

**PENYULUHAN PENCEGAHAN DEPRESI PASCA MELAHIRKAN DI
KABUPATEN KUBU RAYA, KALIMANTAN BARAT**

**POSTPARTUM DEPRESSION PREVENTION CONSOLING IN KUBU
RAYA REGENCY, WEST KALIMANTAN**

Sudarto¹, Affi Zakiyya², Revani Handrika³

^{1,3}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

Email: daninasara03@gmail.com

Abstrak

Pasca melahirkan ialah periode dimana seorang ibu akan menjalani hari-hari yang melelahkan dibandingkan dengan masa kehamilan baik fisik maupun psikis yang lebih lanjut akan menimbulkan perasaan stres/depresi. Ibu mengalami stress berlebihan berdampak penurunan minat dan ketertarikan terhadap bayi serta kemampuan merawat bayinya dengan baik, tidak bersemangat menyusui sehingga kesehatan serta tumbuh kembang bayi tidak optimal. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh kader posyandu, pasangan usia subur (PUS), ibu hamil dan ibu pasca melahirkan di Desa Lingga dan Desa Jawa Tengah Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pencegahan depresi pasca melahirkan, terampil melakukan deteksi terhadap diri dan warganya tentang depresi pasca melahirkan. Sasaran kegiatan ini adalah sejumlah 63 orang. Metode kegiatan dilakukan dua kali dengan memberikan *pre test*, ceramah dan dilanjutkan *post test* dengan mengisi kuesioner. Pada evaluasi dilakukan kepada kader dengan melakukan wawancara pemahamannya mengenai pencegahan depresi pasca melahirkan. Adapun hasil yang dicapai pada kegiatan ini adalah Masyarakat di Desa Lingga dan Sui Ambawang memperoleh pengetahuan tentang depresi pasca melahirkan.

Kata Kunci: depresi post partum; penyuluhan.

Abstract

When compared to the physical and psychological stage of pregnancy, which can further induce stress/depression, the post-delivery period is when a mother will have a tiring day. Excessive stress causes mothers to lose interest in their babies, as well as their capacity to properly care for them. They are also less passionate about nursing, resulting in poor baby health, growth, and development. Posyandu cadres, couples of childbearing age (PUS), and postpartum mothers participated in this activity in Lingga Village and Central Java Village, Kubu Raya Regency, West Kalimantan. The goal of the activity is to raise public awareness about postpartum depression prevention, self-detection skills, and citizen awareness about postpartum depression. This activity aims to reach a total of 64 people. The activity was repeated twice, with a pre-test, lecture, and a post-test involving the completion of a questionnaire. The evaluation was conducted on cadres by asking them about their understanding of postpartum depression prevention. The inhabitants of Lingga and Sui Ambawang villages got knowledge about postpartum depression as a consequence of this exercise.

Keywords : *postpartum depression; consoling.*

© 2020 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

Correspondence author: Sudarto, daninasara03@gmail.com, Pontianak, Indonesia

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa dimana ibu akan mengalami hari-hari yang melelahkan dalam menghadapi kehamilan, baik secara fisik maupun psikis, yang selanjutnya menimbulkan perasaan stres/depresi (1). Ibu nifas terlalu stres yang dapat menyebabkan penurunan minat pada bayi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi secara optimal, tidak antusias menyusui yang mengarah pada kebersihan, kesehatan dan pertumbuhan, perkembangan anak tidak optimal (2).

Ibu yang mengalami depresi pasca melahirkan memerlukan dukungan yang tepat, karena peran ibu sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak terkait dengan peran ibu dalam keluarga. Ibu yang kurang dukungan sosial mau tidak mau lebih cenderung merasa tidak berharga dan kurang didukung oleh suami dan keluarganya, sehingga wanita yang kurang dukungan sosial pada masa nifas lebih rentan terhadap depresi (3).

Usia menjadi salah satu faktor risiko terjadinya *postpartum blues*. Secara umum pada usia di bawah 20 tahun memiliki pengetahuan yang terbatas tentang kehamilan atau kurangnya informasi dalam mengakses pelayanan kesehatan yang ada. Pada usia tua, yang membuat menjadi risiko adalah faktor kelelahan dan keadaan anatomi tubuh yang sudah tidak baik lagi untuk hamil dan bersalin dan bila ibu sudah memiliki anak, membuat beban tersendiri bagi ibu, sehingga membawa masalah dalam masa nifasnya (4). Dukungan keluarga sangat penting dalam perawatan ibu setelah melahirkan, di Indonesia keputusan suami dan arahan ibu sangat mempengaruhi perawatan bayi. Tanpa dukungan dari suami dan keluarga, ibu nifas seringkali merasa sedih dan kewalahan selama beberapa hari pertama merawat bayinya (5).

