

GAMBARAN PSIKOSOSIAL FIRST AID (DEPRESI POSTPARTUM)

Wa Mina La Isa

Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

E-mail: laisawamina@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received:

28 Februari 2023

Revised

21 Maret 2023

Accepted:

30 Maret 2023

Online Available:

30 Maret 2023

Kata Kunci :

Psikososial First Aid,
Postpartum, Depresi
Postpartum,

Keywords :

Psikososial First Aid,
Postpartum, Depresi
Postpartum,

*Correspondence:

Name : Wa Mina La Isa

E-mail:

laisawamina@gmail.com

Abstrak

Masa kehamilan hingga saat melahirkan merupakan suatu peristiwa kompleks yang berpengaruh bagi seorang ibu. Banyak perubahan yang dapat menyebabkan gangguan baik dari aspek fisik dan psikologikal. Perubahan tersebut dapat menjadi suatu depresi setelah melahirkan yang disebut depresi postpartum. Depresi postpartum adalah suatu gangguan mood yang terjadi setelah melahirkan dan merefleksikan disregulasi psikologikal yang merupakan tanda dari gejala depresi mayor. Angka kejadian depresi postpartum di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian tersebut antara 50-70% dari wanita pasca persalinan. Penelitian di beberapa rumah sakit di Indonesia pada tahun 2020 di RS KIA Sadewa Yogyakarta, kejadian depresi postpartum adalah sebanyak 7,7%. Hal ini menandakan bahwa kejadian depresi postpartum perlu mendapatkan perhatian mengingat masih banyaknya insiden yang terjadi di berbagai daerah, tujuan penelitian, gambar Psikososial First Aid (Depresi Postpartum). metode, penelitian menggunakan literatur review proses pengumpulan data penelitian melalui hasil penelitian yang valid. Simpulan. Depresi postpartum dapat terjadi karena proses persalinan, dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Pemulihan pasca caesar merupakan hal yang penting terkait peran baru yang berubah peran

Abstract

The period between conception and childbirth is a complex event that affects mothers. Many changes can lead to physical and psychological disabilities. These changes can lead to postnatal depression known as postpartum depression. Postpartum depression is a mood disorder that occurs after childbirth and reflects mental dysregulation that is a symptom of major depressive symptoms. The prevalence of postpartum depression in Asia is very high and varies between 26-85%. In Indonesia, on the other hand, the incidence in postpartum women is 50-70%. A multicenter study conducted at Sadewa KIA Hospital, Yogyakarta, Indonesia in 2020 found that her incidence of postpartum depression was 7.7%. Given that there are still many incidents, research objectives, and pictures of psychosocial first aid (postpartum depression) occurring in different regions, the incidence of postpartum depression must be noted. indicates that Method, Research uses a literature review process to collect research data through validated research findings. Diploma. Postpartum depression can occur due to the process of childbirth, family support, and the environment. Caesarean section recovery is critical in terms of new role changing roles

PENDAHULUAN

Perbaikan kesehatan ibu postpartum dan bayi adalah salah satu prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia. Postpartum atau disebut juga masa puerperium merupakan waktu yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ reproduksinya seperti yang saat sebelum hamil atau disebut juga involusi terhitung dari selesai persalinan hingga dalam jangka waktu kurang lebih 6 minggu atau 42 hari (Maritalia, 2020).

Ibu postpartum dapat mengalami gangguan psikologis atau kesehatan mental. Salah satu gangguan psikologis yang dapat dialami oleh ibu setelah melahirkan yaitu depresi postpartum. Penelitian oleh Nasri, et al (2021) menunjukkan bahwa ternyata terdapat 20-40% ibu postpartum mengalami depresi setelah melahirkan. Hal tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayoga, et al (2020) bahwa sekitar 50%-60% ibu mengalami depresi postpartum saat memiliki anak pertama, dan sekitar 50% ibu yang mengalami depresi postpartum tersebut memiliki riwayat keluarga dengan gangguan mood.

