



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TERHADAP PENCEGAHAN MASALAH PSIKOLOGIS PADA IBU PASCA MELAHIRKAN di WILAYAH PADUKUHAN KALIRANDU BANTUL YOGYAKARTA

Riski Oktafia¹, Rini Rahmayanti², Dea Ainun Maghpira³

^{1,3}Program Studi Ilmu Keperawatan/Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Prodi S1 Keperawatan/STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail korespondensi: riski.psik@umy.ac.id

Article History:

Received: 08 Juni 2022

Revised: 14 Juni 2022

Accepted: 21 Juni 2022

Abstrak:

Latar Belakang: Masalah psikologi pasca melahirkan sering dialami oleh sebagian besar ibu. Kondisi psikologis pasca melahirkan menunjukkan bahwa sebagian ibu mengalami perubahan emosional yang terkadang merasa bahagia dan merasakan kesedihan tanpa sebab. Upaya pencegahan masalah psikologis pasca melahirkan salah satunya dengan melakukan edukasi dan meningkatkan peran keluarga dan masyarakat dalam pendampingan ibu pasca melahirkan. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberdayakan masyarakat pada kader dan ibu pasca melahirkan dalam peningkatan pengetahuan tentang pencegahan masalah psikologis pada ibu pasca melahirkan.

Kata Kunci: Edukasi, Psikologis, Pasca melahirkan, Screening

Metode: Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah menggunakan model peningkatan kemitraan dengan kader kesehatan dan ibu-ibu pasca melahirkan dengan memberikan promosi kesehatan tentang pencegahan masalah psikologis dan *screening* kesehatan pasca melahirkan. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan januari 2020 dengan diikuti sebanyak 27 peserta.

Hasil: Hasil pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan psikologis pasca melahirkan dan penatalaksanaanya yaitu sebesar 31,4 %. Hasil *screening* menunjukkan bahwa keluhan yang dirasakan ibu sebagian besar mengalami kecemasan (74%), kelelahan (63%), gangguan tidur (59%), menangis tanpa sebab (7%) dan tidak nafsu makan (37%).

Kesimpulan: Terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan psikologis pasca melahirkan dan penatalaksanaanya. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dapat digunakan sebagai promosi kesehatan tentang pencegahan masalah psikologis pasca melahirkan sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu pasca persalinan.

Abstract:

Background: *Postpartum psychological problems are often experienced by most mothers. The postpartum psychological condition shows that some mothers experience emotional changes that sometimes feel happy and feel sadness without cause. Efforts to prevent psychological problems after childbirth, one of which is by conducting education and increasing the role of families and communities in assisting postpartum mothers. The purpose of this community service is to empower the community in cadres and postpartum mothers in increasing knowledge about the prevention of psychological problems in postpartum mothers.*

Method: *The method of implementing this service activity is to use a model of increasing partnerships with health cadres and postpartum mothers by providing health promotion about the prevention of psychological problems and postpartum health screening. This activity was held in January 2020 with 27 participants participating.*

Result: *As a result of this community service, there was an increase in knowledge about postpartum psychological prevention and its management, which was 31.4%. The screening results showed that the complaints felt by mothers mostly experienced anxiety (74%), fatigue (63%), sleep disorders (59%), crying without a cause (7%) and no appetite (37%).*

Conclusion: *There is an increase in knowledge about postpartum psychological prevention and its management. This community empowerment activity can be used as a health promotion about the prevention of postpartum psychological problems as an effort to improve postpartum maternal health.*

Keywords: *Education, Psychological, Postpartum mothers, Screening*

Pendahuluan

Periode pasca melahirkan/*postpartum* terjadi perubahan fisik dan psikologis pada seorang ibu. Sebagian ibu pasca melahirkan dapat menyesuaikan diri, dan sebagian yang lain tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan-gangguan psikologis (Lutkiewicz et al., 2020). Periode pasca melahirkan merupakan masa transisi setelah melahirkan dan menjadi ibu baru. Masalah psikologis seperti kecemasan yang meningkat selama periode pasca melahirkan dapat berdampak terganggunya hubungan antara ibu dan bayi (Padilla et al., 2021).

