

**Pemberian Komunikasi, Informasi Dan Edukasi (KIE)
Adaptasi Psikologi Post Partum Sebagai Upaya Pencegahan Postpartum
Blues Pada Ibu Nifas Di UPT Puskesmas Kec. Alas Barat**

***Giving Communication Of Information And Education (KIE)
Post Partum Psychological Adaptation As An Effort To Prevent Postpartum
Blues In Public Mothers At UPT Puskesmas Kec. West Alas***

Fitri Setianingsih¹; Yunita Lestari²; Galuh Permatasari³; Nurlaila Agustikawati⁴

^{1,2,3} Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Griya Husada Sumbawa

⁴ Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa

Korepondensi penulis: fitrisetianingsih.stikesghs@gmail.com

Article History:

Received:

31 Desember 2023

Revised:

30 Januari 2024

Accepted:

28 Februari 2024

Keywords: Postpartum
Period, Psychological
Adaptation, Post partum
blues, Communication,
Information and
Education (KIE)

Abstract: Psychological adaptation in postpartum mothers begins when the mother enters the period after giving birth, such as the mother starting to care for and take care of her baby, this is a new role and responsibility for every woman after giving birth. These new roles and responsibilities often make mothers feel insecure and stressed. Which is based on the mother's feelings of sadness and despair because she has not been able to care for the baby well. This is known as baby blues or postpartum blues. Baby blues has mild effects that can occur on the first day after postpartum, days 3-5 tend to get worse and last within 14 days or 2 weeks postpartum. With support from the extended family, partner and closest friends, the mother will feel safer and more comfortable, thereby improving the level of health of the mother and child, both physically and spiritually. In this case, IEC is carried out regarding postpartum psychological changes for mothers and families as an effort to prevent and overcome the incidence of post partum blues in mothers. From this community service activity, it was found that mothers, husbands and families understand the post partum psychological adaptations that can occur in postpartum mothers and the family will try to continue to help the mother in caring for her baby, comfort the mother and also always provide positive support so that the mother is able to and confident in caring for the baby so that the baby and mother are physically and mentally healthy

Abstrak: Adaptasi psikologis pada ibu postpartum dimulai ketika ibu tersebut memasuki masa setelah melahirkan seperti ibu mulai merawat dan mengurus bayinya, hal ini merupakan peran dan tanggung jawab baru bagi setiap wanita setelah melahirkan. Peran baru dan tanggung jawab tersebut lah yang sering membuat ibu merasa tidak percaya diri dan mengalami stress. Yang didasari dengan perasaan ibu yang sedih dan putus asa karena belum mampu untuk merawat bayi dengan baik. Hal tersebut dikenal dengan baby blues atau postpartum blues. Baby blues mempunyai gangguan efek ringan yang dapat terjadi pada hari pertama setelah pasca salin, hari ke 3-5 cenderung akan memburuk dan berlangsung dalam kurung waktu 14 hari atau 2 minggu pasca salin. Dengan adanya dukungan dari keluarga besar, pasangan dan teman terdekat akan membuat ibu merasa lebih aman dan nyaman sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak baik kesehatan jasmani dan Rohani Dalam hal tersebut, maka dilakukan KIE tentang perubahan psikologis ibu pasca persalinan kepada ibu dan keluarga sebagai upaya dalam mencegah dan menaggulangi kejadian Post partum blues pada ibu. Dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini didapatkan bahwa ibu, suami dan juga keluarga paham dengan adapatasi psikologi post partum yang dapat terjadi pada ibu nifas dan kluarga pun akan mengupayakan untuk tetap membantu ibu dalam merawat bayinya, menghibur ibu dan juga selalu memberikan dukungan positif agar ibu mampu dan percaya diri dalam merawat bayinya sehingga bayi dan ibu nya pun sehat secara fisik dan mental.

