

PENYULUHAN PENCEGAHAN *BABY BLUES SYNDROME*

Haryati Sahrir¹, Magfirah Febiyanti², Masita³

^{1,2,3}Prodi DIII Kebidanan STIK Makassar

haryatisahrir@gmail.com

ABSTRAK

Pengalaman menjadi seorang ibu merupakan kebahagiaan tersendiri bagi setiap perempuan, namun kebahagiaan akan lenyap ketika kelahiran bayi menyebabkan kesedihan yang panjang. Kejadian tersebut adalah *baby blues syndrome*, terjadi pada ibu beberapa jam atau bahkan beberapa hari setelah melahirkan. Pasca melahirkan adalah periode dimana seorang ibu akan menjalani hari-hari yang melelahkan dibandingkan dengan masa kehamilan baik fisik maupun psikis yang lebih lanjut akan menimbulkan perasaan depresi. Ibu mengalami stres berlebihan berdampak penurunan minat dan ketertarikan terhadap bayi serta kemampuan merawat bayinya dengan baik, tidak bersemangat menyusui sehingga kesehatan serta tumbuh kembang bayi tidak optimal. Pengabdian ini memberikan edukasi terkait pencegahan depresi pasca melahirkan. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh kader posyandu, pasangan usia subur (PUS), ibu hamil dan ibu pasca melahirkan di Puskesmas Samata Kab. Gowa. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pencegahan depresi pasca melahirkan, terampil melakukan deteksi terhadap diri tentang depresi pasca melahirkan. Sasaran kegiatan ini adalah sejumlah 30 orang. Metode kegiatan dilakukan dengan memberikan *pre test*, ceramah dan dilanjutkan *post test* dengan mengisi kuesioner. Evaluasi dilakukan dengan melakukan wawancara pemahamannya mengenai pencegahan depresi pasca melahirkan. Adapun hasil yang dicapai pada kegiatan ini adalah Masyarakat memperoleh pengetahuan tentang depresi pasca melahirkan. Kesimpulan penyuluhan kepada ibu hamil dan ibu pasca melahirkan dapat mencegah depresi pasca melahirkan.

Kata Kunci: *Baby Blues Syndrome*, Penyuluhan.

ABSTRACT

The experience of being a mother is its own happiness for every woman, but the happiness will disappear when the birth of a baby causes long sadness. These events are baby blues syndrome, occurring in mothers a few hours or even days after giving birth. Postpartum is a period where a mother will go through tiring days compared to the period of pregnancy both physically and psychologically which will further lead to feelings of depression. Mothers experiencing excessive stress have an impact on decreasing interest and interest in babies and the ability to care for their babies properly, not being enthusiastic about breastfeeding so that the health and growth and development of babies is not optimal. This service provides education regarding the prevention of postpartum depression. This service activity was attended by posyandu cadres, couples of childbearing age (PUS), pregnant women and postpartum mothers at the Samata District Health Center. Gowa. The purpose of this service activity is to increase public understanding of the prevention of postpartum depression, to be skilled at self-detection of postpartum depression. The target of this activity is 30 people. The method of activity is carried out by giving a pre test, lecture and followed by a post test by filling out a questionnaire. The evaluation was carried out by conducting interviews on their understanding of the prevention of postpartum depression. The results achieved in this activity are that the community gains knowledge about postpartum depression. The conclusion of counseling for pregnant women and postpartum mothers can prevent postpartum depression.

Keywords: *Baby Blues Syndrome*, Counseling.

PENDAHULUAN

Masa Nifas merupakan masa dimana ibu akan mengalami hari – hari yang melelahkan dalam menghadapi penurunan minat pada bayi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi secara optimal, tidak antusias menyusui yang mengarah pada kebersihan, kesehatan dan pertumbuhan, perkembangan anak tidak optimal (Desfanita,2015)

Pengalaman menjadi seorang ibu merupakan tersendiri bagi setiap wanita, namun kebahagiaan akan lenyap ketika kelahiran bayi menyebabkan kesedihan yang panjang. Wanita dalam menghadapi aktivitas dan peran baru sebagai Ibu pada minggu atau bulan pertama setelah melahirkan, baik segi fisik maupun psikologis. Beberapa wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik, tetapi sebagian lainnya tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologis seperti disebut postpartum blues (Baston & Hall, 2016). Postpartum blues dimana perasaan yang terjadi pada ibu setelah melahirkan dengan

gejala cemas, serangan panik, merasa kelelahan, selalu menyalahkan diri dan merasa tidak mampu mengurus bayinya (Woody, 2017).

