

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG POSRPARTUM BLUES DI KLINIK PRATAMA RUMAH ZAKAT YOGYAKARTA

Increasing Mother's Knowledge About Postpartum Blues In The Clinic Pratama Rumah Zakat Yogyakarta

Desi Ekawati^{1*}, Istri Bartini^{1*}

Prodi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Akbidyo

Email : eccadesy@gmail.com, istribartini@akbidyo.ac.id

Abstract

Postpartum blues or baby blues is a condition in which mood changes occur in postpartum mothers that occur any time after the mother gives birth to her baby. Usually these postpartum blues appear on day 3 or day 4 after the mother gives birth and peaks between day 5 and day 14 during the puerperium. Postpartum Blues is categorized as a mild mental disorder. It can cause difficult problems and can make mothers who experience it feel uncomfortable. Prevention of postpartum blues disorders can be done since pregnancy with preparatory education in dealing with the mother's role in her baby. To improve reproductive health, especially for mothers about Baby Blues and Postpartum Blues. The method used in this community service activity is to provide information and education in the mother's class. The presentation was carried out by presenters using PPT and leaflets as media for health information about postpartum blues and discussion about the material, the implementation of this activity was in the mother class which was managed by RBG Rumah Zakat Yogyakarta. Reproductive health education is an alternative, by providing information to mothers so they know about postpartum blues. The result of this community service is that mothers in the mothers' class have a positive response about providing postpartum blues information.

Keywords: *knowledge, postpartum blues*

Abstrak

Postpartum blues atau baby blues merupakan kondisi dimana terjadi perubahan mood pada ibu postpartum yang terjadi setiap waktu setelah ibu melahirkan bayinya. Biasanya postpartum blues muncul pada hari ke 3 atau hari ke 4 setelah ibu melahirkan dan memuncak diantara hari ke 5 sampai hari ke 14 pada masa nifas. Postpartum Blues dikategorikan sebagai gangguan mental yang ringan, Hal tersebut dapat menimbulkan masalah yang menyulitkan dan dapat membuat perasaan tidak nyaman bagi ibu yang mengalaminya. Pencegahan gangguan postpartum blues dapat dilakukan sejak masa kehamilan dengan edukasi persiapan dalam menghadapi peran ibu pada bayinya untuk meningkatkan kesehatan reproduksi khususnya ibu tentang baby blues dan postpartum blues.

Metode yang di gunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian informasi dan edukasi di kelas ibu. Pemaparan dilakukan oleh pemateri dengan menggunakan powerpoint (PPT) dan leaflet sebagai media informasi kesehatan tentang postpartum blues dan diskusi tentang materi, pelaksanaan kegiatan ini di kelas ibu yang di kelola oleh RBG Rumah

zakat Yogyakarta. Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu alternatif solusi untuk memberikan informasi kepada ibu agar mengetahui tentang postpartum blues. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah peserta memiliki respon positif tentang pemberian informasi postpartum blues.

Kata Kunci : Pengetahuan, Postpartum Blues

1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia menunjukkan angka yang masih tinggi. Menurut Prasetyawati terdapat 20 ribu ibu yang meninggal disebabkan karena komplikasi pada saat kehamilan dan persalinan. Postpartum Blues merupakan salah satu komplikasi pasca persalinan yang sering sekali terjadi (Qiftiyah, 2018).

Faktor hormonal, pengalaman dalam masa kehamilan dan proses persalinan, ketidaknyamanan fisik karena trauma pasca persalinan seperti after pain, nyeri luka perinium, ketidakmampuan beradaptasi, latar belakang psikologi ibu, kelelahan, stress yang dialami ibu, kondisi bayi yang baru saja dilahirkannya serta status paritas yang mempengaruhi terjadinya baby blues. Postpartum Blues (PPB) jika tidak ditangani akan berkembang menjadi depresi atau psikosa postpartum. Masalah ini dialami oleh sebagian ibu postpartum karena peran barunya sebagai seorang ibu. dan pentingnya untuk deteksi dini kejadian postpartum blues atau depresi postpartum (Astri, 2020).

