

PENYULUHAN POST PARTUM BLUES DI PMB FERAWATI

Yuli Suryanti¹, Sedy Firza Novilia Tono², Vera Yuanita³, Adhika Wijayanti⁴

¹Program Studi Profesi Bidan, Stikes Mitra Adiguna Palembang

²Program Studi D III Kebidanan, Stikes William Booth Surabaya

³Program Studi Sarjana Kebidanan, Stikes Mitra Adiguna Palembang

⁴Program Studi Kebidanan, Stikes Abdurahman Palembang

e-mail: yulisuryanti21@gmail.com

Abstrak

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu nifas tentang post partum blues pada masa nifas. Postpartum blues pada ibu pasca bersalin yang disebabkan oleh perubahan fisik dan perubahan emosional, perasaan sedih dan depresi segera setelah persalinan. Postpartum blues bersifat sementara yang akan dimulai sejak hari kedua dan mencapai puncaknya pada hari ke-3 sampai ke-5 berangsur membaik setelah 2 minggu post partum. Postpartum blues dikatakan sebagai gangguan mental ringan yang sering di abaikan dan tidak ditangani sehingga membuat ibu merasa tidak nyaman dan berdampak buruk pada kesehatannya dan perkembangan bayinya. Penyuluhan ini menggunakan bahasa yang mudah di mengerti dan dipahami dalam penyampaian materi dan pesan mengenai Postpartum blues. Media yang digunakan yaitu video dan booklet tentang Postpartum blues. Kesimpulan dalam kegiatan ini tentang penyuluhan Postpartum blues di BPM Ferawati Palembang untuk mencegah terjadinya Postpartum blues.

Kata Kunci: Postpartum Blues

Abstract

This counseling aims to provide knowledge to postpartum mothers about postpartum blues during the postpartum period. Postpartum blues in postpartum mothers caused by physical changes and emotional changes, feelings of sadness and depression immediately after delivery. Postpartum blues is temporary and will start on the second day and reach its peak on the 3rd to 5th day, gradually getting better after 2 weeks post partum. Postpartum blues is said to be a mild mental disorder that is often ignored and not treated, making the mother feel uncomfortable and having a negative impact on her health and the development of her baby. This counseling uses language that is easy to understand and understand in delivering material and messages regarding Postpartum blues. The media used are videos and booklets about Postpartum blues. The conclusion of this activity is about Postpartum blues counseling at BPM Ferawati Palembang to prevent the occurrence of Postpartum blues

Keywords: Postpartum Blues

PENDAHULUAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di PMB Ferawati Palembang dengan tujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya pencegahan Postpartum Blues pada ibu nifas. Pendidikan kesehatan perlu diberikan dari awal kehamilan untuk mencegah terjadinya postpartum blues pada ibu setelah melahirkan. Pendidikan kesehatan itu sendiri merupakan serangkaian informasi yang berisi pengetahuan yang disampaikan ke individu, kelompok, keluarga ataupun masyarakat yang dapat mempengaruhi satu sama lain. (Yuli, 2021) Pendidikan kesehatan itu sendiri dapat dilakukan dengan menggunakan media cetak seperti leaflet, booklet, poster dan rubric. Selain media cetak ada juga media elektronik seperti tv, film, radio dan video. Media luar ruangan juga dapat digunakan untuk melakukan pendidikan kesehatan seperti banner, spanduk dan tv layar lebar. Postpartum blues terjadi pada ibu setelah melahirkan bayinya, dimana ibu mengalami perubahan fisik maupun perubahan emosional yang melibatkan perasan sedih yang bersifat sementara dan umum terjadi pada hari ke 3-5 setelah melahirkan dan akan berangsur membaik pada 2 minggu setelah melahirkan. (Fatmawati et al., 2022). Postpartum blues dikatakan dengan gangguan mental ringan yang sering diabaikan, tidak terdiagnosa, tidak ditangani dengan baik, sehingga membuat ibu tidak nyaman dan berdampak buruk terhadap kesehatan ibu, hubungan dengan suami dan perkembangan anak (Harista & Agustina, 2023)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa Negara Maju kisaran 10-15% kejadian postpartum blues, seperti Negara Jepang 15-50%, Amerika Serikat 27%, Prancis 31.3% dan Yunani 44.5%. Sementara di Negara berkembang kisaran 20-40% mengalami depresi dan angka kejadian postpartum blues cukup tinggi kisaran 26-85% di Asia. (Harista & Agustina, 2023) Menurut Kemenkes RI tahun 2018 sekitar 3% ibu berusia 11-19 tahun mengalami postpartum blues dengan rata-rata 6.8%. Sekitar 50-70% ibu mengalami postpartum blues dan 50% ibu yang melahirkan anak pertama dengan riwayat keluarga dengan gangguan *mood*. (Harianis & Sari, 2022) Sumatera Selatan sekitar 40-65% mengalami postpartum blues, Kota Palembang terdapat 30-50% ibu mengalami postpartum blues. (Rahmadayanti, 2019)