Statistik kejadian postpartum blues di Indonesia menurut Polit dan Beck (2017) terdapat 31 kelahiran per 1000 populasi. Indonesia peringkat keempat tertinggi di ASEAN setelah Laos yaitu sebanyak 26 kelahiran per 1000 populasi dan kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran 1000 populasi. Penelitian oleh Edward et al (2017) angka kejadian postpartum blues di Indonesia mencapai 23% dan skrining dengan menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) dan Postpartum Depression Screening Scale (PDSS) didapatkan bahwa 14-17% wanita Postpartum blues pada Ibu pasca melahirkan dapat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap keadaan psikologis ibu.

Kejadian depresi pasca melahirkan bisa terjadi sejak melahirkan, sebulan, ada yang sampai satu tahun (Muchanga, 2017). Kejadian – kejadian depresi akan meningkat setelah tiga bulan persalinan,

dan lebih tinggi lagi setelah lima minggu persalinan (Kettunen et al, 2014). Latar belakang terjadinya *baby blues* yaitu psikososial dapat memengaruhi misalnya kehamilan yang tidak diinginkan, status pernikahan, riwayat gangguan jiwa, tingkat ekonomi, tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu (Susanti, & Sulistiyanti, 2017). Selanjutnya ibu yang kurang mendapatkan dukungan beresiko terjadinya *baby blues syndrome*, penelitian yang dilakukan oleh Anandita (2018) dukungan berfungsi sebagai dukungan yang dapat menurunkan beban psikologis dan mengenalkan anak sosok ayah sedini mungkin serta menekan angka kejadian terjadinya *baby blues syndrome*. Data awal didapatkan melalui wawancara kepala sekolah menengah atas di Ngabang, seorang guru wanita melakukan tindakan bunuh diri, karena ibu merasa bingung, kelelahan, kurang tidur, mudah marah dan merasa cemas karena ASI belum keluar sejak 5 hari pasca persalinan. Staf pengajar di sekolah menengah atas tersebut belum banyak menerima edukasi terkait kesehatan jiwa, khususnya yang berhubungan dengan *baby blues* dan depresi setelah melahirkan. Penyebabnya bisa karena faktor internal seperti; 1) hormon estrogen, meningkat selama masa kehamilan, dan menurun saat melahirkan

sehingga menyebabkan depresi, 2) hormon endofrin adalah hormone yang dapat memicu perasaan senang dan bahagia pada saat melahirkan menurun, dapat berkontribusi terhadap kejadian depresi, 3) hormon tiroid, mengalami ketidakstabilan setelah melahirkan membuat ibu kurang bergairah (Notoatmodjo, 2012).

Depresi ini akan berdampak kepada ibu dan anak dengan berjangka panjang terhadap kesehatan mental ibu. Dampak negative terhadap perkembangan fisik, sosial dan kognitif anak, selain itu adanya gangguan aktivitas, tidak mampu membina hubungan dengan orang baik kepada keluarga dan teman dan ibu juga tidak mampu merawat dirinya sendiri dan bayinya. Gejala yang parah keinginan untuk bunuh diri atau bahkan ingin membunuh/menyakiti bayinya (Borra & Iacovou, 2015). Cara-cara pencegahan dilakukan dengan cara pendidikan kesehatan pencegahan terjadinya depresi, beberapa penelitian yang dilakukan baik diluar dan dalam negeri perlu intervensi pencegahan terjadinya depresi ini, dilakukan dengan cara edukasi efektif dengan memiliki faktor pengetahuan yang baik (Buckho et al, 2012).

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 (Dwi Natalia Setiawati, 2019)

Faktor pengetahuan sangat berperan penting dalam membentuk tindakan seseorang. Hasil dari tahu yang telah terjadi orang akan melakukan et al penginderaan melalui pancaindera manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Dasar pengetahuan terjadi dari fakta dan teori, yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diawali dari tahu, memahami, aplikasi dan mampu menguraikan materi yang telah dipelajari (Notoadmodjo, 2014).