Total jumlah penduduk di Kabupaten Kuburaya tahun 2018 sejumlah 3600 jiwa dengan jumlah etnis terbesar setelah Dayak, Melayu

dan Bugis adalah Madura. Di Wilayah kerja Puskesmas Sui Ambawang, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan bahwa rata-rata tingkat pendidikan SLTA, sebagian besar orangtua bekerja buruh, tani dan dagang. Budaya yang masih melekat untuk mengawinkan anaknya di usia dini, mitos yang mengatakan bahwa kawin terlambat dikatakan perawan tua serta dukungan keluarga masih rendah terhadap ibu yang hamil dan melahirkan hal ini berpengaruh pada kondisi psikologis ibu pasca melahirkan berisiko terjadinya stres pada ibu (6).

Solusi yang ditawarkan sebagai upaya pencegahan depresi pasca melahirkan dengan memberikan edukasi kepada kader kesehatan yang berperan untuk memberi edukasi terhadap ibu dan keluarga dengan meningkatkan peran aktif kader kesehatan reproduksi dalam mendeteksi dan mencegah depresi postpartum. Perlunya mengaktifkan tempat pelayanan kesehatan untuk memberikan fasilitas yang menunjang dalam seperti penyuluhan tentang

masa nifas, tanda bahaya masa nifas, kelainan yang dapat terjadi pada masa nifas, dengan menyediakan poster, pembagian brosur/pamflet (6).

Pada pengabmas ini bertujuan untuk mengoptimalkan keterlibatan masyarakat pada kader posyandu, pasangan usia subur (PUS), ibu hamil dan ibu pasca melahirkan dapat aktif meningkatkan pengetahuan, serta kader dapat melakukan pendampingan pada ibu pasca melahirkan bagi masyarakat, dapat mengenali faktor penyebab dari *postpartum blues* serta dapat lebih sadar akan bahayanya (7).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dua dosen Prodi Sarjana Keperawatan dan satu dosen Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak serta mahasiswa Keperawatan sejumlah lima mahasiswa pada Bulan Juli s/d September 2021. Pelaksanaan kegiatan di Posyandu Desa Lingga dan Sui Ambawang, Kubu Raya. Adapun tahapan kegiatan adalah sebagai berikut: 1) Analisis Situasi; 2) Persiapan; 3) Pelaksanaan, dan; 4) Monitoring dan Evaluasi. Pelaksanaan

menggunakan metode ceramah dan diskusi, dengan sasaran kegiatan adalah ibu hamil, PUS, Kader Kesehatan dan ibu nifas.

1) Analisis Situasi

Tahap pertama mengidentifikasi lokasi dan data tempat pelaksanaan di Puskesmas Puskesmas Lingga dan Puskesmas Sui Ambawang, serta melanjutkan koordinasi dengan bidan penanggungjawab pada posyandu di Desa Lingga dan Desa Jawa Tengah, serta menyiapkan jadwal pelaksanaan.

2) Persiapan

Pelaksana mempersiapkan rancangan penyuluhan, merancang format evaluasi risiko depresi postpartum, menyiapkan kuesioner evaluasi, mempersiapkan surat perijinan serta mendata sasaran dan peserta.

3) Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan membagikan kuesioner pre test tentang depresi postpartum

kepada kader posyandu, pasangan usia subur (PUS), ibu hamil dan ibu pasca melahirkan. Selanjutnya memberikan ceramah dengan materi: pencegahan *baby blues*; pemahaman *baby blues* dan depresi pasca melahirkan; cara mencegah depresi pasca melahirkan; penjelasan kiat sehat dan cantik setelah melahirkan; memberi penjelasan manajemen stress; cemas dan depresi pasca melahirkan depresi pasca melahirkan, dan diskusi. Kegiatan tersebut dilaksanakan bersama mahasiswa di dua lokasi dengan rincian sebagai berikut:

- a. Kegiatan dilaksanakan tanggal 12 Juli 2021 Posyandu Kartini di Desa Jawa Tengah dengan membuat kelompok sasaran: tahap pertama kelompok 1; 12 orang ibu, kelompok ke dua 11 orang kader.



Gambar 1: Pelaksanaan Pengabmas di Posyandu Kartini



Gambar 3: Penyuluhan di Posyandu Melati



Gambar 2: Penyuluhan di Posyandu Kartini



Gambar 4: Pelaksanaan Pengabmas di Posyandu Melati

b. Kegiatan kedua dilaksanakan tanggal 19 Juli 2021 di Posyandu Melati Desa Lingga dengan jumlah sasaran: 25 orang terdiri dari 8 orang ibu hamil 7 orang ibu post partum 3 PUS dan 7 kader posyandu.

4) Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi pertama dilaksanakan langsung pada saat pelatihan yaitu peserta menunjukkan kemampuannya untuk menjawab pertanyaan dan meningkatnya skor pada saat *post test*.

Pada monitoring selanjutnya dilaksanakan pada tanggal 11 September 2021 pada kader di Posyandu Melati pada kader mengevaluasi materi depresi pasca melahirkan yang diberikan sebelumnya.



Gambar 5: Pelaksanaan Monitoring di Posyandu Melati

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Lingga dan kampung Jawa Tengah pada bulan Juli 2021 oleh Dosen Prodi Sarjana Terapan Keperawatan dan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak sebanyak 20 peserta yang diambil secara acak dari 48 peserta yang hadir didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1: Distribusi Pengetahuan Peserta tentang Depresi Post Partum *pre* dan *post* diberikan penyuluhan

	<i>Pre test</i>			<i>Post test</i>		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Penyuluhan	7,95	8	3,706	13,25	13,50	2,673

Berdasarkan tabel 1 didatas dapat dilihat bahwa median sebelum diberikan media leaflet sebesar 8 dan

sesudah diberikan media leaflet sebesar 13,50.

Tabel 2: Perbedaan Pengetahuan Peserta tentang Depresi Post Partum Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

No.	Perlakuan	N	Median (Minimum- Maksimum)	Selisih	P
1.	Pre test	20	8 (1 - 14)	5,5	0,000*
2.	Post test	20	13,50 (3 - 15)		

Sumber: Data Primer

Ket: *) Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan pengetahuan yang signifikan tentang pengetahuan peserta tentang depresi post partum sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Pembahasan

Pemberdayaan masyarakat merupakan faktor penting yang tidak dapat diabaikan. Pemberdayaan kesehatan di bidang kesehatan adalah tujuan utama dalam promosi kesehatan. Masyarakat merupakan salah satu dari strategi global promosi kesehatan pemberdayaan

(*empowerment*) sehingga pemberdayaan masyarakat sangat penting untuk dilakukan agar masyarakat sebagai primary target memiliki kemauan (8).

Penyuluhan merupakan salah satu bentuk upaya promosi kesehatan. Kegiatan ini berupa penyampaian pesan dari satu orang atau kelompok kepada satu orang atau kelompok lain mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan suatu program. Sesuai dengan Program Kegiatan Posyandu, penyuluhan yang diberikan di Posyandu lebih banyak mengenai kesehatan ibu dan anak. Penyuluhan juga merupakan suatu kegiatan pendidikan melalui penyebaran

informasi yang membuat orang sadar, tahu dan mengerti, juga mau dan bisa melakukan anjuran dalam pesan penyuluhan tersebut. Tujuan dalam penyuluhan kesehatan adalah perubahan perilaku pada sasaran penyuluhan baik perorangan maupun masyarakat agar sesuai dengan norma Kesehatan (9).

Depresi postpartum merupakan suatu bentuk depresi yang dialami oleh ibu karena pada masa itu menjadi periode transisi yang cukup membuat stres. Periode setelah melahirkan menjadi periode di mana ibu harus beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang ada dalam dirinya, baik fisik maupun psikologi, juga perubahan sosial yang dialami karena melahirkan dan merawat bayi. Namun, tidak semua ibu dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut, sehingga mengalami gangguan seperti stres, cemas, bahkan depresi.

Edukasi konseling oleh petugas kesehatan sangat penting mencegah depresi pasca melahirkan sangat penting (10). Bidan sebagai mitra

perempuan sepanjang daur hidupnya mempunyai peran utama mendeteksi dini adanya gangguan psikologis dan membantu atau memberikan pendidikan dan konseling (support person) pada klien, keluarga dan masyarakat. Konseling parenting yang dilakukan adalah memberikan pengetahuan mengenai hal – hal yang berkaitan dengan persiapan dalam menghadapi peran sebagai orang tua dan solusi pemecahan masalahnya. Pengetahuan yang didapat akan membentuk suatu penganalan seseorang terhadap dirinya sendiri dengan segenap kemampuannya baik pikiran, kehandak, dan perasaannya. Pentingnya pemberian penyuluhan ini bagi ibu Nifas agar dapat lebih perhatian terhadap kondisinya yaitu memeriksakan keadaannya dengan rutin mengikuti posyandu (11).