Dukungan keluarga dengan kejadian postpartum blues adalah sangat kuat. Oleh sebab itu, dibutuhkan adanya dukungan keluarga yang sangat baik untuk ibu postpartum, karena dukungan yang baik dari keluarga akan memberikan kekuatan emosi tersendiri bagi ibu postpartum (Salat, S. 2021). Selain dukungan keluarga dukungan social sangat penting bagi ibu postpartum, Bentuk dari dukungan social kepada ibu postpartum berasal dari keluarga, teman, tetangga dan tenaga kesehatan karena kondisi fisik dan psikologis ibu pada masa postpartum menjadi lemah (Nurfatihmah & Entoh, 2018). Dukungan sosial di harapkan dapat mencegah kejadian postpartum blues. Jika dukungan sosial yang didapatkan oleh ibu postpartum primipara kurang dan tidak segera ditangani akan meningkatkan kejadian postpartum blues (Hymas & Gyrard, 2019).

Klinik Pratama Rumah Zakat adalah klinik yang memberikan pelayanan kebidanan, salah satu pelayanan yang di lakukan oleh klinik tersebut adalah pelayanan kesehatan reproduksi, KB/ kontrasepsi Banyaknya pasangan usia subur membutuhkan informasi yang benar tentang alat kontrasepsi, terdapat kelas ibu dalam pelayanan di klinik rumah zakat yang memberikan edukasi kepada ibu

tentang masalah kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan materi tentang baby blues pada ibu postpartum yang dilakukan secara langsung. dengan memberikan edukasi dengan mengembangkan ide kreatif dan inovatif dalam rangka meningkatkan pengetahuan ibu tentang Baby Blues pada ibu postpartum. Sehubungan dengan hal tersebut, perlu diadakan edukasi yang benar tentang pelayanan kontrasepsi pada masa pandemic untuk pasangan usia subur.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemberian informasi dan edukasi di kelas ibu dengan menggunakan pre dan post untuk mengetahui tentang peningkatan pengetahuan ibu tentang Baby Blues pada ibu postpartum. Pemaparan dengan menggunakan PPT dan media lain sebagai media informasi Kesehatan tentang postpartum blues dan Postpartum blues yang dilakukan dengan kegiatan refres materi dan diskusi Tanya jawab tentang materi yang di sampaikan.

Tahap pertama merupakan tahap persiapan. Tahap ini kelompok pengabdian (dosen dan mahasiswa) menyusun proposal kegiatan serta melakukan pendekatan dan komunikasi terhadap kelompok sasaran. Dalam tahap ini dicari permasalahan permasalahan yang dihadapi oleh ibu, pengajuan ijin pelaksanaan kegiatan, koordinasi dengan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian dan persiapan pelaksanaan pengabdian (materi, media edukasi dan perlengkapan lainnya) Tahap selanjutnya merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Dalam tahap ini pengabdian melakukan kegiatan dengan mengedukasi tentang materi postpartum blues dan di akhiri dengan diskusi dan review dengan memberikan soal tentang materi yang di sampaikan. Tahap akhir adalah evaluasi kegiatan, rencana tindak lanjut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2022 jam 09.00 sampai selesai pada kelas ibu yang di kelola oleh RBG Rumah zakat. Kegiatan Kelas ibu ini merupakan kegiatan rutin setiap bulan yaitu kelas ibu dengan memberikan materi tentang edukasi kesehatan. Kegiatan ini dengan memberikan edukasi dengan mengembangkan ide kreatif dan inovatif dalam rangka meningkatkan pengetahuan ibu tentang Postpartum Blues pada ibu.

Kegiatan ini di mulai dengan moderator yang memulai kegiatan acara penyuluhan, kemudian dilanjutkan dengan pemateri menyajikan materi tentang Postpartum Blues dengan cara memberikan materi dan penjelasan. Pemaparan materi tentang *postpartum blues* dilakukan dengan metode seminar dengan media

power point meliputi definisi masa nifas, perubahan psikologi yang dialami ibu postpartum, pengertian postpartum blues, ciri postpartum blues, dampak dan penatalaksanaan postpartum blues. Selanjutnya, pelaksana menyajikan media edukasi agar peserta lebih mudah memahami materi. Kegiatan ini memberikan banyak peluang bagi dosen/pemeteri dalam menggali permasalahan yang dihadapi mengenai topik Postpartum blues, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi yang berisi tanya jawab tentang materi Postpartum blues pada ibu. Kemudian di akhir acara di lakukan dengan memberi kesimpulan dan di tutup oleh moderator.

Pengetahuan merupakan domain dari perilaku. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka perilaku lebih baik (Friedman, 2013). Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi dari pemilihan penggunaan kontrasepsi. Faktor predisposisi **adalah** proses sebelum perubahan perilaku yang memberikan rasional atau motivasi terjadinya perilaku individu atau kelompok (Notoadmodjo, 2015).

