum banyak dikuasai (Windarti et al., 2023). Kedua, pendekatan kader selama ini cenderung monoton dan belum inovatif,

sehingga kurang menarik minat ibu nifas untuk mengikuti program pendampingan (Sukmawati et al., 2018). Ketiga, belum ada integrasi antara intervensi kesehatan ibu dengan potensi peningkatan ekonomi lokal, sehingga peran kader hanya terbatas pada fungsi edukatif, belum sampai pada pemberdayaan ekonomi keluarga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk menjawab permasalahan tersebut. Pemberdayaan kader ASI melalui inovasi Spa Ibu Nifas dipilih karena memiliki keunggulan strategis. Pertama, spa ibu nifas berfokus pada kesehatan holistik yang tidak hanya menitikberatkan pada fisik, tetapi juga psikologis, sehingga dapat membantu ibu dalam proses pemulihan pasca melahirkan dan mendukung keberhasilan menyusui. Kedua, program ini dapat meningkatkan kapasitas kader sehingga mereka tidak hanya berperan sebagai edukator, tetapi juga sebagai penyedia layanan kesehatan berbasis komunitas. Ketiga, inovasi ini memiliki nilai ekonomis karena dapat dikembangkan sebagai jasa layanan spa sederhana di tingkat lokal, yang memberi peluang tambahan penghasilan bagi kader sekaligus membuka akses layanan terjangkau untuk masyarakat Wage, Sidoarjo.

Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pemberdayaan kader dengan pendekatan keterampilan praktis efektif dalam meningkatkan peran mereka di masyarakat (Nurbaiti & Gustina, 2022; Prastiwi et al., 2021; Sukamawati et al., 2018). Misalnya, penelitian Windarti et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi pijat relaksasi kepala pada kader meningkatkan pemahaman mengenai masalah psikologis ibu nifas dari 48,72% menjadi 89,74%, serta keterampilan teknik pijat relaksasi dari 33,33% menjadi 84,62%. Hasil ini membuktikan bahwa keterampilan praktis mampu meningkatkan kontribusi kader dalam mendukung kesehatan ibu. Penelitian lain oleh Prastiwi et al. (2021) juga menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan kader melalui simulasi dan diskusi efektif dalam meningkatkan kualitas pendampingan ibu nifas di Pekalongan. Selain itu, Rahmilasari & Rohmah (2021) dan Titisari et al. (2021) menekankan pentingnya pemberdayaan keluarga dan kader dalam mendukung program ASI eksklusif. Pelatihan yang interaktif dan berbasis praktik nyata terbukti meningkatkan kemampuan kader dalam menyampaikan edukasi dan mendampingi ibu menyusui. Najahah et al. (2023) juga menemukan bahwa kelas ASI eksklusif yang melibatkan kader dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam praktik menyusui yang benar. Temuan-temuan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan dan urgensi untuk memperkuat kapasitas kader dengan inovasi yang lebih kreatif dan aplikatif.

Berdasarkan pemaparan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader ASI di Wage, Sidoarjo, dalam memberikan layanan Spa Ibu Nifas. Tujuan spesifik yang ingin dicapai adalah: (1) meningkatkan pengetahuan kader mengenai

