

## EDUKASI PADA IBU NIFAS TENTANG POSTPARTUM BLUES

Arsita Pratiwi<sup>1</sup>

STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia

e-mail: larsyta@gmail.com

### Abstrak

Postpartum blues disebut juga maternity blues dimengerti sebagai suatu syndrome gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai hari ke lima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan. Periode postpartum merupakan masa transisi bagi ibu karena banyak terjadi perubahan baik secara fisik, psikologis, emosional dan social. Factor-faktor penyebab timbulnya postpartum blues adalah factor hormonal berupa perubahan kadar kortisol, estrogen, progesterone, prolactin dan estriol yang terlalu rendah atau terlalu tinggi. Kadar estrogen turun secara bermakna setelah melahirkan. Edukasi adalah pemberian informasi kepada Masyarakat khususnya ibu nifas tentang postpartum blues sangat penting dilakukan agar masyarakat di Kelurahan Lenteng Agung Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan semakin memahami pentingnya melibatkan peran keluarga dalam mendampingi dan membantu proses transisi bagi ibu karna banyak hal yang dilalui selama kehamilan sampai melahirkan. Berdasarkan hasil Edukasi didapatkan bahwa masyarakat mempunyai motivasi tinggi terhadap pemberian edukasi tentang postpartum blues. Berdasarkan evaluasi data didapatkan bahwa dari 20 kepala keluarga yang mendapatkan Edukasi memberikan hasil 18 orang (100%) respon positif tentang pengetahuan postpartum blues. Metode dalam pengambilan data menggunakan pendekatan cross sectional dilaksanakan di Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan, dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dilakukan pengolahan data serta analisis dengan prosentase. Upaya Edukasi merupakan minimal tindakan yang masih harus terus dilakukan secara continue agar keluarga mau membantu mendampingi ibu dalam menghadapi masa transisi dari hamil sampai melahirkan. Perlunya terus dilakukan pendekatan kepada Masyarakat melalui edukasi.

**Kata kunci:** Ibu Nifas, Postpartum Blues

### Abstract

Postpartum blues, also known as maternity blues, is understood as a syndrome of mild effects that often appear in the first week after delivery and peak on the third to fifth day and attack within 14 days after delivery. The postpartum period is a transition period for mothers because many changes occur physically, psychologically, emotionally and socially. The factors that cause postpartum blues are hormonal factors in the form of changes in levels of cortisol, estrogen, progesterone, prolactin and estriol that are too low or too high. Estrogen levels drop significantly after giving birth. Education is providing information to the community, especially postpartum mothers, about postpartum blues, which is very important so that the community in Lenteng Agung Village, Jagakarsa District, South Jakarta increasingly understands the importance of involving the role of the family in accompanying and helping the transition process for mothers because there are many things they go through during pregnancy until birth. Based on the education results, it was found that people have high motivation to provide education about postpartum blues. Based on data evaluation, it was found that of the 20 heads of families who received education, 18 people (100%) gave positive responses regarding knowledge of postpartum blues. The method for collecting data using a cross sectional approach was carried out in Lenteng Agung Subdistrict, South Jakarta, with data collection using questionnaires and data processing and analysis using percentages. Educational efforts are the minimum action that must continue to be carried out continuously so that families are willing to help accompany the mother in facing the transition period from pregnancy to childbirth. There is a need to continue to approach the community through education.

**Keywords:** Postpartum Mothers, Postpartum Blues

### PENDAHULUAN

Perempuan banyak melewati proses proses yang cukup sulit dalam hidup mereka, proses tersebut diantaranya proses kehamilan, melahirkan dan nifas serta proses perubahan peran menjadi peran menjadi seorang ibu. Periode postpartum merupakan masa transisi bagi ibu karena banyak

terjadi perubahan baik secara fisik, psikologis, emosional dan social. Melahirkan adalah sebuah karunia terbesar bagi Wanita dan momen yang sangat membahagiakan, tapi kadang harus menemui kenyataan bahwa tak semua menganggap seperti itu karena ada juga Wanita yang mengalami postpartum blues setelah melahirkan.

Banyak orang yang menganggap bahwa kehamilan adalah kodrati yang harus dilalui dan peristiwa alamiah yang wajar tapi bagi wanita yang mengalami hal tersebut dapat menjadi episode yang dramatis dan traumatis yang sangat mennetukan kehidupannya dimasa datang. Hal tersebut menyebabkan ibu mengalami stress diiringi perasaan sedih dan takut sehingga mempengaruhi emosional dan sensitivitas ibu pasca melahirkan. Banyak ibu yang berjuang sendiri dalam beberapa saat setelah melahirkan. Mereka merasakan ada suatu hal yang salah namun mereka sendiri tidak benar-benar mengetahui apa yang sedang terjadi. Apabila mereka sendiri mengunjungi dokter atau tenaga kesehatan untuk minta pertolongan sering kali hanya mendapatkan saran untuk beristirahat atau lebih banyak tidur, tidak gelisah, minum obat atau berhenti mengasihi diri sendiri dan mulai merasa gembira menyambut kedatangan bayi yang mereka cintai. Postpartum blues disebut juga maternity blues dimengerti sebagai suatu syndrome gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai hari ke lima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan.

