

Merawat Mental: Panduan Komunitas Untuk Mengenal Dan Menangani Sindrom Postpartum Dengan Bijak

Rias Pratiwi Safitri^a, Baiq Nurul Hidayati^a, Harlina Putri Rusiana^{a*}

^aInstitut Kesehatan Yarsi Mataram, Jl. TGH Muh Rais Lingkar Selatan, Mataram 83115, Indonesia

Abstract

PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) Mataram prioritizes prevention and treatment of postpartum syndrome for pregnant and postpartum women to reduce the level of postpartum depression. The importance of the tasks carried out by PKBI is not supported by adequate knowledge and skills regarding this matter because the members and volunteers in it do not come from a Health Education background. The program was implemented in two phases. The first phase includes early detection training and education on postpartum syndrome for PKBI members, focusing on identifying early signs of anxiety, forms of family support, and how to detect the mental health of pregnant and postpartum women. Subsequently, the results of the training will be socialized in PKBI Assisted Health Services through seminars, workshops, and group discussions involving pregnant women, families, and local health workers. The second phase involves the provision of books and applications that serve to detect and improve the mental health of pregnant women and provide guidance on the prevention of postpartum symptoms. The program is expected to improve PKBI's capability in addressing maternal mental health, positively impacting the well-being of mothers and families in Mataram City.

Abstrak

PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) Kota Mataram memprioritaskan program pencegahan dan penanganan sindrom *postpartum* bagi ibu hamil dan pasca melahirkan guna mengurangi tingkat depresi pasca melahirkan. Pentingnya tugas yang diemban oleh PKBI ini tidak didukung dengan pengetahuan dan skill yang memadai tentang hal tersebut disebabkan karena anggota maupun relawan didalamnya bukan berasal dari latar belakang Pendidikan Kesehatan. Melalui program pelatihan yang dilaksanakan dalam dua tahap yaitu Tahap pertama mencakup pelatihan deteksi dini dan edukasi mengenai sindrom *postpartum* untuk anggota PKBI, yang berfokus pada identifikasi tanda awal kecemasan, bentuk dukungan keluarga, serta cara mendeteksi kesehatan mental ibu hamil dan pasca melahirkan. Selanjutnya, hasil pelatihan akan disosialisasikan di Pelayanan Kesehatan Binaan PKBI melalui seminar, workshop, dan diskusi kelompok dengan melibatkan ibu hamil, keluarga, dan tenaga kesehatan lokal. Tahap kedua melibatkan penyediaan buku dan aplikasi yang berfungsi untuk mendeteksi serta meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dan memberikan panduan pencegahan gejala *postpartum*. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kapabilitas PKBI dalam menangani kesehatan mental ibu, yang berdampak positif bagi kesejahteraan ibu dan keluarga di Kota Mataram.

Keywords: Merawat Mental, Sindrom Postpartum

1. Pendahuluan

Pasca persalinan merupakan periode yang ditandai dengan adanya beban berat pada ibu terutama gangguan pada kemampuan afektif. Sebanyak 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi kehamilan. Kecemasan pada ibu hamil ini ditandai dengan timbulnya rasa cemas, terutama pada trimester kedua hingga persalinan (Sylvén SM, Thomopoulos TP, Kollia N, Jonsson M, 2017). Selain kecemasan yang dialami selama masa kehamilan, seorang ibu juga dapat mengalami gangguan emosional yang terjadi pasca kelahiran. Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh BKKBN sebanyak 57% ibu di Indonesia mengalami gejala *baby blues*, angka tersebut menjadikan Indonesia

¹ Corresponding author

E-mail address: harlinarusian@gmail.com



sebagai negara peringkat tertinggi di Asia dengan risiko *baby blues*, untuk itu, kita perlu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) mengenai keadaan *baby blues*, Gangguan emosional pada masa setelah melahirkan atau masa postpartum sindrom yang tidak teratasi dengan baik sering dapat mengarah terjadinya gangguan kesehatan jiwa yaitu depresi *postpartum syndrom*(BKKBN, 2024).

Salah satu Lembaga yang melakukan berbagai program, advokasi, pemberian informasi, edukasi dan layanan yang berkaitan dengan kesehatan seksual dan reproduksi di Indonesia adalah Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) merupakan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang memelopori gerakan Keluarga Berencana di Indonesia. Lahirnya PKBI dilatarbelakangi oleh keprihatinan para pendiri PKBI, yang terdiri dari sekelompok tokoh masyarakat dan ahli kesehatan terhadap berbagai masalah kependudukan dan tingginya angka kematian ibu di Indonesia. PKBI kini berada di 26 Provinsi mencakup 249 kabupaten/kota di Indonesia salah satunya berada di Kota Mataram. PKBI kota mataram terbentuk mulai tanggal 12 Oktober 2023 yang merupakan Lembaga cabang dibawah PKBI Nusa Tenggara Barat (NTB, 2023).

