

PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS BAGI IBU POSTPARTUM: UPAYA MENGURANGI RISIKO DEPRESI PASCA MELAHIRKAN DI KABUPATEN TUBAN

Ilmiatus Qoyimah^{1)*}

¹ Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

email: ilmia.fida@gmail.com

Abstract

The mental health of postpartum mothers is an important issue that is often overlooked. Postpartum depression not only affects mothers but also negatively impacts the emotional and cognitive development of babies. In Tuban Regency, awareness and access to mental health services are still limited, with around 10-15% of mothers experiencing postpartum depression. This program aims to provide psychological support for postpartum mothers through several stages: participant identification and recruitment, education, individual counseling, psychosocial support, and health worker training.

This program successfully reached 30 postpartum mothers in Tuban Regency. The Evaluation showed a significant increase in mothers' knowledge about postpartum depression and how to manage it. Individual counseling sessions helped mothers to be more open about their feelings and receive the necessary assistance. The psychosocial support groups created a supportive environment for the mothers. The training of local health workers produced workers who could recognize the symptoms of postpartum depression and provide early intervention.

The conclusion shows that this psychological support program is effective in reducing the risk of postpartum depression and improving the mental well-being of postpartum mothers. For the sustainability of the program, recommendations include strengthening collaboration, developing comprehensive training modules, conducting regular monitoring and evaluation, and raising awareness about the importance of postpartum mental health. Similar programs are expected to be implemented in other areas to support the mental health of postpartum mothers more broadly.

Keywords: Postpartum Depression, Psychological Support Program, Mental well-being

tinggi di daerah dengan keterbatasan akses seperti Kabupaten Tuban (Riskesdas, 2018).

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental ibu postpartum merupakan isu penting yang seringkali terabaikan, terutama di daerah pedesaan. Depresi postpartum adalah gangguan kesehatan mental yang umum terjadi setelah melahirkan, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan perkembangan emosional serta kognitif bayi. Gangguan ini ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kelelahan ekstrem, kecemasan, dan kesulitan dalam merawat bayi. Jika tidak ditangani dengan baik, depresi postpartum dapat memperburuk kondisi ibu dan mengganggu hubungan antara ibu dan bayi (MAISOHA, 2020).

Di Kabupaten Tuban, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental ibu postpartum masih terbatas. Akses terhadap layanan kesehatan mental juga belum merata, menyebabkan banyak ibu yang tidak mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Menurut penelitian, sekitar 10-15% ibu mengalami depresi postpartum, tetapi angka ini bisa lebih

Program pendampingan psikologis ini diinisiasi untuk memberikan dukungan yang diperlukan bagi ibu postpartum di Kabupaten Tuban. Melalui pendekatan yang komprehensif, program ini bertujuan untuk mengurangi risiko depresi pasca melahirkan dengan memberikan edukasi, konseling individual, dukungan psikososial, dan pelatihan bagi kader kesehatan lokal. Dengan adanya program ini, diharapkan ibu postpartum dapat lebih memahami kondisi mereka, mendapatkan bantuan yang tepat waktu, dan membangun sistem dukungan yang kuat di keluarga serta komunitas (Cuijpers P, 2021).

Pendampingan psikologis yang diberikan mencakup beberapa tahapan penting. Pertama, identifikasi dan rekrutmen peserta dilakukan untuk mengenali ibu postpartum yang berisiko tinggi mengalami depresi. Edukasi diberikan melalui seminar dan diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang depresi postpartum dan cara mengatasinya. Konseling

*Korespondensi Author : Ilmiatus Qoyimah, Institut Ilmu Kesehatan nahdlatul Ulama Tuban, ilmia.fida@gmail.com , 082231995234

individual dengan psikolog disediakan untuk membantu ibu mengatasi masalah emosional dan mental yang dihadapi. Selain itu, kelompok dukungan psikososial dibentuk untuk memberikan ruang bagi ibu berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain. Pelatihan bagi kader kesehatan lokal juga dilakukan agar mereka dapat memberikan dukungan berkelanjutan dan mendeteksi dini tanda-tanda depresi postpartum (Nova & Zagoto, 2020).

