

## PENGARUH TELE-EDUKASI NIFAS BERBASIS WHATSAPP TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KESEHATAN REPRODUKSI IBU

Junawalia Mayang Sari<sup>1\*</sup>, Umi Solekah<sup>2</sup>, Mariyam<sup>3</sup>, M. Iman Tarmizi Thaher<sup>4</sup>

Program Studi DIII Kebidanan<sup>1,2,3</sup>, STIKes Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang.

Jl. Banten 6 Kel. 16 Ulu Kec. Seberang Ulu II Palembang Dan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya<sup>4</sup>

Email : [juna02776@gmail.com](mailto:juna02776@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [Umisolekah24@gmail.com](mailto:Umisolekah24@gmail.com)<sup>2</sup>, [mariyamassanadiyah@gmail.com](mailto:mariyamassanadiyah@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[imantarmizi@unsri.ac.id](mailto:imantarmizi@unsri.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Masa nifas merupakan fase penting dalam kesehatan reproduksi perempuan karena berisiko tinggi terhadap terjadinya komplikasi maternal apabila tidak disertai dengan pengetahuan dan sikap perawatan diri yang memadai. Keterbatasan kunjungan layanan kesehatan pasca persalinan menyebabkan ibu nifas sering kurang memperoleh edukasi berkelanjutan mengenai tanda bahaya dan praktik perawatan diri yang benar. Oleh karena itu, pemanfaatan media komunikasi berbasis teknologi menjadi alternatif yang relevan dan mudah diakses. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tele-edukasi masa nifas berbasis WhatsApp terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap perawatan diri ibu dalam perspektif kesehatan reproduksi. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one-group pretest-posttest* pada 30 ibu nifas. Intervensi dilakukan selama tujuh hari melalui pemberian materi edukasi terstruktur mencakup perawatan diri nifas, tanda bahaya kesehatan reproduksi, nutrisi, kesehatan mental postpartum, dan pencegahan komplikasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan dan sikap ibu nifas setelah intervensi ( $p < 0,001$ ). Tele-edukasi berbasis *WhatsApp* terbukti efektif sebagai strategi promosi kesehatan reproduksi untuk mendukung pemulihan nifas yang aman dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** Tele-edukasi, WhatsApp, Masa Nifas, Kesehatan Reproduksi, Perawatan Diri

### ABSTRACT

*The postpartum period is a critical phase in women's reproductive health, as inadequate knowledge and self-care attitudes may increase the risk of maternal complications. Limited access to postpartum health services often results in insufficient continuous education regarding danger signs and appropriate self-care practices. Therefore, technology-based communication media offer a relevant and accessible alternative for health education delivery. This study aimed to examine the effect of WhatsApp-based postpartum tele-education on improving mothers' knowledge and self-care attitudes from a reproductive health perspective. A pre-experimental one-group pretest-posttest design was conducted involving 30 postpartum mothers. The intervention was delivered over seven consecutive days using structured educational materials covering postpartum self-care, reproductive health danger signs, nutrition, postpartum mental health, and prevention of postpartum complications. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test and paired t-test. The findings revealed a significant improvement in postpartum mothers' knowledge and attitudes following the intervention ( $p < 0.001$ ). WhatsApp-based tele-education is effective as a reproductive health promotion strategy to support safe and sustainable postpartum recovery.*

**Keywords:** Tele-education, WhatsApp, Postpartum Period, Reproductive Health, Self-Care

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan fase krusial dalam kesehatan reproduksi perempuan karena pada periode ini terjadi proses involusi organ reproduksi, pemulihan fisiologis, serta penyesuaian psikologis pascapersalinan. Ketidakmampuan ibu dalam mengenali tanda bahaya nifas dan menerapkan perawatan diri yang tepat dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan postpartum, infeksi puerperalis, gangguan laktasi, serta masalah kesehatan mental postpartum (Cunningham et al., 2022; WHO, 2022). Oleh karena itu, masa nifas tidak dapat dipandang hanya sebagai fase pemulihan fisik, melainkan sebagai bagian penting dari kesinambungan kesehatan reproduksi maternal.

