

Pelatihan Psikoedukasi Kader Tentang Postpartum Blues Pada Ibu Nifas

Enyk Yunanto¹, Migita Vidia Amita²

^{1,2}Program Studi Sarjana Bidan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : enyk.y33@gmail.com

Abstrak

Postpartum blues pada ibu nifas jika tidak ditangani dengan baik maka dapat membahayakan baik bagi keselamatan ibu maupun dan anaknya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan tentang psikoedukasi postpartum blues pada ibu nifas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 20 kader kesehatan. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan yang dikemas dengan media informasi seperti poster dan evaluasi hasil dari kegiatan yang dilakukan. Hasil kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang pengaruh psikoedukasi terhadap postpartum blues pada ibu nifas sebesar 16,38% (nilai pretest 77,60 dan nilai posttest 92,80), sehingga semakin menambah pengetahuan ibu kader kesehatan khususnya tentang psikoedukasi sebagai salah satu pencegahan postpartum blues di Posyandu.

Kata kunci: Pelatihan, Psikoedukasi, Kader kesehatan, Nifas, Postpartum blues

Abstract

Postpartum blues in mothers can be dangerous for the safety of both the mother and her child if not handled properly. The purpose of this community service is to enhance the knowledge and skills of healthcare workers regarding psychoeducation for postpartum blues in mothers. This community service activity was attended by 20 health cadres. This activity will use counseling methods packaged with information media such as posters and evaluation of the results of the activities carried out. Following the activity, there was a 16.38% increase in the cadres' knowledge regarding the impact of psychoeducation on postpartum blues in new mothers. This increase was reflected in the pretest score of 77.60 and the posttest score of 92.80. This activity further enhanced the knowledge of health cadres, particularly in the area of psychoeducation as a means of preventing postpartum blues at Posyandu.

Keywords: Training, Psychoeducation, Health cadres, Postpartum blues, Postpartum blues

1. PENDAHULUAN

Pasca melahirkan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis, seorang ibu akan merasakan gejala-gejala psikiatrik setelah melahirkan, beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh ibu (Silbert-Flagg & Pillitteri, 2018). Fase ini membuat ibu mengalami kerentanan dan akan menghadapi banyak tantangan hal ini dapat memicu beberapa kondisi perubahan emosi pada ibu (Marwiyah et al., 2022).

Periode selama pasca persalinan dapat membuat terjadinya gangguan mood biasa dialami wanita hingga 85%, meskipun hanya 10-15% ibu yang mengalami gejala klinis yang signifikan, namun pada 10-15% ibu yang mengalami gejala lanjutan dan sampai memburuk didiagnosa menderita depresi pasca persalinan atau sering disebut dengan postpartum blues (Cirik et al., 2016). Penyebab pasti postpartum blues masih tidak diketahui, tapi diduga ada dua faktor yaitu Faktor internal, lebih kearah faktor psikologis dan kepribadian misalnya: merasa takut, cemas, penuh ketegangan dan kekhawatiran, fluktuasi hormonal, ada riwayat depresi sebelumnya, riwayat kehamilan dan persalinan dengan komplikasi, kesulitan menyusui, persalinan section caesarea, dan minimnya pengetahuan ibu akan perawatan bayi dan faktor eksternal terjadinya post partum blues lebih ke arah dukungan sosial, kondisi dan kualitas bayi, status mental suami serta coping stress (Marwiyah et al., 2022). Postpartum blues juga dapat dipengaruhi oleh usia ibu, paritas, dukungan dari suami, pendidikan, ekonomi dan pekerjaan. Faktor-faktor yang mempengaruhi postpartum blues biasanya dipengaruhi oleh beberapa sebab sehingga tanda dan gejala postpartum blues merupakan mekanisme multifaktorial (Ernawati, 2020).

Postpartum blues apabila tidak ditangani maka akan mengakibatkan psikosis postpartum. Berbeda dengan teori tingkatan postpartum blues, yang pertama baby blues syndrome, depresi postpartum dan psikosis postpartum. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah postpartum blues dengan psikoedukasi,congntif behavior therapy (CBT), konseling, pemberian paket pendidikan kesehatan dan teknik relaksasi, dan komunikasi informasi edukasi (Sari, H.K, 2021).