Dengan pendekatan yang terstruktur dan komprehensif ini, program diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesejahteraan mental ibu postpartum di Kabupaten Tuban. Dukungan berkelanjutan dari keluarga, komunitas, dan tenaga kesehatan sangat penting untuk memastikan keberhasilan program ini dan memberikan manfaat jangka panjang bagi ibu serta bayi. Diharapkan program ini dapat menjadi model yang dapat diimplementasikan di daerah lain untuk mendukung kesehatan mental ibu postpartum secara lebih luas (Ilmiatus Qoyimah, 2020).

2. KAJIAN LITERATUR

Depresi Postpartum

Depresi postpartum adalah gangguan mood yang terjadi setelah melahirkan, ditandai oleh perasaan sedih, kelelahan, kecemasan, dan perubahan tidur atau pola makan. Menurut American Psychiatric Association (APA), sekitar 10-15% ibu mengalami depresi postpartum dalam beberapa minggu hingga bulan setelah melahirkan. Gangguan ini dapat mempengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayi dan berinteraksi dengan keluarga, serta berdampak pada perkembangan emosional dan kognitif bayi (Assosiation, 2013).

Faktor Risiko Depresi Postpartum

Berbagai faktor risiko dapat mempengaruhi terjadinya depresi postpartum, termasuk riwayat depresi sebelumnya, dukungan sosial yang rendah, stres kehidupan, komplikasi kehamilan atau persalinan, dan ketidakseimbangan hormon. Sebuah studi oleh O'Hara dan McCabe (2013) menunjukkan bahwa faktor psikososial seperti dukungan sosial yang rendah dan stres yang tinggi memainkan peran penting dalam perkembangan depresi postpartum (O'Hara, M. W., McCabe, 2013).

Pendampingan Psikologis

Pendampingan psikologis merupakan intervensi yang bertujuan untuk memberikan

dukungan emosional dan mental bagi individu yang mengalami gangguan psikologis (Ilmiatus Qoyimah, 2020). Dalam konteks ibu postpartum, pendampingan psikologis dapat melibatkan berbagai metode seperti edukasi, konseling individual, terapi kelompok, dan dukungan sosial. Intervensi psikologis seperti konseling dan dukungan kelompok efektif dalam mengurangi gejala depresi postpartum (Nova & Zagoto, 2020).

Edukasi dan Konseling Individual

Edukasi tentang depresi postpartum membantu ibu mengenali gejala dan mencari bantuan secara tepat waktu. Konseling individual dengan psikolog atau konselor profesional menyediakan ruang bagi ibu untuk berbagi perasaan dan mendapatkan strategi coping yang efektif. Studi menunjukkan bahwa konseling individual dapat meningkatkan kesehatan mental ibu dan mengurangi risiko depresi postpartum (Adila et al., 2019).

Dukungan Psikososial

Dukungan psikososial melalui kelompok dukungan dapat memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi isolasi yang sering dirasakan oleh ibu postpartum. Interaksi dengan sesama ibu yang mengalami kondisi serupa dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan solusi praktis untuk masalah sehari-hari, dukungan psikososial memiliki dampak positif pada kesehatan mental ibu postpartum (Hartati Suryani, Setyowati, 2016).

Pelatihan Kader Kesehatan

Pelatihan kader kesehatan lokal adalah pendekatan efektif untuk menyediakan dukungan berkelanjutan di komunitas. Kader kesehatan yang terlatih dapat mendeteksi dini tanda-tanda depresi postpartum dan memberikan intervensi awal yang diperlukan. Sebuah studi oleh Rahman et al. (2008) menunjukkan bahwa pelatihan kader kesehatan dalam mendeteksi dan menangani depresi postpartum dapat secara signifikan mengurangi prevalensi gangguan ini di komunitas (badul rahman, 2008).

3. METODE

Program ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan, yaitu:

- 1. Identifikasi dan Rekrutmen Peserta:** Mengidentifikasi ibu postpartum yang berisiko mengalami depresi melalui

kerjasama dengan bidan dan puskesmas setempat.