Data global menunjukkan bahwa lebih dari separuh kematian maternal terjadi pada periode pascapersalinan, terutama dalam 24 jam hingga enam minggu setelah melahirkan, yang umumnya disebabkan oleh perdarahan, infeksi, dan gangguan hipertensi yang tidak terdeteksi secara dini (WHO, 2023). Di Indonesia, tantangan tersebut diperparah oleh keterbatasan akses pelayanan nifas berkelanjutan, khususnya pada ibu yang menghadapi hambatan geografis, ekonomi, dan sosial budaya (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa penguatan literasi kesehatan reproduksi pada masa nifas merupakan kebutuhan mendesak dalam upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu.

Dalam konteks pelayanan kebidanan, asuhan masa nifas tidak hanya berorientasi pada tindakan klinis, tetapi juga mencakup edukasi promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan kemandirian ibu dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Edukasi yang efektif berperan penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu terkait perawatan diri, pengenalan tanda bahaya, serta pencarian pertolongan kesehatan

secara tepat waktu (Prawirohardjo, 2020). Namun, edukasi konvensional berbasis tatap muka sering menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu kunjungan, kondisi fisik ibu pascapersalinan, serta beban peran domestik, sehingga diperlukan pendekatan edukasi alternatif yang lebih fleksibel dan berkelanjutan.

Perkembangan teknologi informasi membuka peluang baru dalam penyampaian edukasi kesehatan reproduksi melalui pendekatan digital. WhatsApp sebagai aplikasi komunikasi yang paling banyak digunakan di Indonesia memiliki potensi besar sebagai media tele-edukasi karena memungkinkan penyampaian informasi secara personal, fleksibel, dan berkesinambungan. Tele-edukasi berbasis WhatsApp dapat menjembatani kesenjangan akses edukasi nifas serta mendukung kesinambungan asuhan kebidanan (*continuity of care*).

Meskipun pemanfaatan media digital dalam promosi kesehatan semakin luas, bukti ilmiah yang secara spesifik mengkaji efektivitas tele-edukasi WhatsApp terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap perawatan diri ibu nifas dalam perspektif kesehatan reproduksi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh tele-edukasi masa nifas berbasis WhatsApp terhadap pengetahuan dan sikap perawatan diri ibu sebagai bagian dari upaya penguatan kesehatan reproduksi maternal.

## METODE PENELITIAN

### Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain **pre-eksperimental menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest***. Desain ini dipilih untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan dan sikap ibu nifas sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan reproduksi tanpa melibatkan kelompok kontrol. Pendekatan tersebut

relevan dalam konteks pelayanan kebidanan, terutama untuk mengevaluasi efektivitas intervensi promotif-preventif yang bertujuan meningkatkan kemandirian ibu dalam menjaga kesehatan reproduksinya selama masa nifas.

Pengukuran awal (pretest) dilakukan untuk menggambarkan kondisi dasar pengetahuan dan sikap ibu terkait perawatan diri masa nifas. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa tele-edukasi berbasis WhatsApp, kemudian dilakukan pengukuran ulang (posttest). Perbedaan skor antara pretest dan posttest digunakan sebagai indikator pengaruh intervensi terhadap peningkatan kapasitas ibu dalam memahami dan menerapkan praktik perawatan diri yang mendukung kesehatan reproduksi.

#### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja beberapa Bidan Praktik Mandiri (BPM) yang menjadi lokasi pelaksanaan tele-edukasi masa nifas. Pemilihan BPM sebagai lokasi penelitian didasarkan pada perannya sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer yang berhubungan langsung dengan ibu nifas dalam kesinambungan asuhan kebidanan. Penelitian berlangsung selama dua bulan, mencakup tahap persiapan instrumen, rekrutmen responden, pelaksanaan pretest, pemberian intervensi edukasi selama tujuh hari berturut-turut, serta pelaksanaan posttest.

#### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas dengan rentang 1–40 hari pascapersalinan yang berada di wilayah kerja BPM. Pemilihan rentang waktu tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa periode awal nifas merupakan fase paling rentan terhadap gangguan kesehatan reproduksi dan membutuhkan pemantauan serta edukasi intensif.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik **consecutive**

**sampling**, yaitu seluruh ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi direkrut secara berurutan hingga jumlah sampel terpenuhi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak **30 ibu nifas**. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas dalam kondisi umum stabil, memiliki telepon seluler dengan aplikasi WhatsApp aktif, mampu membaca dan memahami materi edukasi, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Ibu nifas dengan komplikasi obstetri berat atau kondisi medis yang memerlukan perawatan intensif tidak diikutsertakan, karena memerlukan pendekatan klinis khusus di luar lingkup edukasi promotif.

