

## **MENYIAPKAN ALUMNI MERINTIS WIRAUSAHA KEBIDANAN DENGAN *POSTPARTUM MASSAGE AND SPA ENTREPRENEURSHIP*: MENGANTAR MIORI MENGGAPAI MIMPI (TAHUN KE III)**

Rahajeng Siti Nur Rahmawati, Indah Rahmaningtyas, Ira Titisari  
Poltekkes Kemenkes Malang  
E - mail : [rahajengsnr81@gmail.com](mailto:rahajengsnr81@gmail.com)

### ***PREPARING ALUMNI TO PIONEER MIDWIFERY ENTREPRENEURSHIP WITH POSTPARTUM MASSAGE AND SPA ENTREPRENEURSHIP: ENCOURAGING MIORI TO ACHIEVE DREAMS (YEAR III)***

**Abstract:** *To address the discomforts experienced during the postpartum period, when mothers must adapt to their bodies returning to their pre-pregnancy state, along with adjusting to their new roles and the challenges of breastfeeding, several therapies can be undertaken. One such therapy is postpartum and lactation massage. In line with the vision of Kediri Midwifery Study Program Campus IV, which is "To Produce Civilized Midwife Graduates, Excellent in Entrepreneurship, and Globally Competitive," it is meaningful to support alumni who remain dedicated to their profession as well as those who are aspiring to start their own businesses by providing training in Postpartum and Lactation Massage. This training is part of the Tri Dharma of Higher Education, offering guidance to alumni until they can independently run their businesses and even create job opportunities for their peers. This three-day activity was held at the Entrepreneurship Laboratory of Campus IV, Kediri Midwifery Program, Poltekkes Kemenkes Malang. On the first day, participants received materials on the physiology and psychology of postpartum mothers, lactation management, lactation counseling, and simulations of postpartum and lactation massage. The second day focused on Business Management and Digital Promotion, while the third day involved direct simulations of postpartum and lactation massage on postpartum patients. The training was attended by 15 participants. The outcome of this community service activity was an increase in participants' knowledge, as demonstrated by the average pre-test score of 74, which rose to 94 in the post-test.*

**Keywords:** *Postpartum Massage, Lactation Massage, Digital Promotion, Business Management*

**Abstrak:** *Demi mengatasi ketidaknyamanan yang muncul selama masa nifas, dimana ibu sudah harus mulai menyesuaikan diri dengan tubuhnya yang kembali ke fungsi semula sebelum kehamilan, ditambah dengan penyesuaian ibu terhadap peran barunya serta proses menyusui dan berbagai masalahnya, ibu dapat melakukan beberapa terapi. Salah satu yang dapat dijalani adalah terapi postpartum and lactation massage. Sesuai dengan Visi Kampus IV Prodi Kebidanan Kediri yaitu "Menghasilkan Lulusan Bidan Yang Beradab, Unggul Dalam Entrepreneurship Dan Berdaya Saing Global", maka sangatlah berarti jika kita ikut membantu alumni yang tetap konsisten pada profesi juga alumni yang ingin dan sedang merintis usaha dengan memberikan pelatihan Postpartum and Lactation Massage. Pelatihan ini dilakukan sebagai salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan melakukan pendampingan kepada alumni hingga alumni mampu berwirausaha secara mandiri dan bahkan mampu membuka lowongan pekerjaan untuk mitra seprofesinya. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari yang bertempat di Laboratorium Kewirausahaan Kampus IV Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang. Hari ke I adalah pemberian materi fisiologi dan psikologi ibu nifas, manajemen laktasi, konselor laktasi dan simulasi postpartum and lactation massage, hari ke dua adalah pemaparan materi Manajemen Usaha dan Digital Promotion, hari ke tiga adalah simulasi postpartum and lactation massage langsung kepada pasien ibu nifas. Jumlah peserta pelatihan adalah 15 orang. Hasil dari kegiatan pengabmas adalah adanya peningkatan pengetahuan dari peserta pelatihan yang ditunjukkan dari rata-rata nilai pre test 74 meningkat menjadi 94 pada nilai post test.*

