

## EDUKASI PENCEGAHAN DEPRESI PADA POST PARTUM DI DESA TAPELAN KAPAS BOJONEGORO

Wiwik Muhibayati<sup>1</sup>, Nur Azizah<sup>2</sup> Suci Arsita  
Sari<sup>3</sup> Ihsanti Indri Fajriya<sup>4</sup> Titik Nuryanti<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>STIKES Rajekwesi Bojonegoro

### Article history

Received : 17 Juni 2024

Revised : 19 Juli 2024

Accepted : 29 Agustus 2024

### \*Corresponding author

Wiwik Muhibayati

Email : wiwik.muhibayati@rajekwesi.ac.id

### Abstrak

Masa nifas (Post Partum) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidak nyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik. Metode yang digunakan secara sistematis adalah 1. Memberikan informasi tentang Upaya-upaya pencegahan depresi postpartum. Apa itu depresi postpartum penyebab atau faktor risiko gejala depresi post partum dampak cara pencegahan dan pentingnya peran keluarga. Apa itu baby blues dan depresi pasca melahirkan. Kesehatan mental Ibu pasca melahirkan. Terapi dan pengobatan depresi post partum serta pencegahan dan juga pentingnya deteksi dini depresi pasca melahirkan. Kegiatan dilakukan selama selama 60 menit, dan evaluasi selama 15 menit. Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan dan memastikan ibu memahami tentang cara pencegahan depresi post partum. Hasil dari edukasi yang dilakukan Sebagian besar ibu bisa tentang pencegahan depresi Post partum

Kata Kunci: Edukasi. Depresi Post Partum

### Abstract

The postpartum period (Post Partum) is the period that begins after the birth of the placenta and ends when the uterus returns to its normal state before pregnancy, which lasts for 6 weeks or 42 days. During the recovery period, the mother will experience many physical changes that are physiological in nature and cause a lot of discomfort in the early postpartum period, which does not rule out the possibility of becoming pathological if not followed by good care. The method used systematically is 1. Providing information about efforts to prevent postpartum depression. What is postpartum depression, causes or risk factors for postpartum depression symptoms, the impact of prevention methods and the importance of the role of the family. What are baby blues and postpartum depression. Postpartum maternal mental health. Therapy and treatment of postpartum depression as well as prevention and also the importance of early detection of postpartum depression. Activities are carried out for 60 minutes, and evaluation for 15 minutes. Evaluation is carried out by asking questions and ensuring the mother understands how to prevent post-partum depression.

The results of the education carried out by most mothers are about preventing post partum depression

Keywords: Education. Post Partum Depression

## PENDAHULUAN

Masa nifas (Post Partum) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidak nyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020). Depresi postpartum, dikenal sebagai depresi pasca melahirkan, adalah jenis gangguan mood yang terjadi setelah melahirkan. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan sedih, cemas, dan lelah yang luar biasa, sehingga menyulitkan individu yang terkena dampak untuk menjalankan tugas sehari-hari dan merawat dirinya serta bayinya. Depresi pascapersalinan dapat terjadi segera setelah melahirkan atau hingga satu tahun kemudian. Hal ini berbeda dengan baby blues, yang merupakan bentuk gangguan suasana hati yang lebih ringan dan umum terjadi setelah melahirkan. Jika tidak ditangani, depresi pascapersalinan dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi individu dan keluarganya.

Menurut Shobrina et al., (2022), dukungan keluarga memegang peran krusial dalam mencegah depresi pada ibu setelah melahirkan. Dukungan sosial yang diberikan oleh suami dan keluarga diidentifikasi sebagai faktor utama yang memengaruhi depresi pasca persalinan. Risiko depresi cenderung meningkat ketika ibu tidak mendapatkan dukungan dari keluarga. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan keluarga, semakin kecil kemungkinan terjadinya depresi pasca persalinan. Oleh karena itu, penting untuk mensosialisasikan betapa pentingnya dukungan keluarga dalam mencegah depresi pasca persalinan (Yuliastuti et al., 2022).

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.

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 kehamilan, baik secara fisik maupun psikis, yang selanjutnya menimbulkan perasaan stres/depresi.

Risiko depresi pascapersalinan yang lebih tinggi berkaitan dengan menyusui dan efikasi diri ibu dan kesehatan ibu (van der Zee-van den Berg et al., 2021). Banyak ibu pascapersalinan mengalami keluhan fisik setelah melahirkan, dan secara umum ada hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental (Ohrnberger, Fichera and Sutton, 2017).

Mengatasi depresi pascapersalinan dan kecemasan pada tahap awal dapat membantu mengurangi keparahan gejala, serta dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi risiko berkembangnya depresi dan kecemasan pascapersalinan melalui deteksi dini dapat mengurangi faktor risiko sehingga mencegah ibu mengalami depresi postpartum (Van der Zee-van den Berg et al., 2021).

