

PENDAMPINGAN IBU EARLY POST-PARTUM “CEGAH PP BLUES DENGAN DASS 21” DI BPM LUKLUATUN MUBRIKOH

Selvia Nurul Qomari¹, Lelly Aprilia Vidayati², Kamaria³, Kamelia⁴

^{1,2,3,4}Program Studi D4 Kebidanan, STIKES Ngudia Husada Madura

*Email: Selviadp09@gmail.com

Abstract

The postpartum period is a time when there are changes in women, both changes in biological conditions, psychological changes and adaptations of a woman. Strees Post Partum is a post partum mother who experiences feelings of sadness or experiences psychological disorders with various syndromes or symptoms (Kasdu, 20030). According to WHO (2012) about 25% -85% of postpartum mothers will experience the blues. Between 7% and 17% have postpartum depression, 0.2% become postpartum psychosis. The incidence of postpartum depression in developing countries occurs with an incidence prevalence of 10-15%. In Indonesia, several studies have been conducted on postpartum depression. Based on research conducted by Rismintari (2012), it was noted that 33% of mothers experienced postpartum depression. Based on the results of the examination, it was found that there were 4 postpartum mothers who experienced anxiety. This is because the primiparous postpartum mothers do not know how to care for babies, the absence of their husbands, and an unsupportive family environment.

The method used to carry out community service is by collecting data on the number of post partum mothers at BPM Lukluatun Mubrikoh, then conducting home visits equipped with a post-posrtum blues risk examination with DASS-21, DASS-21 examination results in postpartum mothers who show a risk of post-partum blues. then used as a basis for implementation to provide assistance. Assistance for pregnant women is carried out every day until the post partum blues symptoms subside. Assistance is carried out through activities such as providing postpartum and infant care skills, sharing with family, and others.

Assistance participants were 12 postpartum mothers with symptoms of post partum blues at BPM Lukluatun Mubrikoh who were provided with post partum ealy assistance. After several days of mentoring, it was found that some postpartum mothers who were at risk of post-partum blues showed improvement in their psychological conditions. Mothers begin to want to interact with their children, not showing symptoms of stress and anxiety. The family also understands the condition of the postpartum mother. The level of stress of postpartum mothers before assistance was found that experienced mild stress 5 people (41.67%) and moderate stress, namely 7 people (58.33%). After mentoring, it was found that 100% of the postpartum mothers were normal.

Keywords: Post partum blues, postpartum mothers, DASS-21, mentoring

Abstrak

Masa postpartum merupakan masa ketika terjadi perubahan pada wanita baik perubahan kondisi biologis, perubahan psikologis dan adaptasi dari seorang wanita. Strees Post Partum adalah ibu post partum yang mengalami perasaan sedih atau mengalami gangguan psikologis dengan berbagai macam sindrom atau gejala (Kasdu, 20030). Menurut WHO (2012) sekitar 25%-85% ibu postpartum akan mengalami blues. Antara 7% dan 17% mengalami depresi postpartum, 0,2% menjadi psikosis postpartum. Kejadian depresi pospartum di Negara berkembang terjadi dengan prevalensi kejadian 10-15 %. Di Indonesia telah dilakukan beberapa penelitian tentang depresi postpartum. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rismintari (2012) di mencatat 33 % ibu mengalami depresi postpartum. Berdasarkan Hasil pemeriksaan didapatkan ada 4 ibu nifas yang mengalami ansietas. Hal ini dikarenakan ibu nifas primipara yang belum mengetahui cara merawat bayi, ketidakhadiran suami, dan lingkungan keluarga yang tidak mendukung.

Metode yang digunakan untuk melakukan pengabdian masyarakat yaitu dengan pendataan jumlah ibu post partum di BPM Lukluatun Mubrikoh, kemudian melakukan kunjungan rumah dilengkapi dengan pemeriksaan resiko post posrtum blues dengan DASS-21, Hasil pemeriksaan DASS-21 pada ibu nifas yng menunjukkan resiko post-partum blues selanjutnya dijadikan dasar bagi pelaksanaan untuk melakukan pendampingan. Pendampingan ibu hamil dilakukan setiap hari sampai gejala post partum

blues mereda. Pendampingan dilakukan dengan kegiatan seperti pemberian keterampilan perawatan ibu nifas dan bayi, sharing bersama keluarga, dan lain-lain.