Masalah kesehatan yang berkaitan dengan reproduksi sering dialami oleh wanita. Kurangnya edukasi terhadap kesehatan reproduksi bisa memicu terjadinya hal-hal yang tak diinginkan seperti komplikasi terhadap penyakitnya. Salah satu hal yang sering terjadi karena kurangnya sosialisasi dan edukasi adalah penyakit

seksual menular seksual, penyakit ginekologi dan penyakit keganasan reproduksi (Oktafia et al., 2020). Selain itu masalah psikologis pada ibu yang baru melahirkan dari yang ringan sampai berat yaitu *postpartum blues*, depresi *postpartum*, dan psikosis *postpartum*. Masalah psikologis yang paling sering dijumpai pada ibu yang baru melahirkan adalah *postpartum blues*. *Postpartum blues* adalah perasaan sedih yang berhubungan dengan kesulitan ibu menerima kehadiran bayinya (Cheng et al., 2021).

Salah satu gejala yang dialami ibu pasca persalinan yang dapat menyebabkan masalah psikologis adalah kelelahan *postpartum*. Ibu di awal periode pasca persalinan mengalami adaptasi dalam merawat bayi, sulit tidur, dan sering terbangun tengah malam karena menyusui bayinya dan mengganti popok bayi. Kondisi ini mengakibatkan kelelahan karena waktu istirahat yang kurang dan akan mempengaruhi aktivitas ibu salah satunya mempengaruhi motivasi pemberian ASI. Masalah psikologis seperti stress, khawatir dan ketidakbahagiaan ibu pada periode menyusui sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang mengalami masalah psikologis seperti stres maka akan mempengaruhi motivasi pemberian ASI eksklusif kepada bayinya dan berdampak pada kondisi emosional ibu yang tidak stabil (Oktafia,R & Deviana, 2021).

Hasil wawancara pada ibu pasca melahirkan di Desa Kalirandu Bantul Yogyakarta didapatkan data bahwa terdapat empat orang ibu antaranya mengalami tanda dan gejala *postpartum blues* seperti kecemasan sering muncul tanpa sebab dalam merawat bayi, menjadi tidak nafsu makan dan sulit tidur dan merasa bersalah ketika telah memarahi bayinya. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, bahwa ibu pasca melahirkan yang mengalami *postpartum blues* dipengaruhi beberapa faktor antara lain manajemen waktu yang berubah, perubahan peran, pola tidur yang mengalami perubahan, ketidaksiapan menjadi ibu baru, kurangnya pengetahuan dan dukungan maupun faktor perubahan fisik.

Kurangnya pengetahuan ibu dan tidak sempatnya ibu mencari informasi sehingga ibu tidak mendapat informasi lengkap tentang kesehatan pasca melahirkan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar ibu enggan untuk konsultasi ke fasilitas kesehatan karena menganggap tabu dan malu untuk mendiskusikan keluhan yang dialaminya. Selain itu dukungan suami atau keluarga serta masyarakat sangat penting karena akan mempengaruhi kondisi psikologis ibu, sehingga ibu akan mempunyai motivasi yang kuat untuk melewati masa adaptasi psikologis pasca persalinan dengan baik. Berdasarkan fenomena diatas, maka tim pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Pencegahan Masalah Psikologis pada Ibu Pasca Melahirkan di Padukuhan Kalirandu Bantul Yogyakarta”.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan menggunakan model peningkatan kemitraan dengan kader kesehatan dan