Beberapa program unggulan PKBI Kota Mataram yaitu Edukasi seks pada anak dan remaja, pembentukan kader konseling sebaya, program pencegahan postpartum sindrom pada ibu hamil, dan penanganan postpartum sindrom pada ibu pasca melahirkan. Untuk saat ini PKBI Kota Mataram lebih banyak fokus dalam penanganan korban kekerasan anak serta peningkatan kesehatan remaja. Terutama dalam edukasi pencegahan kekerasan seksual pada anak serta pelayanan kesehatan, salah satunya bekerjasama dalam desiminasi riset manajemen pelayanan klinis pemerkosaan bagi penyintas kekerasan seksual persepsi penyedia layanan dengan kampus Universitas Islam Al-Azhar Nusa Tenggara Barat dan Dinas Sosial Provinsi NTB.

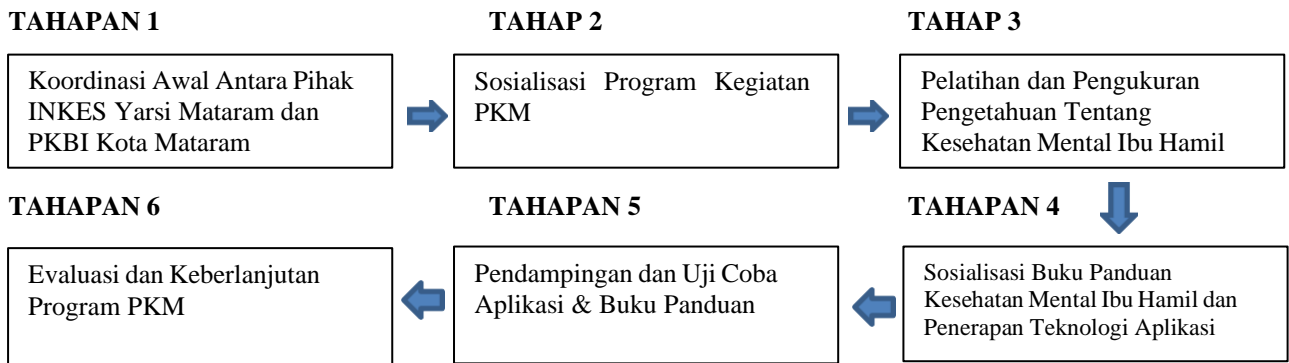
Beberapa program unggulan PKBI Kota Mataram yaitu Edukasi seks pada anak dan remaja dan pembentukan kader konseling sebaya yang sudah berjalan dengan baik. Selain itu, PKBI Kota Mataram juga fokus pada bidang kesehatan terutama edukasi dan penanganan ibu hamil dan melahirkan sehingga mitra beberapa kali membuat kegiatan dan bekerjasama dengan puskesmas, kampus, dan LSM lain. Dari hasil wawancara mitra dengan ketua pengurus PKBI Mataram, selama ini Anggota PKBI Mataram berasal dari berbagai macam latar belakang pendidikan dari mahasiswa, akademisi maupun relawan, tetapi tidak ada yang memiliki dasar keilmuan kesehatan dan keperawatan mental sehingga pelatihan yang diberikan masih fokus pada peningkatan kompetensi terkait kesehatan fisik dan advokasi.

Dengan program yang sudah dijalankan oleh PKBI Kota Mataram lebih fokus pada penanganan kesehatan mental dan fisik pada anak yang mengalami kekerasan seksual. Sedangkan program utama PKBI Kota Mataram juga peningkatan kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Berdasarkan banyaknya fenomena dan kasus depresi yang dialami oleh ibu hamil dan melahirkan, maka PKBI kota mataram memprioritaskan dua program dari keempat program tersebut yaitu program pencegahan *postpartum syndrom* pada ibu hamil dan penanganan *postpartum syndrom* pada ibu pasca melahirkan. Adapun permasalahan yang dihadapi oleh PKBI Kota Mataram sebagai mitra pengabdian yaitu kurangnya tenaga ahli dibidang kesehatan dan perawatan mental, sehingga anggota dari PKBI kurang memahami bagaimana proses edukasi untuk menangani pencegahan gejala postpartum sindrom pada ibu hamil, serta tidak mengetahui cara melakukan deteksi dini terkait dengan gejala postpartum sindrom. Selain itu mereka tidak memiliki alat ukur yang sesuai dan panduan dalam mendeteksi gejala postpartum sindrom.

2. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Adapun tahapan atau langkah-langkah pelaksanaan pengabdian yang ditempuh untuk melaksanakan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh mitra dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan koordinasi untuk menghasilkan draft kerjasama antara PKBI kota Mataram dengan INKES Yarsi Mataram yang disesuaikan dengan hasil analisis survey kebutuhan dan permasalahan yang dialami oleh PKBI Kota Mataram. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa serta kader se-kota Mataram. Metode sosialisasi yang digunakan dalam pengabdian ini untuk pertemuan pertama adalah metode ceramah, diskusi dan *case study*. Metode selanjutnya adalah memberikan pelatihan yang diberikan oleh dosen psikolog dan keperawatan INKES Yarsi Mataram. Dengan sebelumnya melakukan *pre test* dan *post test* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta, sebagai dasar pengukuran keberhasilan kegiatan. Sosialisai dan pelatihan ini dilaksanakan di sekertariat PKBI NTB selama 3 hari. Metode terakhir yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan melakukan pendampingan uji coba pada produk inovasi yang telah dirancang dan dibuat berupa aplikasi dan buku panduan Kesehatan mental ibu hamil dengan melibatkan peserta yang berasal dari relawan PKBI Kota Mataram Bersama para kader se-kota Mataram. Kegiatan pendampingan ini dilakukan dibeberapa kelurahan kota seperti Monjok Timur, Monjok Kebun Jaya Timur dan Pagesangan selama 4 hari. Adapun pengabdian ini dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan dari bulan Oktober – November 2024.

Pada pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap dapat dilihat pada alur berikut ini :



Grafik 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian

Dalam pelaksanaan pengabdian ini, terlebih dahulu tim pengabdian membuat Perjanjian Kerjasama dengan PKBI NTB dalam hal ini antara pimpinan INKES dan PKBI melakukan penandatanganan perjanjian. Dapat dilihat pada Gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Sosialisasi dan MoU dengan PKBI NTB



Gambar 2. Pelatihan dan Workshop Merawat Mental ibu hamil

Setelah dilakukan sosialisasi dan MoU antara INKES Yarsi Mataram dan PKBI NTB, selanjutnya adalah melakukan pelatihan sebanyak 3 kali pertemuan dengan rincian materi yaitu perubahan fisik dan psikologis ibu hamil, tanda dan gejala depresi ibu hamil yang mengarahkan pada depresi *postpartum* beserta alat ukur yang digunakan, dan terakhir penggunaan aplikasi KENALIN sebagai alat bantu deteksi depresi serta factor penyebab terjadinya depresi. Hal ini dilakukan sebagai dasar menambah pengetahuan para kader dan relawan terkait deteksi dini depresi pada ibu hamil. Pelaksananya dapat dilihat pada Gambar 2 diatas.



Gambar 3. Uji Coba Aplikasi Deteksi Kesehatan Mental Ibu Hamil

Pada pertemuan yang ke 4, kader dan para relewan kemudian melakukan uji coba aplikasi kepada Masyarakat ibu hamil secara langsung selama 4 hari dengan membagi kader dan relawan menjadi 3 kelompok. Pelaksanaan uji coba dapat dilihat pada gambar 3 diatas dan aplikasi KENALIN dapat dilihat pada Gambar 4 dibawah ini.

KENALIN
Hesehatan Mental Ibu Hamil

Selamat datang, silahkan login

Email

Password

Remember me

[Forgot your password?](#)

Belum punya akun? [Buat akun](#)

Gambar 4. Aplikasi KENALIN

Aplikasi ini berisikan alat deteksi Tingkat depresi dan factor penyebabnya disertai dengan berbagai informasi terkait kehamilan, perubahan fisik dan psikologi pada ibu hamil. Penyebab terjadinya depresi ibu hamil, tanda dan gejala depresi serta penanganannya. Aplikasi ini juga dilengkapi dengan chat online langsung dengan pakar beserta hotline yang dapat dihubungi jika ibu hamil membutuhkan bantuan tenaga professional.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian ini diikuti oleh 30 peserta yang berasal dari mahasiswa, kader dan anggota PKBI dan Bahtera Kota Mataram sebanyak 30 orang. Adapun karakteristik peserta dapat di dilihat pada table 1 berikut ini .

