

CEGAH DEPRESI POST-PARTUM DENGAN EDUKASI KESEHATAN MASYARAKAT

Maria Veronika Ayu Florensa¹, Shinta Yuliana Hasibuan¹, Neneng Suryadinata², Prisca Adipertiwi Tahapary¹, Juwita Fransiska Br Surbakti¹, Marini Indriya Purwani¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

²Fakultas Kedokteran, Universitas Pelita Harapan

Email: maria.florensa@uph.edu, shinta.hasibuan@uph.edu, neneng.suryadinata@uph.edu, prisca.tahapary@uph.edu, juwita.surbakti@uph.edu

Abstrak

Latar Belakang Kelahiran bayi dalam sebuah keluarga seharusnya memberikan kebahagiaan baik untuk orang tua maupun keluarga besar. Namun demikian, ini tidak terjadi pada Ibu yang sedang berjuang melalui depresi setelah melahirkan yang sering dikenal dengan depresi post-partum. Kejadian depresi post-partum yang ada di masyarakat dikenali setelah Ibu mengalami gejala yang berat. Orang tua di dalam masyarakat kurang mengenal tanda dan gejala depresi post-partum dan menganggapnya sebagai hal yang biasa terjadi pada Ibu setelah melahirkan. Kondisi terburuk yang dapat dialami Ibu adalah ketika ia menyakiti dirinya sendiri bahkan bayinya. Peran dan dukungan dari suami beserta keluarga sangat penting untuk membantu Ibu beradaptasi dengan peran barunya sehingga mencegah terjadinya depresi post-partum. **Tujuan** pengabdian kepada masyarakat (PKM) yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang depresi post-partum dan cara pencegahannya. **Metode** penyelenggaraan PKM yaitu dalam bentuk seminar daring (webinar) dengan aktivitas pemberian materi terkait depresi post-partum dan disertai dengan demonstrasi manajemen stres pada Ibu setelah melahirkan. Kegiatan ini menjangkau 219 peserta yang merupakan wanita dan pria dalam rentang usia subur. **Hasil:** tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi tentang depresi post-partum berada pada tingkat sedang dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi tinggi, peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 1.31. Edukasi kesehatan tentang pencegahan dan penanganan depresi post-partum pada pria dan wanita usia subur perlu dilakukan secara terus menerus agar menekan angka kejadian depresi post-partum.

Kata kunci: Ibu melahirkan, Depresi Post-partum

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering dialami oleh masyarakat didunia ini adalah depresi. Berdasarkan data dari WHO, secara global diperkirakan 5% orang dewasa menderita depresi. Depresi banyak terjadi di wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Indonesia sendiri memiliki

prevalensi depresi sebesar 3,7% atau berada dibawah India yang menempati urutan pertama dengan tingkat prevalensi sebesar 4,5%, sedangkan depresi di wilayah Asia Tenggara sebesar 27% (World Health Organization, 2017) (Arimurti, Pratiwi, & Ramadhina, 2020).

Masalah kesehatan jiwa termasuk di dalamnya depresi setelah melahirkan ternyata belum terlalu mendapatkan perhatian masyarakat. Depresi pada Ibu setelah melahirkan sering kali tidak terdeteksi karena dianggap hal yang biasa dikarenakan Ibu kelelahan atas peran baru memiliki bayi. Padahal di lain pihak, akibat yang ditimbulkan sangat merugikan, Ibu dapat menyakiti diri sendiri ataupun menyakiti bayinya.

Ibu yang baru melahirkan anaknya memiliki risiko mengalami depresi post-partum. Gejala depresi post-partum meningkat dalam dua tahun setelah Ibu melahirkan anaknya (Wu, 2021). Faktor risiko depresi post-partum dapat dilihat dari banyak aspek. Aspek fisik yang menjadi faktor risiko depresi post-partum antara lain defisiensi vitamin D, stres oksidative, disfungsi tiroid, dan perubahan hormonal setelah melahirkan (Tobore, 2020). Aspek psikologis yang menjadi faktor risiko depresi post-partum yaitu pengalaman stres tingkat tinggi setelah melahirkan (Herbell, 2019), riwayat depresi sebelumnya, serta riwayat skor depresi yang tinggi saat hamil juga dianggap menjadi faktor predisposisi utama (Parker et al., 2015).