perawatan ibu nifas dan manfaat spa bagi kesehatan ibu serta produksi ASI, mengingat masa nifas merupakan periode krusial bagi pemulihan kesehatan ibu dan adaptasi menyusui (Emilda & Wulandari, 2023); (2) melatih keterampilan kader dalam memberikan layanan spa ibu nifas, termasuk pijat relaksasi, perawatan pasca persalinan, dan edukasi ASI, yang terbukti mampu menurunkan tingkat stres, mempercepat involusi uterus, dan meningkatkan kualitas tidur ibu (Widiawati et al., 2024); (3) memperkuat peran kader sebagai agen kesehatan sekaligus pelaku wirausaha sosial di tingkat komunitas, sehingga kader tidak hanya berfungsi sebagai penyuluh kesehatan, tetapi juga sebagai penggerak ekonomi lokal (Sari et al., 2022); (4) mendukung pemulihan kesehatan ibu nifas, baik secara fisik maupun psikologis, melalui pendekatan komplementer seperti spa yang berfokus pada relaksasi, keseimbangan hormonal, serta peningkatan kepercayaan diri ibu (Jati et al., 2022); dan (5) mendorong pertumbuhan ekonomi lokal melalui pengembangan layanan spa ibu nifas berbasis komunitas yang berpotensi menjadi peluang usaha baru bagi kader, sekaligus menjawab kebutuhan masyarakat akan layanan kesehatan alternatif yang terjangkau dan berkualitas.

Dengan adanya program ini, diharapkan kader ASI di Wage, Sidoarjo, tidak hanya berperan sebagai penggerak kesehatan, tetapi juga sebagai pelaku usaha kecil di bidang jasa kesehatan. Hal ini akan memperluas dampak program pengabdian masyarakat, karena selain meningkatkan kesehatan ibu dan anak, juga turut berkontribusi pada pemberdayaan ekonomi lokal.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Sidoarjo. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan kader kesehatan setempat, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan dan keterampilan kader ASI terkait perawatan ibu nifas masih terbatas. Sebagian besar kader hanya berfokus pada penyuluhan ASI eksklusif, sementara keterampilan praktis seperti teknik relaksasi dan perawatan spa ibu nifas belum dikuasai.

Demikian pula, banyak ibu nifas yang belum memahami pentingnya perawatan holistik pasca persalinan untuk mendukung kesehatan fisik, psikologis, serta keberhasilan menyusui. Kondisi ini menjadi dasar untuk melaksanakan program pemberdayaan kader melalui inovasi Spa Ibu Nifas yang diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan ibu sekaligus mendorong potensi ekonomi lokal. Peserta kegiatan terdiri dari 40 kader ASI dan 40 ibu nifas yang berdomisili di wilayah Sidoarjo. Pemilihan peserta dilakukan melalui koordinasi dengan Puskesmas dan Posyandu setempat agar tepat sasaran dan kegiatan ini Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025.

1. Tahapan Kegiatan

a. Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan, yang mencakup koordinasi dengan Puskesmas dan perangkat desa untuk menentukan peserta serta lokasi kegiatan. Proses rekrutmen peserta dilakukan melalui pendataan ibu nifas yang ada di wilayah desa sasaran serta pemilihan kader ASI yang dinilai aktif dan memiliki komitmen dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Setelah daftar peserta ditetapkan, dilakukan penyusunan modul pelatihan spa ibu nifas dan materi penyuluhan ASI, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test bagi kader maupun ibu nifas.

b. Penyuluhan dan Pelatihan

- 1) Penyuluhan kesehatan: dilakukan dengan menyampaikan materi mengenai pentingnya perawatan masa nifas, pemberian ASI eksklusif, teknik relaksasi, serta manfaat spa ibu nifas bagi pemulihan pasca persalinan. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman peserta tentang aspek kesehatan ibu pasca melahirkan, sehingga mereka mampu memberikan informasi yang benar, mencegah terjadinya komplikasi nifas, serta mendorong keberhasilan pemberian ASI secara optimal.
- 2) Pelatihan spa ibu nifas: mencakup praktik pijat relaksasi sederhana, perawatan tubuh pasca melahirkan, dan simulasi pemberian edukasi ASI. Kegiatan ini dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Tujuan dari pelatihan ini adalah membekali kader dengan keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan secara mandiri, sehingga mereka mampu memberikan layanan spa ibu nifas secara profesional dan berdaya guna dalam mendukung kesehatan ibu.
- 3) Pendampingan: Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil antara kader dan ibu nifas untuk melakukan simulasi pendampingan spa ibu nifas berbasis komunitas. Hal ini dilakukan untuk ntuk melakukan simulasi pendampingan spa ibu nifas. Tujuan dari pendampingan ini adalah memperkuat peran kader sebagai agen perubahan di masyarakat, meningkatkan kepercayaan diri ibu nifas dalam menjalani masa pemulihan, serta menciptakan sistem dukungan sosial yang berkelanjutan di tingkat komunitas.