#### **Variabel Penelitian**

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah tele-edukasi masa nifas berbasis WhatsApp, yang didefinisikan sebagai pemberian edukasi kesehatan reproduksi secara digital melalui pesan teks, infografis, video edukatif, dan komunikasi dua arah secara personal antara bidan dan ibu nifas. Materi edukasi disusun berdasarkan prinsip kesehatan reproduksi dan diberikan secara bertahap selama tujuh hari berturut-turut (H1–H7).

Materi tele-edukasi mencakup aspek-aspek penting kesehatan reproduksi pada masa nifas, antara lain pemulihan organ reproduksi, pengenalan tanda bahaya nifas, nutrisi pascapersalinan, perawatan payudara dan menyusui, kebersihan diri, mobilisasi dini, serta kesehatan mental postpartum. Pendekatan ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman ibu mengenai peran perawatan diri dalam mencegah komplikasi nifas dan menjaga fungsi reproduksi secara optimal.

Variabel dependen terdiri dari pengetahuan dan sikap ibu nifas terkait perawatan diri. Pengetahuan diartikan sebagai tingkat pemahaman ibu mengenai konsep, prinsip, dan praktik perawatan diri masa nifas yang mendukung kesehatan

reproduksi. Sikap menggambarkan kesiapan, penerimaan, dan kecenderungan ibu untuk menerapkan praktik perawatan diri yang sehat dan bertanggung jawab selama masa nifas.

### Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada populasi ibu nifas. Instrumen pengetahuan terdiri dari 20 butir pertanyaan pilihan ganda yang mencakup aspek perawatan diri, tanda bahaya nifas, dan pencegahan komplikasi kesehatan reproduksi, dengan rentang skor 0–20. Instrumen sikap terdiri dari 20 pernyataan menggunakan skala Likert dengan rentang skor 20–100. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat pengetahuan dan sikap yang lebih baik terhadap perawatan diri masa nifas dalam perspektif kesehatan reproduksi.

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pengisian kuesioner pretest untuk mengukur pengetahuan dan sikap awal ibu nifas. Tahap kedua adalah pemberian intervensi tele-edukasi melalui WhatsApp selama tujuh hari berturut-turut. Edukasi disampaikan secara bertahap dan interaktif untuk memastikan materi dapat dipahami dan diaplikasikan oleh responden. Tahap ketiga adalah pengisian kuesioner posttest untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap setelah intervensi.

### Analisis Data

Analisis data diawali dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas selisih skor pretest dan posttest dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk, mengingat jumlah sampel kurang dari 50.

## HASIL PENELITIAN

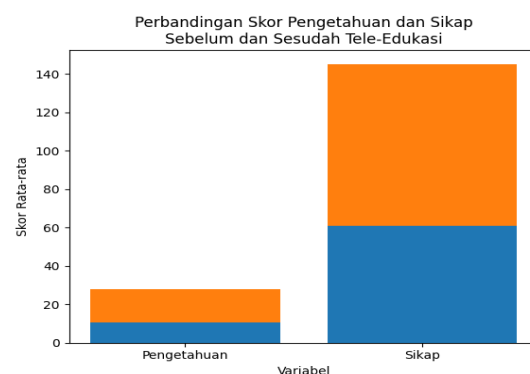
### Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu nifas yang berada pada rentang usia reproduktif. Rata-rata usia responden adalah 28,7 tahun dengan standar deviasi 4,6 tahun. Usia tersebut termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat, di mana secara fisiologis ibu masih memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan pascapersalinan. Sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA dan berstatus sebagai ibu rumah tangga, yang menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari responden banyak dilakukan di lingkungan rumah selama masa nifas.

Hari ke-nifas responden saat dilakukan pengukuran awal berada pada rentang 5–39 hari pascapersalinan. Rentang ini mencerminkan fase nifas awal hingga lanjutan, yang merupakan periode penting dalam pemulihan organ reproduksi dan pencegahan komplikasi nifas. Seluruh responden mendapatkan intervensi tele-edukasi melalui WhatsApp yang dilaksanakan pada tiga lokasi Bidan Praktik Mandiri (BPM), sehingga pelaksanaan intervensi mencerminkan kondisi pelayanan kebidanan di tingkat primer.