**Kata kunci:** *Pijat Nifas, Pijat laktasi, Promosi Digital, Manajemen Usaha*

## PENDAHULUAN

Kehamilan hingga persalinan merupakan periode kompleks yang dialami oleh ibu dan memiliki dampak signifikan terhadap dirinya. Berbagai perubahan baik fisik maupun psikologi pada ibu dapat menyebabkan terjadinya depresi postpartum pada ibu. Depresi postpartum merupakan gangguan suasana hati yang terjadi setelah melahirkan dan menggambarkan ketidakmampuan mengendalikan diri yang merupakan tanda gejala depresi mayor (Sari, 2020). Depresi postpartum merupakan kondisi psikologis yang sering dialami ibu nifas dan mengarah kepada gangguan. Seseorang yang mengidap gangguan ini biasanya mudah merasa sedih, cemas, kesepian, menangis, tidak nafsu makan, sering curiga, sulit tidur, merasa tidak berharga, sulit konsentrasi, kurangnya minat terhadap bayinya, perasaan kehilangan harapan dan tidak layak menjadi ibu, bahkan muncul halusinasi. Gejala tersebut biasanya muncul setelah 2 minggu postpartum dan depresi postpartum ini dapat berlanjut hingga 2 tahun bahkan sepanjang masa kehidupan ibu (Kusuma, 2019).

Kejadian depresi postpartum disebabkan oleh beberapa faktor yang berbeda. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa aspek-aspek seperti pekerjaan dan dukungan keluarga berperan penting dalam timbulnya depresi pasca melahirkan. Menurut Wahyuni et al. (2019), ibu yang tidak bekerja memiliki risiko 10,7 kali lebih tinggi mengalami depresi postpartum, sementara

kurangnya dukungan keluarga dapat meningkatkan risiko hingga 15,9 kali lipat. Studi lain menambahkan bahwa faktor seperti usia, status ekonomi, dukungan sosial dari suami dan keluarga, pendidikan, pekerjaan, paritas, serta jenis persalinan juga dapat menjadi penyebab depresi postpartum (Arimurti et al., 2020; Ariguna Dira & Wahyuni, 2016).

Kejadian depresi postpartum masih tinggi di seluruh dunia, dengan rata-rata mencapai 20%, bahkan bisa mencapai 60% di negara-negara yang sedang konflik. Di Asia, prevalensinya berkisar antara 15-20%, dan Indonesia merupakan salah satu negara di ASEAN dengan angka kejadian depresi postpartum sekitar 20% (Kusuma, 2019). Secara global, insiden depresi postpartum diperkirakan antara 1 hingga 2 per 1000 kelahiran. Lebih dari separuh perempuan yang mengalami depresi postpartum mengalami hal tersebut saat memiliki anak pertama, dan sekitar 50% memiliki riwayat keluarga dengan gangguan mood (Hapsari et al., 2021).

Depresi postpartum yang tidak diatasi dengan baik dapat mengganggu interaksi ibu dengan anaknya serta menyebabkan masalah dalam keluarga. Selain itu, dapat meningkatkan risiko depresi pada ayah dan menyebabkan gangguan emosi dan perilaku pada anak (Makarim, 2022).

Penanganan depresi postpartum meliputi berbagai metode seperti pengobatan, terapi psikologi, dukungan psikososial, dan terapi non-

obat seperti latihan, akupunktur, dan terapi pijat. Pijat postnatal, misalnya, telah terbukti dapat meredakan stres psikologis dengan meningkatkan hormon endorfin dan menurunkan hormon stres seperti kortisol, norepinefrin, dan dopamin (Hapsari et al., 2021; Pratiwi et al., 2021).

Peran bidan sebagai pendamping sangat penting dalam menangani perempuan pasca melahirkan, tidak hanya dalam aspek klinis tetapi juga dalam membangun kepercayaan dan memberikan dukungan emosional. Pemberian pijat postnatal merupakan salah satu cara yang efektif untuk merelaksasi ketegangan dan mengatasi kelelahan pasca melahirkan, yang dapat membantu mencegah komplikasi seperti subinvolusi dan kegagalan laktasi (Kusumastuti, 2018).

Meskipun manfaat pijat postpartum besar, layanan ini belum tersedia luas di masyarakat, sehingga ada peluang besar untuk mengembangkan usaha pijat postpartum, terutama bagi alumni kebidanan yang ingin memulai usaha atau melanjutkan profesi mereka dengan memberikan pelatihan dan dukungan kepada perempuan pasca melahirkan.

## **METODE PENELITIAN**

Pengabmas PPK Pelatihan Pijat Post Partum Tahap III merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi sesuai dengan Visi Misi Kampus IV Kebidanan Kediri yang

berkomitmen menghasilkan lulusan Bidan yang profesional dan berwawasan kewirausahaan. Kegiatan diawali dengan pemilihan calon peserta pelatihan dengan syarat berusia kurang dari 35 tahun, alumni dari Prodi Kebidanan Kediri dan memiliki keinginan yang kuat untuk mengembangkan kewirausahaan dibidang kebidanan. Dari seleksi peserta tersebut didapatkan sejumlah 5 orang peserta yang merupakan alumni dari pelatihan Tahap I dan II serta 10 mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri.

