

Edukasi Ibu Hamil dan Ibu Post Partum Tentang Bahaya Depresi Post Partum di Puskesmas Kassi-Kassi

Education for Pregnant and Postpartum Mothers About the Dangers of Postpartum Depression at Kassi-Kasi Health Center

Firawati ^{1*}, Hasnaeni ², Maryam Jamaluddin ³, Jamila Kasim ⁴

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Indonesia

⁴ STIKes Bina Bangsa Majene, Indonesia

Alamat: Jl. P. Kemerdekaan VIII No.24, Tamalanrea Jaya, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245

Korespondensi email: firawati@stikesnh.ac.id

Article History:

Received: July 27, 2024;

Revised: August 11, 2024;

Accepted: August 25, 2024;

Published: August 27, 2024;

Keywords: Post Partum Depression, Education, Post Partum

Abstract: The postpartum period is a recovery period, postpartum care is needed so that mothers can make psychological adaptations in the postpartum period. Postpartum depression is depression that occurs in women after giving birth, which occurs within a period of 4 (four) weeks, several months or even several years if not treated, the purpose of this community service is to provide education to pregnant women and postpartum mothers regarding the prevention of the dangers of postpartum depression, this activity is to increase mothers' understanding of the dangers of postpartum depression. This community service activity was attended by pregnant women and postpartum mothers at the Kassi-Kassi Health Center which was attended by 18 people. This activity method was carried out twice by providing a pre-test, lecture and continued post-test by filling out a questionnaire. In the evaluation, interviews were conducted with pregnant women and postpartum mothers to determine the dangers of postpartum depression. The results achieved in community service activities at the Kassi-Kassi Health Center were that postpartum mothers gained knowledge about the dangers of postpartum depression and there was an increase in knowledge about the dangers of postpartum depression. The pre-test results were 58.82%, there was an increase in the post-test which showed post-test knowledge of 82.35%. The conclusion is that education for pregnant and postpartum mothers can prevent post-partum depression.

Abstrak

Masa nifas merupakan masa pemulihan, perawatan pasca persalinan diperlukan agar ibu dapat melakukan adaptasi psikologis pada masa pasca persalinan, Depresi pasca persalinan merupakan depresi yang terdapat pada wanita setelah melahirkan, yang terjadi dalam jangka waktu 4 (empat) minggu, beberapa bulan atau bahkan beberapa tahun jika tidak ditangani, tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan ibu nifas mengenai pencegahan bahaya depresi pasca persalinan, kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang bahaya depresi pasca persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh ibu hamil dan ibu nifas di Puskesmas Kassi-Kassi yang diikuti oleh 18 orang. Metode kegiatan ini dilakukan sebanyak dua kali dengan memberikan pre test, ceramah dan dilanjutkan post test dengan mengisi angket. Pada evaluasi dilakukan wawancara kepada ibu hamil dan ibu nifas untuk mengetahui bahaya depresi pasca persalinan. Hasil yang dicapai pada kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Kassi-Kassi yaitu ibu nifas memperoleh pengetahuan tentang bahaya depresi pasca persalinan dan terjadi peningkatan pengetahuan tentang bahaya depresi pasca persalinan. Hasil pre-test sebesar 58,82%, terjadi peningkatan pada post-test yang menunjukkan pengetahuan post-test sebesar 82,35%. Kesimpulannya adalah edukasi pada ibu hamil dan ibu postpartum dapat mencegah depresi post-partum.

Kata Kunci: Depresi Post Partum , Edukasi , Post Partum

1. PENDAHULUAN

Masa nifas akan membuat organ reproduksi terjadinya perubahan-perubahan. Salah satunya yaitu perubahan dengan kejiwaan (psikologis) ibu nifas. Masa transisi menjadi ibu biasanya dilihat sebagai pengalaman positif dalam kehidupan perempuan, itu juga merupakan waktu adaptasi fisik, psikologis dan sosial yang dapat membuat perempuan dalam keadaan depresi post partum (Mayangsari et al., 2022) Depresi postpartum adalah suatu depresi yang ditemukan pada perempuan setelah melahirkan, yang terjadi dalam kurun waktu 4 (empat) minggu, beberapa bulan bahkan beberapa tahun bila tidak diatasi dengan baik (Illustri, 2023) Depresi post partum merupakan gangguan psikologis ibu yang ditandai dengan adanya perasaan sedih, hilangnya minat dalam melakukan aktifitas, susah tidur, berat badan turun, suka merasa bersalah atau tidak berguna (Wita Solama & Rhipiduri Rivanica, 2023).