c. Evaluasi

Sebelum kegiatan dimulai, seluruh peserta (kader ASI dan ibu nifas) diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal tentang perawatan masa nifas dan ASI. Setelah penyuluhan dan pelatihan selesai, peserta diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman. Analisis hasil pre-test dan post-test digunakan sebagai

dasar untuk menilai efektivitas kegiatan, baik dalam meningkatkan pengetahuan maupun keterampilan peserta.

d. Tindak Lanjut

- 1) Kader ASI yang telah terlatih akan diarahkan untuk mengembangkan layanan spa ibu nifas sederhana di wilayahnya.
- 2) Dilakukan monitoring dan evaluasi lanjutan melalui kunjungan lapangan guna melihat keberlanjutan program serta dampaknya terhadap kesehatan ibu nifas dan potensi ekonomi kader.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pra Kegiatan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan koordinasi bersama Puskesmas dan perangkat desa untuk menentukan peserta serta lokasi pelaksanaan. Proses rekrutmen dilakukan dengan mendata ibu nifas yang berada pada rentang waktu 1–42 hari pasca persalinan dan memilih kader ASI yang aktif di posyandu maupun kader PKK. Dari hasil rekrutmen, terkumpul 40 kader ASI dan 40 ibu nifas sebagai peserta kegiatan. Sebagian besar kader memiliki pengalaman dalam penyuluhan ASI, namun belum pernah mendapatkan pelatihan spa ibu nifas. Sementara itu, mayoritas ibu nifas belum memahami perawatan holistik pasca persalinan, terutama pijat relaksasi dan manfaat spa ibu nifas. Dari aspek demografi, usia kader bervariasi antara 25–55 tahun dengan rata-rata 38 tahun. Sebagian besar berpendidikan menengah (SMA/SMK), sedangkan ibu nifas berada pada rentang usia 20–35 tahun dengan mayoritas berpendidikan menengah dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa sasaran program cukup representatif karena melibatkan kader sebagai ujung tombak layanan komunitas serta ibu nifas sebagai penerima manfaat langsung. Selain itu, dilakukan penyusunan modul pelatihan spa ibu nifas, materi penyuluhan ASI, serta instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test. Tahap persiapan ini penting untuk memastikan kesesuaian sasaran, kelancaran kegiatan, serta pengukuran capaian program secara objektif.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Pada sesi penyuluhan kesehatan, peserta mendapatkan materi mengenai pentingnya perawatan masa nifas, ASI eksklusif, teknik relaksasi, serta manfaat spa ibu nifas bagi pemulihan pasca persalinan. Tujuannya adalah meningkatkan pemahaman peserta tentang perawatan holistik ibu pasca melahirkan serta mendorong keberhasilan pemberian ASI. Selanjutnya, dilakukan pelatihan spa ibu nifas yang mencakup praktik pijat relaksasi sederhana, perawatan tubuh pasca melahirkan, dan simulasi pemberian edukasi ASI. Pelatihan ini menggunakan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, serta praktik langsung agar peserta memperoleh

keterampilan yang aplikatif. Kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan, di mana peserta dibagi dalam kelompok kecil antara kader dan ibu nifas untuk melakukan simulasi layanan spa ibu nifas berbasis komunitas. Tujuan pendampingan ini adalah memperkuat peran kader sebagai agen perubahan dan meningkatkan kepercayaan diri ibu nifas dalam menjalani masa pemulihan.

