



PENTINGNYA DUKUNGAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN RESIKO DEPRESI POSTPARTUM

Maidaliza¹, Yessi Andriani², Qorry Suendi Aulia³, Maulana Ikhsan⁴, Febi Widiyanto⁵, Jeli Anjelina⁶

^{1,2,3}Universitas Perintis Indonesia



*Corresponding author

Email :

maidaliza@upertis.ac.id

HP: 085263802126

Kata Kunci:

Dukungan;
Keluarga;
Pencegahan;
Resiko;
Depresi;

Keywords:

Support;
Family;
Prevention;
Risk;
depression;

ABSTRAK

Depresi pasca melahirkan merupakan isu kesehatan yang mempengaruhi 13% dari perempuan dalam waktu 1 tahun setelah melahirkan. Beberapa faktor penyebab depresi pasca melahirkan meliputi depresi selama kehamilan, stres dalam merawat anak, tekanan kehidupan, dukungan sosial, kecemasan saat hamil, kepuasan dalam pernikahan, sejarah depresi sebelumnya, temperamen bayi, baby blues, tingkat harga diri, dan kehamilan yang tidak direncanakan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya peran keluarga dalam mencegah faktor resiko dari depresi pada ibu postpartum. Metode yang di pakai dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan diskusi, dengan media lembar balik dan leaflet. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab. Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat dan keluarga tentang pentingnya peran keluarga dalam mencegah faktor resiko terjadinya depresi pada ibu postpartum

ABSTRACT

Postnatal depression is a issue that affects 13% of women within 1 year after giving birth. Some factors that cause postpartum depression include depression during pregnancy, stress in caring for children, life pressure, social support, anxiety during pregnancy, satisfaction in marriage, history of previous depression, baby's temperament, baby blues, level of self-esteem, and unplanned pregnancy. This community service aims to increase public knowledge about the importance of the family's role in preventing risk factors for depression in postpartum mothers. The methods used in this community service are lectures and discussions, using flip sheets and leaflets as media. The implementation of the activity begins with a health check, delivery of material, discussion, and questions and answers. The expected result of this community service activity is an increase in community and family knowledge about the importance of the family's role in preventing risk factors for depression.



PENDAHULUAN

Depresi postpartum, dikenal sebagai depresi pasca melahirkan, adalah jenis gangguan mood yang terjadi setelah melahirkan. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan sedih, cemas, dan lelah yang luar biasa, sehingga menyulitkan individu yang terkena dampak untuk menjalankan tugas sehari-hari dan merawat dirinya serta bayinya. Depresi pascapersalinan dapat terjadi segera setelah melahirkan atau hingga satu tahun kemudian. Hal ini berbeda dengan baby blues, yang merupakan bentuk gangguan suasana hati yang lebih ringan dan umum terjadi setelah melahirkan. Jika tidak ditangani, depresi pascapersalinan dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi individu dan keluarganya.

Menurut Shobrina et al., (2022), dukungan keluarga memegang peran krusial dalam mencegah depresi pada ibu setelah melahirkan. Dukungan sosial yang diberikan oleh suami dan keluarga diidentifikasi sebagai faktor utama yang memengaruhi depresi pasca persalinan. Risiko depresi cenderung meningkat ketika ibu tidak mendapatkan dukungan dari keluarga. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan keluarga, semakin kecil kemungkinan terjadinya depresi pasca persalinan. Oleh karena itu, penting untuk mensosialisasikan betapa pentingnya dukungan keluarga dalam mencegah depresi pasca persalinan (Yuliasuti et al., 2022).