Data dunia menyebutkan bahwa 10% dari wanita hamil dan 13% dari Ibu setelah melahirkan mengalami masalah kesehatan jiwa. Angka ini lebih besar dialami pada negara yang sedang berkembang. Sekitar 15.6% wanita hamil dan 19.8% wanita setelah melahirkan mengalami

masalah kesehatan jiwa (Robertson, Celasun, & Stewart, 2008). Prevalensi depresi setelah melahirkan di Indonesia belum terdata dengan baik. Namun, kasus terkait pembunuhan anak oleh Ibunya setelah melahirkan yang berkaitan dengan depresi beberapa kali ditampilkan di media baik onlinemaupun cetak. Kompas media berita dalam jaringan mengabarkan bahwa terdapat kasus Ibu bunuh diri beserta bayinya di Kabupaten Cilacap Jawa Tengah dan diduga menderita depresi setelah melahirkan (Kompas, 2019). Beberapa penelitian telah dilakukan di Indonesia terkait depresi pada Ibu setelah melahirkan. Prevalensi Ibu dalam masa nifas (40 hari setelah melahirkan) yang menderita depresi mencapai 53.2% dari total populasi (Fairus et al., 2014).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pengetahuan Ibu tentang depresi post-partum masih sangat terbatas. Pengetahuan yang cukup diperlukan oleh Ibu hamil agar dapat meningkatkan kesadaran terhadap depresi post-partum dan segera melakukan penanganan yang sesuai misalnya dengan mencari bantuan profesional kesehatan (Grech et al., 2022).

Salah satu upaya untuk menekan angka kejadian penyakit adalah dengan melakukan tindakan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Promosi kesehatan dilakukan untuk memaksimalkan potensi sehat di dalam masyarakat. Sedangkan pencegahan atau tindakan preventif dilakukan untuk mencegah adanya kekambuhan bila

individu dalam masyarakat memiliki risiko sakit. Usaha promosi kesehatan dan pencegahan penyakit lebih sedikit membutuhkan biaya apabila dibandingkan dengan kondisi pengobatan yang harus dilakukan bila sudah mengalami sakit.

Berdasarkan beberapa latarbelakang di atas, edukasi kesehatan pada wanita usia subur tentang depresi post-partum sangat diperlukan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode dalam jaringan (daring) karena masih berada dalam situasi pandemic Covid-19 yang mengharuskan untuk mengurangi kegiatan yang berkerumun. Di sisi lain penyuluhan secara daring memiliki manfaat yaitu dapat menjangkau lebih banyak sasaran sehingga semakin banyak wanita usia subur dapat mendapatkan informasi yang mencukupi tentang depresi post-partum.

Target peserta kegiatan ini adalah seseorang yang dalam usia subur atau tahap dewasa muda sampai dewasa akhir. Dalam tahap tersebut memiliki salah satu tugas perkembangan membangun keluarga. Sangat penting membekali masyarakat dengan edukasi tentang depresi setelah melahirkan agar dapat memberikan dukungan seoptimal mungkin bagi keluarga yang sedang hamil atau melahirkan agar dapat terhindar dari depresi.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang depresi post-partum,

pencegahan dan penanganannya. Dari kegiatan ini diharapkan menjadi awal dari peran masyarakat dalam mengenal dan mencegah depresi setelah melahirkan dikomunitasnya masing-masing. Selanjutnya, dapat dilakukan kembali kerjasama pada unit yang lebih kecil dari tingkat masyarakat untuk sosialisasi lebih lanjut tentang dukungan psikologis bagi Ibu setelah melahirkan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui metode seminar daring atau webinar. Webinar merupakan web seminar atau kegiatan seminar yang dilakukan melalui web atau aplikasi media online lainnya. Kegiatan webinar memiliki keuntungan yaitu dapat diakses oleh peserta tanpa terbatas jarak. Webinar dilakukan melalui aplikasi zoom yang terkoneksi dengan youtube sehingga tetap dapat ditonton oleh masyarakat setelah kegiatan berlangsung. Media yang dipersiapkan selama kegiatan yaitu presentasi dalam bentuk powerpoint dan video. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 September 2020, berlangsung dari pukul 13.00 sampai dengan 15.00 WIB.