3. Evaluasi

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test dan post-test terhadap kader ASI dan ibu nifas.

a. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kader ASI

Sebelum kegiatan dimulai, kader diberikan pre-test berupa 15 soal pilihan ganda mengenai perawatan ibu nifas, ASI eksklusif, teknik pijat relaksasi, dan manfaat spa ibu nifas. Setelah penyuluhan dan pelatihan, diberikan post-test dengan soal setara untuk menilai peningkatan pengetahuan, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kader ASI

Aspek Penilaian	Rata-Rata Skor Pre-Test (%)	Rata-Rata Skor Post-Test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan ASI eksklusif	65,5	90,2	24,7
Pemahaman masa nifas	60,8	88,4	27,6
Pengetahuan pijat relaksasi & spa nifas	55,2	87,5	32,3
Edukasi kesehatan kepada ibu	62,7	89,0	26,3
Total rata-rata	61,1	88,8	27,7

Tabel 1 rata-rata skor meningkat dari 61,1% menjadi 88,8% atau naik 27,7%, dengan peningkatan tertinggi pada aspek pengetahuan pijat relaksasi dan spa nifas (32,3%). Sementara itu, pada ibu nifas peningkatan rata-rata lebih tinggi, yaitu 29,8% (dari 57,1% menjadi 86,9%), dengan peningkatan terbesar pada pemahaman manfaat spa nifas (34,2%). Perbandingan ini menunjukkan bahwa meskipun nilai awal ibu nifas lebih rendah daripada kader, kegiatan ini efektif meningkatkan pemahaman mereka secara lebih signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Windarti et al. (2023) yang menyatakan bahwa pelatihan keterampilan pijat relaksasi pada kader dapat meningkatkan pemahaman mereka secara signifikan.

b. Hasil Pre-Test dan Post-Test Ibu Nifas

Ibu nifas diberikan instrumen evaluasi berupa 10 soal mengenai perawatan masa nifas, manfaat ASI eksklusif, pentingnya spa nifas, serta cara mengatasi ketidaknyamanan pasca persalinan, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Ibu Nifas

Aspek Penilaian	Rata-Rata Skor Pre-Test (%)	Rata-Rata Skor Post-Test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan perawatan masa nifas	58,3	85,5	27,2
Pemahaman manfaat ASI eksklusif	63,7	91,0	27,3
Pemahaman manfaat spa nifas	50,5	84,7	34,2
Pengetahuan relaksasi & pemulihan fisik	55,8	86,5	30,7
Total rata-rata	57,1	86,9	29,8

Berdasarkan Tabel 2 hasil evaluasi pada ibu nifas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan. Sebelum intervensi, rata-rata skor pre-test berada pada angka 57,1%, sementara setelah kegiatan pelatihan meningkat menjadi 86,9%. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 29,8% pada seluruh aspek yang diukur.

Secara lebih rinci, pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan masa nifas meningkat dari 58,3% pada saat pre-test menjadi 85,5% pada post-test, atau mengalami kenaikan sebesar 27,2%. Pada aspek pemahaman manfaat ASI eksklusif, skor meningkat dari 63,7% menjadi 91,0%, dengan peningkatan 27,3%. Peningkatan paling tinggi terdapat pada aspek pemahaman manfaat spa nifas, yaitu dari 50,5% menjadi 84,7% atau naik sebesar 34,2%. Hal ini menunjukkan bahwa materi mengenai spa ibu nifas merupakan hal baru bagi peserta dan mampu memberikan tambahan wawasan yang signifikan. Sementara itu, aspek pengetahuan tentang relaksasi dan pemulihan fisik juga mengalami kenaikan yang cukup tinggi, dari 55,8% menjadi 86,5%, dengan peningkatan 30,7%.

Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai kesehatan pasca persalinan, tetapi juga memperkenalkan inovasi perawatan spa

nifas sebagai bentuk perawatan holistik yang bermanfaat bagi pemulihan fisik maupun psikologis.

c. Perbandingan Hasil Kader ASI dan Ibu Nifas

Untuk melihat efektivitas intervensi, dilakukan perbandingan hasil pre-test dan post-test antara kader ASI dan ibu nifas, seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Rata-Rata Skor Peserta

Peserta	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan (%)
Kader ASI	61,1	88,8	27,7
Ibu Nifas	57,1	86,9	29,8

Tabel 3 menunjukkan perbandingan hasil pre-test dan post-test antara kader ASI dan ibu nifas. Sebelum kegiatan, rata-rata skor pengetahuan kader ASI adalah 61,1% dan meningkat menjadi 88,8% setelah pelatihan, dengan peningkatan sebesar 27,7%. Sementara itu, ibu nifas yang semula memiliki skor rata-rata lebih rendah, yaitu 57,1% pada pre-test, menunjukkan peningkatan signifikan hingga mencapai 86,9% pada post-test, atau meningkat sebesar 29,8%. Hasil ini memperlihatkan bahwa intervensi penyuluhan dan pelatihan memberikan dampak positif bagi kedua kelompok peserta. Meskipun nilai awal kader ASI lebih tinggi dibandingkan ibu nifas, peningkatan skor pada ibu nifas justru lebih besar. Hal ini mengindikasikan bahwa ibu nifas memperoleh manfaat yang lebih signifikan dari kegiatan ini karena sebagian besar dari mereka belum memiliki pengetahuan memadai tentang perawatan masa nifas dan spa ibu nifas sebelum intervensi dilakukan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan baik pada kader ASI sebagai pendamping maupun ibu nifas sebagai penerima manfaat langsung, serta mampu menjembatani kesenjangan informasi yang sebelumnya ada di masyarakat.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Gambar 1 di atas memperlihatkan suasana pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Tampak para peserta duduk berhadapan dengan tim pelaksana yang menyampaikan materi penyuluhan kesehatan

mengenai perawatan ibu nifas, ASI eksklusif, dan manfaat spa pasca persalinan. Suasana pelatihan berjalan interaktif, ditunjukkan dengan adanya presentasi menggunakan media proyektor, diskusi kelompok, serta pemaparan materi dari narasumber yang duduk di meja depan. Kehadiran banner di latar belakang menegaskan bahwa program ini merupakan bentuk kerja sama antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan puskesmas dalam rangka meningkatkan kapasitas kader serta pemberdayaan ibu nifas di tingkat komunitas. Dokumentasi ini menggambarkan semangat peserta dalam mengikuti kegiatan, sekaligus menjadi bukti nyata upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan kesehatan berbasis masyarakat, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kader ASI

Gambar 2 Tampak para peserta dengan antusias mencatat materi yang disampaikan narasumber, sementara beberapa di antaranya berdiskusi dan memperhatikan penjelasan dengan seksama. Suasana belajar yang kondusif tercermin dari keterlibatan aktif peserta, baik dalam mendengarkan maupun mencatat poin penting. Dokumentasi ini menunjukkan semangat para kader untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka, sehingga dapat berperan lebih optimal dalam mendampingi ibu nifas di lingkungan masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan keterampilan praktis bagi kader ASI. Melalui simulasi spa ibu nifas, kader mendapatkan pengalaman langsung dalam memberikan layanan pijat relaksasi sederhana, perawatan pasca persalinan, serta edukasi ASI. Hal ini memperkuat peran kader tidak hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai pelaku usaha sosial yang berpotensi membuka layanan spa nifas berbasis komunitas (Juniyati et al., 2024; Yuliana et al., 2021).

