

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS AKAN BAHAYA DEPRESI POSTPARTUM PADA BPM FAUZIA HATTA

Ilustri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

**ilustri89@gmail.com*

ABSTRAK

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. Secara umum ada tiga gangguan psikologis utama pasca persalinan, dari yang ringan sampai berat, yaitu postpartum blues, depresi post partum dan post partum psikosis. Ibu postpartum yang tidak dapat beradaptasi dengan peran barunya dapat terjadi depresi postpartum. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan peningkatan pengetahuan ibu postpartum dalam mengatasi bahaya depresi postpartum. Metode yang dilakukan dengan cara memberikan penjelasan sejelas-jelasnya dengan memberikan kesempatan bertanya bagi para peserta penyuluhan yang belum paham. Menambah pengetahuan peserta terhadap hal-hal apa saja yang dapat mengatasi dampak bahaya depresi postpartum. Salah satu upaya untuk mengurangi dampak depresi postpartum dengan cara datang ke BPM terdekat dengan mendapatkan pelayanan asuhan nifas dengan konseling dan melakukan skrining depresi postpartum sehingga kita dapat mengetahui lebih awal dampak depresi postpartum dan dapat melakukan tindakan pencegahan sedini mungkin. Saran diharapkan untuk melakukan skrining EPDS di pusat layanan kesehatan terdekat.

Kata Kunci: Pengetahuan, Ibu Nifas, Depresi Postpartum

ABSTRACT

Postpartum depression is a depression found in women after giving birth, which occurs within 4 (four) weeks, several months and even several years if it is not handled properly. In general, there are three main psychological disorders after childbirth, from mild to severe, namely postpartum blues, postpartum depression and postpartum psychosis. Postpartum mothers who cannot adapt to their new roles may experience postpartum depression. The purpose of this activity is to increase the knowledge of postpartum mothers in overcoming the dangers of postpartum depression. The method is carried out by providing explanations as clearly as possible by providing the opportunity to ask questions for extension participants who do not understand. Increase participants' knowledge of what things can overcome the harmful effects of postpartum depression. One of the efforts to reduce the impact of postpartum depression is by coming to BPM by getting postpartum care services with counseling and conducting postpartum depression screening so that we can find out earlier the impact of postpartum depression and can take preventive action as early as possible. Suggestions are expected to carry out EPDS screening at service centers nearby health.

Keywords: Knowledge, Postpartum Mother, Postpartum Depression

PENDAHULUAN

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. Secara umum ada tiga gangguan psikologis utama pasca persalinan, dari yang ringan sampai berat, yaitu postpartum blues, depresi post partum dan post partum psikosis. Ibu postpartum yang tidak dapat beradaptasi dengan peran barunya dapat menjadi depresi postpartum (Corwin,E,J,Ph.D & Pajer,K, 2008).

Faktor penyebab Depresi postpartum cenderung kompleks dan masih belum jelas. Perubahan hormonal pasca persalinan ditengarai berhubungan dengan symptom depresif dan sedikit faktor biologis yang dapat menjelaskan terjadinya depresi pasca persalinan (Corey & Tapha, 2011).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya Depresi PostPartum antara lain adalah ada riwayat depresi, kegelisahan selama kehamilan, konflik perkawinan, adanya tekanan hidup atau pengalaman hidup tidak menyenangkan, dukungan sosial yang rendah, status ekonomi yang rendah dan adanya komplikasi obstetrik (Stewart, et al. 2003).

Depresi postpartum bisa berdampak negatif pada kesehatan ibu, anak dan keluarga. Pada ibu dapat menurunkan kemampuan dalam mengasuh anak, ketertarikan terhadap bayinya kurang, tidak berrespon positif terhadap bayinya dan malas menyusui. Sehingga akan mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan sang bayi (Fitelson.et al, 2011).

Upaya penanganan Depresi Postpartum meliputi pengobatan medis, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan massage terapi (Fitelson.et al,2011). Program nasional kunjungan ulang masa nifas dilakukan minimal 3 kali meliputi deteksi dini, pencegahan dan menangani komplikasi (Muchtar,A. Sursilah, I. Isir, M. Dkk., 2014).

