



PENDIDIKAN KESEHATAN: KENALI DAN TANGANI POST PARTUM BLUES MASA NIFAS PADA KADER PKK DI KELURAHAN CIBABAT KECAMATAN CIMAHU UTARA

*Health Education: Recognize and Handle Post Partum Blues during the Postpartum Period
for PKK Cadres in Cibabat Village, North Cimahi District*

Darmayanti

D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan RS. Dustira Cimahi.

*Email: darmasofyan41@gmail.com

*Correspondence: darmasofyan41@gmail.com

DOI:

ABSTRAK

Histori Artikel:

Diajukan:

Diterima:

Diterbitkan:

PostPartum Blues merupakan gangguan psikologis pada masa postpartum yang biasanya muncul kira-kira pada hari ke-3 dan ke-5 dimana ibu akan mengalami depresi, mudah menangis dan kurang istirahat. Pencegahan postpartum blues pada masa nifas penting untuk dilaksanakan, karena biasanya memiliki tingkat prevalensi 13%, yang menyebabkan gejala langsung sehingga berdampak pada risiko lebih besar seperti keinginan untuk bunuh diri, dan risiko jangka panjang yang lebih tinggi dari gejala kejiwaan baik pada ibu maupun keluarga. Prevalensi postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun, sedangkan di Asia bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan. Indonesia yang merupakan salah satu Negara Asia, menduduki peringkat keempat tertinggi di ASEAN angka kejadian postpartum yaitu sebanyak 31 kelahiran per 1000 populasi. Pencegahan postpartum blues salah satunya dengan melakukan deteksi awal dapat dilaksanakan melalui pelayanan kesehatan ibu nifas yang telah diprogram pemerintah yang wajib diberikan oleh penyedia pelayanan kesehatan Ibu dan Anak di setiap daerah. Cakupan pelayanan nifas/kunjungan nifas (KF3) di Kota Cimahi dalam kurun waktu lima tahun terakhir mengalami peningkatan namun demikian masih di bawah target. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang akan dilaksanakan adalah memberikan pemahaman kepada Kader Kesehatan tentang pentingnya mengenal postpartum blues sebagai salah satu komplikasi psikologis pada masa nifas. Kegiatan ini ditujukan kepada seluruh kader kesehatan di kelurahan Cibabat Kecamatan Cimahi Utara. Dengan Target akhirnya adalah meningkatkan kualitas kesehatan ibu nifas melalui pencegahan gangguan psikologis yang berdampak pada kesehatan ibu dan anak melalui deteksi dini postpartum blues.

Kata kunci: Ibu Nifas; Postpartum Blues; Kesehatan.

ABSTRACT

PostPartum Blues is a psychological disorder in the postpartum period which usually appears on the 3rd and 5th day where the mother will experience depression, cry easily and lack rest. Prevention of postpartum blues during the puerperium is important to implement, because it usually has a prevalence rate of 13%, which causes immediate symptoms that have an impact on greater risks such as suicidal ideation, and a higher long-term risk of psychiatric symptoms in both the mother and family. . The prevalence of postpartum blues in general in the world population is 3-8% with 50% of cases occurring in the productive age of 20-50 years, while in Asia it varies between 26-85% of postpartum women.

Indonesia, which is one of the Asian countries, is in the fourth highest rank in ASEAN with a postpartum incidence rate of 31 births per 1000 population. One of the ways to prevent postpartum blues is by conducting early detection, which can be carried out through postpartum maternal health services that have been programmed by the government, which must be provided by maternal and child health service providers in each region. The coverage of postpartum services/postpartum visits (KF3) in Cimahi City in the last five years has increased but is still below the target. The purpose of Community Service (PKM) which will be carried out is to provide understanding to Health Cadres about the importance of recognizing the postpartum blues as one of the psychological complications during the postpartum period. This activity is aimed at all health cadres in the Cibabat sub-district, North Cimahi sub-district. The final target is to improve the quality of postpartum maternal health through prevention of psychological disorders that have an impact on maternal and child health through early detection of postpartum blues.