### Distribusi Skor Pengetahuan dan Sikap

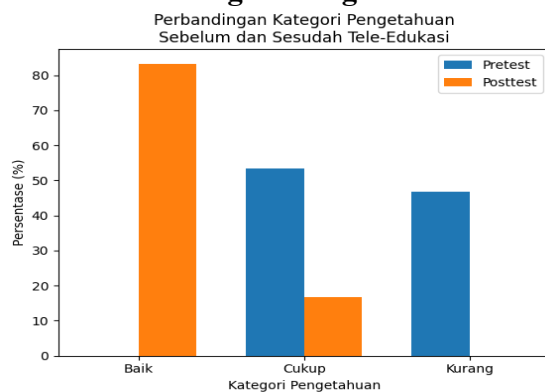
Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan perubahan skor pengetahuan dan sikap ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan tele-edukasi berbasis WhatsApp. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata yang jelas antara pretest dan posttest pada kedua variabel.



Pada variabel pengetahuan, rata-rata skor sebelum intervensi adalah 10,73 dengan nilai minimum 9 dan maksimum 13. Setelah intervensi, rata-rata skor meningkat menjadi 17,20 dengan nilai minimum 14 dan maksimum 20. Peningkatan ini menunjukkan bahwa setelah memperoleh edukasi kesehatan reproduksi secara bertahap, ibu nifas memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai perawatan diri dan pencegahan komplikasi nifas.

Pada variabel sikap, rata-rata skor pretest sebesar 61,13 meningkat menjadi 84,10 pada posttest. Kenaikan skor ini mengindikasikan adanya perubahan sikap ke arah yang lebih positif, khususnya dalam kesiapan ibu untuk menerapkan praktik perawatan diri yang mendukung kesehatan reproduksi selama masa nifas.

### Perubahan Kategori Pengetahuan

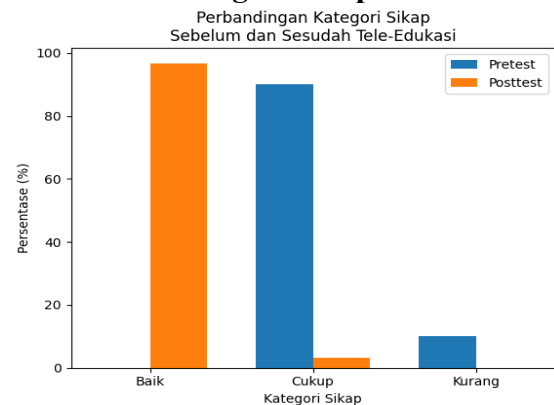


Distribusi kategori pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perubahan yang bermakna. Pada pengukuran awal, tidak terdapat responden yang berada dalam kategori pengetahuan baik. Sebagian besar responden berada pada kategori cukup dan kurang. Setelah intervensi tele-edukasi diberikan, mayoritas responden berpindah ke kategori pengetahuan baik, yaitu sebesar 83,3%, sedangkan sisanya berada pada kategori cukup.

Perubahan ini mencerminkan bahwa materi edukasi yang disampaikan melalui WhatsApp mampu meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai aspek penting kesehatan reproduksi, seperti

pengenalan tanda bahaya nifas, perawatan diri, dan upaya pencegahan komplikasi pascapersalinan.

### Perubahan Kategori Sikap



Perubahan serupa juga terlihat pada variabel sikap. Pada pretest, tidak ada responden yang menunjukkan sikap baik terhadap perawatan diri masa nifas. Mayoritas responden berada pada kategori sikap cukup dan sebagian kecil berada pada kategori kurang. Setelah diberikan intervensi tele-edukasi, hampir seluruh responden (96,7%) berada pada kategori sikap baik, sementara hanya satu responden yang masih berada pada kategori cukup.

Hasil ini menunjukkan bahwa tele-edukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga mendorong perubahan sikap ibu terhadap praktik perawatan diri yang lebih bertanggung jawab dan berorientasi pada kesehatan reproduksi.

### Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan uji perbedaan antara skor pretest dan posttest, dilakukan uji normalitas terhadap selisih skor menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel pengetahuan dan sikap berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan dilanjutkan menggunakan uji parametrik *paired t-test*.