Sosialisasi kegiatan dilakukan dengan menyebarkan *flyer* acara melalui media *online* seperti *Whatsapp*, *Facebook* dan *Instagram*. Sosialisasi langsung juga dilakukan dengan memberikan *flyers* pada pihak

puskesmas dan lingkungan masyarakat sekitar kampus Universitas Pelita Harapan, Karawaci, Kabupaten Tangerang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan bagi individu dari rentang usia remaja akhir sampai dengan dewasa lanjut yang juga termasuk ke dalam individu usia subur. Peserta yang hadir dalam kegiatan sebanyak 219 orang. Pembicara webinar merupakan praktisi ahli di bidangnya yaitu seorang psikiater, dan perawat dengan peminatan keperawatan jiwa. Terdapat tiga topik yang diberikan dalam webinar ini. Topik pertama yaitu edukasi tentang depresi post-partum meliputi definisi, tanda dan gejala, faktor risiko, serta penanganan menggunakan obat-obatan. Topik kedua yaitu upaya pencegahan depresi post-partum yang dapat dilakukan baik oleh diri sendiri maupun keluarga. Topik terakhir merupakan sesi latihan teknik relaksasi napas dalam yang merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat stress sehari-hari. Peserta diminta untuk mengisi beberapa soal terkait materi sebelum dan sesudah pemberian materi untuk mengidentifikasi adanya perubahan tingkat pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang pengetahuan Ibu terkait Depresi post-partum di Indonesia belum banyak bila dibandingkan dengan di luar negeri. Studi pada Ibu di India menunjukkan bahwa pengetahuan Ibu

terkait depresi post-partum adekuat (Poreddi et al., 2021). Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan peserta tentang depresi post-partum, pencegahan serta penanganannya. Peserta mengerjakan beberapa soal sebelum dan sesudah diberikan materi terkait depresi post-partum. Gambar 1 menunjukkan skor peserta sebelum dan sesudah pemberian materi.



Gambar 1. Rata-rata skor pengetahuan peserta tentang depresi post-partum

Rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum mendapatkan materi edukasi berada pada kategori pengetahuan sedang, dan meningkat menjadi tinggi setelah mendapatkan edukasi. Berdasarkan diagram tersebut, terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta kegiatan setelah mendapatkan edukasi tentang pencegahan dan penanganan depresi post-partum sebesar 1.31 poin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berdampak terhadap peningkatan pengetahuan peserta (al Ajeel et al., 2020).

Pengetahuan yang dimiliki oleh peserta dapat menjadi bekal baik bagi diri sendiri maupun orang lain yang membutuhkan bantuan dan informasi terkait depresi post-partum. Dukungan dari lingkungan seperti keluarga atau orang yang terdekat terhadap Ibu hamil dan Ibu melahirkan berpengaruh terhadap kondisi mental khususnya bila Ibu sedang berjuang dalam kondisi depresi post-partum (Mustaffa et al., 2014).

Pengetahuan yang perlu diketahui oleh masyarakat antara lain tentang faktor risiko depresi post-partum, tanda dan gejala, penatalaksanaan depresi post-partum secara medis, serta cara mencegah kekambuhan terjadi. Depresi post-partum termasuk gangguan mood yang saat ini dialai oleh 10-15% Ibu dengan gejala depresi yang menetap dalam enam bulan setelah melahirkan (Anokye et al., 2018). Gejala depresi minimal berlangsung dalam dua minggu seperti penurunan mood, hilangnya minat dan kesenangan, berkurangnya energi atau meningkatnya kelelahan. Hal berikutnya yang menyertai seperti berkurangnya konsentrasi dan atensi, berkurangnya harga diri dan kepercayaan diri, munculnya ide tentang rasa bersalah, pandangan yang pesimis tentang masa depan, ide dan tindakan yang menyakiti diri, gangguan tidur, serta penurunan napsu makan (Marwick, Birrell, 2018). Depresi post-partum perlu diatasi sesegera mungkin agar tidak berdampak buruk untuk Ibu maupun bayinya.

