



EDUKASI MANAJEMEN KOPING PENCEGAHAN DAN TATALAKSANA DEPRESI POST PARTUM

Oleh

Indah Lestari¹, Noer saudah²

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Jawa Timur

E-mail:¹ ns.indah@yahoo.com, ² saudah_noer@yahoo.co.id

Article History:

Received: 21-04-2023

Revised: 11-05-2023

Accepted: 24-05-2023

Keywords:

Postpartum Depression,
Education, Coping
Management

Abstract: *Postpartum depression is a serious condition, especially for mothers who are giving birth for the first time or mothers with sibling conditions who have not been prepared. The impact that occurs on the mother and baby should be prevented with good management. The purpose of this community service is to provide education on coping management about the prevention and management of postpartum depression, for postpartum mothers in collaboration with the Punggul-Mojokerto Village Polindes Midwife. Implementation of activities in January 2023, starting from the preparation stage to the evaluation stage. The output of the activity is an increase in the understanding of postpartum mothers, the readiness of mothers to undergo childbirth, and new roles. In efforts to improve maternal and child health, modules and booklets are available related to postpartum and newborn care, with the hope that reproductive mothers will increase their knowledge about maternal issues.*

PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan suatu peristiwa kompleks yang berpengaruh bagi seorang ibu. Perubahan yang terjadi dapat menyebabkan gangguan baik dari aspek fisik dan psikologikal. Perubahan tersebut dapat menjadi suatu depresi setelah melahirkan yang sering disebut depresi pasca melahirkan (Mehta and Mehta 2014).

Kondisi depresi postpartum merupakan suatu keadaan yang serius, terutama pada ibu yang baru pertama melahirkan ataupun ibu dengan kondisi sibling yang belum dipersiapkan. Gangguan mood ini biasanya terjadi 2-6 minggu setelah melahirkan dengan karakteristik yaitu perasaan depresi, kecemasan yang berlebihan, insomnia, dan perubahan berat badan (Alasoom and Koura 2014).

Depresi postpartum mempunyai dampak negatif yang signifikan pada kognitif, sosial dan perkembangan anak-anak. Dampak dari depresi postpartum tidak hanya terjadi pada ibu, namun bisa juga terjadi pada bayi. Ibu dengan depresi postpartum biasanya memiliki mood yang tertekan, hilangnya ketertarikan atau senang dalam beraktivitas, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, agitasi fisik atau pelambatan psikomotor, lemah, merasa tidak berguna, susah konsentrasi, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Bayi juga akan mengalami keterlambatan dari berbagai aspek, baik dari segi kognitif, psikologi, neurologi, dan motorik



bayi juga akan cenderung lebih rewel sebagai respon untuk mencari dan mendapatkan perhatian dari ibunya (Callister, Beckstrand, and Corbett 2010); (Fitch, n.d.)

Kondisi ataupun kejadian depresi post partum, sangat mungkin untuk dicegah. Jika pun sudah mengalami depresi post partum dengan tatalaksana yang tepat, sangat memungkinkan ibu terbantu dan bisa menjalani masa nifas dengan baik. Bagaimana personal ibu, dukungan keluarga, support system yang lain dapat bersinergi untuk pengelolaan depresi ini. Manajemen koping menjadi alternatif pilihan, karena meskipun banyak support, jika dari ibu sendiri tidak memiliki effort baik hasilnya tidak akan optimal (Rahmandani, Endah, and Dewi, n.d.); (Tuohy and Mcvey 2008). Pemberian edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat khususnya ibu post partum agar mampu mengenali dan mendeteksi secara dini perubahan pada dirinya yang memungkinkan menuju risiko depresi, serta mencegah melalui manajemen koping yang adaptif untuk mengelola kondisi yang menekan menjadi konstruktif.

METODE

Mitra yang terlibat dalam pengabdian ini adalah Bidan Polindes Ds. Punggul, Wilayah kerja Puskesmas Dlanggu serta ibu post partum. Edukasi dilakukan dengan tahapan proses, yaitu: 1). Tahap persiapan, yaitu diskusi bersama Bidan Polindes Ds. Punggul Wilayah Kerja Puskesmas Dlanggu untuk mengidentifikasi jumlah ibu nifas yang ada di wilayah Polindes Desa Punggul, menentukan dimensi topik dan menyusun bahan yang akan diberikan pada saat penyuluhan, 2). Tahap pelaksanaan, yaitu kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Bersama dengan bidan mengumpulkan ibu nifas, dan memberikan penjelasan serta diskusi terkait manajemen koping pencegahan dan penanganan depresi post partum. Selanjutnya disampaikan pada ibu, kegiatan ini ditindaklanjuti melalui konsultasi berkesinambungan terhadap keluhan, masalah yang dirasakan oleh ibu selama menjalani masa nifas, melalui group WAG yang sudah terbentuk di Polindes Ds. Punggul.

HASIL

Kegiatan pemberian penyuluhan dilakukan secara bertahap, mulai pelaksanaan sampai evaluasi. Tim pengusul bersama mitra saling berkoordinasi serta memiliki peran dan fungsi masing masing dalam setiap tahapan kegiatan. Berikut hasil kegiatan di setiap tahapan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Proses persiapan Proses persiapan dilakukan sejak awal bulan Desember 2022 melalui koordinasi antara tim pengusul bersama mitra yaitu bidan penanggungjawab Polindes Wilayah Kerja Ds. Punggul Kec. Dlanggu. Pada tahap ini ketua tim pengusul melakukan koordinasi internal secara intensif. Tim pengabdian terdiri atas 1 dosen dan 2 mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan.