Postpartum blues penyebabnya tidak diketahui secara pasti namun dapat dipengaruhi factor internal dan eksternal. Faktor internal dari ibunya seperti hormonal, psikologis, riwayat depresi sebelumnya, komplikasi pada kehamilan dan persalinan sebelumnya, persalinan *section caesarea*, kehamilan tidak diinginkan atau direncanakan, bayi lahir dengan berat rendah, kesulitan dalam menyusui dan tidak percaya diri dalam merawat bayinya. (Kumalasari & Hendawati, 2019) Gejala postpartum blues biasanya ditandai dengan rasa tidak percaya diri, bingung, cemas berlebih, sensitive yang berdampak pada bayinya. (Farlikhatun & Holilah, 2023)

Dampak dari postpartum blues tidak hanya pada ibunya tapi pada bayinya juga, ibu dengan tekanan postpartum blues akan sulit berinteraksi dengan orang lain terutama dengan bayinya sehingga meningkatkan resiko gangguan tingkah laku yang bisa membahayakan anaknya. Ibu yang mengalami postpartum blues perlu ditangani sedini mungkin pada awal periode setelah melahirkan. (Harianis & Sari, 2022).

METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu berupa kegiatan penyuluhan dengan pengumpulan data ibu nifas yang kemudian diberikan penyuluhan tentang postpartum blues dengan menggunakan media booklet dan metode observasi kepada objek sasaran penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi hasil kegiatan. Untuk tahapan yang pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan seperti booklet, tahapan kedua yaitu jalannya kegiatan pada saat penyuluhan dan tahapan ketiga yaitu mengevaluasi hasil penyuluhan dengan menanyakan kembali kepada ibu mengenai materi penyuluhan yaitu postpartum blues. Ada dua macam evaluasi, pertama evaluasi subjektif dengan menanyakan perasaan ibu tentang pentingnya perah ASI dan posisi menyusui sedangkan evaluasi objektif dengan menanyakan kembali materi penyuluhan tentang postpartum blues. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah ibu nifas di BPM Ferawati Palembang. Alat yang digunakan dalam penyuluhan adalah booklet. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu waktu yaitu pada tanggal 13 November 2023 di BPM Ferawati Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di BPM Ferawati Palembang dengan sasaran objek penyuluhan Postpartum blues pada ibu nifas. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab dan diskusi oleh ibu nifas pada saat penyuluhan. Penyuluhan ini menggunakan media booklet yang memiliki keuntungan dan kemudahan dalam mengembangkan bahan dan mempermudah dalam penyampaian materi. Berikut ini adalah hasil dari pembahasan dalam penyuluhan Postpartum blues di BPM Ferawati Palembang :

A. Tahap Persiapan

Penyuluhan merencanakan kegiatan dengan melakukan observasi kegiatan dan media yang digunakan sebagai berikut :

1. Menyiapkan daftar hadir, booklet
2. Persiapan materi
3. Pengorganisasian

Penyuluhan ini di lakukan untuk memberikan informasi kepada ibu nifas tentang pencegahan postpartum blues yang terjadi pada ibu nifas. Semua Peserta mendapatkan materi dan booklet

postpartum blues. Dengan demikian penyuluhan dilakukan semaksimal mungkin dalam memberikan pengetahuan tentang postpartum blues.

B. Tahap Pelaksanaan

Hal utama dalam tahap pelaksana kegiatan ini adalah penyampaian materi tentang postpartum blues di PMB Ferawati Palembang. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai postpartum blues sehingga dapat di cegah agar ibu tidak mengalami post partum blues.