Bagi ibu nifas, program ini memberikan manfaat langsung berupa peningkatan pemahaman tentang perawatan diri, manajemen stres, serta pentingnya menjaga produksi ASI. Kegiatan praktik relaksasi membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis, yang pada gilirannya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hal ini sejalan dengan temuan Hertati et al. (2024); Husna et al. (2024); Najahah et al. (2024) bahwa

dukungan kader melalui kelas ASI eksklusif berpengaruh positif terhadap praktik menyusui ibu. Selain aspek kesehatan, program ini memiliki potensi dampak ekonomi. Kader yang terampil dapat mengembangkan layanan spa nifas sederhana dengan biaya terjangkau, sehingga tidak hanya meningkatkan kesejahteraan masyarakat tetapi juga menciptakan lapangan usaha baru. Temuan ini mendukung gagasan Prastiwi et al. (2021) bahwa kader berperan strategis dalam pengembangan intervensi kesehatan berbasis komunitas yang berkelanjutan.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis penyuluhan dan praktik langsung efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader ASI maupun ibu nifas. Peningkatan signifikan pada aspek spa nifas menandakan bahwa inovasi ini mampu menjawab kesenjangan informasi dan praktik yang sebelumnya belum tersedia di masyarakat. Kader ASI terbukti mampu menjadi agen perubahan apabila diberikan pelatihan yang sesuai. Seperti yang dikemukakan oleh Sukmawati et al. (2018), pemberdayaan kader melalui pendekatan partisipatif dapat meningkatkan kualitas layanan kesehatan ibu dan anak. Dengan tambahan keterampilan spa ibu nifas, peran kader menjadi lebih komprehensif, karena tidak hanya memberikan edukasi tetapi juga layanan nyata yang mendukung kesehatan ibu (Rahmilasari et al., 2022).

Bagi ibu nifas, kehadiran program ini membantu mereka memahami bahwa pemulihan pasca persalinan tidak hanya sebatas istirahat, tetapi juga membutuhkan perawatan khusus. Hasil ini sejalan dengan Rahmilasari & Rohmah (2021) yang menyatakan bahwa pendampingan kader pada masa nifas sangat membantu ibu dalam mengatasi masalah kesehatan fisik maupun psikologis.

Meskipun pengabdian ini berjalan dengan lancar, akan tetapi masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi baik oleh penyelenggara maupun peserta. Pertama, keterbatasan pengetahuan awal peserta menjadi tantangan utama, mengingat sebagian besar kader maupun ibu nifas belum pernah mendapatkan pelatihan terkait spa ibu nifas dan teknik pijat relaksasi. Kondisi ini membuat proses pemahaman materi memerlukan waktu lebih lama. Untuk mengatasi hal tersebut, tim pelaksana memberikan materi secara bertahap dengan memadukan metode ceramah, diskusi interaktif, serta praktik langsung melalui demonstrasi dan role play. Modul tertulis dan leaflet edukatif juga disediakan agar peserta dapat mempelajari kembali materi secara mandiri di rumah. Kedua, variasi latar belakang pendidikan dan rentang usia peserta (25–55 tahun) berpengaruh terhadap kecepatan pemahaman. Menanggapi hal ini, fasilitator menerapkan pendekatan andragogi yang menyesuaikan metode pelatihan dengan karakteristik peserta dewasa, serta melibatkan peserta yang lebih cepat memahami materi sebagai peer educator bagi teman sejawatnya. Selain itu, kendala psikologis juga muncul pada beberapa peserta, khususnya ibu nifas, yang merasa canggung saat mengikuti praktik pijat relaksasi karena belum

terbiasa. Guna mengatasi hal tersebut, fasilitator menciptakan suasana pelatihan yang nyaman dan penuh keakraban, dengan membagi kelompok dalam skala kecil serta memastikan demonstrasi dilakukan oleh instruktur perempuan agar peserta lebih percaya diri. Dengan adanya strategi adaptif ini, berbagai kendala dapat diatasi, sehingga tujuan kegiatan tetap tercapai.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Kader ASI Melalui Inovasi Spa Ibu Nifas Untuk Mendukung Kesehatan Ibu dan Ekonomi Lokal” terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader ASI maupun ibu nifas. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kedua kelompok peserta. Pada kader ASI, rata-rata skor meningkat dari 61,1% menjadi 88,8% atau naik sebesar 27,7%, dengan peningkatan tertinggi pada aspek pengetahuan spa nifas (32,3%). Pada ibu nifas, skor rata-rata meningkat dari 57,1% menjadi 86,9% atau naik sebesar 29,8%, dengan peningkatan tertinggi pada pemahaman manfaat spa nifas (34,2%).