Tabel Hasil Uji Statistik

| Variabel | t | f | p-value | Mean Difference |
|----------|---|---|---------|-----------------|
|----------|---|---|---------|-----------------|



|             |        |    |        |        |
|-------------|--------|----|--------|--------|
| Pengetahuan | 61,99  | 29 | <0,001 | +6,47  |
| Sikap       | 125,87 | 29 | <0,001 | +22,97 |

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua variabel. Pada variabel pengetahuan diperoleh nilai  $p < 0,001$  dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 6,47. Pada variabel sikap juga diperoleh nilai  $p < 0,001$  dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 22,97. Temuan ini menunjukkan bahwa tele-edukasi masa nifas berbasis WhatsApp memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu nifas.

### Ringkasan Temuan Utama

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi tele-edukasi melalui WhatsApp mampu meningkatkan kapasitas ibu nifas dalam memahami dan menyikapi perawatan diri sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi. Peningkatan skor yang konsisten pada seluruh responden menunjukkan bahwa pendekatan edukasi digital yang bersifat personal dan berkelanjutan efektif diterapkan pada pelayanan kebidanan tingkat primer.

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tele-edukasi masa nifas berbasis WhatsApp yang dilaksanakan secara terstruktur selama tujuh hari memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap perawatan diri ibu nifas. Intervensi dilakukan melalui pengiriman materi edukasi harian dalam bentuk teks edukatif, infografik, dan pesan penguatan, yang disertai dengan kesempatan konsultasi dua arah antara ibu nifas dan tenaga kesehatan. Pola pelaksanaan ini memungkinkan ibu menerima informasi secara bertahap, berulang, dan sesuai dengan kondisi individualnya, sehingga meningkatkan efektivitas proses pembelajaran. Temuan

ini menguatkan bahwa pemanfaatan media digital yang sederhana namun sistematis dapat menjadi sarana edukasi kesehatan reproduksi yang efektif pada periode nifas (WHO, 2022).

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa sebelum tele-edukasi diberikan, sebagian besar ibu nifas masih memiliki keterbatasan pemahaman terkait perawatan diri, perubahan fisiologis pascapersalinan, serta tanda bahaya nifas. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rendahnya literasi kesehatan reproduksi pascapersalinan berkontribusi terhadap keterlambatan pengambilan keputusan untuk mencari pertolongan medis, khususnya pada komplikasi nifas yang bersifat akut seperti perdarahan dan infeksi (Cunningham et al., 2022; Kemenkes RI, 2022).

Melalui tele-edukasi berbasis WhatsApp, informasi disampaikan dengan bahasa sederhana, kontekstual, dan relevan dengan pengalaman ibu sehari-hari, sehingga mempermudah pemahaman dan retensi informasi.

Dari perspektif kesehatan reproduksi, peningkatan pengetahuan ibu nifas memiliki implikasi langsung terhadap pencegahan komplikasi maternal. Pemahaman yang memadai mengenai tanda bahaya nifas, perawatan kebersihan diri, nutrisi, serta kesehatan mental postpartum memungkinkan ibu melakukan deteksi dini terhadap kondisi abnormal dan mengambil tindakan yang tepat, termasuk segera mengakses pelayanan kesehatan. Hal ini selaras dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya edukasi pascapersalinan sebagai strategi preventif utama dalam menurunkan morbiditas dan mortalitas maternal (WHO, 2023).

Selain pengetahuan, penelitian ini juga menunjukkan perubahan sikap yang sangat signifikan setelah intervensi tele-edukasi. Sikap positif terhadap perawatan diri mencerminkan kesiapan ibu untuk menerapkan perilaku kesehatan reproduksi

dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan sikap ini tidak terlepas dari pendekatan edukasi yang bersifat interaktif dan berkelanjutan, di mana ibu tidak hanya menerima informasi satu arah, tetapi juga diberi ruang untuk bertanya, berdiskusi, dan mengklarifikasi materi sesuai dengan kebutuhan pribadi. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa intervensi edukasi berbasis komunikasi dua arah lebih efektif dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan dibandingkan pendekatan informatif semata (Glanz et al., 2019).

Pendekatan tele-edukasi melalui WhatsApp juga memperkuat hubungan terapeutik antara bidan dan ibu nifas. Komunikasi yang responsif dan personal meningkatkan rasa percaya ibu terhadap tenaga kesehatan serta memperkuat kepatuhan terhadap pesan kesehatan yang disampaikan. Dalam pelayanan kebidanan, hubungan ini merupakan bagian dari asuhan yang berorientasi pada perempuan (*woman-centered care*), yang menempatkan kebutuhan dan pengalaman ibu sebagai fokus utama pelayanan (Prawirohardjo, 2020).