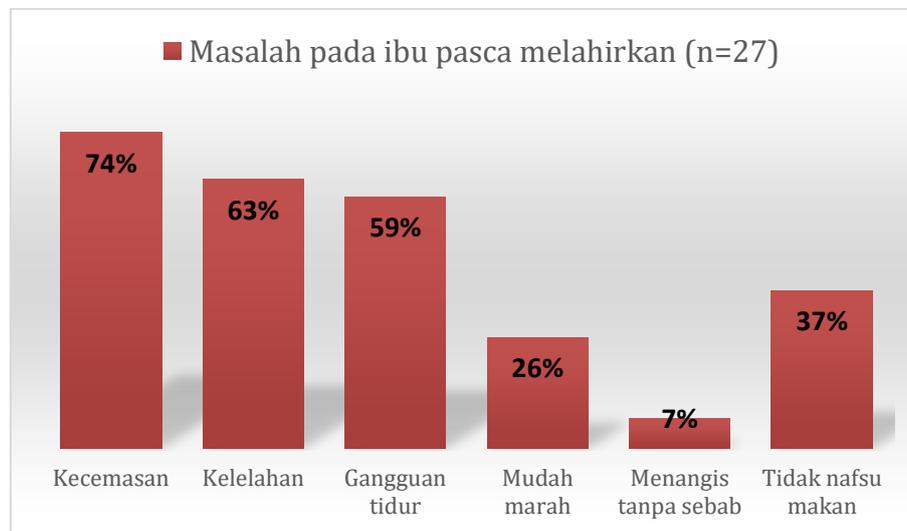
ibu-ibu pasca melahirkan di Padukuhan Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul untuk memberikan promosi tentang pencegahan masalah psikologis dan screening kesehatan pasca melahirkan. Langkah-langkah pelaksanaan pengabdian tersebut diawali dengan melakukan *focus group discussion* (fgd) kepada kepala dukuh, kader kesehatan dan ibu-ibu pasca melahirkan untuk menentukan masalah kesehatan yang terjadi di wilayah tersebut. Langkah kedua melakukan koordinasi dengan tim pengabdian untuk menentukan kegiatan untuk penyelesaian masalah tersebut yaitu dengan melakukan promosi dan *screening* kesehatan pada ibu pasca melahirkan. Selanjutnya langkah ke tiga, tim pengabdian melakukan identifikasi awal masalah kesehatan psikologis pada ibu pasca melahirkan. Langkah ke empat yaitu melakukan pemberian materi pertama tentang pencegahan masalah psikologis pasca melahirkan dan penatalaksanaannya, dilanjutkan topik ke dua yaitu tentang peningkatan dukungan keluarga dan sosial terhadap ibu pasca melahirkan. Pada kegiatan ini diawali dengan melakukan *pretest* dan di akhiri dengan *posttest*. Instrumen yang digunakan untuk *pretest-post test* berupa kuesioner yang dibuat oleh tim pengabdian. Selanjutnya langkah ke lima, tim pengabdian melakukan monitoring dan evaluasi melalui kader kesehatan di wilayah tersebut. Kader melakukan monitoring melalui media WAG agar memudahkan dalam komunikasi dan koordinasi. Peserta juga mendapatkan modul panduan penatalaksanaan masalah psikologis pasca melahirkan yang dapat digunakan sebagai pedoman saat di rumah dan monitoring selama perawatan pasca melahirkan. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 27 peserta yang terdiri dari kader dan ibu pasca melahirkan. Peserta sangat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan ini dibuktikan dengan banyaknya peserta yang bertanya saat sesi diskusi setelah pemberian materi.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Hasil

Pengabdian masyarakat yang dihadiri oleh kader dan ibu-ibu pasca melahirkan berjumlah 27 peserta. Hasil dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Distribusi frekuensi *screening* masalah kesehatan

Berdasarkan Gambar 2. hasil *screening* masalah kesehatan ibu pasca melahirkan terdapat beberapa keluhan yang dirasakan ibu *postpartum*. Keluhan yang dirasakan ibu sebagian besar mengalami kecemasan (74%), kelelahan (63%), gangguan tidur (59%), menangis tanpa sebab (7%) dan tidak nafsu makan (37%). Hasil *screening* tersebut menunjukkan bahwa ibu pasca melahirkan mengalami keluhan-keluhan yang perlu mendapat perhatian dari tenaga kesehatan, masyarakat dan keluarga.