Berdasarkan studui pendahuluan di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta yang memiliki wilayah kerja tiga (3) kelurahan, di Kelurahan Banjarsari terdapat kasus postpartum blues, hal ini terlihat dari wawancara yang dilakukan kepada 8 ibu nifas yang sedang melakukan kunjungan di Posyandu Kelurahan Banjarsari dengan hasil bahwa 6 dari 8 ibu nifas mengalami postpartum blues pada nifas saat ini, dari ibu nifas

tersebut ternyata mengatakan bahwa kurangnya peran orang terdekat yang membantu ibu nifas dalam merawat bayinya.

2. MASALAH

Adanya kejadian postpartum blues di Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta yang mengakibatkan permasalahan dalam merawat bayi sehingga diperlukan upaya untuk mengatasinya dengan cara pemberdayaan kader kesehatan / kader posyandu agar bisa melakukan pendampingan kepada ibu nifas. Maka, diperlukan persiapan bagi kader kesehatan yaitu dengan pelatihan psikoedukasi untuk mengatasi postpartum blues pada ibu nifas.

3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2024 di Posyandu Sido Asih 2 Kelurahan Banjarsari Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

a. Identifikasi Permasalahan dan Kebutuhan

Mengidentifikasi permasalahan yang terjadi dengan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada ketua kader posyandu. Kemudian setelah data terkumpul dilakukan penentuan prioritas masalah, hasilnya adalah peningkatan pengetahuan kader tentang postpartum blues dan psikoedukasi.

b. Rencana Tindakan

Untuk menentukan rencana peningkatan pengetahuan kader posyandu dilakukan diskusi antara kedua belah pihak. Adapun kesepakatan yang dicapai adalah dilakukan pelatihan psikoedukasi kepada kader posyandu dengan media edukasi berupa poster untuk kader dan penyuluhan materi didalamnya untuk meningkatkan pengetahuan kader.

c. Pembuatan Poster

Poster Psikoedukasi tentang postpartum blues disusun dengan materi yang padat dan ringkas, 45% bersisi gambar dengan adanya penjelasan singkat.

d. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 26 Februari 2024 pada Pukul 08.00 WIB s.d 11.00 WIB di Balai Posyandu Sido Asih 2 Kelurahan Banjarsari Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta. Kegiatan dihadiri oleh 20 orang kader posyandu. Kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu kader Posyandu Sido Asih 2. Ibu-

ibu kader antusias dalam mendengarkan dan diskusi tentang postpartum blues karena menurut mereka pernah menemui kasus tersebut tetapi ada yang menganggap hal tersebut biasa dialami oleh ibu nifas. Dari kegiatan ini ibu-ibu kader menjadi lebih mengetahui tentang bagaimana cara melakukan psikoedukasi tentang postpartum blues pada ibu nifas serta bagaimana cara melakukan pendampingan pada ibu nifas. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta praktik psikoedukasi dimana sebelum dilakukan pelatihan ibu-ibu kader sebagian besar belum begitu memahami tentang psikoedukasi tentang postpartum blues pada ibu nifas.



Gambar 1. Kegiatan Pretest Tentang Postpartum Blues



Gambar 2. Poster Langkah Psikoedukasi



Gambar 3. Penyuluhan Postpartum Blues



Gambar 4. Posttest Tentang Postpartum Blues

e. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam 2 tahapan, tahap pertama dilakukan secara langsung setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan dengan menggunakan kuesioner PrePost-Test kepada semua peserta penyuluhan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Kuesioner evaluasi terdiri dari 15 soal dengan pilihan jawaban benar – salah. Evaluasi berikutnya dilakukan kurang lebih 1bulan pasca penyuluhan tepatnya pada Selasa, 26 Maret 2024 dilakukan monitoring dan evaluasi dalam bentuk pengamatan kepada kader ketika melakukan edukasi kepada peserta posyandu dengan menggunakan poster.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditemukan fakta bahwa kader posyandu pernah menemui kasus postpartum blues tetapi ada yang menganggap hal tersebut biasa dialami oleh ibu nifas. Tingkat pengetahuan tentang psikoedukasi

postpartum blues pada ibu nifas, diukur dengan *pre test* dan *post test*, hasil kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Pengetahuan Kader Tentang Psikoedukasi dan Postpartum Blues