Tahap persiapan oleh tim pengabdian dilakukan melalui koordinasi internal tim. Fokus kegiatan adalah pada pembagian *jobdescription* masing-masing anggota, pembahasan teknis kegiatan serta diskusi terkait media yang akan digunakan. Hasil koordinasi menyepakati bahwa kegiatan akan diselenggarakan di Balai Desa Punggul. Tim pengabdian bersama mitra bekerja sama dalam mempersiapkan materi yang akan diberikan terkait manajemen koping pencegahan dan tatalaksana depresi post partum.

2. Tahap pelaksanaan



Pemberian edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait pencegahan, penanganan terhadap permasalahan selama menjalani masa nifas; upaya deteksi dini faktor resiko terjadinya depresi post partum. Berikut ini merupakan target capaian yang diharapkan pada tahap pelaksanaan 1) Tersampainya edukasi pada ibu nifas sehingga dapat meminimalkan resiko terjadinya depresi post partum dan agar ibu dapat melewati masa nifas dengan sehat dan aman; 2) Memandirikan ibu, melalui peningkatan pengetahuan dan kemampuan penyelesaian masalah secara mandiri; 3) Menurunkan angka kejadian depresi post partum. Adanya upaya preventif dan promotif dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu dan anak ; 4) Pengadaan media sarana dan prasarana seperti persiapan dalam pembuatan booklet tentang manajemen koping depresi post partum; 5) Artikel ilmiah yang terpublikasi dalam bentuk Jurnal.

Total jumlah target peserta kegiatan adalah 35 ibu hamil/nifas. Peneliti bersama dengan Bidan mengkomunikasikan rencana kegiatan penyuluhan. Selanjutnya ibu nifas jika memiliki permasalahan maternal bisa melakukan diskusi bersama.

3. Tahap evaluasi

Tim pengabdian melakukan evaluasi terhadap ibu nifas terkait fasilitas layanan, kecepatan respon dan kecukupan isi materi yang diberikan. Hasil kuesioner yang disampaikan didapatkan sebagai berikut:

- a. Fasilitas penyuluhan dirasakan efektif oleh seluruh ibu nifas. Apalagi memang di wilayah kerja Polindes Ds. Punggul, sudah ada komunikasi yang baik antara bidan dengan masyarakat, khususnya ibu reproduktif.
- b. Kecepatan respon menanggapi keluhan responden, dirasakan cepat dan mampu memberikan solusi. Tidak hanya itu, responden menyampaikan, bisa lebih tenang dan nyaman dalam menjalani masa nifas, karena penjelasan yang diberikan merupakan dasar awal mengelola masalah, serta merasa petugas lebih dekat dan jika ada hambatan, informasi yang diterima pasti lebih baik, karena berasal dari bidan.
- c. Isi materi sebagian besar responden menyatakan baik. Memenuhi bahkan melebihi apa yang diinginkan responden. Melalui pemberian materi sebagian dari mereka merasa lebih tahu, dan menjadi lebih siap terhadap risiko berbagai perubahan yang akan dialami saat masa nifas, serta menyiapkan diri seandainya masalah yang ada muncul. Sedangkan dari sisi mitra, dengan adanya integrasi dan Kerjasama dengan institusi merasa lebih enak dalam kerja, dapat berdiskusi terkait berbagai permasalahan dan menentukan kebutuhan yang harus dipenuhi bagi peningkatan kebaikan kualitas ibu reproduktif akan semakin bagus.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Tingkat pengetahuan	Pre		Post	
	N	%	N	%
Baik	15	43	25	72
Cukup	14	40	8	23
Kurang	6	17	2	5
Total	35	100%	35	100%

Dari data diatas menunjukkan bahwa pemberian edukasi terkait manajemen koping pencegahan dan pengelolaan depresi post partum memberikan hasil peningkatan



pengetahuan responden dan kedepannya akan dapat mencegah serta memperbaiki permasalahan maternal neonatal.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa pemberian edukasi bagi ibu dalam upaya pencegahan depresi post partum dapat berhasil dengan baik, dimana diperkuat dengan beberapa hal berikut:

1. Peningkatan pemahaman ibu nifas dalam menjalani peran nya dan mengendalikan situasi untuk mencegah depresi post partum
2. Ketersediaan booklet tentang manajemen pencegahan dan tatalaksana depresi post partum

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada mitra, Bidan koordinator Polindes Desa Punggul, mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI, dan seluruh ibu hamil / nifas yang telah terlibat aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Alasoom, Lamial, and ManalR Koura. 2014. "Predictors of Postpartum Depression in the Eastern Province Capital of Saudi Arabia." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 3, no. 2: 146. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.137654>.
- [2] Callister, Lynn Clark, Renea L. Beckstrand, and Cheryl Corbett. 2010. "Postpartum Depression and Culture: Pesado Corazon." *MCN The American Journal of Maternal/Child Nursing* 35, no. 5 (September): 254-61. <https://doi.org/10.1097/NMC.0b013e3181e597bf>.
- [3] Fitch, Pamela. n.d. "Depression: How Can Massage Therapy Help."
- [4] Mehta, Shubham, and Nidhi Mehta. 2014. "An Overview of Risk Factors Associated to Post-Partum Depression in Asia." *Mental Illness* 6, no. 1. <https://doi.org/10.4081/mi.2014.5370>.
- [5] Rahmandani, Amalia, Karyono Endah, and Kumala Dewi. n.d. "STRATEGI PENANGGULANGAN (COPING) PADA IBU YANG MENGALAMI POSTPARTUM BLUES DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA SEMARANG."
- [6] Tuohy, Alan, and Cynthia Mcvey. 2008. "Experience of Pregnancy and Delivery as Predictors of Postpartum Depression." *Psychology, Health and Medicine* 13, no. 1 (January): 43-47. <https://doi.org/10.1080/13548500701294531>.