

Edukasi Pencegahan Depresi Post Partum pada Ibu Hamil *Education for Preventing Postpartum Depression in Pregnant Mothers*

Nina Zuhana^{1*}, Suparni²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,
Pekalongan, Indonesia

Abstract

The postpartum period is considered a vulnerable time for psychological disorders to occur. The emergence of psychological problems is characterized by the presence of anxiety to depression. The results of Kusuma's 2019 research show that there are 12.96% of mothers who experience depression during the postpartum period. Antepartum depression is a mediator for the occurrence of postpartum depression. Antepartum depression and postpartum depression have the same risk for mother and baby, and the incidence of postpartum depression often begins with ante partum depression. as an effort to prevent postpartum depression. This community service method is providing direct education to pregnant women. The results show an increase in the average knowledge of pregnant women about physiological and psychological changes that occur during pregnancy by 18.78; the increase in the average physiological adaptation attitude of pregnant women is 16.47 and the husband's support increases to 7.65 after being given education. There is still a need for attention and support, especially from the closest people to pregnant women, namely family members, husbands, friends so that pregnant women can have a healthy pregnancy until the postpartum period.

Keywords: *counseling, pregnant, prevention, psychological disorders*

Abstrak

Periode postpartum dianggap sebagai waktu yang rentan untuk terjadinya gangguan psikologis. Timbulnya masalah gangguan psikologis ditandai dengan adanya kecemasan sampai dengan dengan depresi. Hasil penelitian Kusuma 2019 bahwa terdapat 12,96% ibu yang mengalami depresi pada masa postpartum. Depresi antepartum menjadi mediator untuk terjadinya depresi postpartum. Depresi antepartum dan depresi postpartum memiliki risiko yang sama terhadap ibu dan bayinya, dan kejadian depresi postpartum seringkali diawali dengan adanya depresi ante partum. Tujuan pemberian edukasi ibu hamil untuk meningkatkan coping ibu hamil, mengurangi stimulus ibu hamil dan untuk meningkatkan dukungan sosial suami sebagai upaya pencegahan depresi postpartum. Metode kegiatan berupa pemberian edukasi langsung terhadap ibu hamil. Hasil menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan sebesar 18,78; peningkatan rerata sikap adaptasi fisiologis ibu hamil 16,47 dan dukungan suami meningkat 7,65 setelah diberikan edukasi. Masih diperlukannya perhatian dan dukungan khususnya dari orang terdekat ibu hamil yaitu anggota keluarga, suami, teman sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan sehat sampai dengan masa nifas.

Kata Kunci: penyuluhan, ibu hamil, pencegahan, gangguan psikologis

*Penulis Korespondensi:

Nina Zuhana, email: ninazuhana@gmail.com



This is an open access article under the **CC-BY** license

PENDAHULUAN

Periode postpartum dianggap sebagai waktu yang rentan untuk terjadinya gangguan psikologis. Timbulnya masalah gangguan psikologis ditandai dengan adanya kecemasan sampai dengan depresi. Depresi postpartum merupakan suatu gangguan *mood* yang terjadi setelah melahirkan yang biasanya terjadi 2-6 minggu setelah melahirkan dengan karakteristik yaitu kehilangan minat hampir di semua aktivitas, penurunan berat badan yang signifikan, insomnia atau hypersomnia, agitasi atau retardasi psikomotor, kelelahan atau kehilangan tenaga, kesulitan berfikir (Ardiyanti dan Dinni, 2018).

Prevalensi depresi postpartum berdasarkan skor *Edinburg Postnatal Depression Scale* (EPDS) adalah 20,5% dengan faktor risiko depresi postpartum adalah terdapat riwayat anak meninggal 40%, pendidikan ibu yang tamat sekolah dasar sebanyak 50%, kehamilan yang tidak direncanakan 100% dan ibu yang berumur lebih dari 40 tahun 50% mengalami depresi postpartum (Ariguna Dira dan Wahyuni, 2016).

Angka prevalensi depresi antepartum dan postpartum hampir sama, namun jumlah penelitian yang dipublikasikan tentang pengobatan dan pencegahan depresi postpartum jauh lebih banyak dijumpai daripada artikel publikasi tentang pencegahan depresi antepartum. Depresi postpartum lebih sering diawali dengan adanya depresi antepartum. Depresi antepartum menjadi mediator untuk terjadinya depresi postpartum dan mempunyai risiko yang sama terhadap ibu dan bayinya (Fatmawati dan Mukhoirotin, 2017).