Peserta pendampingan sebanyak 12 ibu nifas dengan gejala post partum blues di BPM Lukluatun Mubrikoh yang diberikan pendampingan ibu ealy post partum. Setelah beberapa hari pendampingan didapatkan sebagian ibu nifas yang beresiko post-partum blues menunjukkan perbaikan kondisi psikologis. Ibu mulai mau berinteraksi dengan anaknya, tidak menunjukkan gejala stress dan kecemasan. Keluarga juga sudah memahami kondisi ibu nifas. Tingkat stres ibu nifas sebelum pendampingan didapatkan yang mengalami stres ringan 5 orang (41,67%) dan stress sedang yaitu 7 orang (58,33%). Setelah pendampingan didapatkan 100% ibu nifas normal.

Kata kunci: *Post partum blues, ibu nifas, DASS-21, pendampingan*

I. Pendahuluan

Masa postpartum merupakan masa ketika terjadi perubahan pada wanita baik perubahan kondisi biologis, perubahan psikologis dan adaptasi dari seorang wanita. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks tersebut memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses saat terjadi kehamilan. Strees Post Partum adalah ibu post partum yang mengalami perasaan sedih atau mengalami gangguan psikologis dengan berbagai macam sindrom atau gejala (Kasdu, 2003). Menurut WHO (2012) sekitar 25%-85% ibu postpartum akan mengalami blues. Antara 7% dan 17% mengalami depresi postpartum, 0,2% menjadi psikosis postpartum Kejadian depresi pospartum dinegara berkembang terjadi dengan prevalensi kejadian 10-15 %.

Di Indonesia menurut Hidayat yaitu 50 – 70 % dan hal ini dapat berlanjut menjadi depresi postpartum dengan jumlah bervariasi dari 5% hingga lebih dari 25% setelah ibu melahirkan (Daw dan Steiner dalam Bobak dkk., 2005). Di Indonesia, dari beberapa penelitian yang telah dilakukan di berbagai tempat, di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya, ternyata ditemukan bahwa angka kejadian stres pada ibu nifas adalah 11 – 30%. Suatu jumlah yang tidak sedikit, terlebih bila mengingat berbagai dampak negatif yang menyertainya (Elvira 2006).

Pasca melahirkan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis, seorang ibu akan merasakan gejala gejala psikiatrik setelah melahirkan, beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh ibu. Idealnya ibu nifas bisa menyesuaikan diri dan tetapi masih ada sebagian ibu nifas yang tidak bisa menyesuaikan diri, bahkan bagi mereka yang tidak bisa menyesuaikan diri mengalami gangguan gangguan psikologis dengan berbagai macam sindrom atau gejala (Marshall, 2004).

Elizabeth (2012) mengatakan ibu yang mengalami postpartum blues dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan hormonal, kehilangan waktu tidur, dan karena proses menyusui. Tidak ada dukungan, kurangnya informasi dan pendampingan pada tahap ini membuat ibu mejadi lebih buruk. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara usia dengan kejadian postpartum blues. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Bobak

(2004), bahwa faktor pencetus terjadinya postpartum blues adalah pada usia remaja atau kurang dari 20 tahun.

Penelitian Irawati, (2013) dimana dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap tingkat stres ibu nifas. teori Pitt (2001) yang menyatakan bahwa paritas merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stres pada masa nifas. Dimana wanita primipara lebih umum menderita stres pada masa nifas dibandingkan dengan wanita multipara dan wanita grandemultipara.

Depresi postpartum yang terjadi dapat mempengaruhi status kesehatan ibu tersebut.(Uguz, Akman, Sahingoz, Kaya, & Kucur, 2009). Deteksi dini dan pengobatan awal yang baik sangat diperlukan untuk mencegah tingkatan depresi yang lebih berat (Girsang, 2013). Matthey, Barnett, & White (2003) menyatakan deteksi dini pada ibu postpartum dapat dilakukan dengan DASS -21 (Edhborg, Nasreen, & Kabir, 2011). Dalam mencegah upaya tersebut di Indonesia belum pernah menggunakan skrining tersebut baik dalam masa kehamilan maupun masa nifas.