Capaian ini membuktikan bahwa program tidak hanya meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan edukasi kesehatan, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis spa nifas yang dapat dikembangkan sebagai layanan berbasis komunitas. Sementara itu, bagi ibu nifas, program memberikan pemahaman dan pengalaman langsung mengenai pentingnya perawatan holistik pasca persalinan untuk mendukung pemulihan fisik, psikologis, serta keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dengan demikian, inovasi spa ibu nifas dapat menjadi model intervensi yang berkelanjutan karena memberikan dampak ganda, yaitu memperkuat kesehatan ibu sekaligus membuka peluang usaha baru bagi kader.

Untuk keberlanjutan program, disarankan agar pelatihan serupa dilaksanakan secara rutin dengan cakupan peserta yang lebih luas, mencakup desa atau wilayah lain. Selain itu, kader yang telah terlatih perlu mendapatkan pendampingan lanjutan agar keterampilan spa nifas benar-benar dapat diterapkan secara mandiri. Dukungan dari pemerintah desa dan puskesmas sangat penting, baik dalam bentuk fasilitas maupun regulasi, agar layanan spa nifas berbasis komunitas dapat berkembang sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan ibu. Ke depan, program ini juga berpotensi dikolaborasikan dengan sektor kewirausahaan lokal sehingga mampu memberikan kontribusi ekonomi yang lebih besar bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah memberikan dukungan pendanaan bagi terselenggaranya program pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh anggota tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja dengan penuh dedikasi, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan yang tulus kami berikan kepada para kader ASI Desa Wage serta para ibu nifas yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Keterlibatan dan antusiasme mereka menjadi faktor penting bagi keberhasilan program. Akhirnya, penulis menyampaikan apresiasi kepada Pemerintah Desa Wage atas dukungan dan kerja sama yang diberikan dalam mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggreni, E. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Asi Eksklusif Dengan Pemberian Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Medan Kecamatan Kelayang. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 8–18. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.589>
- Anosike, C., Osefo, R. C., Isiogugu, N. O., Nwachukwu, E. C., Agu, U. K., Nwaji, J. C., & Ogbu, M.-E. A. (2024). Prevalence of postpartum depression and its predictors among nursing mothers in selected hospitals in Nsukka, Nigeria: a cross-sectional survey. *Mental Health and Social Inclusion*, 28(6), 1263–1273. <https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2023-0138>
- Hertati, D., Natalia, V., & Stefanicia, S. (2024). Pengaruh Praktik Budaya dan Kesehatan pada Ibu Masa Nifas di daerah Aliran Sungai (DAS) Tahun 2023. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 190–202. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6488>
- Hidayat, S. S., & Susanti. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Perawatan Luka Perineum Di Klinik Pratama Medical Ce. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 3(1), 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrike.v3i1,2735>
- Husna, D. R., Titisari, I., Wijayanti, L. A., & Hardjito, K. (2024). Peran Kader Dan Dukungan Keluarga Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 39. <https://doi.org/10.32831/jik.v13i1.710>
- Jati, K., Intaniasari, Y., Ningrum, R. S., Hafida, S. H. N., Utami, R. D., Ariyadi, M. Y., & Subekti, T. A. (2022). Peningkatan Pemahaman Pola Asuh melalui Sosialisasi Tumbuh Kembang Anak untuk Menciptakan Generasi Emas. *Buletin KKN Pendidikan*, 4(1), 12–23. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v4i1.19177>
- Juniyati, Pujiati, W., & Sari, K. (2024). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Kader Tentang Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 35–43. <https://doi.org/10.59870/jurkep.v14i1.150>
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2017). *Buku Ajar Nifas Dan Menyusui*. CV Kekata Group.
- Najahah, I., Saudia, B. E. ., & Wulandari, R. (2024). Pemberdayaan Kader Melalui Kelas ASI Eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4(2), 97–104.