Selain itu juga sudah terdapat kejadian seorang ibu melakukan tindakan bunuh diri akibat merasa tidak mampu menghadapi mengurus bayinya yang baru lahir. Setelah dilakukan edukasi tentang baby blues dan depresi pasca melahirkan pada pengajar sekolah menengah atas, tingkat pengetahuan tentang *baby blues*

dan depresi pasca persalinan lebih baik lagi. Sehingga kejadian bunuh diri akibat dari *baby blues* tidak terjadi kembali. Solusi yang ditawarkan yaitu dengan melaksanakan pengabdian kepada pengajar disekolah menengah atas berupa edukasi untuk menambah pengetahuan serta kesadaran terhadap Kesehatan jiwa pada pasangan usia subur. Edukasi tersebut terdiri dari: 1) *baby blues syndrome* : apa dan bagaimana menghadapinya, 2) Manajemen stress pada ibu *baby blues syndrome*.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan pendampingan senam pada ibu hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. dilakukan dengan beberapa tahap sebagai berikut :

a. Ceramah/ Penyuluhan

Penyajian informasi secara lisan baik formal maupun informal oleh pemateri yang merupakan suatu usaha pendidikan yang dimaksudkan untuk mengajak orang sadar dan mau melaksanakan ide-ide baru. Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dulu dilakukan *pre-test* tentang *baby blues syndrome* yang kuesionernya disebarkan oleh mahasiswa lalu

dilakukan sesi penyuluhan dengan memberikan leaflet terlebih dahulu lalu memulai materi penyuluhan dengan pemberian materi, dan membagikan leaflet.

b. Tanya Jawab

Tanya Jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat *two way traffic* sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara penerimateri dan penerima materi. Sesi Tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan. Sesi tanya jawab dengan menggunakan metode diskusi aktif. Setelah sesi diskusi kemudian dilakukan *post pest* dengan menyebarkan kuesioner kembali untuk melakukan evaluasi pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa pada bulan 25 Februari 2021 oleh Dosen Prodi D3 Kebidanan STIK Makassar a.n. Haryanti Sahrir, S.ST.,S.Psi.,M.Keb dan Magfirah Febiyanti & Masita mahasiswa Prodi D3 Kebidanan STIK Makassar, peserta yang yang hadir adalah 30 orang dengan hasil yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (*Pre Test*)

Pengetahuan	N	%
Baik	5	16,67
Kurang	25	83,33
Total	30	100

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa hanya 16,67 % peserta yang sudah memiliki pengetahuan yang baik. Dan ditemukan 83,33 % peserta yang memiliki pengetahuan kurang mengenai *baby blues syndrome*.

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Setelah Penyuluhan (*Post Test*)

Pengetahuan	N	%
Baik	28	93,33
Kurang	2	6,67
Total	30	100

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa 93,33% peserta yang sudah memiliki pengetahuan yang baik. Dan hanya 6,67 % peserta yang memiliki pengetahuan kurang sesudah dilakukan penyuluhan mengenai *baby blues syndrome*.

Pemberdayaan masyarakat merupakan faktor penting yang tidak dapat diabaikan. Pemberdayaan kesehatan di bidang kesehatan adalah tujuan utama daam promosi kesehatan. Masyarakat merupakan salah satu dari strategi global promosi kesehatan pemberdayaan (*empowerment*) sehingga pemberdayaan masyarakat sangat penting untuk dilakukan agar masyarakat sebagai

primary target memiliki kemauan (Marlinae H& L, 2016).

Penyuluhan merupakan salah satu bentuk upaya promosi kesehatan. Kegiatan ini berupa penyampaian pesan dari satu orang atau kelompok kepada satu orang atau kelompok lain mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan suatu program. Sesuai dengan Program Kegiatan Posyandu, penyuluhan yang diberikan di Posyandu lebih banyak mengenai kesehatan ibu dan anak. (Nurmala, 2018).

Depresi *postpartum* merupakan suatu bentuk depresi yang dialami oleh ibu karena pada masa itu menjadi periode transisi yang cukup membuat stres. Periode setelah melahirkan menjadi periode di mana ibu harus beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang ada dalam dirinya, baik fisik maupun psikologi, juga perubahan sosial yang dialami karena melahirkan dan merawat bayi. Namun, tidak semua ibu dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut, sehingga mengalami gangguan seperti stres, cemas, bahkan depresi. Edukasi konseling oleh petugas kesehatan sangat penting mencegah depresi pasca melahirkan sangat penting (Pamela Kenwa, 2015).