Berdasarkan kunjungan rumah dilengkapi dengan pemeriksaan resiko post partum blues dengan DASS-21 di BPM Luklutan Mubrikoh yang telah dilakukan didapatkan didapatkan ada 4 ibu nifas yang mengalami ansietas. Hal ini dikarenakan ibu nifas primipara yang belum mengetahui cara merawat bayi, ketidakhadiran suami, dan lingkungan keluarga yang tidak mendukung. Berdasarkan uraian diatas yang melatar belakangi kegiatan pendampingan ibu ealy post partum. Dari kegiatan ini diharapkan ibu nifas mengalami perbaikan kondisi psikologis dan ibu mulai mau berinteraksi dengan anaknya, tidak menunjukkan gejala stress dan kecemasan.

2. Metode

Metode pelaksanaan merupakan landasan atau acuan agar proses dalam program pengabdian masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan, maka akan dilakukan metode pelaksanaan solusi. Selanjutnya solusi yang sudah direncanakan akan ditawarkan pada mitra, metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ada beberapa tahapan

- a. Survey melalui wawancara di Lokasi Pengabdian Masyarakat untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan masyarakat
- b. Kunjungan rumah
 1. Anamneses
 2. Pemeriksaan resiko post partum blues dengan DASS-21
- c. Pendampingan ibu nifas dengan gejala post partum blues
 1. Perawatan ibu nifas dan BBL
 2. Diskusi bersama keluarga

- d. Evaluasi akan dilakukan secara rutin setiap hari sampai gejala post-partum blues ibu mereda. Hasil dari kegiatan akan dilaporkan kepada kami tim dari STIKes Ngudia Husada Madura.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan pada bulan Mei 2019 maka didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Pemberian penjelasan tentang maksud, tujuan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilanjutkan anamneses dan resiko post partum blues dengan pemeriksaan *DASS-21* oleh Selvia Nurul Qomari, S.ST.,M.Kes



Gambar 1. Anamneses dan pemeriksaan *DASS-21*

- b. Pendampingan ibu nifas dengan resiko post partum blues dan memberikan pijat oksitosin supaya ASI yang dikeluarkan lancar dan ibu relaks



Gambar 2. Pendampingan sekaligus pijat oksitosin

- c. Hasil kegiatan pendampingan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu Nifas

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
≤ 20 tahun	5	41,67%
21 - 35 tahun	4	33,33%
≥ 36 tahun	3	25%
Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa ibu nifas hampir setengahnya (41,67%) ≤20 berusia tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu Nifas

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak sekolah	1	8,3%
SD/MI	3	25%
SMP/MTS	4	33,33%
SMA/MA	4	33,33%
Jumlah	12	100 %

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pendidikan SMP 4 orang (33,33%) sama dengan yang pendidikan SMA yaitu 4 orang (33,33%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Ibu Nifas

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	5	41,67%
Multipara	4	33,33%
Grandemultipara	3	25%
Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa hampir setengahnya (41,67%) paritas ibu adalah primipara.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah pendampingan

No	Tingkat Stres	Sebelum pendampingan		Sesudah pendampingan	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Normal	0	0 %	12	100%
2	Stres Ringan	5	41,67%		
3	Stres Sedang	7	58,33%		
	Stres Berat	0	0%		
	Stres Sangat Berat	0	0%		
	Jumlah	12	100%	12	100%

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa tingkat stres ibu nifas sebelum pendampingan didapatkan yang mengalami stres ringan 5 orang (41,67%) dan stress sedang yaitu 7 orang (58,33%). Setelah pendampingan didapatkan 100% ibu nifas normal.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Paritas

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu nifas hampir setengahnya (41,67%) ≤ 20 berusia tahun. Hal ini menunjukkan bahwa ibu memiliki usia yang rentan mengalami stress karena usia masih muda. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa usia ≤ 20 tahun merupakan masa remaja Masa ini merupakan masa yang rentan karena pada tahapan ini seorang individu akan mengalami suatu perubahan baik secara fisik maupun psikologis yang jika individu tidak mampu melakukan adaptasi maka akan menimbulkan gangguan yang bisa berbentuk stres maupun penyimpangan yang lain. Jika seorang individu pada masa ini mengalami proses kehamilan hingga persalinan, maka beban psikologis ibu akan bertambah yang pada akhirnya akan menimbulkan stres postpartum yang lebih berat (Depkes RI, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pendidikan SMP 4 orang (33,33%) sama dengan yang pendidikan SMA yaitu 4 orang (33,33%). Ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi lebih

berorientasi pada tindakan preventif, mengetahui lebih banyak tentang informasi kesehatan dan memiliki status kesehatan yang lebih baik. Pada perempuan, semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin baik pula ia mempersiapkan masa nifas yang akan dihadapi. Hal ini sesuai dengan pendapat Menurut Notoadmojo (2005) pendidikan dapat berpengaruh terhadap seseorang termasuk perilaku seseorang, pola hidup terutama dalam melaksanakan aktivitas yang positif, makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki.