Dari data World Health Organisation (WHO) pada tahun 2018 mencatat prevalensi postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8%, dengan 50% kasus terjadi pada usia produksi yaitu 20-50 tahun. WHO juga bahwa gangguan postpartum blues ini mengenai sekitar 20% Wanita pada satu waktu kehidupan. Angka kejadian postpartum blues di beberapa negara seperti jepang 15-50%, Amerika Serikat 27%, Perancis 31,7%, Nigeria 31,3% dan Yunani 44,5%. Sementara prevalensi postpartum blues dinegara-negara Asia cukup tinggi dan sangat bervariasi antara 26-85% dari Wanita pasca persalinan (Munaroh,2018). Sedangkan angka kejadian postpartum blues di Indonesia menurut United State Agency for International Development (USAID) pada tahun 2016 terdapat 31 kelahiran per 1000 populasi.

Indonesia menduduki peringkat ke empat tertinggi di ASEAN (Association of Southeast Asian National) setelah Laos yaitu sebanyak 26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran per 1000 populasi. Sedangkan Angka kejadian postpartum blues di Indonesia menurut Kemenkes RI (2018) dari rata-rata 6,8%, dimana sekitar 3% usia ibu saat bersalin antara 11-19 tahun. Menurut data statistik di tahun 2018 jumlah ibu melahirkan di Provinsi Banten mencapai 254.428 sedangkan rata-rata ibu melahirkan di In donesia adalah 148.548. Dapat diperkirakan di tahun 2018 daerah Provinsi Banten kemungkinan terdapat 25.442 ibu yang mengalami postpartum blues sedangkan di Indonesia kemungkinan rata-rata 14.854 ibu yang mengalami postpartum blues.

Factor-faktor penyebab timbulnya postpartum blues adalah factor hormonal berupa perubahan kadar kortisol, estrogen, progesterone, prolactin dan estriol yang terlalu rendah atau terlalu tinggi. Kadar estrogen turun secara bermakna setelah melahirkan. Ternyata estrogen turun secara bermakna setelah melahirkan. Ternyata estrogen memiliki efek supresi terhadap aktivitas enzim monoamine oksidase, yaitu suatu enzim otak yang bekerja menginaktivitasi, baik nonadrenalin maupun serotonin yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi. Factor Demografi terdiri dari usia yang terlalu muda untuk melahirkan dan paritas (jumlah anak) pada ibu , sehingga dia memikirkan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu untuk mengurus anaknya. Sedangkan postpartum blues banyak terjadi pada ibu primipara, 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. Factor Psikologis yaitu berkurangnya perhatian keluarga terutama suami karena semua perhatian tertuju pada anak yang baru lahir. Padahal usai persalinan ibu merasa lelah dan sakit pasca persalinan membuat ibu membutuhkan perhatian. Kecewa terhadap penampilan fisik si kecil karena tidak sesuai dengan yang di inginkan juga bisa memicu postpartum blues.

Pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan merupakan kesulitan- kesulitan yang dialami ibu selama kehamilannya akan turut memperburuk kondisi ibu pasca melahirkan. Sedangkan pada persalinan, hal-hal yang tidak menyenangkan bagi ibu mencakup lamanya persalinan serta intervendigunakan selama proses persalinan, akan semakin besar pula trauma psikis yang muncul. Factor social terdiri dari latar belakang psikososial Wanita yang bersangkutan, seperti tingkat Pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan jiwa sebelumnya, status social ekonomi, serta keadekuatan dukungan social dari lingkungannya (suami, keluarga dan

teman). Apakah suami menginginkan juga kehamilan ini. Apakah suami, keluarga dan teman memberi dukungan moril (misalnya dengan membantu dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga atau berperan sebagai tempat ibu mengadu / berkeluh kesah) selama ibu menjalani masa kehamilannya. Factor fisik yaitu kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan, mengganti popok dan menimang menguras tenaga, apalagi jika tidak ada bantuan dari suami atau keluarga yang lain

Pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini memberikan tujuan untuk mendapatkan tingkat pengetahuan peserta yaitu pada tingkat tahu sampai evaluasi tentang postpartum blues.

## METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Kelurahan Lenteng Agung Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan yaitu berupa edukasi dalam hal ini adalah kegaitan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet, komunikasi dua arah yaitu ceramah dan tanya jawab (diskusi). Materi pada kegiatan edukasi meliputi pengertian nifas, postpartum blues dan cara mencegah terjadinya postpartum blues dan penanganannya jika terjadi postpartum blues. Pada kegiatan edukasi dilakukan evaluasi kepada sasaran/peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap postpartum blues.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM berupa edukasi dilaksanakan di Kelurahan Lenteng Agung Kecamatan Jagakarsa pada tanggal 28 Juli 2024. Kegiatan dilaksanakan bekerjasama dengan Puskesmas Jagakarsa dalam hal penyuluhan, sedangkan tenaga sukarelawan penyuluhan dari STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia. Kegiatan PkM memberikan hasil secara kuantitatif dan kualitatif berdasarkan data hasil tabulasi dan analisis tentang edukasi. Berikut merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan postpartum blues di Kelurahan Lenteng Agung Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan. Berikut adalah dokumentasi kegiatan penyuluhan tentang postpartum blues.



Gambar 1. Penyuluhan Postpartum blues

### Karakteristik Peserta

Peserta kegiatan Penyuluhan sebanyak 18 responden. Karakteristik peserta edukasi diantaranya berdasarkan: 1) Jenis Pekerjaan, 2) Usia, 3) Tingkat Pendidikan. Adapun untuk evaluasi dari kegiatan Edukasi dilakukan Evaluasi yang menggunakan Instrumen pengetahuan Peserta tentang postpartum blues. Berdasarkan dari 5 kriteria tersebut, berikut ini adalah rincian besaran Jumlah peserta dari masing – masing kriteria, diantaranya: 1) Jenis Pekerjaan sebanyak 18 orang (100%) ibu rumah tangga; 2) Adapun usia peserta dengan rentang usia < 20 tahun sebanyak 3 peserta (17%), Usia 20 – 45 tahun sebanyak 15 peserta (83%); 3) Tingkat pendidikan peserta lulus SMP sebanyak 7 peserta (38%), lulus SMA sebanyak 11 peserta (62%). Setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil evaluasi dengan menggunakan Instrumen menunjukkan: 1) Pengetahuan peserta didapatkan 18 peserta (100%) mengetahui tentang postpartum blues, dan evaluasi Hasil Instrumen tentang Tingkat Pengetahuan didapatkan 12 peserta (67%) dengan tingkat pengetahuan tahu (C1) dan 6 peserta (33%) dengan tingkat paham (C2).

Berikut ini adalah tabel masing – masing karakteristik peserta:

Tabel 1. Karakteristik Peserta berdasarkan Jenis Pekerjaan

No	Jenis Pekerjaan	Jumlah (f)	Prosentase (%)	Jumlah
1.	Ibu Rumah Tangga (IRT)	18	100	18
2.	Pengawai Negeri Sipil (PNS)	0	0	0
3.	Swasta	0	0	0
4.	Wiraswasta	0	0	0
Jumlah		18	100	0

## 1) Tabel 2. Karakteristik Peserta berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah (f)	Prosentase (%)	Jumlah
1.	< 20 Tahun	3	17	3
2.	20-45 Tahun	15	83	15
3.	>45 Tahun	0	0	0
Jumlah		18	100	18

## 2) Tabel 3. Karakteristik Peserta berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Usia	Jumlah (f)	Prosentase (%)	Jumlah
1.	Dasar (SD – SLTP )	7	38	7
2.	Menengah (SMA)	11	62	11
3.	Perguruan Tinggi (PT)	0	0	0
Jumlah		18	100	18

## 4) Tabel 4. Tingkat Pengetahuan tentang postpartum blues

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah (f)	Prosentase (%)	Jumlah
1.	Tahu (C1)	12	67	12
2.	Paham (C2)	6	33	6
3.	Aplikasi (C3)	0	0	0
4.	Analisis (C4)	0	0	0
5.	Sintesis (C5)	0	0	0
6.	Evaluasi (C6)	0	0	0
Jumlah		18	100	18

Berdasarkan hasil evaluasi dari Instrumen Tingkat Pengetahuan didapatkan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 4 tentang Pengetahuan peserta tentang postpartum blues didapatkan 67% peserta mengetahui tentang postpartum blues pada tingkat tahu (C1) setelah diberikan edukasi dan terdapat 33% peserta dengan tingkat pengetahuan paham (C2).