Tabel. 1 Distribusi frekuensi *pre-post test* (n:27)

Test	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Mean	Nilai peningkatan pengetahuan
Pretest	56	67	63,7	31,4%
Posttest	73	92	81,5	

Berdasarkan Tabel 1, hasil nilai pretest didapatkan nilai terendah 56 dan tertinggi 67. Nilai posttest didapatkan nilai terendah 73 dan tertinggi 92. Nilai rata-rata pretest yaitu 63,7 dan posttest yaitu 81,5. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan, nilai rata-rata sebanyak 17,8. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 31.4%.



Gambar 3. Pemberian edukasi

Pretest dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta mengetahui dan memahami tentang pencegahan masalah psikologis pasca melahirkan dan penatalaksanaannya. Pada kegiatan ini, pretest dilakukan sebelum edukasi kesehatan melalui kuesioner yang dibagikan ke peserta. Selanjutnya tim pengabdian melakukan promosi kesehatan melalui pemberian edukasi tentang pencegahan masalah psikologis pasca melahirkan dan penatalaksanaannya. Kegiatan dihadiri sebanyak 27 peserta. Pada sesi diskusi, peserta sangat antusias yang ditunjukkan banyak pertanyaan dan berbagi pengalaman mengatasi masalah psikologis yang dihadapi ibu pasca melahirkan. Setelah pemberian edukasi, peserta melakukan posttest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta tentang materi yang sudah diberikan.

Diskusi

Masalah pada periode *postpartum* baik fisik dan psikologis, salah satunya adalah *postpartum blues*. Dampak *postpartum blues* jika tidak ditangani dengan baik maka dapat berkembang menjadi gejala depresi mayor. Lebih dari 20% ibu pasca melahirkan mengalami *postpartum blues* akan berkembang menjadi gejala depresi mayor dalam satu tahun setelah melahirkan. Jika kondisi *postpartum blues* tidak ditangani dengan serius, maka akan berkembang menjadi depresi *postpartum* dan kondisi yang paling berat sampai *postpartum psychosis*. *Postpartum blues* sering menyebabkan terputusnya interaksi ibu dan anak, dan mengganggu perhatian dan bimbingan yang dibutuhkan bayinya untuk berkembang secara baik juga berpengaruh dengan hubungan yang tidak baiknya antar anggota keluarga (Adam S, 2019).

Keterlibatan masyarakat, keluarga dan suami dalam pencegahan masalah psikologis pada ibu pasca persalinan melalui promosi kesehatan dapat meningkatkan dukungan psikososial. Peran masyarakat dan keluarga terutama suami pada ibu pasca melahirkan dapat mengurangi berbagai gejala gangguan psikologis atau depresi. Dukungan psikososial yang diterima ibu pasca melahirkan, dapat mengatasi ketakutan dan kecemasan yang dirasakan. Perasaan aman dan nyaman mulai muncul, serta tidak lagi merasa kesepian karena kebutuhan sosial terpenuhi. Dukungan psikososial yang

diberikan oleh orang-orang sekitar seperti keluarga dan tetangga efektif untuk mengurangi gejala depresi dan gangguan psikologis seperti kecemasan ibu selama periode pasca persalinan (Mage et al., 2020).

Pemberian Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) tentang persiapan persalinan dan pasca persalinan berdampak terhadap ibu berupa merasa bertambah percaya diri, siap dalam hal masalah ataupun perubahan yang drastis di dalam tubuhnya. Ibu merasa lebih siap dan koping untuk dirinya lebih dipersiapkan. KIE adalah metode promosi kesehatan yang bertujuan mendorong perubahan perilaku kearah yang lebih baik (Winarni et al., 2017).