Gambar 1. Penyuluhan Postpartum Blues

Dalam penyuluhan ini ada beberapa hal yang dilakukan yaitu : penyuluh memberikan materi tentang perah ASI dan posisi menyusui dengan bantuan media LCD, laptop dan PPT. pada bagian ini menjelaskan tentang :

- a. Pengertian Postpartum blues
- b. Tanda dan gejala Postpartum blues
- c. Penyebab Postpartum blues
- d. Dampak Postpartum blues

Kedua, penyuluh memberikan informasi terkait dengan informasi mengenai pengetahuan tentang Postpartum blues. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, ada beberapa hal yang harus dilakukan ibu-ibu agar memperluas pengetahuan mengenai Postpartum blues, yakni sebagai berikut :

- a. Membaca booklet mengenai Postpartum blues
- b. Melakukan konseling kepada tenaga kesehatan
- c. Lebih berperan aktif menggunakan media sosial untuk mengetahui hal-hal mengenai Postpartum blues.

Dilaksanakan oleh moderator dengan memberikan kesempatan terlebih dahulu kepada peserta penyuluhan untuk bertanya kepada penyaji, serta moderator juga memberikan kesempatan kepada penyaji untuk memberikan jawaban dari pertanyaan yang di ajukan peserta, moderator juga menawarkan kepada ibu untuk memberikan pendapat dan saran dari penyuluhan yang telah dilakukan. Selanjutnya acara di tutup oleh moderator pada pukul 12.00 WIB dengan mengucapkan salam penutup. Berdasarkan penjelasan materi diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang Postpartum blues pada ibu nifas untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan antusias ibu dalam mengikuti penyuluhan kegiatan ini dengan membaca dan mempelajari booklet yang sudah dibagikan.

C. Evaluasi Kegiatan

Pada tahap ini masih banyak yang harus diperbaiki dan dibenahi dalam melakukan penyuluhan ini karena masih banyak ibu-ibu yang belum sepenuhnya tanda dan gejala postpartum blues. Berikut ini hal yang dilakukan dalam penyuluhan ini yaitu sebagai berikut :

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta mendengarkan penyuluhan dengan baik
3. Adanya pertanyaan tentang penyuluhan

Pada saat pelaksanaan konseling tentang Postpartum blues peserta cukup kooperatif. Dalam kegiatan konseling telah dilakukan evaluasi kepada peserta sebagai berikut :

- a. Sebutkan pengertian dari Postpartum blues
- b. Sebutkan tanda gejala Postpartum blues
- c. Sebutkan penyebab Sebutkan
- d. sebutkan dampak Sebutkan

Ibu dapat menjawab Postpartum blues dengan benar Dan dari dua pertanyaan yang diajukan kepada peserta, semua nya dapat dijawab peserta.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya ibu nifas. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahapan pertama yaitu tahap persiapan meliputi : persiapan rencana yang akan dilakukan pada saat penyuluhan, tahapan kedua yaitu tahap kegiatan meliputi : Pemaparan materi dan konseling mengenai postpartum blues pada ibu nifas, dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi : Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar, Peserta mendengarkan penyuluhan dengan baik, Adanya pertanyaan tentang penyuluhan. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya penyuluhan postpartum blues dan diharapkan juga ibu memahami tanda dan gejala postpartum blues sehingga ibu bisa terhindar dan tidak mengalami stress akibat dari persalinan dan mengurus bayi. Dalam hal ini pentingnya dukungan dari keluarga terutama suami dan para tokoh masyarakat untuk mendukung kegiatan-kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan masyarakat, sehingga masyarakat mulai sadar dan meningkatkan kesejahteraan bagi ibu dan bayi untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih peduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

SARAN

Kegiatan penyuluhan ini tentu saja terdapat banyak kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki dan disempurnakan pada kegiatan penyuluhan selanjutnya. Diharapkan semua peserta penyuluhan dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan mampu menuntaskan permasalahan yang terjadi pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) Stikes Mitra Adiguna yang telah bersedia menyediakan tempat, (2) Stikes William Booth yang telah membantu menyiapkan materi penyuluhan (3) PMB Ferawati Palembang (4) Tokoh masyarakat (4) Semua pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Farlikhatun, L., & Holilah, S. (2023). Pengaruh Psychoeducation Terhadap Tingkat Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Jame. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- Fatmawati, A., Wahyuni, R. J., & Imansari, B. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Penurunan Tingkat Postpartum Blues: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 35.
- Harianis, S., & Sari, N. I. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 6(1), 85–94. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2141>
- Harista, J., & Agustina, R. (2023). A Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Masker Medika*, 11(1), 115–122. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.526>
- Kumalasari, I., & Hendawati, H. (2019). Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), 91–95.
- Rahmadayanti, A. M. (2019). Hubungan Antara Umur, Paritas, Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 7(2), 1–8.
- Yuli. (2021). Pengaruh Penkes Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 110–118.