Keywords: *Postpartum Mother; Postpartum Blues; Health.*

PENDAHULUAN

Siklus kehidupan maternal yang dilewati seorang perempuan mulai dari masa kehamilan, melahirkan dan masa nifas, serta proses adaptasi dalam menjalani peran menjadi seorang ibu merupakan sebuah periode yang tidak mudah dilalui (Febyanti & Susilawati, 2012). Masa nifas atau periode postpartum merupakan masa transisi bagi seorang ibu dimana terjadi berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, emosional dan sosial (Baston & Hall, 2018). Perubahan atau adaptasi psikologis pada ibu postpartum pada umumnya berkaitan dengan fungsi dan peran barunya serta tanggungjawab sebagai ibu terutama dalam merawat dan mengurus bayinya. Seluruh rangkaian perubahan yang terjadi pada ibu postpartum merupakan episode yang traumatis dan dramatis, hal tersebut menyebabkan ibu mengalami stress diiringi perasaan sedih dan takut sehingga mempengaruhi emosional dan sensitivitas ibu pasca melahirkan. Gejala yang muncul pada ibu akibat ketidakmampuan beradaptasi secara psikologis dikenal sebagai postpartum blues.

PostPartum Blues merupakan gangguan psikologis pada masa postpartum yang biasanya muncul kira-kira pada hari ke-3 dan ke-5 dimana ibu akan mengalami depresi, mudah menangis dan kurang istirahat, hal tersebut disebabkan oleh penurunan kadar estrogen dan progesterone, serta diperburuk oleh rasa tidak nyaman, kelelahan serta kehabisan tenaga setelah melahirkan (Hamilton, 1995). Pengertian lain dari Postpartum blues adalah suatu keadaan berupa gangguan psikologis yang sering terjadi pada hari ke-3 atau ke-4 yang memuncak pada hari kelima dan ke-14 postpartum (Bobak et al., 2005).

Pencegahan postpartum blues pada masa nifas penting untuk dilaksanakan, karena biasanya memiliki tingkat prevalensi 13%, yang menyebabkan gejala langsung sehingga berdampak pada risiko lebih besar seperti keinginan untuk bunuh diri, dan risiko jangka panjang yang lebih tinggi dari gejala kejiwaan baik pada ibu maupun keluarga. Berdasarkan data dari WHO (2018) mencatat prevalensi postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. Selain itu, WHO menyatakan bahwa gangguan postpartum blues ini mengenai sekitar 20% wanita dan 12% laki-laki pada suatu waktu kehidupan (Abidjulu et al., 2015).

Prevalensi postpartum blues di Negara-negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan (Munawaroh, 2008). Indonesia yang merupakan salah satu Negara Asia, menduduki peringkat keempat tertinggi di ASEAN angka kejadian postpartum blues yaitu

sebanyak 31 kelahiran per 1000 populasi (United States Agency for International Development, 2016). Beberapa penelitian di Indonesia sudah dilakukan tentang postpartum blues, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Edward, 2017) angka kejadian postpartum blues di Indonesia mencapai 23%, sedangkan skrining dengan menggunakan EPDS didapatkan bahwa 14-17% wanita postpartum berisiko mengalami postpartum blues..

Postpartum blues dapat dicegah yaitu dengan melakukan deteksi awal terhadap postpartum blues yang dapat dilaksanakan melalui pelayanan kesehatan ibu nifas yang telah diprogram pemerintah. Berdasarkan standar yang ditetapkan pemerintah pelayanan kesehatan ibu Nifas dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali sesuai jadwal yang dianjurkan, yaitu pada 6 jam sampai dengan 3 hari pasca persalinan, pada hari ke empat sampai dengan hari ke-28 pasca persalinan, dan pada hari ke-29 sampai dengan hari ke-42 pasca persalinan. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017 Cakupan kunjungannifas (KF3) di Indonesia menunjukkan kecenderungan peningkatan dari tahun 2008 sebesar 17,9% menjadi 87,36% pada tahun 2017. Tinggi rendahnya cakupan kunjungan nifas menggambarkan perilaku ibu untuk mengunjungi fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pelayanan.

Cakupan pelayanan nifas/kunjungan nifas (KF3) di Kota Cimahi dalam kurun waktu lima tahun terakhir mengalami peningkatan namun demikian masih di bawah target. Salah satu penyebab belum tercapainya target cakupan pelayanan nifas (KF3) adalah masih ada ibu nifas berkunjung tidak sesuai dengan jadwal kunjungan yaitu sebanyak 3 kali dengan jadwal kunjungan kesatu : 6-48 jam, kunjungan kedua : 3 hari sampai 28 hari dan kunjungan ketiga : 29 hari sampai 40 hari.