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Peserta	Jumlah		
	n	%	Σ
Jenis Kelamin			
Laki-laki	7	23	30
Perempuan	23	77	
Kelompok Usia			
15-20	10	33	30
21-25	12	40	
25-30	6	20	
>30	2	7	
Pendidikan			
SMP	1	3	30
SMA	10	30	
PT	19	67	

Sumber : Data Primer

Tabel 2. Pengetahuan Pre dan Post

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	3	10	13	43
Cukup	5	17	17	57
Kurang	22	73	0	0
Σ	30	100	30	100

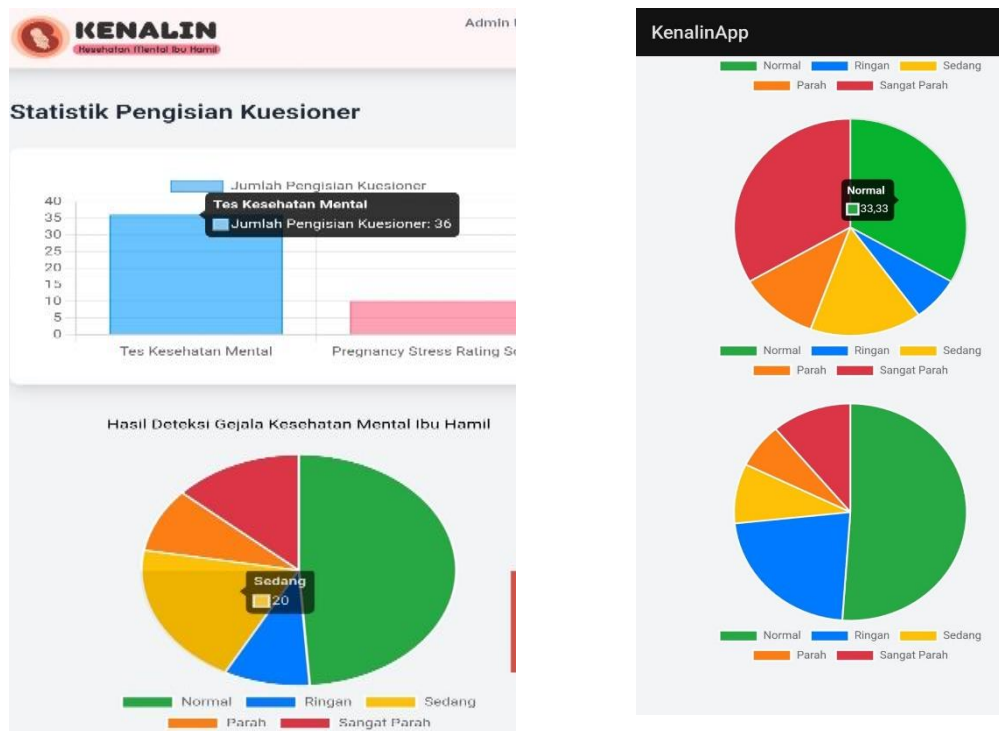
Sumber : Data Primer

Pada table 1 didapatkan jenis kelamin responden terbanyak adalah Perempuan sebanyak 23 orang dengan kelompok usia tertinggi pada kelompok usia 21-25 tahun sebanyak 12 orang. Pada kategori Pendidikan didapatkan paling banyak di banku perguruan tinggi sebanyak 19 orang. Perempuan memiliki potensi yang tinggi menjadi seorang yang bisa memberikan kontribusi/manfaat sebagai relawan. Hal ini disebabkan karena Perempuan memiliki sisi emosional dan naluri yang berbeda dengan laki-laki (Asmorowati & Dhamanty, 2020).

Adapun pada table 2 didapatkan nilai pre test terkait workshop dan pelatihan merawat mental ibu hamil dan mencegah *postpartum syndrom* didapatkan hasil peningkatan dari yang awalnya terdapat sebanyak 22 orang dengan pengetahuan kurang menjadi 17 orang dengan pengetahuan cukup. Hal ini menjadi standar acuan untuk dapat dilaksanakannya tahapan pengabdian selanjutnya yaitu melakukan uji coba pada aplikasi KENALIN. Para relawan, kader dan mahasiswa dibekali juga dengan buku panduan yang dapat dibagikan kepada ibu hamil sasaran. Pemberian pelatihan dan pendampingan efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader sebagai Upaya peningkatan kinerja seseorang yang dianggap belum mampu mengemban pekerjaan karena faktor Pendidikan (Naomi & Budiono, 2022).

Kemampuan para kader dan relawan serta mahasiswa juga meningkat karena para peserta pelatihan juga telah dibekali dengan buku panduan yang berisikan tentang proses kehamilan dan perubahan-perubahan yang dirasakan secara fisik dan mental, mengenali tanda dan gejala depresi, pencegahan depresi pada ibu hamil dan bentuk dukungan keluarga pada pencegahan depresi pada ibu hamil. Buku saku berisikan ringkasan dari materi yang rumit untuk dapat dibuatkan intisari dan ditambahkan gambar yang membuat tidak bosan membacanya. Buku ini dapat dibawa kemana-mana dan dapat dibaca kapanpun sehingga dapat meningkatkan pengetahuan para kader pada 1000 hari kehidupan pertama (Irma et al., 2023).