Kata Kunci: Masa Nifas, Adaptasi Psikologi, Post partum blues, Komunikasi, Informasi Dan Edukasi (KIE)

PENDAHULUAN

Masa postpartum (puerperium) adalah masa dimana plasenta lahir dan berakhir dengan organ dalam kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kurang lebih 6 minggu (Cahyaningtyas, et al., 2019) Pasca persalinan ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikis, dimana perubahan pada ibu tersebut biasanya hanya dilihat sebagai pengalaman positif bagi seorang ibu. Namun sebenarnya ibu memerlukan adaptasi fisik, psikologis, dan sosial yang tidak mudah (Putriarsih et al., 2018). Hal itu dikarenakan masa postpartum adalah masa yang sangat rentan, disebabkan oleh ibu yang baru saja memasuki peran barunya sebagai ibu yang mengharuskannya untuk merawat dan menyusui bayinya, maka dari itu ibu harus beradaptasi dengan peran barunya (Saputri and Niriayah, 2019).

Adaptasi psikologis pada ibu postpartum dimulai ketika ibu tersebut memasuki masa setelah melahirkan seperti ibu mulai merawat dan mengurus bayinya, hal ini merupakan peran dan tanggung jawab baru bagi setiap wanita setelah melahirkan (Sylvia et al., 2017). Peran baru dan tanggung jawab tersebut lah yang sering membuat ibu merasa tidak percaya diri dan mengalami stress. Yang didasari dengan perasaan ibu yang sedih dan putus asa karena belum mampu untuk merawat bayi dengan baik. Hal tersebut dikenal dengan baby blues atau postpartum blues. Biasanya kondisi tersebut muncul pada minggu pertama sampai kedua setelah ibu melahirkan.

Baby blues mempunyai gangguan efek ringan yang dapat terjadi pada hari pertama setelah pasca salin, hari ke 3-5 cenderung akan memburuk dan berlangsung dalam kurung waktu 14 hari atau 2 minggu pasca salin (Wulansari, et al., 2017). Depresi postpartum dapat terjadi kepada semua ibu postpartum, yaitu kepada ibu primipara dan multipara dari etnik dan ras manapun (Gelaye B, 2016). Akan tetapi pada ibu primipara paling rentan mengalami depresi postpartum dibandingkan dengan ibu multipara, dikarenakan ibu primipara belum mempunyai pengalaman dalam proses persalinan, sehingga ibu primipara kurang dalam mempersiapkan memasuki fase baru dalam kehidupannya (Prawihardjo, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatimah dan Muhammad (2020) mengatakan bahwa depresi diawal sering tidak terdeteksi, sehingga ditemukan dalam fase yang sudah berat. Sehingga dukungan dari pasangan, keluarga dan teman terdekat sangat di butuhkan untuk mengatasi depresi postpartum pada ibu, apabila tidak segera diatasi maka akan muncul dampak seperti menelantarkan anak, menelantarkan diri sendiri, menganiaya anak, bunuh diri, dan membunuh anak.

Dari semua hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak yang terjadi

pada ibu depresi postpartum disebabkan karena kurangnya dukungan sosial yang didapatkan oleh ibu. Dukungan sosial merupakan keberadaan atau kemampuan seseorang dimana individu dapat bergantung kepadanya, yang menunjukkan bahwa seseorang tersebut peduli terhadap individu yang terkait, dan membuat individu merasa berharga, disayangi dan dicintai oleh orang disekitarnya (Priyani et al.,2019). Dengan adanya dukungan dari keluarga besar, pasangan dan teman terdekat akan membuat ibu merasa lebih aman dan nyaman sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak baik kesehatan jasmani dan rohani (Kurniasari, 2019). Berdasarkan hal tersebut , maka perlu dilakukan KIE perubahan psikologis ibu pasca persalinan kepada ibu dan suami dalam sebagai Upaya dalam mencegah dan menaggulangi kejadian Post partum blues pada ibu dengan memberikan KIE perubahan psikologis post partum.