Kunjungan ini dinilai belum menyentuh aspek psikologis, padahal ibu nifas mengalami perubahan tidak hanya fisik namun juga psikologis dan sosial. Model kunjungan rumah oleh profesional dengan intervensi pencegahan depresi postpartum yang terstruktur berhasil meningkatkan kesehatan ibu dan anak (Barnes, Senior, & MacPherson, 2009).

Hasil penelitian lain menyatakan bahwa terapi kognitif dapat menurunkan depresi pascasalin (Haerani dan Moordiningsih, 2009). Untuk itu diperlukan suatu bentuk intervensi kognitif yang dapat mengatasi perubahan suasana hati dan perasaan tidak mampu pada ibu post partum yang gagal sehingga tidak berlanjut menjadi Depresi postpartum dan malas menyusui (Diaz, V. A., & Carolyn, C. 2012).

Hasil Penelitian illustri (2022) menunjukkan hasil bahwa Penerapan Cognition Behavior Therapi (CBT) pada Ibu Nifas sebagai Upaya Pencegahan Depresi Postpartum yang dapat menurunkan skor depresi dibandingkan dengan asuhan nifas tanpa pemberian konseling berbasis CBT. Memberikan pelayanan asuhan nifas dengan konseling berbasis CBT sebagai upaya pencegahan terjadinya depresi postpartum dan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dan Psikoedukasi selain terapi konvensional.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mensosialisasikan tentang peningkatan pengetahuan ibu nifas akan bahaya depresi postpartum ?

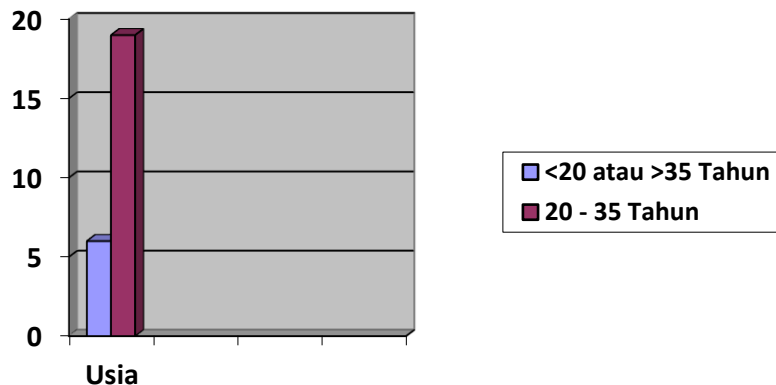
METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Fauzia Hatta pada tanggal 06 Agustus 2022, dengan tahapan serta metode pelaksanaan menjadi berikut :

1. Pengenalan serta Perijinan
Tahap awal yg harus dilakukan merupakan sosialisasi serta perijinan kepada pihak PMB Fauzia Hatta buat mendapatkan persetujuan waktu dan tempat, selanjutnya melakukan sosialisasi kepada pihak terkait untuk mengumpulkan ibu nifas untuk berpartisipasi dalam menghadiri sosialisasi mengenai pengetahuan ibu postpartum dalam mengatasi bahaya depresi postpartum
2. Persiapan alat, sarana dan media
Alat dan sarana yang dipersiapkan pada kegiatan ini ialah media penyuluhan antara lain power point, proyektor dan laptop.
3. Para ibu nifas dikumpulkan dalam satu ruangan dengan memperhatikan protokol kesehatan. Penyuluhan diberikan dengan penjelasan sejelas-jelasnya dan memberikan kesempatan bertanya bagi para peserta penyuluhan yang belum paham.
4. Proses evaluasi dilakukan kepada para peserta penyuluhan dengan memberikan pertanyaan sesuai dengan materi yang sudah diberikan serta diharapkan peserta bisa menjawab semua pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam kegiatan ini adalah ibu postpartum atau ibu yang sudah melahirkan dan berada dalam fase nifas. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang ibu nifas. Berikut distribusi penyebaran jumlah peserta yang mengikuti kegiatan dilihat dari usia ibu, yaitu sebagai berikut :



Gambar 1. Distribusi Peserta kegiatan

Berdasarkan gambar diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada sebanyak 6 orang ibu nifas yang berusia antara <20 tahun atau >35 tahun. Sedangkan sebanyak 19 orang ibu nifas berada di usia 20 – 35 tahun.