Adapun pada saat ujicoba aplikasi yang dilakukan selama 4 hari didapatkan data Kesehatan mental ibu hamil pada kategori depresi ringan sebanyak 35 ibu hamil dan status mental normal sebanyak 10 ibu hamil. Hasil pemeriksaan Tingkat depresi ibu hamil dapat terdeskripsikan pada gambar 5 berikut ini.



Gambar 5. Gambaran Tingkat Depresi pada Ibu Hamil dengan Aplikasi KENALIN

Pada saat Kader dan relawan serta mahasiswa turun didapatkan hasil wawancara dengan ibu hamil, bahwa banyak dari ibu hamil belum siap dengan kehamilannya disebabkan karena kurangnya pengetahuan terkait kehamilan, kurangnya dukungan orang terdekat dan banyaknya stigma negative dari lingkungan. Hal ini menjadi factor yang menyebabkan ibu hamil merasa kurang Bahagia dengan kehamilannya. Selain itu juga ketakutan akibat kecemasan dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri seperti kondisi bayi tidak normal, nyeri persalinan, pembiayaan persalinan dan penghidupan dan sebagainya juga berpengaruh (Veftisia & Afriyani, 2021).

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan kesehatan mental ibu hamil dengan melakukan pelatihan terhadap anggota, relawan dan kader PKBI Kota Mataram berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana kegiatan. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang peningkatan kesehatan mental ibu hamil dalam proses uji coba aplikasi serta penggunaan buku panduan dengan efektif. Dari proses pelatihan dan uji coba aplikasi kesehatan mental dilapangan banyak temuan baru seperti usia kehamilan yang terlalu muda sehingga profil aplikasi serta data base harus lebih diperbaharui, edukasi mesti difokuskan untuk pencegahan serta edukasi pada kelompok rentan sehingga terhindar dari postpartum sindrom. Selain itu, untuk mendorong keberlanjutan program dengan melakukan pemetaan dan penelitian terhadap dukungan maupun kondisi mental ibu hamil. Dan membentuk komunitas ibu hamil yang di koordinasikan oleh PKBI Kota Mataram sehingga kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama, maupun untuk direplikasi dan dikembangkan ke lokasi lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih sebesar-besarnya kami ucapkan kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian merawat mental melalui pengembangan panduan komunitas untuk mengenal dan menangani sindrom postpartum dengan bijak ini terutama kepada KEMENDIKBUDRISTEK pada program hibah PKM, LP3M INKES Yarsi Mataram, LSM PKBI Kota Mataram dan PKBI Nusa Tenggara Barat, dan tseluruh civitas akademika. Ucapan terima kasih juga kepada seluruh ibu hamil yang telah berkenan untuk berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan merawan mental ini meskipun dengan berbagai keterbatasan. Semoga menjadi bagian dalam peribadatan kita kepada Allah SWT untuk memberikan kebermanfaatn kepada sesama sehingga bisa menjadi lebih sehat dan sejahtera.

Daftar Pustaka

Journal Artikel

Asmorowati, S., & Dhamanty, I. (2020). Pengembangan Kapasitas Perempuan Bagi Ibu-Ibu Relawan Program Paliatif Di Desa Kambingan Dan Desa Krembung, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(1), 189. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i1.2020.189-201>

- Irma, I., Haniarti, H., Umar, F., & Nurlinda, N. (2023). Buku Saku Kader terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 65–73. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.645>
- Naomi, I., & Budiono, I. (2022). Pengaruh Pemberian Pelatihan Antropometri terhadap Pengetahuan Kader Posyandu. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(2), 171–177. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i2.51758>
- Sylvén SM, Thomopoulos TP, Kollia N, Jonsson M, S. (2017). Correlates of Postpartum sindrom depression in first time mothers without previous psychiatric contac. *Eur Psychiatry*, 40, 4–12.
- Veftisia, V., & Afriyani, L. D. (2021). Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di PMB Ibu Alam Kota Salatiga. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i1.893>

Report

- BKKBN. (2024). *Baby Blues “Depresi Pasca Melahirkan.”* Antara News.
- NTB, D. K. P. (2023). *Kadinkes NTB Lantik Pengurus cabang PKBI Kota Mataran.* Dinkes.Ntb.Go.Id.