Temuan penelitian ini mendukung konsep *continuity of care* dalam asuhan kebidanan, di mana pelayanan kesehatan tidak berhenti pada saat persalinan, tetapi berlanjut secara berkesinambungan hingga masa nifas. Tele-edukasi berbasis WhatsApp berperan sebagai penghubung antara ibu dan tenaga kesehatan, terutama bagi ibu yang memiliki keterbatasan mobilitas, akses geografis, atau waktu untuk kunjungan langsung ke fasilitas kesehatan. Pendekatan ini relevan diterapkan dalam konteks pelayanan kesehatan maternal di Indonesia yang masih menghadapi tantangan disparitas akses layanan (Kemenkes RI, 2022).

Dari sudut pandang promosi kesehatan reproduksi, penggunaan WhatsApp sebagai media edukasi memiliki keunggulan dalam hal fleksibilitas, jangkauan luas, serta efisiensi biaya. Ibu nifas dapat mengakses materi sesuai waktu

dan kondisi fisiknya, sementara penyampaian pesan secara berulang membantu memperkuat pemahaman dan membentuk sikap yang lebih konsisten. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan berbasis aplikasi pesan instan efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan ibu pada masa perinatal (Lee et al., 2021; Sari et al., 2022).

Dengan demikian, tele-edukasi masa nifas berbasis WhatsApp dapat dipandang sebagai inovasi strategis dalam pelayanan kebidanan yang berorientasi pada penguatan kesehatan reproduksi. Implementasi pendekatan ini berpotensi mendukung upaya penurunan angka kesakitan dan kematian ibu melalui peningkatan kapasitas ibu nifas dalam merawat diri, mengenali risiko kesehatan reproduksi, serta mengambil keputusan kesehatan secara mandiri dan tepat waktu.

## KESIMPULAN

Tele-edukasi masa nifas melalui aplikasi WhatsApp terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap perawatan diri ibu pada masa nifas. Intervensi edukasi yang disampaikan secara bertahap dan interaktif mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai perubahan fisiologis nifas, tanda bahaya, serta praktik perawatan diri yang mendukung pemulihan dan pemeliharaan kesehatan reproduksi.

Peningkatan pengetahuan dan sikap yang terjadi menunjukkan bahwa sebelum intervensi, ibu nifas masih memiliki keterbatasan literasi kesehatan reproduksi, khususnya terkait perawatan diri pascapersalinan. Setelah mendapatkan tele-edukasi, ibu nifas menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam menerapkan perilaku perawatan diri yang aman dan bertanggung jawab, sebagai bagian dari upaya pencegahan komplikasi nifas dan perlindungan kesehatan reproduksi.

Dengan demikian, tele-edukasi berbasis WhatsApp dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan, yang mendukung kesinambungan asuhan pada masa nifas serta berkontribusi terhadap penguatan kesehatan reproduksi ibu.

## **SARAN**

### **Bagi Pelayanan Kebidanan**

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memanfaatkan media komunikasi digital seperti WhatsApp sebagai sarana edukasi kesehatan reproduksi pada masa nifas. Integrasi tele-edukasi dalam pelayanan kebidanan dapat memperluas jangkauan edukasi, meningkatkan kesinambungan asuhan, serta memperkuat peran bidan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi.

### **Bagi Ibu Nifas**

Ibu nifas diharapkan dapat memanfaatkan informasi kesehatan reproduksi yang diperoleh melalui tele-edukasi sebagai pedoman dalam melakukan perawatan diri secara mandiri. Peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap perawatan diri diharapkan dapat mendorong ibu untuk lebih waspada terhadap tanda bahaya nifas dan segera mencari pertolongan kesehatan apabila diperlukan.

### **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol atau pendekatan eksperimental yang lebih kuat guna memperkuat bukti efektivitas tele-edukasi dalam meningkatkan kesehatan reproduksi ibu nifas. Selain itu, pengembangan materi edukasi yang mencakup aspek kesehatan mental postpartum dan perencanaan keluarga pascanifas juga perlu dipertimbangkan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesehatan reproduksi perempuan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada pimpinan dan pengelola Bidan Praktik Mandiri yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian di wilayah kerjanya.