METODE

Tabel 1. Proses Pelaksanaan

Proses	Tindakan		Waktu
	Tim Pelaksana	Sasaran/Ibu nifas	
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salam Pembuka ➤ Memperkenalkan diri ➤ Menjelaskan tujuan penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menjawab Salam ➤ Memperhatikan ➤ Memperhatikan 	2 Menit
Penyajian	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menjelaskan materi tentang KIE tentang Adaptasi <i>Psikologi Post Partum</i> ➤ Memberi kesempatan bertanya kepada sasaran ➤ Menjawab pertanyaan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendengarkan dan membaca materi ➤ Bertnya kepada pemeberi KIE ➤ Mendengarkan penjelasan jawaban dari pemberi KIE 	10 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memberikan kesimpulan dari materi ➤ Mengucapkan terimakasih ➤ Memberikan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendengarkan ➤ Membalas ucapan terimakasih ➤ Membalas salam 	3 Menit

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Ruang nifas UPT Puskesmas Kec. Alas Barat. Yaitu pemberian pendidikan kesehatan melalui Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) tentang Adaptasi *Psikologi Post Partum* Sebagai Upaya Pencegahan *Postpartum Blues* Pada Ibu Nifas. Pemberian KIE ini diberikan setiap Dalam Penyampaian KIE didukung dengan media lembar balik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dengan pemberian KIE Adaptasi *Psikologi Post Partum* diberikan kepada ibu nifas yang bersalin di UPT Puseksmas Kec. Alas Barat dalam bulan Januari yaitu

sebanyak 10 ibu nifas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga melibatkan mahasiswa program studi D3 Kebidanan yang sedang melaksanakan praktik belajar lapangan sebagai pemberi KIE dalam upaya peningkatan kompetensi mahasiswa khususnya pada asuhan kebidanan masa nifas.

HASIL

Pelaksanaan pendidikan kesehatan melalui Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) tentang *Adaptasi Psikologi Post Partum* Sebagai Upaya Pencegahan *Postpartum Blues* Pada Ibu Nifas ini dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian masyarakat dosen STIKES Griya Husada Sumbawa dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan tinggi sekaligus melaksanakan promosi kesehatan serta memperdayakan mahasiswa yang sedang praktik belajar lapangan (PBL) dalam mengasah kemampuan dalam pemberian asuhan kebidanan pada masa nifas. Dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini didapatkan bahwa ibu, suami dan juga keluarga yang hadir fokus mendengarkan KIE yang disampaikan, serta ibu dan keluarga mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan KIE yang diberikan. Dengan adanya tanya jawab ini ibu semakin memahami perubahan yang akan terjadi pada dirinya, ibu pun optimis untuk dapat melalui setiap fase yang akan terjadi sehingga ibu akan lebih fokus dalam menjaga kesehatan fisik dan mentalnya agar bayinya tumbuh dengan sehat. Dalam hal ini juga suami dan keluarga menyatakan bahwa akan mengupayakan untuk tetap membantu ibu dalam merawat bayinya, memebatu pekerjaan rumah, menghibur ibu dan juga selalu memberikan dukungan positif agar ibu mampu merawat dirinya serta percaya percaya diri dalam merawat bayinya sehingga bayi dan ibu sehat secara fisik dan mental sehingga tidak terjadi baby blues.

DISKUSI

Faktor-faktor yang mempengaruhi suksesnya masa transisi ke masa menjadi orang tua pada masa postpartum yaitu: 1) respon dan dukungan dari keluarga dan teman, 2) hubungan antara pengalaman melahirkan dan harapan serta aspirasi, 3) pengalaman melahirkan dan membesarkan anak yang lain, 4) pengaruh budaya (Hanretty, 2014). Sehingga dengan adanya kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dengan pemberian KIE tentang *Adaptasi Psikologi Post Partum* Sebagai Upaya Pencegahan *Postpartum Blues* Pada Ibu Nifas. ibu semakin memahami perubahan yang akan terjadi pada dirinya, ibu pun optimis untuk dapat melalui setiap fase yang akan terjadi sehingga ibu akan lebih fokus dalam menjaga kesehatan