Depresi antepartum merupakan gangguan *mood* yang sama seperti halnya pada depresi yang terjadi secara umum pada orang awam, yaitu akan terjadi perubahan kimiawi pada otak. Depresi juga dapat disebabkan oleh adanya perubahan hormon pada kehamilan yang berdampak mempengaruhi psikologis ibu sehingga merasa kesal dan sedih (Kurniawan et al., 2013). Kelas ibu hamil mempunyai pengaruh yang positif terhadap kecemasan ibu primigravida. Turunnya kecemasan disebabkan adanya peningkatan kemampuan adaptasi saat kondisi hamil setelah mengikuti kelas hamil sebab bertambahnya informasi ibu hamil dari kegiatan kelas ibu hamil (Yuliani and Rochmawati, 2023).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa ibu hamil dan suami, adanya anggapan bahwa adanya perubahan *mood* pada masa kehamilan seperti perasaan marah, sedih, cemas, bingung, takut, gangguan tidur, perubahan nutrisi dan penurunan libido menurun selama kehamilan hal yang biasa atau wajar pada ibu hamil sehingga tidak perlu mendapatkan perhatian keluarga karena akan hilang dengan sendirinya.

Pelaksanaan kelas ibu hamil di Desa Podo Kecamatan Kedungwuni belum efektif karena belum semua ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil dan belum menghadirkan suami serta upaya pencegahan depresi mengatasi kecemasan pada ibu hamil belum pernah tersosialisasikan. Program kemitraan masyarakat ini adalah untuk membantu mengatasi permasalahan mitra dan dapat meningkatkan kualitas mitra yaitu dengan pemberian edukasi ibu hamil untuk meningkatkan coping ibu hamil, mengurangi stimulus ibu hamil dan untuk meningkatkan dukungan sosial suami sebagai upaya pencegahan depresi postpartum.

METODE

Kegiatan pemberian edukasi ini dilaksanakan dengan metode ceramah dengan menggunakan media *slide power point* dan *booklet*. Metode ini digunakan karena relatif

mudah dan praktis sehingga memudahkan para peserta untuk memahami materi yang disampaikan. Peralatan yang digunakan adalah proyektor, mikrofon dan sound sistem. Pemberian edukasi dilaksanakan pada hari selasa minggu pertama dari bulan Oktober sampai Desember 2021 di balai Desa Podo Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Peserta berasal dari ibu hamil yang mengikuti kelas hamil dan bersedia untuk mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai. Jumlah peserta 17 ibu hamil. Topik yang disampaikan terdiri dari edukasi perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama hamil, perilaku adaptasi ibu hamil serta kondisi depresi ibu hamil dan pentingnya dukungan suami selama hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi kepada ibu hamil selama 3 pertemuan yang dihadiri 17 ibu hamil sebelum edukasi terlebih dahulu diberikan *pre test* terkait materi yang akan disampaikan dan setelah kegiatan ibu hamil juga diberikan *post test* sebagai penilaian atau bahan evaluasi kegiatan. Materi dalam kegiatan edukasi ini dipaparkan melalui *power point* dan sebelumnya ibu dibagikan *booklet* yang berisi materi. Selama pelaksanaan edukasi beberapa ibu hamil memberikan pertanyaan dan menceritakan pengalaman kehamilannya.

Tabel 1. Hasil rerata nilai edukasi pencegahan depresi postpartum pada ibu hamil

<i>luaran</i>	<i>Pretest</i> Rata-rata nilai	<i>Posttest</i> Rata-rata nilai	Beda rata- rata
Pengetahuan perubahan fisiologis dan psikologis yg terjadi selama kehamilan	70,63	89,41	18,78
Sikap adaptasi fisiologis ibu hamil	68,82	85,29	16,47
Dukungan suami	72,35	80,00	7,65

Tabel 1. menggambarkan bahwa terjadi peningkatan rerata pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan sebesar 18,78; peningkatan rerata sikap adaptasi fisiologis ibu hamil 16,47 dan dukungan suami meningkat 7,65 setelah diberikan edukasi selama 3 pertemuan



Gambar 1. Pemberian edukasi perubahan fisiologis dan psikologis ibu hamil

Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung dengan lancar dan mendapatkan dukungan dari LPPM Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, selain itu juga kami mendapatkan dukungan dari kepala puskesmas, kepala Desa Podo, bidan desa dan ibu hamil yang antusias tinggi sehingga terjalin kerjasama yang baik dari sejak persiapan kegiatan sampai evaluasi kegiatan. Evaluasi hasil pada kegiatan ini menunjukkan terjadinya peningkatan rerata pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan sebesar 18,78 dan sikap adaptasi fisiologis ibu hamil 16,47.