Banyak wanita mengalami gejala depresi selama masa pascapersalinan, mulai dari kesedihan pascapersalinan yang ringan hingga gangguan suasana hati yang signifikan seperti depresi pascapersalinan dan psikosis pascapersalinan. ‘Kegelisahan pascapersalinan’ sangat umum terjadi, yang memengaruhi 30-75% ibu baru. (Harianis & Sari, 2022), 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. (indah lestari, 2023)

Hasil penelitian (Irvana, 2021) factor usia ibu, paritas, dan dukungan keluarga berhubungan dengan depresi post partum, Melahirkan untuk pertama kali bagi wanita adalah hal yang sangat menyenangkan dan sekaligus menegangkan. Ketegangan yang dialami dapat disebabkan karena pengalaman pertama. Hal ini juga berpengaruh terhadap proses adaptasi dimana ibu primipara lebih sering mengalami depresi postpartum. Kekhawatiran ibu dimulai dari sebelum perslainan sampai pasca melahirkan.

Efek depresi post partum yaitu terjadi insomnia yang berlebihan, payudara ibu membengkak karena tidak menyusui bayinya, membahayakan seperti menyakiti diri sendiri atau bayinya bahkan infeksi masa nifas karena kurang menjaga kebersihan dirinya. sehingga pencegahan dari terjadinya depresi postpartum dapat dilakukan dengan melakukan kursus untuk perawat maternitas dan profesi kesehatan lain. Hal ini disebabkan pada umumnya bantuan yang diberikan pertama kali adalah dari tenaga kesehatan. Ibu biasanya gagal keluar dari kondisi yang sulit karena perasaan yang kurang nyaman,

sehingga sangat penting memberikan pelatihan atau kursus pada tenaga kesehatan profesional agar mampu menolong ibu secara profesional.

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) (Zakiyya & Handrika, 2022) Penyuluhan merupakan salah satu bentuk upaya promosi kesehatan adalah berupa penyampaian pesan dari satu orang atau kelompok kepada satu orang atau kelompok lain mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan suatu program Penyuluhan/Edukasi yang juga merupakan suatu kegiatan pendidikan melalui penyebaran informasi yang membuat orang sadar, tahu dan mengerti, juga mau dan bisa melakukan anjuran dalam pesan penyuluhan/Edukasi tersebut.

Tujuan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah perubahan perilaku pada sasaran edukasi baik perorangan maupun masyarakat agar sesuai dengan norma Kesehatan.khususnya pada edukasi yang diangkat terkait bahaya depresi post partum di puskesmas kassi-kassi kota Makassar.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan Edukasi bahaya depresi post partum pada ibu pasca melahirkan di puskesmas kassi-kassi melalui beberapa tahapan yang pertama tahap survey dan observasi lapangan dimana komunikasi ke pihak puskesmas melakukan diskusi terkait permasalahan yang terjadi pada ibu pasca melahirkan, selanjutnya dalam kegiatan ini dilakukan penyampaian terkait rencana kegiatan yang akan dilaksanakan manfaat dan solusi yang di berikan. Yang kedua pembuatan materi terkait depresi post partum yang nantinya akan disuse dalam bentuk pamflet dimana isi dari materi tentang bahaya Post partum. Ketiga edukasi dilakukan metode ceramah yang disesuaikan dengan peserta yaitu ibu post partum disertai dengan sesi diskusi partisipatif dan pemberian contoh.Edukasi dilakukan kurang lebih 90 menit ,temaksud didalamnya dilakukan evaluasi berupa pre-test dan post test.peserta dianggap memahami materi edukasi dilihat dari nilai perbedaan pre dan post test yang terjadi peningkatan setelah dilakukan kegiatan. Pemberian edukasi dilaksanakan pada hari rabu tanggal 10 Juli 2024 di Puskesmas kassi-kassi ,Jumlah peserta 18 Orang.