Bidan sebagai mitra perempuan sepanjang daur hidupnya mempunyai

peran utama mendeteksi dini adanya gangguan psikologis dan membantu atau memberikan pendidikan dan konseling (support person) pada klien, keluarga dan masyarakat. Konseling parenting yang dilakukan adalah memberikan pengetahuan mengenai hal – hal yang berkaitan dengan persiapan dalam menghadapi peran sebagai orang tua dan solusi pemecahan masalahnya. Pengetahuan yang didapat akan membentuk suatu penganalan seseorang terhadap dirinya sendiri dengan segenap kemampuannya baik pikiran, kehendak, dan perasaannya. Pentingnya pemberian penyuluhan ini bagi ibu Nifas agar dapat lebih perhatian terhadap kondisinya yaitu memeriksakan keadaannya dengan rutin mengikuti posyandu (Winarni D W, 017)

Kejadian *post partum blues* pada ibu nifas merupakan prediktor terhadap kemungkinan terjadinya depresi post partum pada beberapa bulan setelah melahirkan. Hal ini memungkinkan bagi para tenaga kesehatan khususnya perawat dan bidan bersama dengan ibu dan keluarga untuk mendiskusikan alternatif tindakan untuk mencegah terjadinya depresi post partum (Ernawati, 2020).



Dokumentasi kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa pada tanggal 25 Februari 2021 disimpulkan bahwa peserta aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dalam sesi tanya jawab dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan dinyatakan berhasil dengan baik sesuai hasil post test yaitu 93,33%. Kegiatan pemberian edukasi ini sangat penting dilakukan secara terus menerus sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang *baby blues syndrome*

DAFTAR PUSTAKA

- Murdayah, Lilis DN, Lovita E.2021 .Factors Associated With Anxiety In Maternity Mothers. Jambura J Heal Sci Res
- Desfanita. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues.
- Kettunen P, Koistinen E, H. J. 2014. Is postpartum depression a homogenous disorder: Time of onset, severity, symptoms, and hopelessness in relation to the course of depression. BMC Pregnancy and Childbirth.
- Dwi Natalia Setiawati; Dewi Purnamawati; Nunung Cipta Dainy; Andriyani; Rusdi Effendi. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Postpartum Di Kabupaten Bogor
- Muhammadiyah Public Heal J. Kumalasari I, Hendawati H. 2019. Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang).
- Sulistyaningsih D, Wijayanti T. 2020. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Postpartum Di Rsud I.A Moeis Samarinda. Borneo Student Res
- Kurniasari, D., & Astuti YA. 2015. Hubungan Antara Karakteristik Ibu, Kondisi Bayi dan Dukungan Sosial Suami dengan Postpartum Blues pada Ibu Dengan Persalinan SC di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro Tahun 2014. J Kesehatan Holistik.
- Susanti LW. 2016. Faktor Terjadinya Baby Blues Syndrom pada Ibu Nifas

di BPM Suhatmi Puji Lestari. Matern
J Kebidanan dan Ilmu Kesehatan.

Marlinae H& L. 2016. Pemberdayaan
Masyarakat Bidang Kesehatan.

Pamela Kenwa, Made Kornia Karkata
IGATP.2015. pengaruh pemberian
konseling terhadap depresi post
partum di Puskesmas II dan IV
Denpasar Selatan.

Winarni D W. 2017. Pengaruh Pemberian
Kie (Komunikasi Informasi Edukasi)
Persiapan Persalinan Dan Nifas
Terhadap Kejadian Postpartum
Blues. Kebidanan.

Ernawati.2020.Faktor Yang Berhubungan
Dengan Kejadian Post Partum Blues
Pada Ibu Nifas Di Ruang Nuri
Rumah Sakit Bhayangkara
Makassar. J Media Keperawatan
Politek Kesehat Makassar.

Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D.
J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G.
2017. A systematic review and meta-
regression of the prevalence and
incidence of perinatal depression.
Journal of affective disorders

Muchanga. 2017. Preconception
gynecological risk factors of
postpartum depression among
Japanese women. Journal of
Affective Disorders