Kegiatan pengabdian masyarakat pada tahun ketiga (Tahun 2024) yaitu : 1. Mengundang alumni yang ingin dan sedang merintis usaha untuk mengikuti pelatihan (peserta lama 5 orang + 10 peserta baru) tentang: a). Postpartum Massage and Spa + Lactation Massage, b). Ketrampilan manajemen usaha bekerjasama dengan Gayatri Mom, Baby and Kids Spa, c) Digital Promotion bekerjasama dengan JuraganOnline.ID, d). Menyusun perencanaan dan cara memulai usaha baru dan pengembangannya, 2. Monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat : a). Monitoring dan evaluasi ketrampilan peserta Postpartum Massage and Spa, b). Monitoring dan evaluasi ketrampilan peserta Lactation Massage and Spa, c). Praktik dalam merencanakan dan memulai usaha baru, d). Praktik dalam menyusun manajemen usaha (Digital Marketing).

Kegiatan pengabmas PPK Pelatihan Pijat Post Partum Tahap III ini dilaksanakan secara luring di Laboratorium Kewirausahaan Kampus IV Kebidanan Kediri dimulai pada tanggal 4 Juli 2024. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pre test guna mengukur seberapa besar pemahaman peserta pelatihan mengenai Postpartum Massage and Spa serta pemahaman tentang promosi usaha terutama di bidang digital marketing. Setelah dilakukan pre test dilanjutkan dengan pemberian materi sesi ke 1 tentang refresing fisiologi dan psikologi ibu nifas, manajemen laktasi dan konselor laktasi Postpartum and Lactation Massage. Sesi ke 2 adalah refreshing materi serta simulasi post partum and lactation massage secara bergantian antara peserta satu dengan yang lain didampingi oleh Tim Dosen Pengabmas sebagai Fasilitator. Keterampilan pijat ibu nifas mulai dari kaki hingga wajah, sedangkan pijat laktasi yang diajarkan meliputi pijat oksitosin dan perawatan payudara seperti membersihkan puting, areola dan badan payudara, perawatan puting susu tenggelam, puting susu lecet, bendungan payudara dan cara memerah ASI dengan Teknik Marmet.

Pada hari berikutnya tanggal 5 Juli 2024 kegiatan sesi 1 diawali dengan pemaparan materi Manajemen Usaha Postpartum Massage and Spa oleh narasumber yang merupakan owner dari Gayatri Mom, Baby and Kids Spa. Kegiatan sesi ke 2 yaitu pemaparan materi Digital Promotion

oleh narasumber yang merupakan owner dari JuraganOnline.ID.

Kegiatan Pelatihan Post Partum Massage and Spa (Miori Menggapai Mimpi) hari ke 3 dilaksanakan kegiatan praktik langsung kepada pasien ibu nifas. Pada kegiatan ini Tim Pengabmas menghadirkan ibu nifas sebanyak peserta untuk dilakukan treatment Postpartum and Lactation Massage sesuai dengan keluhan ibu nifas. Hari ke 3 diakhiri dengan diberikan post test, Rencana Tindak Lanjut dan Penutup.

## HASIL PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berlangsung selama tiga hari berjalan dengan lancar. Berikut adalah hasil nilai pre test yang dilakukan pada hari pertama dan post test pada hari ketiga.

### a) Distribusi Nilai Pre test

Sebelum pemaparan materi, peserta diberikan pre test.

Tabel 1. Distribusi Nilai Pretest

Nilai	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Baik ( $\geq 80$ )	6	40
Cukup (50-70)	8	53,3
Kurang ( $< 50$ )	1	6,7
Total	15	100

Sumber : Data Primer Pengabdian Masyarakat Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pelatihan memiliki pengetahuan cukup yaitu sebesar 53,3%, sedangkan peserta yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 40% dan 6,7% lainnya memiliki pengetahuan yang kurang. Rata-rata nilai pre test peserta adalah 74.

#### b) Distribusi Nilai Post test

Setelah dilakukan pemaparan materi oleh tim pengabdian masyarakat dan tim pakar, peserta dilakukan post test.

Tabel 2. Distribusi Nilai Post test

Nilai	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Baik ( $\geq 80$ )	13	86,7
Cukup (50-70)	2	13,3
Kurang (< 50)	0	0
Total	15	100

Sumber : Data Primer Pengabdian Masyarakat Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang baik yaitu 86,7% dan 2 diantaranya (13,3%) memiliki pengetahuan yang cukup. Rata-rata nilai hasil post test peserta adalah 94. Nilai rata-rata ini meningkat signifikan dari pre test sebelumnya yang belum dilakukan pemaparan materi dan simulasi.