Ibu hamil mengalami berbagai perubahan pada masa kehamilannya seperti perubahan fisiologis, psikologis dan sosial. Ketidakmampuan ibu beradaptasi terhadap perubahan tersebut tidak hanya dapat menyebabkan gangguan pada masa kehamilan, namun dapat berlanjut sampai dengan masa nifas (Kusuma, 2018). Gangguan kecemasan dan depresi pada ibu hamil dapat mempengaruhi peran ibu dalam perawatan anak. Kelas ibu hamil sebagai salah satu bentuk pendidikan prenatal, sarana belajar bersama yang diikuti ibu hamil yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan perubahan perilaku positif sehingga dapat ibu diharapkan memeriksakan kehamilannya, mencegah terjadinya komplikasi dan mengurangi terjadinya kejadian depresi (Baroroh et al., 2017).

Pengetahuan ibu hamil yang meningkat tentang pencegahan depresi postpartum sangat bermanfaat karena dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menyambut peran baru sebagai seorang ibu (Pramudianti et al., 2020). Hasil penelitian (Ilham et al., 2020) bahwa kepercayaan diri ibu hamil sangat mempengaruhi perilaku dan berhubungan dengan kesehatan ibu hamil dan dapat berpotensi terjadinya depresi.

Pemberian pendidikan kesehatan dan penyuluhan kepada ibu hamil sangat diperlukan karena untuk mengantisipasi timbulnya rasa cemas berlebihan (Yuliani dan Rochmawati, 2023). Pemberian edukasi berupa pendidikan kesehatan merupakan upaya promotif dan preventif melalui pemberian informasi kesehatan, dengan harapan masyarakat mengetahui cara memelihara kesehatan serta mampu mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan serta mencari pertolongan yang tepat apabila mengalami masalah kesehatan. Informasi yang didapatkan ibu hamil saat melakukan kunjungan antenatal/kelas hamil dapat berpengaruh terhadap penurunan kejadian depresi karena ibu memiliki koping positif (Kusuma dan Fatmawati, 2019).



Gambar 2. Pemberian edukasi perilaku ibu hamil

Hasil kegiatan ini juga didapatkan peningkatan rerata dukungan suami sebanyak 7,65 setelah diberikan edukasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa fungsi keluarga meningkat dalam beberapa hal sebagai akibat dari isolasi diri, termasuk dukungan sosial dari anggota keluarga ketika membutuhkan, berbagi emosi dalam keluarga, dan berbagi kasih antar anggota keluarga (Purwaningsih, 2020).

Peran dan keterlibatan anggota keluarga terutama suami perlu ditingkatkan karena keluarga merupakan sumber dukungan utama bagi ibu hamil agar ibu mampu beradaptasi terhadap kehamilannya sehingga ibu tidak mengalami masalah psikologis (Fitelson et al., 2011). Dukungan suami yang tidak memadai menyebabkan ibu merasa kurang mendapat perhatian, merasa tidak seorang pun yang bersedia membantunya sehingga membuat ibu merasa tidak yakin dalam mengurus bayinya, hal tersebut memungkinkan seorang ibu mengalami depresi (Wardanah dan Fetriani, 2021). Semakin efektif dukungan sosial yang diberikan maka gejala kecemasan dan depresi yang dialami ibu hamil akan semakin rendah. Dukungan sosial menjadi faktor penentu penting fisik dan kesejahteraan psikologis terutama kehamilan saat individu mengambil peran baru. Dukungan dari lingkungan seperti orang terdekat atau keluarga mempunyai pengaruh pada kondisi psikologis ibu hamil dan ibu nifas (Sari et al., 2015)



Gambar 3. Pemberian edukasi dukungan suami

Berdasarkan hasil penelitian Lebel et al. (2020) bahwa peningkatan tekanan psikologis yang signifikan pada ibu hamil. Gejala kecemasan dan depresi dalam kehamilan biasanya mempengaruhi antara 10 sampai 25 % ibu hamil. Kecemasan dan depresi meningkat 37% pada ibu hamil dengan 57% nya mengalami gejala kecemasan. Kecemasan yang dialami ini dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang tidak terpenuhinya kebutuhan perawatan prenatal, ketegangan secara umum perubahan psikologis dipengaruhi oleh adanya perubahan pendapatan, pekerjaan dan kebutuhan pengasuhan anak, akibatnya banyak keluarga menghadapi psikologis dan *stressor* sosial ekonomi yang biasanya terkait kebutuhan kesehatan mental hal seperti ini dapat memicu terjadinya permasalahan yang berdampak sampai dengan depresi masa nifas.

Menurut penelitian Zahria Arisanti (2021) Ibu hamil yang mengalami kecemasan bahkan sampai dengan stress disebabkan oleh berbagai macam permasalahan diantaranya dukungan keluarga, faktor ekonomi, pekerjaan dan kekhawatiran terhadap kehamilan dan persalinannya.