Materi	Nilai Pretest	Nilai Posttest
Pengertian Psikoedukasi	77	91,7
Tahapan	76,80	92,7
Cara Pendampingan Ibu Nifas dengan postpartum blues	79	94
Rerata	77,60	92,80

Tabel I menunjukkan hasil *pre test* dan *post test* dari 20 kader kesehatan Posyandu Sido Asih 2 Kelurahan Banjarsari diperoleh peningkatan pengetahuan dari nilai rerata *pre test* 77,60 menjadi rerata *post test* 92,80.

2) Pembahasan

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan bertepatan dengan pertemuan rutin kader kesehatan yang dilaksanakan di Posyandu Sido Asih 2 RW 14 Kelurahan Banjarsari Surakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini disambut dengan antusias oleh ibu-ibu kader posyandu Kelurahan Banjarsari Surakarta yang menjadi peserta. Kegiatan tersebut juga menjadi lebih menarik karena dilakukan ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik psikoedukasi dan diakhiri dengan makan bersama. Ibu kader juga mendiskusikan dan tanya jawab tentang postpartum blues yang ternyata pernah ditemui ibu kader tetapi malah dianggap hal biasa di masyarakat. Harapan dari kegiatan ini adalah ibu kader dapat membantu ibu yang baru melahirkan / ibu nifas di wilayahnya apabila mengalami gangguan postpartum blues terutama di minggu pertama setelah melahirkan dengan psikoedukasi dan pendampingan sebagai upaya meminimalkan kejadian postpartum blues pada ibu nifas. Hal tersebut menjadi catatan tersendiri bagi Tim Pengabdian, bahwa kegiatan ini dianggap menarik dan membuat mereka tergerak untuk hadir.

Dengan adanya edukasi dan diskusi yang diberikan kepada kader dapat membantu ibu nifas dan keluarga dalam meminimalkan kejadian postpartum blues sehingga ibu nifas dapat merawat bayinya dengan baik serta bayi mendapatkan pertumbuhan dan perkemabnagn yang optimal. Edukasi yang diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media poster dimana ibu kader juga dapat membaca lagi serta meyebarkan kepada masyarakat sekitarnya sehingga diharapkan penyebaran informasi tentang postpartum blues lebih luas lagi dan tujuan akhir dari pengabdian kepada masyaarakat ini adalah masyarakat menjadi berdaya untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang dialami oleh diri sendiri ataupun

keluarga salah satunya adalah permasalahan tentang postpartum blues (Purwati Dan Noviana, 2020).

Hasil pengabdian masyarakat bahwa menurut persepsi para kader menjadi orang tua merupakan pengalaman tersendiri yang dapat menimbulkan stres jika tidak ditangani segera. Perubahan peran yang memerlukan adaptasi sehingga ibu dapat melakukan perannya dengan baik. Adanya perasaan kehilangan sesuatu secara fisik sesudah melahirkan akan menjurus pada suatu reaksi perasaan sedih. Kemurungan dan kesedihan dapat semakin bertambah oleh karena ketidaknyamanan secara fisik, rasa letih setelah proses persalinan, stress, kecemasan, adanya ketegangan dalam keluarga, kurang istirahat karena harus melayani keluarga dan tamu yang berkunjung untuk melihat bayi atau sikap petugas yang tidak ramah (Naharani et al., 2023).