Dari hasil anamnesa diperoleh data bahwa hampir setengahnya (41,67%) paritas ibu adalah primipara. Adaptasi wanita terhadap peran baru yang harus ia emban yaitu menjadi seorang ibu. Bagi wanita primipara, peran ini adalah peran baru yang belum ia pahami bentuk dan cara yang benar dalam menjalankannya, sementara itu bayinya harus tetap dirawat. Sehingga secara tidak langsung peran ini menuntut ibu agar mau merawat bayinya walau ia belum siap, mulai dari memandikan bayi, menetekki bayi, merawat tali pusat bayi, menggendong bayi, dll. Hal ini sesuai dengan teori Pitt (2001) yang menyatakan bahwa paritas merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stres pada masa nifas. Dimana wanita primipara lebih umum menderita stres pada masa nifas dibandingkan dengan wanita multipara dan wanita grandemultipara. Hal ini terjadi karena setelah melahirkan wanita primipara untuk yang pertama kalinya akan mengalami proses adaptasi dengan berbagai macam perubahan.

Tingkat Stres

Berdasarkan hasil pemeriksaan *DASS-21* sebelum pendampingan didapatkan bahwa tingkat stres ibu nifas yang mengalami stres ringan 41,67% dan stress sedang yaitu 58,33%. Semakin tinggi tingkat stress maka akan mempengaruhi psikologis dari ibu nifas. Hal ini sesuai dengan pendapat Teissedre dan Chabol, 2003 dalam Tseng et al., 2010 menyatakan tingkat stress ibu yang tinggi selama periode postpartum memiliki pengaruh kuat pada adaptasi berikutnya bagi ibu yang dapat berkembang menjadi depresi postpartum dan mempengaruhi kondisi psikologis dan perilaku anak. Setelah pendampingan didapatkan 100% ibu nifas normal. Setelah beberapa hari pendampingan didapatkan sebagian ibu hamil yang beresiko post-partum blues menunjukkan perbaikan kondisi psikologis. Ibu mulai mau berinteraksi dengan anaknya, tidak menunjukkan gejala stress dan kecemasan. Keluarga juga sudah memahami kondisi ibu nifas.

4. KESIMPULAN

1. Kegiatan pendampingan diikuti 12 ibu nifas dengan gejala post partum blues
2. Hampir setengahnya ibu nifas (41,67%) ≤ 20 berusia tahun. Hal ini menunjukkan bahwa ibu memiliki usia yang rentan mengalami stress karena usia masih muda

3. Didapatkan bahwa ibu yang memiliki pendidikan SMP 4 orang (33,33%) sama dengan yang pendidikan SMA yaitu 4 orang (33,33%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin baik pula ia mempersiapkan masa nifas yang akan dihadapi.
4. Dari hasil anamnesa diperoleh data bahwa hampir setengahnya (41,67%) paritas ibu adalah primipara. Hal ini menunjukkan bahwa bagi ibu nifas primipara, peran ini adalah peran baru yang belum ia pahami bentuk dan cara yang benar dalam menjalankannya.
5. Tingkat stres ibu nifas sebelum pendampingan didapatkan yang mengalami stres ringan 41,67% dan stress sedang yaitu 58,33%. Setelah pendampingan didapatkan 100% ibu nifas normal. Hal ini menunjukkan perbaikan kondisi psikologis ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, Lauder milk, Jensen, et all, 2005 *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Erikania, J. (1999). *Mengenal Postpartum Blues*. Jakarta: Pt. Kinasih Satya Sejati
- Hutagaol, E. T. (2010). *Efektivitas Intervensi Edukasi Pada Depresi Postpartum*
- Irawati, Dian. 2013. *Pengaruh Faktor Psikososial Terhadap Terjadinya Post Partum Blues Pada Ibu Nifas (Studi Di Ruang Nifas Rsud R.A Bosoeni Mojokerto)*. Prosiding Seminar Nasional Menuju Masyarakat Madani dan Lestari
- Marmi. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. (Riyadi Sujono, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Shinta, D. (2014). *Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran, Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*
- Tseng, YF, Chen, CH & Lee, CSS. (2010). Effects of listening to music on postpartum stress and anxiety levels. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1049–1055.