Penghargaan juga disampaikan kepada para ibu nifas yang telah berpartisipasi secara aktif dan kooperatif selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan tele-edukasi. Partisipasi responden menjadi komponen penting dalam keberhasilan penelitian ini, khususnya dalam upaya penguatan kesehatan reproduksi pada masa nifas.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada institusi pendidikan dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun teknis selama proses penyusunan hingga penyelesaian artikel ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan dan praktik pelayanan kesehatan reproduksi di masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amin, M., et al. (2022). Effect of WhatsApp reminder on antenatal care revisit compliance and knowledge of pregnancy danger signs. *SJIK Journal*.
- Bukhari, A. (2021). Pengaruh edukasi media WhatsApp tentang gizi laktasi terhadap pengetahuan dan sikap ibu menyusui. *Jurnal Oksitosin*. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/724>
- Imelda, F. (2022). The influence of WhatsApp educational information communication on knowledge and attitudes of early cervical cancer patients. *MJMS Journal*.
- Irnawati, I. (2024). Pemanfaatan WhatsApp sebagai media telekonsultasi ibu hamil, bersalin, dan nifas. *Journal of*



- Community Engagement.*  
<https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/902>
- Irnawati, I. (2024). WhatsApp sebagai media telenursing untuk ibu hamil dan nifas. *Indonesia Berdaya.*  
<https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/902>
- KosAsih, C. E., et al. (2024). Comparing the effect of LINE-based and WhatsApp-based health education on knowledge, attitudes, and behavior. *BNJ Journal.*  
<https://www.belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/3033>
- Mitra, M., Yenti, S., Abidin, Z., Rany, N., & Leonita, E. (2023). The effectiveness of health education through WhatsApp on increasing knowledge and attitudes of TB patients. *Jurnal Kesk.*  
<https://jurnal.hip.ac.id/index.php/keskom/article/view/1006>
- Mohammad, Z., et al. (2022). The effects of theory-based educational intervention and WhatsApp follow-up on postnatal self-care and self-efficacy. *BMC Pregnancy and Childbirth.*  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9274386/>
- Optimalisasi perawatan kesehatan reproduksi pada kelas ibu. (2024). *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM).*  
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/19408>
- Pratiwi, R., Atmaka, D. R., Sutoyo, D. A. R., & Mahmudiono, T. (2023). The effectiveness of smartphone-based nutrition education intervention in successful practice of exclusive breastfeeding: A meta-analysis. *Amerta Nutrition.*
- Puspita, T., & Rismayanti, T. (2024). The effectiveness of education using WhatsApp about the importance of pregnancy checks for increasing knowledge of pregnant women. *International Journal of Health Promotion.*  
<https://ijhp.net/index.php/IJHP/article/view/353>
- Salarkarimi, F., et al. (2025). Impact of WhatsApp-based self-care education on lifestyle and self-care behavior in pregnant women with diabetes. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders.*  
<https://brieflands.com/journals/jjcdc/articles/153793.pdf>
- Saputri, T. W. T., et al. (2025). The effect of “BUFAS SMART” education via WhatsApp on reducing postpartum blues among mothers in early postpartum period. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal.*  
<https://ejournal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/66229/34232/444406>
- Sari, F. Y. P., et al. (2025). Efektivitas edukasi digital pada masa nifas: Scoping review. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional.*  
<https://www.ojs.udb.ac.id/sikenas/article/view/5153>
- Sulistianingsih, A., et al. (2021). Pengaruh edukasi persalinan via WhatsApp group terhadap pengetahuan ibu hamil menghadapi persalinan di Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Ilmu Kesehatan.*  
<https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK/article/download/1472/816/3633>
- Wulandari, D. (2022). Efektivitas antara media video dan WhatsApp untuk meningkatkan pengetahuan, praktik dan sikap tentang perawatan nifas di Puskesmas Kelinci Palembang (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.  
[https://eprints.ums.ac.id/101457/1/NA\\_SKAH%20PUBLIKASI.pdf](https://eprints.ums.ac.id/101457/1/NA_SKAH%20PUBLIKASI.pdf)
- Yusoff, M., Rahman, S. A., Mutalib, S., & Mohammed, A. (2006). Diagnosing application development for skin disease using backpropagation neural network technique. *Journal of Information Technology*, 18, 152–159.