Menjadi orang tua merupakan pengalaman tersendiri yang dapat menimbulkan stres jika tidak ditangani segera. Perubahan peran yang memerlukan adaptasi sehingga ibu dapat melakukan perannya dengan baik. Adanya perasaan kehilangan sesuatu secara fisik sesudah melahirkan akan menjurus pada suatu reaksi perasaan sedih. Kemurungan dan kesedihan dapat semakin bertambah oleh karena ketidaknyamanan secara fisik, rasa letih setelah proses persalinan, stress, kecemasan, adanya ketegangan dalam keluarga, kurang istirahat karena harus melayani keluarga dan tamu yang berkunjung untuk melihat bayi atau sikap petugas yang tidak ramah (Yunita et al., 2021). *Postpartum blues* banyak terjadi pada ibu dengan kehamilan yang pertama, mengingat dia baru memasuki perannya sebagai seorang ibu, tetapi tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada ibu yang pernah melahirkan, yaitu jika ibu mempunyai riwayat *postpartum blues* sebelumnya.

Penelitian (Marwiyah et al., 2022) menunjukkan bahwa usia, pendapatan, jenis persalinan, kesiapan persalinan berkontribusi terhadap kejadian *postpartum blues*. Salah satu peran kader di masyarakat adalah sebagai pendamping / sebagai penggerak dimana dalam kasus postpartum blues, kader dapat memberikan arahan baik kepada ibu nifas maupun keluarga yang tinggal dalam satu rumah untuk memberikan dukungan / perhatian kepada ibu nifas. Bukan karena ibu nifas tersebut yang tidak ingin melakukan aktivitas mengurus bayinya sendiri melainkan karena pengaruh hormonal setelah melahirkan. Sehingga diharapkan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kader mampu membrikan pendampingan kepada ibu nifas serta menjadi teman dalam menjalani masa nifas (Sari, 2021).

Dengan adanya pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan bahwa terjadi hubungan yang baik dan sinergi antara kader kesehatan, ibu nifas dan keluarga dalam mengatasi kasus *postpartum blues* sehingga tidak ada lagi kejadian ibu nifas depresi, bayi terluka oleh ibunya sendiri yang nantinya diharapkan akan terjadinya peningkatan kesejahteraan ibu nifas dan bayi memiliki tumbuh kembang yang optimal.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh setelah dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Pelatihan Psikioedukasi Kader Tentang Postpartum Blues Pada Ibu Nifas” pada hari Senin, tanggal 26 Februari 2024 yang dimulai pukul 08.00 sampai dengan pukul 11.00 kegiatan berlangsung selama 3 jam di Posyandu Sido Asih 2 RW 14 Kelurahan Banjarsari Surakarta adalah didapatkan nilai rata-rata pretest dari 20 responden (kader kesehatan) sebesar 77,60 dan rata-rata nilai posttest sebesar 92,80 atau terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang pengaruh psikoedukasi terhadap postpartum blues pada ibu nifas sebesar 16,38%.

DAFTAR PUSTAKA

- Cirik DA, Yerebasmaz N, Kotan VO, Salihoglu KN, Akpınar F, Yalvac S, Kandemir O (2016). The impact of prenatal psychologic and obstetric parameters on postpartum depression in late-term pregnancies: A preliminary study. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*. Vol. 55 (3): 374 - 378.
- Ernawati, E. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Ruang Nuri Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1). <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1429>
- Naharani, A. R., Setyatama, I. P., Masturoh, M., & Siswati, S. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Desa Dukuwaru Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(1). <https://doi.org/10.36308/jik.v14i1.451>
- Marwiyah, N., dkk. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, Vol 9 (1), hal. 89-99.
- Purwati dan Noviyana, A. 2020. Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kejadian *Postpartum Blues*. *Infokes*. Vol 10 (2), hal 1-4.

- Sari, H. K. (2021). *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Post Partum Blues Pada Masa Nifas Ibu Primigravida (Literatur Review)*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Silbert-Flagg, J., & Pillitteri, A. (2018). *Maternal & Child Health Nursing Care of the Childbearing and Childrearing Family*. Philadelphia : Wolters Kluwer Health.
- Yunita. S. Salat. S, Satriaawati.AC, & Permatasari. D. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN POST PARTUM BLUES. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2). <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.860>