Informasi yang kurang tepat dari ibu/masyarakat dapat berdampak terhadap perubahan status kesehatan. Informasi yang tepat ke masyarakat dapat merubah status kesehatan yang lebih baik. Kegiatan pemberian promosi kesehatan berupa edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan mempengaruhi perilaku masyarakat. Masyarakat yang memiliki perilaku baik dapat meningkatkan kesehatan dan berdampak positif terhadap masyarakat. Promosi kesehatan penting diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan (Oktafia, R., & Indriastuti, 2022).

Pendidikan kesehatan tentang pencegahan *postpartum blues* dapat meningkatkan pengetahuan tentang *postpartum blues* dan pencegahannya. Beberapa penatalaksanaan untuk mengatasi kondisi tersebut antara lain terapi musik, relaksasi dan pijat oksitosin diberikan dengan tujuan untuk memberikan kondisi relaksasi pada tubuh. Kondisi ibu yang rileks dapat beradaptasi terhadap perubahan baik fisik maupun psikologis dan risiko masalah psikologis dapat dicegah.

Kesimpulan dan Saran

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan masalah psikologis dan penatalaksanaannya pada ibu pasca melahirkan yaitu sebesar 31,4 %. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterlibatan masyarakat terutama kader kesehatan dapat meningkatkan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan wanita khususnya pada ibu pasca melahirkan. Saran kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebaiknya melakukan kerjasama dengan puskesmas setempat dan melakukan monitoring secara berkala terhadap kesehatan ibu pasca melahirkan. Penyediaan media edukasi sebaiknya lebih komprehensif dan menarik.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY dan Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) UMY, yang selalu mendukung penuh kegiatan Tri Dharma bagi dosen serta Kepala Padukuhan Kalirandu, Kader dan Masyarakat Wilayah Padukuhan Kalirandu Bantul Yogyakarta yang selalu mendukung kegiatan, sehingga bisa menjadi mitra dalam kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Adam S. (2019). Hubungan dukungan keluarga dengan perkembangan moral anak. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perkembangan Moral Anak*, 53(9), 1689–1699.
- Cheng, C. Y., Chou, Y. H., Chang, C. H., & Liou, S. R. (2021). Trends of perinatal stress, anxiety, and depression and their prediction on postpartum depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179307>
- 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>
- Lutkiewicz, K., Bieleninik, Ł., Cieślak, M., & Bidzan, M. (2020). Maternal–infant bonding and its relationships with maternal depressive symptoms, stress and anxiety in the early postpartum period in a polish sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155427>
- Mage, M. Y. C., Prapunoto, S., & Kristijanto, A. I. (2020). Dinamika dukungan suami pada kecemasan ibu nifas dalam Rumah Bulat. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 69–86. <https://doi.org/10.24854/jpu101>
- Oktafia, R., & Indriastuti, N. A. (2022). Gerakan Peduli Sehat Reproduksi Wanita (Gelis P-San) Sebagai Upaya Pemberdayaan Deteksi Dini Kesehatan Reproduksi Wanita di Wilayah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5, 1443–1449. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/5840>
- Oktafia, R., Deviana, R., Studi, P., Keperawatan, I., Yogyakarta, U. M., Kasihan, T., & Yogyakarta, B. (2021). Hubungan Kelelahan Postpartum Pada Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 66–73.
- Oktafia, R., Wahyu Setyo Budi, A., & Wahyuningsih, L. (2020). Menstruasi Sehat Pada Remaja Putri Di Sanggar Disminore Gadis Qur'an Wilayah Desa Tlogo Rt 05 Tamantirto Kashan Bantul. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(1), 148–155.
- Padilla, J. J., Lara-Cinisomo, S., Navarrete, L., & Lara, M. A. (2021). Perinatal anxiety symptoms: Rates and risk factors in mexican women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010082>
- Winarni, D., Wijayanti, K., & Ngadiyono, N. (2017). Pengaruh Pemberian Kie (Komunikasi Informasi Edukasi) Persiapan Persalinan Dan Nifas Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan*, 6(14), 1. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i14.2886>