## PEMBAHASAN

Pelatihan kewirausahaan, manajemen usaha, dan konsultasi untuk merencanakan serta memulai usaha baru dilaksanakan bekerja sama dengan tim ahli dari Indonesia Holistic Care Association (IHCA) Institut, yang memiliki keahlian di bidang kesehatan tradisional komplementer "Postpartum Massage and Spa" pada PPK Tahap pertama. Pada pelaksanaan PPK tahap kedua, juga dilakukan kerja sama dengan Golden Hand Digital Marketing Academy. Di tahap ketiga ini tim pengabmas bekerjasama dengan owner Gayatri Mom, Baby and Kids Spa untuk memberikan pengalaman dan materi mengenai manajemen usaha postpartum spa kepada peserta. Tidak hanya manajemen usahanya saja, akan tetapi dalam kegiatan ini juga menghadirkan narasumber yaitu owner dari JuraganOnline.ID untuk memberikan materi tentang digital promotion dan langsung mempraktikkan kepada peserta. Untuk menambah pemahaman peserta, dalam kegiatan ini juga menghadirkan ibu nifas untuk di treatment langsung oleh peserta sesuai dengan keluhan ibu nifas, sehingga tidak hanya teori tetapi peserta dapat mengimplementasikan ilmu postpartum and lactation massage kepada pasien ibu nifas.

Diharapkan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam Program Pengembangan Kewirausahaan (PPK) ini dapat memberdayakan calon wirausahawan muda yang

inovatif dan kreatif di bidang Ilmu Kebidanan. Mereka diharapkan tidak hanya mampu menciptakan lapangan pekerjaan untuk diri mereka sendiri, tetapi juga untuk orang lain, terutama bagi alumni yang belum mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan profesinya atau yang ingin berwirausaha secara mandiri atau berkelompok. Menciptakan lapangan pekerjaan melalui kewirausahaan ini juga dapat membantu meringankan beban negara dalam menciptakan lapangan pekerjaan baru dan mengurangi angka kemiskinan.

## PENUTUP

Hasil dari dari kegiatan pengabmas adalah adanya peningkatan pengetahuan dari peserta pelatihan yang ditunjukkan dari rata-rata nilai *pre test* 74 meningkat menjadi 94 pada nilai *post test*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara berkelanjutan dan berbasis pada program pengembangan kewirausahaan. Program ini dimulai dengan memberikan pelatihan "Postpartum Massage and Spa" kepada alumni yang ingin dan sedang merintis usaha, kemudian dilanjutkan dengan memberikan konseling dan bimbingan hingga mereka mampu berwirausaha di bidang "Postpartum Massage and Spa" sebagai pelengkap asuhan bagi ibu dan anak.. Program pengabdian masyarakat ini akan terus dipantau melalui monitoring dan evaluasi berkelanjutan yang dilakukan secara bertahap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariguna Dira, I., & Wahyuni, A. (2016). Prevalensi Dan Faktor Risiko Depresi Postpartum Di Kota Denpasar Menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(7), 5–9.
- Arimurti, I. S., Pratiwi, R. D., & Ramadhina, A. R. (2020). Studi Literatur Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Post Partum. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 29. <https://doi.org/10.52031/edj.v4i2.53>
- Hapsari, E., Rohmatika, D., & Oktariani, M. (2021). Upaya Pencegahan Postpartum Depression. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 3(2), 99–102.
- Irianti, N. E., Wahyuningsih, M., & Suwarsi, S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Punggung Terhadap Skor Stres Pada Ibu Postpartum Di RSIA Sakina Idaman. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 690. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i3.390>
- Kusuma, R. (2019). Karakteristik Ibu yang Mengalami Depresi Postpartum. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 99. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.571>
- Kusumastuti, I. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu, Paritas dan Sumber Informasi dengan Pengetahuan Ibu tentang Tanda Bahaya Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(03), 124–132. <https://doi.org/10.33221/jiki.v8i03.158>
- Makarim, F. R. (2022). *Depresi Postpartum*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi-postpartum>
- Murwati, H. I. (2015). Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Therapy Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum. *Poltekkes Solo, Ci*, 117–120. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/viewFile/133/123>
- Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62.

- <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>  
Sari, R. (2020). Literature Review : Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167–174. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/1586>
- Wahyuni, S., Murwati, & Supiati. (2019). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 106–214. <https://bit.ly/3vpuTCz>