2. **Edukasi:** Memberikan informasi mengenai depresi postpartum, tanda-tanda, dan cara mengatasinya melalui seminar dan diskusi kelompok.
3. **Konseling Individual:** Menyediakan sesi konseling dengan psikolog untuk membantu ibu mengatasi masalah emosional dan mental yang dihadapi.
4. **Dukungan Psikososial:** Membentuk kelompok dukungan yang terdiri dari ibu-ibu postpartum untuk berbagi pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain.
5. **Pelatihan Kader Kesehatan:** Melatih kader kesehatan lokal untuk memberikan dukungan berkelanjutan dan mendeteksi dini tanda-tanda depresi postpartum.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Program pendampingan psikologis bagi ibu postpartum di Kabupaten Tuban telah berhasil diimplementasikan dengan beberapa hasil yang signifikan:

1. **Partisipasi dan Jangkauan:** Program ini berhasil menjangkau 30 ibu postpartum yang berisiko mengalami depresi. Peserta direkrut melalui kerjasama dengan bidan dan puskesmas setempat, yang membantu mengidentifikasi ibu yang membutuhkan dukungan.
2. **Peningkatan Pengetahuan:** Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu tentang depresi postpartum, termasuk tanda-tanda, dampak, dan cara mengatasinya. Sebelum program, hanya 20% peserta yang memiliki pengetahuan dasar tentang depresi postpartum. Setelah program, angka ini meningkat menjadi 85%.
3. **Konseling Individual:** Sesi konseling individual dengan psikolog membantu ibu untuk lebih terbuka tentang perasaan mereka dan menerima bantuan yang diperlukan. 80% peserta melaporkan merasa lebih didengar dan dipahami setelah mengikuti sesi konseling.
4. **Kelompok Dukungan Psikososial:** Kelompok dukungan psikososial yang dibentuk berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para ibu. 70% peserta merasa lebih

nyaman dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan pasca melahirkan.

5. **Pelatihan Kader Kesehatan:** Pelatihan bagi kader kesehatan lokal menghasilkan kader yang mampu mengenali gejala depresi postpartum dan memberikan intervensi awal. 10 kader kesehatan dilatih, dan mereka mulai aktif dalam mendeteksi dan mendukung ibu postpartum di komunitas mereka.

Pembahasan

1. **Efektivitas Edukasi:** Peningkatan pengetahuan yang signifikan menunjukkan bahwa edukasi adalah komponen kunci dalam mengurangi risiko depresi postpartum. Informasi yang diberikan melalui seminar dan diskusi kelompok membantu ibu memahami kondisi mereka dan mencari bantuan secara tepat waktu. Edukasi yang efektif juga membantu mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental.
2. **Manfaat Konseling Individual:** Konseling individual terbukti sangat efektif dalam membantu ibu postpartum mengatasi masalah emosional dan mental yang mereka hadapi. Sesi ini memberikan ruang aman bagi ibu untuk mengungkapkan perasaan dan mendapatkan strategi coping yang efektif. Keberhasilan konseling individual menyoroti pentingnya layanan kesehatan mental yang personal dan empatik.
3. **Peran Kelompok Dukungan Psikososial:** Kelompok dukungan psikososial memainkan peran penting dalam menyediakan dukungan emosional dan praktis. Ibu yang berpartisipasi dalam kelompok ini merasa lebih didukung dan kurang terisolasi. Interaksi dengan sesama ibu yang mengalami kondisi serupa membantu mereka merasa lebih diterima dan dipahami.
4. **Pelatihan Kader Kesehatan:** Pelatihan kader kesehatan lokal adalah pendekatan yang efektif untuk menyediakan dukungan berkelanjutan di komunitas. Kader yang terlatih mampu mendeteksi dini tanda-tanda depresi postpartum dan memberikan intervensi awal, yang sangat penting untuk mencegah kondisi ini menjadi lebih parah. Kader kesehatan juga berfungsi sebagai penghubung antara ibu postpartum dan layanan kesehatan formal.
5. **Tantangan dan Peluang:** Meskipun program ini berhasil, beberapa tantangan tetap ada.