Salah satu sesi dalam topik webinar yaitu demonstrasi teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu upaya mandiri dalam menurunkan tingkat stress. Teknik relaksasi napas dalam yang dilatih dan dilakukan secara rutin terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas (Nipa et al., 2021). Ansietas atau kecemasan dialami oleh semua orang dalam level yang bervariasi dari ringan, sedang, berat hingga panik. Ansietas yang meningkat sering dikenal dengan kondisi stres. Stres psikososial yang dialami dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya berdampak pada kondisi mental namun juga mempengaruhi fisik terutama tanda-tanda vital yaitu tekanan darah (Eka et al., 2022). Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian bagi Ibu hamil dan setelah melahirkan agar terhindar dari masalah fisik lainnya.

Kegiatan webinar ini berjalan dengan sangat baik, hal ini dibuktikan dengan evaluasi dari peserta tentang kualitas audio, gambar, kesesuaian materi, kejelasan penyampaian materi, dan penggunaan waktu mendapatkan rentang rata-rata 4-4.37 dari total skor 5.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu edukasi kesehatan tentang mengenal dan mencegah depresi post-partum terbukti meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan. Promosi dan pencegahan kekambuhan

kondisi depresi post-partum masih perlu ditingkatkan secara kontinyu di masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan yang telah mendukung dan mendanai kegiatan ini (PM-047-FoN/I/2020).

REFERENSI

- al Ajeel, L. Y., Chong, M. C., Tang, L. Y., Wong, L. P., & al Raimi, A. M. (2020). The Effect of Health Education on Knowledge and Self-Care Among Arabic Schoolgirls With Primary Dysmenorrhea in Malaysia. *The Journal for Nurse Practitioners*, 16(10), 762–767. <https://doi.org/10.1016/J.NURPRA.2020.07.025>
- Anokye, R., Acheampong, E., Budu-Ainooson, A., Obeng, E. I., & Akwasi, A. G. (2018). Prevalence of postpartum depression and interventions utilized for its management. *Ann Gen Psychiatry*, 17, 18. <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0188-0>
- Eka, N. G. A., Florensa, M. V. A., & Pakpahan, M. (2022). Stress associated with hypertension in middle-age and elderly in Binong, Tangerang. *Bali Medical Journal*, 11(2), 547–550. <https://doi.org/10.15562/bmj.v11i2.3356>
- Grech, J., Calleja, N., & Grech, J. (2022). Pregnant women's awareness, knowledge, and attitudes about perinatal depression. *Mental Health & Prevention*, 26, 200238. <https://doi.org/10.1016/J.MHP.2022.200238>
- Herbell, K. (2019). Identifying psychophysiological

stress targets for the promotion of mental health in pregnant women. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(1), 46–50. <https://doi.org/10.1016/J.APNU.2018.10.003>

- Mustaffa, M. S., Marappan, D. a/p, Abu, M. S., Khan, A., & Ahmad, R. (2014). Social Support during Pre-Natal and Post-Natal Stage: Influence on Maternal Depression and Mental Well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 143, 417–422. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2014.07.506>
- Nipa, N., Hapsah, H., & Majid, A. (2021). Deep breathing relaxation exercise for reducing anxiety of patients under hemodialysis treatment. *Enfermería Clínica*, 31, S793–S796. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2021.07.032>
- Parker, G. B., Hegarty, B., Paterson, A., Hadzi-Pavlovic, D., Granville-Smith, I., & Gokiert, A. (2015). Predictors of post-natal depression are shaped distinctly by the measure of 'depression.' *Journal of Affective Disorders*, 173, 239–244. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2014.10.066>
- Poreddi, V., Sundaram, V., Reddy, S. N., Bidadi, K., & Thimmaiah, R. (2021). Postpartum depression: Mental health literacy of Indian mothers. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 631–637. <https://doi.org/10.1016/J.APNU.2021.09.003>
- Tobore, T. O. (2020). On maternal Post-Partum/Natal depression. A global underrecognized problem and the need for better Treatment strategies. *Psychiatry Research*, 290, 113163. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.113163>
- Wu, Q. (2021). Trajectory of Maternal Postpartum Depressive Symptoms Moderates the

Bidirectional Associations between Maternal
Intrusive Parenting and Infant Fear. *Journal of
Affective Disorders*, 292, 359–368.

<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2021.05.099>