Angka depresi pasca melahirkan di Asia cukup tinggi berkisar antara 3,5% hingga 63,3%. Prevalensi depresi pascapersalinan di negara-negara berpendapatan menengah ke bawah adalah 1,9% hingga 82,1% dan di negara-negara berpendapatan tinggi adalah 5,2% hingga 74% (Masters et al., 2017).

Indonesia merupakan salah satu negara Asean dengan kejadian depresi postpartum rata-rata 20% dan kedapatan adanya angka yang naik benar berarti di kasus depresi ibu nifas adalah sebesar 22%. Pada penemuan didapati terdapat sebanyak 25% ibu baru yang awal merasakan melahirkan dapat merasakan depresi ibu nifas yang akut, dan pada di sela ibu nifas berikutnya, sekitar 20% (Wells, 2023). Ibu nifas ini didapati merupakan kesulitan kesehatan pertama, bertambah dari 70 variable-variable yang berwujud menyebabkan depresi pada ibu nifas.

Variable-variable tersebut dikelompokkan menghasilkan sejumlah kelompok yaitu faktor demografi, faktor psikososial, Riwayat gangguan efektif, tanda kemurungan saat hamil, berganti hormon. Dari sejumlah faktor tersebut dapat menimbulkan dampak berbahaya pada ibu Nifas, bayinya, dan keluarga. Ibu pasca melahirkan yang gagal menempatkan diri beserta tugas yang baru akan berdampak pada kesehatan mental ibu yang dinamakan depresi pasca melahirkan. Umumnya terdapat pada wanita setelah melahirkan, terjadi 2 sampai 6 minggu Depresi pasca melahirkan adalah penyakit serius (Deligiannidis et al., 2021)

## METODE

Tahapan / langkah langkah kegiatan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut:

- a. Tahapan persiapan
  1. Berkoordinasi dengan Bidan desa, kader dan kepala desa Tapelan Kapas
  2. Berkoordinasi dan kerjasama dengan bidan desa, kader dan kepala desa terkait pentingnya Edukasi bagi ibu post partum
  3. Menentukan peserta ibu post partum
- b. Tahapan pelaksanaan program
  1. Membuat rencana kegiatan dengan menentukan tempat dilaksanakannya program pengabdian yang meliputi kegiatan utama dan Pelaksanaan kegiatan antara lain :
    - Diskusi dengan pihak desa terkait perijinan.
    - Data ibu post partum
    - Pemaparan presentasi, diskusi dan edukasi terkait pencegahan depresi post partum.
  2. Teknis pelaksanaan kegiatan
    - Diskusi dengan pihak desa terkait perijinan. Proses awal kegiatan adalah kordinasi dengan pihak desa sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Setelah menghubungi desa dan menyiapkan permohonan ijin sekaligus dibahas tentang tempat di desa yang bisa digunakan untuk kegiatan. Karena kegiatan mengundang ibu-ibu post partum diupayakan untuk senyaman mungkin. Pihak desa menyediakan ruang khusus yang dilengkapi peralatan untuk presentasi .diskusi dan Edukasi.
    - Data pemahaman ibu post partum terkait upaya pencegahan depresi belum banyak dipahami dan dimengerti, oleh ibu-ibu post partum terutama ibu-ibu muda Saat kunjungan terakit perijinan juga dilakukan wawancara singkat kepada ibu-ibu didesa tapelan,dan banyak yang belum mengerti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka mengatasi masalah yang terjadi di wilayah pengabdian masyarakat yaitu di desa Tapelan Kapas Bojonegoro yaitu mengetahui potensi ibu-ibu post partum untuk mencega terjadinya depresi pada post partum maka perlu dilakukan penyelesaian permasalahan tersebut secara sistematis yaitu melalui diskusi dan edukasi tentang upaya pencegahan depresi pada post partum Media yang digunakan adalah cerama dari fasilitator mengenai upaya pencegahan depresi. Peserta adalah ibu-ibu post partum di desa tapelan kapas bojonegoro dan didampingi oleh kader dan pemateri, Kegiatan dilakukan selama selama 60 menit, dan evaluasi selama 15 menit. Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan.

Tabel 1.1 Gambar Pelaksanaan Kegiatan



## KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan tidak hanya selesai sampai disini, tetapi dapat dilanjutkan oleh pihak desa dengan kordinasi terkait upaya pencegahan depresi pada post partum sebagai upaya preventif depresi berat. Bila dibutuhkan maka dapat dilakukan konsultasi baik dari kader dan bidan desa.

## REFERENSI

Hapsari.Erlyn dkk (2021) Upaya Pencegahan Postpartum Depression Melalui Effelurage Massage. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)* Universitas Aisyah Pringsewu. Volume 3 Issue 2. Hal 99-102

Maidaliza dkk. (2023). Pentingnya Dukungan Keluarga Dalam Pencegahan Resiko Depresi Postpartum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*. Vol 2. No 11.

Rospia. Evi Diliana dkk. (2023). Skrining Kesehatan Mental Ibu Melalui Instrumen Edinburg Postnatal Depression Scale (EPDS) Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Pascapersalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. Vol 7. No 4.