



Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat



Edukasi pemahaman masyarakat tentang depresi *postpartum* pada masyarakat di Perum Pondok Indah Banguntapan

Educate the public's understanding of postpartum depression in the community at Perum Pondok Indah Banguntapan

Dian Nur Adkhana Sari¹, Suryati², Sri Nur Hartiningsih³, Niken Setyaningrum⁴, Ardian Indra Darmawan⁵, Endar Timiyatun⁶

^{1,2,3,4,5,6} Prodi Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 12 Juli 2024

Revised : 13 November 2024

Accepted: 25 November 2024

Available online: 30 November 2024

Keywords: *knowledge; postpartum; prevention.*

Kata kunci: *pencegahan; pengetahuan; postpartum.*

Correspondence

Name: Dian Nur Adkhana Sari

Phone: 085647279200

E-mail: adkhanadian@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Postpartum blues is the most common problem in the field of obstetrics, postpartum blues is one of the emergency problems that often occurs in postpartum mothers. Postpartum blues is a mild mental disorder syndrome that occurs in mothers after giving birth. Prevention carried out through health education in the community.*

Objective: *to make efforts to prevent postpartum depression at Perum Pondok Indah Banguntapan*

Method: *This community service activity begins with a health check, blood pressure measurement and weight measurement, then continues with education about postpartum depression. Before counseling, a pretest is carried out and ends with a posttest.*

Results: *As a result of community service, knowledge scores were obtained before the health education was carried out. Most of the scores were adequate, as many as 21 participants (60%) and knowledge scores after the health education were carried out, 35 participants (100%) obtained good scores. There was an increase in knowledge after the health education was carried out. .*

Conclusion: *This community service activity ran smoothly, the majority of residents experienced an increase in knowledge about postpartum depression. Therefore, it is hoped that through this community service activity, public awareness of health will increase.*

ABSTRAK

Latar Belakang: *Postpartum blues merupakan masalah yang paling sering terjadi dalam bidang obstetric. Kejadian postpartum blues merupakan salah satu masalah kegawatdaruratan yang sering terjadi pada ibu postpartum. Postpartum blues adalah sindrom gangguan mental ringan yang terjadi pada ibu pasca melahirkan. Pencegahan yang dilakukan melalui pendidikan kesehatan pada masyarakat.*

Tujuan: *melakukan upaya pencegahan depresi postpartum di Perum Pondok Indah Banguntapan*

Metode: *Kegiatan abdimas ini dimulai dengan cek kesehatan pengukuran tekanan darah dan pengukuran berat badan kemudian dilanjutkan edukasi tentang depresi postpartum. Sebelum konseling dilakukan pretest dan diakhiri dengan posttest.*

Hasil: *Hasil pengabdian Masyarakat didapatkan skor pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan Sebagian besar dalam skor cukup sebanyak 21 peserta (60%) dan skor pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan skor baik sebanyak 35 peserta (100%), terdapat kenaikan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.*

Simpulan: *Kegiatan abdimas ini berjalan dengan lancar, sebagian besar warga mengalami kenaikan pengetahuan tentang depresi postpartum. Oleh karena itu diharapkan melalui kegiatan abdimas ini kesadaran masyarakat akan kesehatan semakin meningkat.*

PENDAHULUAN

Mengacu pada data WHO yang dilansir dalam BBC News Indonesia (BBC News Indonesia, 2021), sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Secara global diperkirakan 20% wanita melahirkan mengalami *postpartum blues*. Di Indonesia angka kejadian *postpartum blues* berada di rentang 50-70% (Setyaningrum et al., 2023). Menurut (Dinkes DIY., 2022) prevalensi angka kejadian persalinan di RS Provinsi DIY tertinggi adalah Kabupaten Sleman dengan 6738 kasus, Bantul 6361 kasus, Gunung Kidul 2895 kasus, Kulon Progo 1936 kasus dan Kota Yogyakarta 1469 kasus.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *postpartum blues* pada masa ibu nifas diantaranya: faktor usia, faktor paritas, dukungan sosial suami dan keluarga, jenis persalinan, persalinan yang tidak direncanakan, status sosial ekonomi rendah, pekerjaan paruh waktu, kerentanan biologis, kerentanan psikologis, situasi stresfull dan strategi yang maladaptif (Jannah et al., 2022), dukungan tenaga kesehatan (Rohmana et al., 2020), *bounding attachment* (Purwaningsih et al., 2019), faktor pendidikan (Aifa, 2022).