3. HASIL

Pelaksanaan Survei dengan pihak puskesmas dilakukan sebelum kegiatan edukasi berlangsung. survei dilakukan dalam bentuk observasi dan komunikasi dengan pihak puskesmas. berdasarkan hasil observasi data terkait masalah-masalah pasca melahirkan diantaranya depresi post partum perlu edukasi kepada ibu pasca melahirkan sehingga dapat mencegah depresi pada ibu post partum. kedua pihak sepakat pihak puskesmas sepakat bahwa kegiatan ini penting untuk dilaksanakan supaya mencegah dari awal terjadinya depresi post partum.

Berdasarkan observasi di puskesmas kassi-kassi perlunya edukasi pada ibu hamil dan ibu pasca melahirkan khususnya terkait masalah tentang depresi post partum. Edukasi dilaksanakan di Puskesmas kassi-kassi pada bulan juli 2024 sebanyak 18 orang kegiatan diawali dengan pre-test pemahaman peserta tentang depresi post partum, peserta mengisi kuisioner yang telah disiapkan. setelah mengisi, narasumber mempersentasikan materi tentang bahaya depresi post partum.

Peserta sangat antusias dengan penyampaian materi, terlihat beberapa pertanyaan yang diajukan pada narasumber. setelah sesi Tanya jawab, peserta diminta untuk mengerjakan post-test dalam rangka menguji pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai edukasi bahaya depresi post partum. kegiatan diakhiri dengan sesi dokumentasi kegiatan.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan sebelum Edukasi Bahaya Depresi Post partum
Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar

No.	Pengetahuan	Frequency (f)	Percentage (%)
1.	Cukup	5	29,4
2.	Kurang	12	70,8
		17	100

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan setelah Edukasi Bahaya Depresi Post partum
Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar

No.	Pengetahuan	Frequency (f)	Percentage (%)
1.	Cukup	14	82,4
2.	Kurang	3	17,6
		17	100

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan. Pada Gambar adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat pengabdian



Gambar 1. Foto Edukasi dan Fiti bersama Peserta di puskesmas kasii-kassi

Periode postpartum dianggap sebagai waktu yang rentan untuk terjadinya gangguan psikologis. Timbulnya masalah gangguan psikologis ditandai dengan adanya kecemasan sampai dengan dengan depresi. Masalah psikologis pada post-partum dapat mengganggu kemampuan ibu untuk merawat bayinya, dan intensitasnya dapat mempengaruhi kualitas secara negatif. Gejala kecemasan sering muncul selama kehamilan yang dapat meningkatkan risiko depresi post-partum dan kondisi kesehatan lain yang merugikan ibu dan keturunannya(Hidayati et al., 2020)

Hasil penelitian yang di lakukan (Wita Solama & Rhipiduri Rivanica, 2023) terkait karakteristik ibu nifas tentang depresi postpartum di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2022. diperoleh ada hubungan yang sangat lemah antara usia dengan tingkat pengetahuan tentang depresi post partum karena nilai $r = 0,014$, ada hubungan yang cukup antara paritas dengan tingkat pengetahuan tentang depresi post partum karena nilai $r = 0,304$, ada hubungan yang cukup antara pendidikan dengan tingkat pengetahuan tentang depresi post partum karena nilai $r = 0,351$, dan ada hubungan yang sangat lemah antara dukungan keluarga dengan tingkat pengetahuan tentang depresi post partum karena nilai $r = 0,02$.