Kejadian post partum blues pada ibu nifas merupakan prediktor terhadap kemungkinan terjadinya depresi post partum pada beberapa bulan setelah melahirkan. Hal ini memungkinkan bagi para tenaga kesehatan khususnya perawat dan

bidan bersama dengan ibu dan keluarga untuk mendiskusikan alternatif tindakan untuk mencegah terjadinya depresi post partum (12).

Upaya pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan kader kesehatan penting untuk dilaksanakan dikarenakan kader Kesehatan yang memiliki fungsi social yang tinggi diharapkan dapat menjadi educator pada lingkungan sosialnya, sehingga upaya pencegahan depresi postpartum dapat dikenali lebih dini. Dengan alasan tersebut atas diadakannya Pengabdian kepada Masyarakat oleh Dosen Poltekkes Kemenkes Pontianak dan mahasiswa diharapkan kader, PUS dan ibu hamil diharapkan dapat 1) menumbuhkembangkan sikap dan kepedulian terhadap risiko depresi postpartum, 2) meningkatkan pengetahuan untuk mencegah terjadinya depresi postpartum, 3) memampukan PUS untuk mempersiapkan diri sebelum menghadapi proses kehamilan sampai dengan nifas.

4. KESIMPULAN

Melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Kartini dan Posyandu Melati Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Ambawang dan Lingga Kabupaten Kuburaya dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini secara umum dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, Kader kesehatan, PUS dan ibu nifas lahir tentang pencegahan depresi postpartum. Kehadiran peserta sangat antusias ditandai seluruh tempat yang disediakan melebihi kapasitas, banyaknya pertanyaan. Kegiatan penyuluhan yang dengan menggunakan media famlet dan poster serta informatif, mengingat masih adanya ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang pencegahan depresi postpartum. Deteksi dini depresi pada ibu hamil dan ibu nifas dengan menggunakan kuesioner EPDS penting dilakukan. Sehingga apabila ditemukan kasus yang mengarah ke depresi, bisa segera dilakukan penanganan lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak dan Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Pontianak yang telah memfasilitasi pendanaan pada pengabmas ini. Serta Kepala Puskesmas Sui Ambawang dan Puskesmas Lingga, Bidan Desa, serta masyarakat Desa Lingga dan Desa Jawa Tengah yang telah mendukung kegiatan sehingga berlangsung dengan lancar.

REFERENCES

1. Murdayah, Lilis DN, Lovita E. Factors Associated With Anxiety In Maternity Mothers. *Jambura J Heal Sci Res.* 2021;3(1):115–25.
2. Desfanita. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues. 2015;2:999–1006.
3. Dwi Natalia Setiawati; Dewi Purnamawati; Nunung Cipta Dainy; Andriyani; Rusdi Effendi. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Postpartum Di Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Muhammadiyah Public Heal J.* 2019;1(1):10–6.
4. Kumalasari I, Hendawati H. Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehat Poltekkes Palembang).* 2019;14(2):91–5.
5. Sulistyaningsih D, Wijayanti T. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Postpartum Di Rsud I.A Moeis Samarinda. *Borneo Student Res.* 2020;1(3):1641–53.
6. Kurniasari, D., & Astuti YA. Hubungan Antara Karakteristik Ibu, Kondisi Bayi dan Dukungan Sosial Suami dengan Postpartum Blues pada Ibu Dengan Persalinan SC di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro Tahun 2014. *J Kesehat Holistik.* 2015;9(3):115–25.
7. Susanti LW. Faktor Terjadinya Baby Blues Syndrom pada Ibu Nifas di BPM Suhatmi Puji Lestari. *Matern J Kebidanan dan Ilmu Kesehanatan.*

- 2016;3(2).
8. Marlinae H& L. Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan. In 2016. hal. 152.
 9. Nurmala, Ira; Rahman, Fauzie; Nugroho, adi; Erlyani, Neka; Laily, Nur; Yulia Anhar V. 9 786024 730406. 2018. 51 hal.
 10. Pamela Kenwa, Made Kornia Karkata IGATP. pengaruh pemberian konseling terhadap depresi post partum di Puskesmas II dan IV Denpasar Selatan. *Coping Ners J.* 2015;3(2):1–6.
 11. Winarni D W. Pengaruh Pemberian Kie (Komunikasi Informasi Edukasi) Persiapan Persalinan Dan Nifas Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Kebidanan.* 2017;6(14):1–8.
 12. Ernawati. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Ruang Nuri Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. *J Media Keperawatan Politek Kesehat Makassar.* 2020;11(1):26–30.