Pekerjaan dapat mempengaruhi terjadinya *postpartum blues* dikarenakan beban kerja yang ada. Wanita yang bekerja merasa mempunyai tanggung jawab yang lebih besar dalam rumah tangga yaitu sebagai istri dan seorang ibu yang juga memiliki tanggung jawab dalam pekerjaannya (Tarisah et al., 2020). Jenis persalinan sangat mempengaruhi kejadian *postpartum blues* karena pengalaman seseorang yang buruk akan menimbulkan trauma psikis yang dapat mengakibatkan kurang mampu dalam merawat diri dan bayi dengan baik.

Setelah melahirkan ibu memerlukan informasi mengenai cara perawatan bayi dirumah, cara perawatan diri setelah melahirkan dan informasi yang lainnya terutama ibu primipara sehingga ibu dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologi yang terjadi, sehingga ibu memerlukan dukungan informasional (Astri et al., 2020). Dukungan dari tenaga kesehatan sangat berpengaruh dalam mengatasi adanya kecemasan pada ibu *postpartum blues*. Dengan adanya peran tenaga kesehatan dapat memberikan kepercayaan diri pada ibu untuk terus bersikap positif dalam menjalankan peran barunya (Rohmana et al., 2020). Menurut (Munisa et.al, 2021). dari hasil penelitiannya mengemukakan bahwa ibu *postpartum* kurang mendapatkan dukungan petugas kesehatan sebanyak 23 orang (66,7%) dan yang mendapatkan dukungan petugas kesehatan baik sebanyak 10 orang (30,3%). Dapat disimpulkan bahwa rata-rata ibu *postpartum* kurang mendapatkan dukungan petugas kesehatan cenderung mengalami *postpartum blues*.

Sering kali ibu yang mengalami *postpartum blues* berkembang lebih lama dan lebih berat intensitasnya. Ibu mengalami kesedihan yang mendalam dan merasa tidak berharga, sehingga merasa terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sekitar 15% dari ibu-ibu pasca melahirkan mengalami *postpartum depression* (depresi *postpartum*) yang merupakan kelanjutan dari *postpartum blues* yang tidak tertangani. Dampak dari depresi *postpartum* ibu akan mengalami depresi yang berkepanjangan dan semakin berat hingga berkeinginan untuk melukai bayi atau diri sendiri (Saputri et al., 2023).

Proses kehamilan, melahirkan dan menyusui bukan sebuah peristiwa ringan bahkan bisa membawa dampak psikologis yang berat bagi perempuan. Al-Qur'an sendiri mengakui beratnya beban yang dipikul perempuan saat hamil, melahirkan dan menyusui. Dalam Al-Qur'an surat Luqman ayat 14 yang artinya "Dan

Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada-Ku kembalimu”. Beban yang dipikul perempuan sejak mengandung, melahirkan sampai proses menyusui pada sebagian perempuan memberikan tekanan emosi yang dikenal dengan nama Syndrome Baby Blues (Q.S Luqman:14).

Postpartum blues merupakan masalah yang paling sering terjadi dalam bidang obsetri, kejadian *postpartum blues* merupakan salah satu masalah kegawatdaruratan yang sering terjadi pada ibu *postpartum*. *Postpartum blues* adalah sindroma gangguan mental ringan yang terjadi pada ibu pasca melahirkan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait dengan depresi *postpartum*. Pencegahan yang dilakukan melalui pendidikan kesehatan pada masyarakat dengan memberikan informasi menggunakan leaflet tentang pencegahan *postpartum blues* untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mencegah kejadian *postpartum blues*. Maka dari itu pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Pemahaman Masyarakat tentang Depresi Postpartum pada Masyarakat”.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjenis CBR (*Community Based Research*). Kegiatan yang kami laksanakan adalah pemberian edukasi pemahaman masyarakat tentang depresi *postpartum* tanggal 10 Mei 2024 pada masyarakat di RT10 Perum Pondok Indah Banguntapan Pelaksanaannya terbagi menjadi beberapa tahap kegiatan antara lain: pertama tahap pendahuluan merupakan tahap persiapan atau tahap awal dalam proses pengabdian masyarakat. Kegiatan ini diawali dengan penyusunan proposal, studi pendahuluan dan perizinan tentang kegiatan yang akan dilakukan, kemudian melakukan koordinasi dan pembagian undangan. Tahap selanjutnya adalah Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 10 Mei 2024 dengan koordinasi dengan pihak Rt 10, dengan menyampaikan tujuan kegiatan dan rencana pelaksanaan kegiatan, kegiatan yang awalnya dilaksanakan secara tatap muka. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 60 menit, Menggunakan media Power Point dengan metode ceramah diskusi, dihari berikutnya pengabdian membagikan souvenir kepada warga yang telah mengikuti kegiatan pengabdian, sebanyak 50 klien, kegiatan ini dilakukan berbarengan dengan kegiatan sarasehan. Terakhir tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan pretes diawal sebelum kegiatan penyuluhan dan dilakukan postes setelah kegiatan penyuluhan. Tanya jawab dilakukan secara langsung setelah proses diskusi.