Dalam kegiatan ini, peserta mengikuti penyuluhan dengan semangat dan antusias. Dilihat dari peserta yang datang tepat waktu serta memperhatikan protokol kesehatan. Penyuluhan berjalan lancar, Penggunaan media seperti laptop, LCD membantu peserta penyuluhan agar memahami cara mengatasi depresi postpartum. Beberapa peserta menceritakan pengalaman selama mengikuti penyuluhan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan bahwa pengetahuan peserta terhadap apa yang telah penyuluhan berikan dapat dikatakan sudah memahami hal-hal apa saja yang harus dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai dampak depresi pada ibu postpartum dan bagaimana cara untuk mengatasinya.

Hasil Penelitian illustri (2022) menunjukkan bahwa upaya pencegahan Depresi Postpartum yang dapat kita lakukan yaitu dengan memberikan pelayanan asuhan nifas dengan konseling berbasis CBT dan selain itu ada beberapa terapi yang dapat digunakan yaitu terapi nonfarmakologis dan Psikoedukasi selain dari terapi konvensional.

Dari hasil penyuluhan tersebut maka dapat disimpulkan untuk dapat mendeteksi dini faktor-faktor risiko terjadinya depresi postpartum dan melakukan skrining dengan menggunakan Edinburg di poliklinik kebidanan. Dimana untuk lebih memperhatikan dan mengkaji aspek psikologis ibu postpartum, khususnya pada ibu postpartum yang memiliki faktor risiko untuk mengalami depresi postpartum.

Dengan melakukan skrining depresi postpartum menggunakan Edinburg Postnatal Depression Scale (EPDS), dan diharapkan dapat lebih meningkatkan peran sertanya dalam memberikan konseling kepada ibu postpartum tentang masa nifas dan perawatan bayi.

Hal demikian dapat digunakan untuk mendeteksi sedini mungkin sehingga depresi postpartum dapat diketahui lebih awal dan dapat dilakukan tindakan pencegahan agar depresi postpartum tidak berkembang menjadi psikosis postpartum.

KESIMPULAN

Hasil penyuluhan ini adalah untuk menambah pengetahuan peserta terhadap faktor-faktor apa saja yang dapat menimbulkan tingkat depresi postpartum itu sendiri. Salah satu upaya untuk mengurangi dampak depresi postpartum dengan cara datang ke BPM dengan mendapatkan pelayanan asuhan nifas dengan konseling dan melakukan skrining depresi postpartum sehingga kita dapat mengetahui lebih awal dampak depresi postpartum dan dapat melakukan tindakan pencegahan sedini mungkin.

Saran bagi ibu nifas untuk mengurangi tingkat depresi dengan melakukan skrining EPDS di pusat layanan kesehatan terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnes, J., Senior, R., & MacPherson, K. (2009). The utility of volunteer home-visiting support to prevent maternal depression in the first year of life. *Child: Care, Health and Development*, 35(6), 807–16. <http://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.01007>
- Corey.E and Thapa.S, (2011) Postpartum Depression: An Overview of Treatment and Prevention : World Health Organization Department of Reproductive Health and Research,Geneva, 2011.
- Corwin,E,J,Ph.D & Pajer,K.(2008) The Psychoneuroimmunologyof postpartum depression. *Journal of women Health*, <http://do.org/10.1089/jwh.2007.0725>.
- Diaz, V. A., & Carolyn, C. (2012). Integrating Cognitive Behavioral Therapy into the Management of Depression. *American Family Physician*, 85(7).
- Fitelson E, Kim S, Baker A and Leight K. Treatment of Postpartum Depression:Clinical, Psychological and Pharmacological Options. *International Journal of Women's Health* 2011; 1(3): 1-14.
- Muchtar,A. Sursilah, I. Isir, M. Dkk. (2014). Kesehatan Ibu dan Anak Continumm of Carelife Cycle. Jakarta. Pusdiklatnakes.
- Stewart, D.E., Robertson, E., Dennis, C-L., Grace, S.L., & Wallington, T. (2003). Postpartum depression: Literature Review of Risk Factors and Interventions. Toronto