Postpartum blues adalah kejadian pada hari-hari pertama postpartum dengan puncak hari ketiga sampai kelima, dengan waktu dari beberapa jam sampai beberapa hari (Gonidakis, 2007). Postpartum blues pada ibu dapat di cegah melalui pendidikan kesehatan dan dukungan suami. Pendidikan kesehatan memberikan kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang postpartum blues, agar ibu dapat mengatasi keadaan tersebut (Setiawati, 2008).

Pendidikan kesehatan adalah suatu usaha dan upaya atau proses belajar untuk menyediakan kondisi psikologis bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat agar mempunyai pengetahuan, sikap dan ketrampilan yang sesuai dengan tuntutan nilai-nilai kesehatan serta merubah perilaku yang tidak sehat ke pola hidup sehat (Notoatmojo, 2010).

Peningkatan pengetahuan tentang baby blues pada ibu postpartum Ibu pasca bersalin atau ibu postpartum banyak mengalami perubahan baik fisik maupun psikis. Ibu diharuskan mampu beradaptasi dengan keadaan dan peran barunya. Oleh sebab itu ibu postpartum sangat membutuhkan pengetahuan yang cukup tentang baby blues pada ibu postpartum serta dukungan dari orang terdekat terutama suami. Dukungan suami dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu sehingga ibu mampu mereduksi gejala-gejala yang mengarah pada postpartum blues. Dukungan yang dimaksud berupa perhatian, komunikasi dan dukungan emosional. (Risnawati and Susilawati 2019).

4. PENUTUP

Kesimpulan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah **terjadi peningkatan pengetahuan pemahaman dan penatalaksanaan Baby blues pada ibu postpartum di kelas ibu dilaksanakan di Klinik Pratama Rumah Zakat hal ini dapat di lihat dari hasil post test yang di lakukan oleh pemateri bahwa terjadi peningkatan pengetahuan.**

Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini Bagi Klinik Pratama RBG Rumah Zakat Yogyakarta dengan melakukan edukasi tentang kesehatan ibu terutama tentang baby blues pada ibu post partum untuk mencegah terjadinya depresi postpartum pada ibu nifas selain dengan penyuluhan dapat dilakukan dengan pendekatan personal ke ibu postpartum. Sedangkan bagi ibu peserta kelas ibu, peningkatan pengetahuan dengan media seperti menggunakan media seperti leaflet, lembar balik, dan penggunaan media sosial (WAG, IG, facebook) sebagai salah satu sumber belajar tentang baby blues pada ibu postpartum dan juga memberikan motivasi kepada ibu postpartum agar dapat memahami apa yang di rasakan dan bicara apa yang di rasakan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo dan Klinik Pratama Rumah Zakat dan semua pihak yang sudah membantu serta mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astri, R., Fatmawati, A., & Gartika, G. (2020). Dukungan Sosial Pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(1), 16-21.
- Friedman. (2013)Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik. Edisi 3. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Gonidakis, F., Rabavilas, A. D., Varsou, E., Kreatsas, E., & Christodoulou, E. A. (2007). Maternity blues in athens, greece: a study during the first 3 days after delivery. *Journal of Affective Disorders*, 99, 107-115. doi:10.1016/j.jad.2006.08.028.
- Hymas, R., & Gyrard, L. (2019). Predicting Postpartum Depression among adolescent mothers: A systematic review of risk. *Journal of Affective Disorders*, 246, 873–885

- Notoatmodjo, S. 2015. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfatimah, & Entoh, C. (2018). Hubungan faktor demografi dan dukungan sosial dengan depresi pasca salin. *Jurnal Profesi Medika*, 11(2), 89–99. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Risnawati, & Susilawati, D. (2018). Gambaran Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Nanggalo Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung, Volume VI, No. 2*, 57-67. P- ISSN 2338-0020E- ISSN 2615-8604
- Salat, S. Y. S., Satriaawati, A. C., & Permatasari, D. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN POST PARTUM BLUES: The Relationship Between Family Support With Events Of Post Partum Blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 116-123
- Setiawati, & Dermawan. (2008). *Proses Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : Trans Info Medika
- Qiftiyah, M. (2018). Gambaran Faktor-Faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjo dan Polindes Teratai Kradenan Palang). *JURNAL KEBIDANAN*. <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i2.75>