Hasil penelitian angka kejadian depresi postpartum di Indonesia sangat bervariasi hal tersebut disebabkan beberapa faktor resiko. Sebuah studi menemukan bahwa prevalensi depresi postpartum di Indonesia adalah 18,37%, 15,19%, dan 26,15% pada bulan pertama, kedua, dan ketiga setelah melahirkan. 4,0% dengan angka kejadian lebih tinggi di daerah perkotaan (5,7%) dibandingkan pedesaan (2,9%) Nurbaeti et al., (2018). Hasil penelitian menemukan faktor resiko yang terkait dengan depresi postpartum pada ibu muda di Indonesia meliputi istri yang tinggal tanpa suami, komplikasi kehamilan, kelahiran prematur dan komplikasi yang terjadi setelah melahirkan (Putri et al., 2023). Peneliti lain menyebutkan bahwa faktor resiko depresi postpartum diantaranya kepuasan pernikahan, *self-esteem* dan dukungan sosial (Nurfitriana & Maidaliza, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Solusi yang diberikan dalam pemecahan masalah adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya peran keluarga dalam mencegah faktor resiko depresi postpartum pada ibu setelah melahirkan. Penyuluhan kesehatan yang diberikan mengenai apa itu depresi postpartum, penyebab atau faktor resiko, gejala depresi postpartum, dampak, cara pencegahan dan pentingnya peran keluarga. Edukasi diberikan secara langsung pada keluarga atau masyarakat yang berkunjung di stand yang telah disediakan tim pengabdian masyarakat. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dilakukan evaluasi formatif untuk menilai pemahaman dari peserta. Setelah kegiatan edukasi selesai peserta diberikan media leaflet sebagai sumber bacaan untuk dapat dipelajari lebih lanjut.

HASIL PEMBAHASAN

Tahap persiapan ini diawali dengan pembuatan proposal kegiatan oleh tim pengabmas. Setelah itu tim melakukan pengurusan surat izin pelaksanaan kegiatan. Tim pengabmas mempersiapkan meteri yang akan disampaikan pada kegiatan pengabmas, media yang digunakan dan sarana prasarana yang dibutuhkan. Setelah persiapan selesai kemudian dilanjutkan dengan menyepakati jadwal kegiatan dengan pihak penyelenggara, selanjutnya mengidentifikasi media massa yang akan digunakan sebagai media publikasi.

Tahap pelaksanaan ini dilakukan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya dukungan keluarga dalam pencegahan resiko depresi pada ibu pospartum. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan pada keluarga atau masyarakat yang berkunjung, dilanjutkan dengan promosi kesehatan.



Gambar Pemeriksaan kesehatan dan edukasi

Selama kegiatan berlangsung tim melakukan pendokumentasian kegiatan melalui foto dan dokumentasi dengan mengisi daftar hadir dan berita acara kegiatan. Pengabmas dilakukan selama satu hari, dengan melibatkan mahasiswa dan masyarakat. Masyarakat sangat antusias dengan materi yang diberikan dan juga aktif bertanya kepada pemateri.

KESIMPULAN

Depresi pada ibu postpartum sangat dapat dihindari dengan meningkatkan peran keluarga dalam mencegah faktor resiko. Setiap ibu postpartum akan mengalami perubahan hormon yang berdampak terhadap perubahan fisik dan psikologisnya. Dimana hal ini sangat penting menjadi perhatian, karna dengan perubahan tersebut dapat mengakibatkan gangguan mood pada ibu. Perhatian dan kasih sayang keluarga sangat dibutuhkan pada kondisi postpartum. Penting bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi faktor yang dapat mengakibatkan resiko depresi postpartum dan apa saja peran keluarga dalam pencegahan resiko tersebut sehingga kesehatan fisik dan psikologis ibu tetap terjaga selama periode postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia, Pemerintah Daerah Kota Bukittinggi, Tim Pengabdian Masyarakat

dan mahasiswa yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurbaeti, I., Deoisres, W., & Hengudomsub, P. (n.d.). *Postpartum Depression in Indonesian Mothers : Its Changes and Predicting Factors*. 2018(2), 93–105.
- Nurfitriana, & Maidaliza. (2022). Analisa Faktor–Faktor Resiko Depresi Postpartum di Kecamatan Banda Sakti. *MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The*, 5(8), 1020–1025.
- Putri, A. S., Wurisastuti, T., Suryaputri, I. Y., & Mubasyiroh, R. (2023). *Postpartum Depression in Young Mothers in Urban and Rural Indonesia*. 272–281.
- 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 Midpro*, 10(2), 9-19.
- Shobrina, A. N., Prasetya, E. C., Ariningtyas, N. D., & Marlina, U. (2022). *Hubungan antara Peran Dukungan Keluarga dengan Resiko Depresi Perinatal Di Rumah Sakit Muhammadiyah Surabaya*. 4, 61–75.
- Yuliastuti, E., Setyoningrum, N., & Panjalu, G. P. (2022). *Sosialisasi Pentingnya Dukungan Keluarga untuk Pencegahan Baby Blues*. 185–190.