Kesulitan logistik dalam menjangkau ibu di daerah terpencil, keterbatasan sumber daya, dan kebutuhan untuk terus mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental merupakan tantangan yang perlu diatasi. Namun, keberhasilan program ini juga membuka peluang untuk mengembangkan model serupa di daerah lain dengan penyesuaian lokal yang diperlukan.

5. KESIMPULAN

Program pendampingan psikologis bagi ibu postpartum di Kabupaten Tuban menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi risiko depresi pasca melahirkan dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu postpartum. Edukasi, konseling, dukungan psikososial, dan pelatihan kader kesehatan terbukti efektif dalam mencapai tujuan program. Keberlanjutan dan replikasi program ini di daerah lain diharapkan dapat memberikan dampak positif yang lebih luas bagi kesehatan mental ibu postpartum.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh tim yang terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program ini yakni:

1. Tenaga Kesehatan: Termasuk bidan, dokter, perawat, dan tenaga kesehatan lainnya yang terlibat langsung dalam pelayanan kepada ibu postpartum di Kabupaten Tuban.
2. Psikolog dan Konselor: Profesional yang memberikan konseling dan dukungan psikologis kepada ibu postpartum sebagai bagian dari program pendampingan.
3. Pemerintah Daerah: Pihak yang menyelenggarakan dan mendukung program ini, termasuk pihak dari Dinas Kesehatan, Dinas Sosial, dan instansi terkait lainnya di Kabupaten Tuban.
4. Lembaga Kesehatan: Organisasi atau lembaga kesehatan masyarakat yang terlibat dalam menyediakan layanan kesehatan bagi ibu postpartum, seperti puskesmas dan rumah sakit.
5. Relawan dan Kader Kesehatan: Individu yang terlibat dalam mendukung program secara sukarela, termasuk relawan masyarakat dan kader kesehatan lokal yang dilatih untuk memberikan dukungan kepada ibu postpartum.
6. Kelompok Masyarakat: Ibu-ibu postpartum yang menjadi peserta program, serta keluarga dan komunitas yang mendukung mereka

dalam mengikuti program pendampingan psikologis.

7. Pihak Terkait Lainnya: Termasuk pihak swasta, LSM, dan pihak-pihak lain yang berkontribusi dalam mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan program ini.

7. REFERENSI

- Adila, D. R., Saputri, D., & Niriyah, S. (2019). Pengalaman Postpartum Blues Pada Ibu Primipara. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 156. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.156-162>
- Assosiation, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. American Psychiatric Assosiation Publishing.
- badul rahman, S. (2008). *Buku Ajar Neonatolog* (1st ed.). IDAL.
- Cuijpers P, K. E. (2021). *Efek pengobatan psikologis depresi perinatal: gambaran umum*. Kesehatan Mental Wanita Arch. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00737-021-01159-8>
- Hartati Suryani, Setyowati, T. B. (2016). Penerapan Teori Selfcare orem Dan Comfort Kolcaba Pada Ibu Post Partum Seksio Sesarea Dengan Tubektomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 146–155.
- Ilmiatus Qoyimah, K. I. (2020). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN POST PARTUM BLUES HARI KE-7 PADA IBU NIFAS DI BPS ASRI (Kelurahan Baturetno Kecamatan Tuban) THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND THE INCIDENT OF 7TH DAY POST PARTUM BLUES IN PUBLIC WOMEN AT BPS A. *Jurnal Penelitian*, 4(1), 59–65.
- MAISOHA, K. (2020). ASUHAN KEPERAWATAN DAN POTENSI TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI MASALAH DEPRESI PASIEN KANKER. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1), 1–9.
- Nova, S. N., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 108–113. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.674>
- O'Hara, M. W., McCabe, J. E. (2013). *Postpartum Depression: Current Status and Future*

Directions. Annual Review of Clinical Psychology. Annual Review of Clinical Psychology.

Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*.
<https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>