Edukasi tentang pengetahuan postpartum blues memberikan perubahan pengetahuan pada saat dilakukan brainstorming, dalam hal ini terdapat peningkatan tingkat pengetahuan peserta. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut maka menjadi tugas dan tanggungjawab bersama bagi tenaga kesehatan dan Institusi pendidikan dalam memberikan pelayanan dan melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi khususnya dalam (PkM) dalam hal pemberian edukasi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang postpartum blues bagi ibu nifas.

Edukasi yang diberikan kepada sasaran peserta Edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat (PkM) yaitu Pengetahuan Ibu tentang postpartum blues bagi ibu nifas antara lain: 1) Pengertian Postpartum blues; 2) Tujuan Pemberian penyuluhan tentang postpartum blues; 3) Manfaat Pemberian penyuluhan tentang postpartum blues; 4) Gejala postpartum blues; 5) Cara Pencegahan postpartum blues; 6) Sasaran postpartum blues; Indonesia menduduki peringkat ke empat tertinggi di ASEAN

(Association of Southeast Asian National) setelah Laos yaitu sebanyak 26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran per 1000 populasi. Sedangkan Angka kejadian postpartum blues di Indonesia menurut Kemenkes RI (2018) dari rata-rata 6,8%, dimana sekitar 3% usia ibu saat bersalin antara 11-19 tahun. Menurut data statistik di tahun 2018 jumlah ibu melahirkan di Provinsi Banten mencapai 254.428 sedangkan rata-rata ibu melahirkan di Indonesia adalah 148.548. Dapat diperkirakan di tahun 2018 daerah Provinsi Banten kemungkinan terdapat 25.442 ibu yang mengalami postpartum blues sedangkan di Indonesia kemungkinan rata-rata 14.854 ibu yang mengalami postpartum blues.

Edukasi dan informasi yang diberikan kepada peserta diharapkan nantinya terjadi peningkatan tingkat pengetahuan tentang postpartum blues pada ibu nifas sehingga peningkatan pengetahuan dari C1 sampai C6 bisa tercapai seiring dilakukan edukasi yang secara bertahap.

## SIMPULAN

Kegiatan Edukasi Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) pada ibu – ibu nifas Kecamatan Jagakarsa berupa penyuluhan dengan media leaflet, LCD, Laptop dan PPT didapatkan hasil bahwa Pengetahuan peserta tentang postpartum blues pada ibu nifas pada tingkat aplikasi (C3) dan masih ada ibu – ibu dengan tingkat pengetahuan pada tahap tahu (C1), sehingga masih perlu dilakukan peningkatan pengetahuan kepada masyarakat khususnya ibu – ibu nifas di tempat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM).

## SARAN

Pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) selanjutnya yang berbasis penelitian diperlukan adanya penelitian yang mengidentifikasi tentang Perilaku masyarakat pra dan pasca diberikan penyuluhan tentang postpartum blues untuk meningkatkan pengetahuan pada tingkat pengetahuan evaluasi sehingga hasil peningkatan pengetahuan bisa memberikan dampak terhadap perilaku masyarakat yang masih mengetahui tentang postpartum blues.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala PKM dan warga masyarakat Jagakarsa Jakarta Selatan terhadap peran serta dalam penyuluhan pada ibu nifas tentang postpartum blues. Ucapan terimakasih juga kepada seluruh tim administrasi, Bidan Koordinator serta Puskesmas Jagakarsa yang telah berperan aktif pada kegiatan penyuluhan dan edukasi tentang postpartum blues pada ibu nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, F. N. (2016). Hubungan Faktor Psikososial Terhadap Kejadian Post Partum Blues di Ruang Nifas RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo. 1–104.
- BKKBN. (2017). Peraturan Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Nomor 24 tahun 2017 tentang Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan dan Pasca Keguguran
- Diah Ayu, F. (2015). Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 82–93
- Fitrah, A. K., Helina, S., & Kunci, K. (2017). Hubungan Dukungan Suami terhadap kejadian Postpartum Blues di Wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2017. 7, 45–
- Irawati, D., & Yuliani, F. (2014). Pengaruh Faktor Psikososial dan Cara Persalinan 68 Terhadap Terjadinya Post Partum Blues Pada Ibu Nifas (Studi di Ruang Nifas RSUD Bosoeni Mojokerto). *E-Proceeding of Management* ISSN : 2355- 9357, 6(1 April), 1–14.
- Kemenkes. (2013). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta:Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Notoatmodjo. (2012a). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugraheni, H. T. (2017). Hubungan Kehamilan Usia Dini Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Rsud Wonosari Tahun 2017. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/1557>
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung:Alfabeta.
- Yuliawan, D., & Betty Rahayuningsih, F. (2014). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kesejahteraan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Miri Kabupaten Sragen.