Hasil pengabdian Kepada masyarakat yang dilakukan (Zuhana & Suparni, 2023) menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan sebesar 18,78; peningkatan rerata sikap adaptasi fisiologis ibu hamil 16,47 dan dukungan suami meningkat 7,65 setelah diberikan edukasi. Masih diperlukannya perhatian dan dukungan khususnya dari orang terdekat ibu hamil

yaitu anggota keluarga, suami, teman sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan sehat sampai dengan masa nifas.

Mengingat efek perubahan yang dapat mempengaruhi kehamilan dan pasca post partum dapat berdampak pada psikologis, Kondisi terburuk yang dapat dialami Ibu adalah ketika ia menyakiti dirinya sendiri bahkan bayinya.(Veronika et al., 2022) bahkan dapat menyebabkan depresi maka perlu upaya preventif, promotif dan meningkatkan Peran dan dukungan dari suami beserta keluarga sangat penting untuk membantu Ibu beradaptasi dengan peran barunya sehingga mencegah terjadinya depresi post-partum.

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan Edukasi Bahaya depresi post partum pada ibu hamil dan ibu nifas kerja sama diploma tiga kebidanan STIKES Nani Hasanuddin dan Diploma Tiga Keperawatan STIKES Bina Bangsa Majene dengan pihak puskesmas kassi-kassi terhadap bahaya depresi post partum dengan harapan kedepan pada masa nifasnya ibu dapat melalui dengan sehat tanpa adanya masalah yang dapat menyebabkan depresi post partum masa nifas. perlu perhatian khusus serta dukungan dari beberapa pihak tidak hanya tenaga kesehatan melainkan dengan orang-orang terdekat ibu hamil yaitu anggota keluarga khususnya suami ataupun keluarga dekat sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan sehat sampai masa nifanya

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Kassi-kassi yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama pelaksanaan kegiatan ini, ibu hamil, dan ibu nifas yang telah hadir dan mengucapkan terima kasih kepada STIKES Nani Hasanuddin Makassar Prodi Kebidanan dan STIKES Bina Bangsa Majene Prodi DIII Keperawatan yang telah memberi izin, dukungan dana dan kesempatan kepada tim Pengabdian sehingga pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Harianis, S., & Sari, N. I. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 85–94. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2141>
- Hidayati, N. O., Darmawulan, N., Safitrie, M., Sybromillsy, A., Jannah, H., Rosada, A., Suwito, D. A., Della, N., & Senja, M. (2020). *Efek Aktivitas fisik terhadap Depresi Post-Partum: Studi Literatur*.

- Illustri, I. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Akan Bahaya Depresi Postpartum pada BPM Fauzia Hatta. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v3i1.432>
- indah lestari, N. saudah. (2023). *Edukasi Manajemen Koping Pencegahan dan tatalaksana Depresi post Partum*. 3(1), 1–4.
- Irvana. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Post Partum di RSUD Labuang Baji Makassar*. 3(April), 61–66.
- Mayangsari, D., Hadijono, R. S. H., Yulivantina, E. V., Mujahidah, S., Sari, N., Ulya, F. H., & Rizqitha, R. (2022). Edukasi Bidan untuk kenyamanan ibu post partum berbasis terapi holistic care Hypnobreastfeeding. *Jurnal KESPERA*, 1(2). <https://doi.org/10.34310/jkspr.v1i2.602>
- Veronika, M., Florensa, A., Hasibuan, S. Y., Suryadinata, N., Tahapary, A., Fransiska, J., Surbakti, B., & Purwani, M. I. (2022). Cegah Depresi post-partum dengan edukasi kesehatan masyarakat. *Prosiding PKM-CSR*, 5.
- Wita Solama, & Rhipiduri Rivanica, ett all. (2023). Analisis karakteristik ibu nifas tentang depresi post partum. *Journal Aisyiyah Medika*, 8(1).
- Zakiyya, A., & Handrika, R. (2022). *Penyuluhan Pencegahan Depresi Paca melahirkan di Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan barat*.
- Zuhana, N., & Suparni, S. (2023). Edukasi Pencegahan Depresi Post Partum pada Ibu Hamil. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 4(2). <https://doi.org/10.36590/jagri.v4i2.672>