Mengingat efek perubahan psikologis ini dapat mempengaruhi kehamilan dan dapat berdampak pada kecemasan sampai dengan depresi maka diperlukan upaya

pengembangan preventif, promotif dan meningkatkan dukungan keluarga terutama suami dalam memberikan dalam setiap asuhan kebidanan dan menjadi pentingnya deteksi dini pencegahan depresi post partum sejak kehamilan yang harus diperhatikan dan dilakukan oleh setiap tenaga kesehatan kepada ibu hamil.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan edukasi pencegahan depresi postpartum pada ibu hamil kerjasama prodi diploma tiga kebidanan dengan bidan Desa Podo Kecamatan Kedungwuni menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap pencegahan depresi postpartum dengan harapan kedepan pada masa nifasnya ibu dapat melaluinya dengan sehat tanpa adanya masalah yang dapat menyebabkan depresi post partum masa nifas. Perlunya perhatian dan dukungan dari setiap sektor, tidak hanya tenaga Kesehatan melainkan juga orang-orang terdekat ibu hamil yaitu anggota keluarga khususnya suami ataupun teman sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan sehat sampai dengan masa nifasnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian dan terbitnya artikel ini. Terima kasih pula kami disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanti, D., Dinni, S.M., 2018. Aplikasi Model Rasch dalam Pengembangan Instrumen Deteksi Dini Postpartum Depression. *Jurnal Psikologi*. 45(2), 81-97. <https://doi.org/10.22146/jpsi.29818>
- Ariguna Dira, I., Wahyuni, A., 2016. Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi Postpartum di Kota Denpasar Menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale. *E-Jurnal Medika Udayana*. 5(7), 1-5.
- Baroroh, I., Jannah, M., Meikawati, P.R., 2017. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jenggot Kota Pekalongan. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*. 6(2), 212–217. <https://doi.org/10.30591/siklus.v6i2.579>
- Fatmawati, D.A., Mukhoirotin, 2017. Hubungan Usia Ibu Primigravida dengan Kejadian Depresi Antepartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 1(2), 109–118.
- Fitelson, E., Kim, S., Baker, A.S., Leight, K., 2011. Treatment of Postpartum Depression: Clinical, Psychological and Pharmacological Options. *International Journal of Women's Health*. 3, 1–14. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S6938>
- Ilham, Azniah, Khalid, N., 2020. Hubungan antara Self Efficacy Ibu Hamil dengan Potensi Kejadian Depresi di Puskesmas Batua Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 15(2), 124–128.
- Kurniawan, E.S., Ratep, N., Westa, W., 2013. Faktor Penyebab Depresi pada Ibu Hamil Selama Asuhan Antenatal Setiap Trimester. *E-Jurnal Medika Udayana*. 1–13.
- Kusuma, R., 2018. Studi Kualitatif: Pengalaman Adaptasi Ibu Hamil. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 7(2), 148-164. <https://doi.org/10.36565/jab.v7i2.78>
- Kusuma, R., Fatmawati, T.Y., 2019. The Implementation of Prevention Postpartum

- Depression Ratu's-Model In Putri Ayu Health Center. *Jurnal Ilmu Pengabdian kepada Masyarakat*. 3(2), 39–45. [https://doi.org/https://doi.org/10.25077/logista.3.2\(Jul-Des\).39-45.2019](https://doi.org/https://doi.org/10.25077/logista.3.2(Jul-Des).39-45.2019)
- Lebel, C., Mackinnon, A., Bagshawe, M., 2020. Elevated Depression and Anxiety Symptoms Among Pregnant Individuals During the Covid 19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders*. 277, 5–13.
- Pramudianti, D.N., Fathony, Z., Ulfa, B., 2020. Edukasi Melalui Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil tentang Pencegahan Depresi Postpartum. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 4(4), 490-497. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i4.2057>
- Purwaningsih, H., 2020. Analisis Masalah Psikologis pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19 : Literature Review. *Prosiding Seminar Online Kebidanan*.
- Sari, D.M., Hardiansyah, E., Fakultas, M., Universitas, P., Sidoarjo, M., Tonya, T.V., 2015. Dukungan Sosial Suami pada Ibu dengan Depresi Postpartum Pasca Melahirkan Anak Pertama. *Psikologia*. 3(1), 19–28.
- Wardanah, H., Fetriani, P., 2021. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Depresi Ibu Postpartum di Puskesmas Trauma Center Samarinda. *Borneo Student Research*. 2(2), 771–777.
- Yuliani, V., Rochmawati, R., 2023. Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kedaung. *Journal of Midwifery and Health Research*. 1(2), 9–14. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.475>
- Zahria Arisanti, A., 2021. Dampak Psikologis Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19 (Literature Review). *Jurnal Sehat Masada*. 15(2), 241–250. <https://doi.org/10.38037/jsm.v15i2.220>