HASIL

Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 35 ibu yang berdomisili di Perum Pondok Indah Banguntapan Yogyakarta. Berikut adalah data peserta:

Tabel 1. Distribusi frekuensi peserta abdimas berdasarkan jenis kelamin di Perum Pondok Indah Banguntapan (n = 35)

Karakteristik peserta	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	35	100
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 1 jumlah peserta abdimas 35 orang (100%) dan semuanya berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Edukasi pemahaman masyarakat tentang depresi *postpartum* di Perum Pondok Indah Banguntapan (n = 29)

Pengetahuan Depresi Post Partum	Pretest		Posttest	
	N	%	n	%
Cukup (skor 60-80%)	21	60	0	0
Baik (>80%)	14	40	35	100
Total	35	100	35	100

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi didapatkan pengetahuan cukup sebanyak 21 orang (60%), setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi *postpartum* meningkat pengetahuan dengan nilai baik sebesar 35 orang (100%).



Gambar 1. Situasi Pengabdian masyarakat depresi *postpartum*

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan skor pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar dalam skor cukup sebanyak 21 peserta (60%) dan skor pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan skor baik sebanyak 35 peserta (100%), terdapat kenaikan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

Salah satu cara menurunkan angka kejadian depresi *postpartum* adalah dengan cara melakukan tindakan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Promosi kesehatan dilakukan untuk memaksimalkan potensi sehat di dalam Masyarakat. Pencegahan atau tindakan preventif dilakukan untuk mencegah adanya kekambuhan bila individu dalam Masyarakat memiliki risiko sakit. Promosi kesehatan dan pencegahan

penyakit lebih sedikit membutuhkan biaya apabila dibandingkan dengan kondisi pengobatan yang harus dilakukan bila sudah mengalami sakit (Munisa et al., 2021).

Ibu yang melahirkan rentan terkena depresi *postpartum*, kejadian depresi *postpartum* yang ada dimasyarakat dikenali setelah ibu mengalami gejala yang berat. Orang tua didalam Masyarakat kurang mengenal tanda dan gejala depresi *postpartum* dan menganggap sebagai hal yang biasa terjadi pada ibu setelah melahirkan. Ibu yang baru melahirkan berisiko mengalami depresi *postpartum*, gejala depresi *postpartum* meningkat dalam dua tahun setelah ibu melahirkan anaknya (Sepriani, 2020).

Pengetahuan yang dimiliki oleh peserta dapat menjadi bekal baik bagi diri sendiri maupun orang lain yang membutuhkan bantuan dan informasi terkait depresi *postpartum*. Dukungan dari lingkungan seperti keluarga atau orang yang terdekat terhadap Ibu hamil dan Ibu melahirkan berpengaruh terhadap kondisi mental khususnya bila Ibu sedang berjuang dalam kondisi depresi *postpartum* (Munisa et al., 2021).