fisik dan mentalnya agar bayinya tumbuh dengan sehat. Dalam hal ini juga suami dan keluarga menyatakan bahwa akan mengupayakan untuk tetap membantu ibu dalam merawat bayinya, memebatu pekrjaan rumah, menghibur ibu dan juga selalu memberikan dukungan positif agar ibu mampu merawat dirinya serta percaya percaya diri dalam merawat bayinya sehingga bayi dan ibu sehat secara fisik dan mental. Hal ini didukung oleh pernyataan Priyani et al, (2019) bahwa dukungan sosial merupakan keberadaan atau kemampuan seseorang dimana individu dapat bergantung kepadanya, yang menunjukkan bahwa seseorang tersebut peduli terhadap individu yang terkait, dan membuat individu merasa berharga, disayangi dan dicintai oleh orang disekitarnya (Priyani et al.,2019). Dengan adanya dukungan dari keluarga besar, pasangan dan teman terdekat akan membuat ibu merasa lebih aman dan nyaman sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak baik kesehatan jasmani dan rohani (Kurniasari, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan sebelumnya maka dapat di simpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pemberian KIE Adaptasi Psikologi Post Partum Sebagai Upaya Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Nifas yang telah dilakukan dapat memberikan peningkatan pengetahuan serta pemahaman kepada ibu nifas bahwa pentingnya untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan psikologi yang akan terjadi saat menjadi ibu serta menyiapkan diri untuk selalu berfikir positif agar dapat melalui stiap fasenya dengan baik sehingga tidak mengarah terhadap baby blues. Selaian ibu, suami dan keluargapun harus memahami kebutuhan ibu nifas, memebantu dan juga mmberikan dukungan sehingga ibu merasa aman, nayam dan percaya diri dalam merawat diri dan bayinya, memberikan dukungan social sehingga ibu merasa bahagia.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS (Times New Roman, size 12)

Kepada pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yakni LPPM STIKES Griya Husada Sumbawa, Kepala UPT Puskesmas Kec. Alas Barat serta jajarannya, Bidan-bidan yang ada di ruang nifas UPT Puskesmas Kec. Alas Barat , mahasiswa praktik belajar lapangan (PBL), teman-teman anggota pengabdian kepada masyarakat yang telah bersedia membantu dalam proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat, para ibu-ibu nifas dan keluarga yang telah bersedia berpartisipasi untuk menjadi audiens/sasaran pemberian KIE sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik

DAFTAR REFERENSI

- Cahyaningtyas, A. E., Estiningtyas, & Noorlitasari. (2019). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Sukoharjo. *Maternal*, 3(2), 36–41.
- Darusman, D. dan Sari, M., 2019. Hubungan Peran Petugas Kesehatan dan Dukungan Keluarga dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Baby Blues di Banda Aceh. *Jurnal Serambi Akademica*, 7(6), pp.808-816.
- Gelaye, B. (2016). Epidemiology Of Maternal Depression, Risk Factors, And Child Outcomes In Low-Income And Middle Income Countries. *The Lancet Psychiatry* 3(10), 973–982.
- Hanretty, K. P. (2014) *Ilustrasi Obstetri*. Edited by B. I. Santoso and E. Muliawan. Singapura: Elsevier.p.224.
- Indriyani, et. al. (2016). *Edukasi Postnatal dengan pendekatan Family Centered Maternity Care (FCMC)*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Lubis, H. Z. (2010). *Pengantar Psikologis untuk Kebidanan*. Kencana Prenada Media Group: Jakarta
- Nuriyah, (2019), *Postpartum Depression*. Temu Ilmiah Nasional II – Jakarta
- Putriarsih et al,(2018), *Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Primipara Usia Muda di Desa Ajung Kabupaten Jember*. [Skripsi Ilmiah]. Jember: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
- Rukiyah, A.Y. dan Yulianti, L., 2010. *Asuhan Kebidanan 4 Patologi Ed. Revisi*. Jakarta: TIM.
- Sylvia. (2017). *Buku Patologias: Penerbit Buku Kedokteran: EGC*.
- Wulansari, P. S. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Baby Blues, Proses Persalinan, Dan Paritas Dengan Baby Blues Di Rsia Srikandi Ibi Kabupaten Jember. *Jurnal Ikesma Volume 13 Nomor 1 Maret 2017*, 40.