- Nurbaiti, N., & Gustina, G. (2022). Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.216>
- Prastiwi, D., Vianti, R. A., Mastuti, D. N., Marharettha, I. L., Saputra, I. L., Saputra, D. A., Firdaus, A., & Agustin, P. S. (2021). Peningkatan Keterampilan Kader Sehat Dalam Pendampingan Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada.*, 7(1).
- Rahmilasari, G., & Rohmah, N. (2021). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Pendampingan Ibu Dan Bayi Baru Lahir (Monitoring Masa Nifas). *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 35–41.
- Rahmilasari, G., Mulyanti, Julianti, R. M., & Nurmawati, R. (2022). Pelatihan Kader Posyandu untuk Pendampingan Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir Secara Holistik. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, 2(2).
- Sari, Y., Haryati, S., Setyawan, S., Prasita Negara, K. S., Dirgahayu, P., Wijayanti, L., Ma'rufah, S., Listyaningsih S, E., Riyadi, S., Supriyana, D. S., & Purnomo, S. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan untuk Mendukung Program Indonesia Sehat melalui Pendekatan Keluarga (PISPK) dan Tatalaksana Diabetes Mellitus (DM), Hipertensi dan Merokok. *Smart Society Empowerment Journal*, 2(2), 49. <https://doi.org/10.20961/ssej.v2i2.61678>
- Savita, R., Heryani, H., Jayanti, C., Suciana, S., Mursiti, T., & Fatmawati, D. N. (2022). *Buku Ajar Nifas (Jilid II)*. PT. Mahakarya Citra Utama Group.
- Sri Emilda, & Wulandari. (2023). Mother's Experience with Breastfeeding. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 158–166. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.242>
- Sriyanti, C., Faridhotushalihah, E., Fitriani, I., Anita, A., & Nurhasanah, C. (2024). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Di Desa Cot Lamme Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *Teewan Journal Solutions*, 1(3), 93–98. <https://doi.org/10.62710/j4p3fy82>
- Sukamawati, Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2018). Pemberdayaan Keluarga dan Kader Kesehatan dalam Pemanfaatan ASI Eksklusif. *Media Karya Kesehatan*, 1(1), 1–10.
- Titisari, I., Rahmawati, R. S. N., & Rahmaningtyas, I. (2021). Postpartum Massage And Spa Entreprenuership: Mengantar Miori Menggapai Mimpi. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 5(2), 79. [https://doi.org/10.31290/j.idaman.v\(5\)i\(2\)y\(2021\).page:79-85](https://doi.org/10.31290/j.idaman.v(5)i(2)y(2021).page:79-85)
- Widiawati, E., Kurniyati, K., & Purnama Eka Sari, W. I. (2024). Pijat Oketani Meningkatkan Produksi Asi Pada Masa Postpartum. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 74–81. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6195>
- Wilis, S., Fatoni, I., & Ningrum, N. M. (2021). Pengaruh Spa Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 103–115. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i2.789>
- Windarti, Y., Amalia, R., Laili, U., Nisa, F., & Azizah, N. (2023). Pemberdayaan Kader Dalam Support System Kesehatan Psikologis Ibu Pasca Melahirkan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 2701–2704.
- Wulansari, I., Hafid, R., Paramata, N. R., & Darmayanti, E. (2020). Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Ibu Dengan Persalinan Seksio Sesaria. *Jambura Nursing Journal*, 2(2), 165–172. <https://doi.org/10.37311/jnj.v2i2.8103>
- Yuliana, Y., Juaeriah, R., Putriastuti, W., & Susanti, D. (2021). Pembentukan Kader Pendamping Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber Kota Cimahi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jpms.v3i1.774>