Pengetahuan yang perlu diketahui oleh masyarakat antara lain tentang faktor risiko depresi *postpartum*, tanda dan gejala, penatalaksanaan depresi post-partum secara medis, serta cara mencegah kekambuhan terjadi. Depresi *postpartum* termasuk gangguan *mood* yang saat ini dialami oleh 10-15% Ibu dengan gejala depresi yang menetap dalam enam bulan setelah melahirkan (Jannah, 2022). Gejala depresi minimal berlangsung dalam dua minggu seperti penurunan mood, hilangnya minat dan kesenangan, berkurangnya energi atau meningkatnya kelelahan. Hal berikutnya yang menyertai seperti berkurangnya konsentrasi dan atensi, berkurangnya harga diri dan kepercayaan diri, munculnya ide tentang rasa bersalah, pandangan yang pesimis tentang masa depan, ide dan tindakan yang menyakiti diri, gangguan tidur, serta penurunan napsu makan (Parker et al., 2015). Depresi *postpartum* perlu diatasi sesegera mungkin agar tidak berdampak buruk untuk Ibu maupun bayinya.

Kondisi paling buruk pada ibu *postpartum* yang mengalami depresi post partum adalah ketika ibunya menyakiti dirinya sendiri bahkan menyakiti bayinya. Peran keluarga sangat dibutuhkan dalam membantu ibu beradaptasi dengan peran barunya sehingga dapat mencegah depresi *postpartum* (Florensa et al., 2022). Terdapat beberapa aspek fisik menjadi faktor risiko depresi *postpartum* antara lain defisiensi vitamin D, *stress oksidative*, disfungsi tiroid dan perubahan hormonal saat melahirkan. Aspek psikologis menjadi factor risiko depresi *postpartum* yaitu pengalaman *stress* yang tinggi setelah melahirkan, Riwayat depresi sebelumnya serta riwayat skor depresi yang tinggi saat hamil dianggap menjadi faktor predisposisi utama (Parker et al., 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang depresi *postpartum* dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dilihat dari hasil tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi didapatkan pengetahuan cukup 21 orang (60%), setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi *postpartum* meningkat pengetahuan dengan nilai baik sebesar 35 orang (100%). Kegiatan ini berjalan dengan lancar yang dihadiri oleh 35 peserta. Disarankan kepada masyarakat untuk lebih memperhatikan dan membantu ibu *postpartum* dalam proses pemulihan pasca persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Quran. (2024). *Al Quran*. <https://quran.nu.or.id/luqman/14>
- Astri, R et al. (2020). *Dukungan Sosial Pada Ibu Post Partum Primipara Terhadap Kejadian Post Partum Blues*. Jurnal Kesehatan Printis. Vol 7. No 1.
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2022). Profil Kesehatan D.I Yogyakarta 2022. <https://kesgadiy.web.id>
- Jannah, M et al. (2022). Literature View : *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Adaptasi Psikologi (Postpartum Blues) Pada Masa Nifas (Puerperium)*. JITK Bhamada. Vol 13. No 1.
- Munisah, M., Ika, R., Yulianti, L., & Hanum, D. F. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Depresi Pascapersalinan. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v1i1.3318>
- Purwaningsih, H et al. (2019). *Hubungan Bonding Attachment Dengan Kejadian Pospartum Blues Dengan Ibu Possectio Caesarea Primiparah Di RS IA Gladiol Magelang*. Jurnal Kesehatan Madani Medika. Vol 10. No 1.
- Rohmana, D et al. (2020). *Determinan Kecemasan Yang Terjadi Pada Ibu Pospartum*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia.
- Saputri, R et al. (2023). *Hubungan Ibu Nifas Usia Remaja Terhadap Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kecamatan Nalumasari Jepara*. Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan. Vol 1. No 1.
- Sepriani. (2020). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Puskesmas Remaja Tahun 2020*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Setyaningrum, D. T et al. (2023). *Fenomena Postpartum Blues Pada Primipara (Ibu Dengan Kelahiran Bayi Pertama)*. JKM : Jurnal Kesehatan Mahardika. Vol 10. No 1.
- Tarisa, N., Octarianingsih, F., Ladyani, F., & Pramesti, W. (2020). Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Pascamelahirkan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12, 1057–1062. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.430>
- Florensa et al. (2022). Cegah Depresi Post Partum Dengan Edukasi Kesehatan Masyarakat. *Prosiding PKM-CSR*, 5
- Parker, G. B., Hegarty, B., Paterson, A., Hadzi-Pavlovic, D., Granville-Smith, I., & Gokiert, A. (2015). Predictors of post-natal depression are shaped distinctly by the measure of ‘depression’. *Journal of affective disorders*, 173, 239-244