Alasan ibu nifas tidak melakukan kunjungan nifas karena tidak mempunyai keluhan dan tidak perlu datang untuk memeriksakan diri ke puskesmas/fasilitas kesehatan lainnya. Selain itu, ibu nifas melakukan kunjungan selalu berhubungan dengan gangguan fisik yang terjadi pada tubuhnya, dan tidak menyadari adanya gangguan psikologis. Peran perawat atau petugas kesehatan untuk melakukan pengkajian postpartum blues penting untuk dilakukan, namun hal ini tidak dapat terdeteksi dengan mudah karena ibu pada umumnya tidak mengakui perempuan pada umumnya, tidak mau bercerita bahwa mereka mengalami postpartum blues atau gangguan depresi ringan, karena merasa malu dan takut mendapatkan anggapan bahwa mereka tidak mampu untuk menjadi seorang ibu (Latifah & Hartati, 2006). Oleh karena itu perawat harus memberikan memberikan pengajaran tentang postpartum blues kepada ibu dan keluarga serta lingkungan sekitar, sehingga dapat dilakukan pencegahan dan segera melakukan rujukan apabila gejala memburuk, sehingga kualitas kesehatan ibu dan anak dapat dipertahankan.

METODE

Metode penerapan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada kader kesehatan di Kelurahan Cibabat Kecamatan Cimahi Utara tentang postpartum blues dengan terlebih dahulu memberikan kuisisioner untuk mengukur pengetahuan para kader. Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat yang dilakukan mengikuti langkah kerja berikut:

1. Semua alat dan bahan yang diperlukan dalam pengabdian masyarakat ini termasuk didalamnya adalah kuisisioner, dan materi pendidikan disiapkan terlebih dahulu;
2. Setelah semuanya siap, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan perijinan ke pihak kelurahan dan menyebarkan kuisisioner pretest pendidikan;
3. Melaksanakan pendidikan kesehatan dan menyebarkan kuisisioner posttest;

4. Melakukan pendokumentasian baik teknis, pelaksanaan, maupun hasil dari pendidikan;
5. Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan hasil pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Target luaran dari kegiatan ini adalah terlaksananya deteksi dini dan penatalaksanaan postpartum blues pada ibu nifas sesuai dengan prosedur. Rincian luaran yang ingin dicapai dalam program PPM ini digambarkan pada tabel di bawah ini:

No	Jenis Luaran	Partisipasi mitra	Target
1.	Adanya kegiatan deteksi dini postpartum blues pada ibu nifas	Mitra diharapkan melaksanakan deteksi dini postpartum blues pada ibu nifas	Pelaksanaan deteksi dini postpartum blues pada ibu nifas.
2.	Pencegahan dan penatalaksanaan postpartum blues	Mitra memfasilitasi penatalaksanaan postpartum blues	Kejadian postpartum blues, dapat dicegah dan diatasi
3.	Monitoring dan evaluasi kegiatan	Mitra memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan	Penatalaksanaan postpartum blues pada ibu nifas

SIMPULAN

Target luaran dari kegiatan ini adalah terlaksananya deteksi dini dan penatalaksanaan postpartum blues pada ibu nifas sesuai dengan prosedur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidjulu, F. R., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan dukungan suami dengan kemauan ibu memberikan Asi eksklusif di puskesmas tuminting kecamatan tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Baston, H., & Hall, J. (2018). *Midwifery Essentials: Volume 2*. Elsevier Health Sciences.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. *Jakarta: Egc*, 7–8.
- Development, U. S. A. for I. (2016). *Facts for Family Planning*. USAID.
- Edward. (2017). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- Febiyanti, N. K., & Susilawati, D. (2012). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang antenatal care terhadap perilaku kunjungan kehamilan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 7(3), 148–157.
- Hamilton, P. (1995). *Dasar-dasar keperawatan maternitas*.
- Latifah, L., & Hartati, H. (2006). Efektifitas Skala Edinburgh dan Skala Beck dalam Mendeteksi Risiko Depresi Post Partum di Rumah Sakit Umum Prof. DR. Margono Soekarjo Purwokerto. *Soedirman Journal of Nursing*, 1(1), 15–19.
- Munawaroh, H. (2008). *Hubungan Paritas Dengan Kemampuan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Postpartum Blues Pada Ibu Post Sectio Caesaria Di Bangsal Mawar 1 Rsud Dr. Moewardi Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).