Angka prevalen depresi postpartum sangat bervariasi sekitar 26-85. Di Indonesia angka kejadian tersebut antara 50%- 70% dari ibu postpartum (Tanganhito, et al, 2020). Angka kejadian depresi postpartum di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian tersebut antara 50-70% dari wanita pasca persalinan. Penelitian di beberapa rumah sakit di Indonesia pada tahun 2020 di RS KIA Sadewa Yogyakarta, kejadian depresi postpartum adalah sebanyak 7,7%. Hal ini menandakan bahwa kejadian depresi postpartum perlu mendapatkan perhatian mengingat masih banyaknya insiden yang terjadi di berbagai daerah (Diniyah, 2022)

Dampak negatif dari depresi postpartum tidak hanya berpengaruh pada peran ibu, namun berdampak pada anak dan keluarganya juga. Ibu yang mengalami depresi tersebut, minat dan ketertarikan terhadap bayinya dapat berkurang. Ibu menjadi kurang merespon dengan positif seperti pada saat bayinya menangis, tatapan matanya, ataupun gerakan tubuh. Akhirnya ibu tidak mampu merawat bayinya secara optimal termasuk menjadi malas memberikan ASI secara langsung, pada kondisi yang paling berat, ibu dapat membunuh bayinya sendiri, kondisi tersebut dinamakan dengan psikosis pascapartum (Wahyuni, 2022). Pada penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kejadian depresi postpartum. Keadaan ibu yang harus kembali bekerja setelah melahirkan dapat memicu timbulnya depresi. Ibu yang tidak berhasil menyesuaikan diri dengan peran dan aktivitas barunya sebagai seorang ibu dapat mengalami gangguan psikologis atau depresi postpartum (Kusuma, 2020).

Depresi postpartum juga dapat disebabkan oleh pengaruh dari jenis persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti membuktikan bahwa ibu dengan persalinan bedah lebih banyak mengalami depresi postpartum dibandingkan dengan persalinan pervagina. Hal tersebut terjadi karena proses penyembuhan dari persalinan bedah memakan waktu yang cukup lama sehingga menghambat ibu untuk menjalani peran barunya (Ariyanti, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawati (2019) terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu yang melahirkan normal dan ibu yang melahirkan dengan SC, dimana ibu yang melahirkan secara SC berpotensi lebih besar mengalami depresi postpartum. Strategi penanganan atau pengobatan depresi postpartum memiliki 2 pilihan yaitu farmakologi atau nonfarmakologi, salah satu strategi nonfarmakologi adalah Psikoterapi. Psikoterapi individu atau kelompok yang meliputi kognitif-perilaku dan terapi interpersonal terbukti sangat efektif. Salah satunya adalah cognitive behavior therapy (CBT) atau terapi perilaku kognitif yang merupakan salah satu bentuk konseling untuk membantu agar menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Konseling perilaku kognitif terfokus pada kegiatan mengelola dan memonitor pola pikir klien sehingga mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran agar diperoleh emosi yang lebih positif yang dilakukan dengan memberikan latihan relaksasi dan edukasi.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah literatur review yang dimana peneliti melakukan pencarian refrensi penelitian melalui hasil penelitian yang valid, dalam penelitian ini peneliti menggunakan data based google scholar

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian literatur menggunakan google scholar dengan keyword Psikososial First Aid DAN depresi postpartum di temukan 125 artikel kemudian di filter Kembali dengan 5 tahun di dapatak 85 artikel kemudian di filter Kembali dengan membaca abstrak peneliti mendapatkan 20 artikel kemudian di filter Kembali dengan membaca keseluruhan yang mendukung penelitian peniliti hanya tersis 3 artikel

3.1 Hasil

Hasil pencarian yang dilakukan oleh peneliti di google scholr di dapatakan 4 artikel yaitu :

a. Artikel 1

Penelitian yang dilakukan oleh Nisma *et al* (2020) dengan judul “Pengalaman Psikososial First Aid(Depresi Postpartum) Pada Ibu Primipara Dengan Riwayat Sectio Caesarea” menyatakan bahwa Hasil penelitian terdapat trauma pada P1 dan P2 karena proses persalinan, terkait penanganan P1 dengan menonton terutama yang memancing gelak tawa supaya mood kembali normal, selain itu juga dengan mengonsumsi makanan yang disukai dan juga menyuruh teman atau saudara terdekat menemani untuk sekedar bercerita sedangkan P2 dengan melihat anaknya. Depresi postpartum dapat terjadi karena proses persalinan, dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Pemulihan pasca caesar merupakan hal yang penting terkait peran baru yang berubah pada ibu primipara

b. Artikel 2

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni *et al* (2021) dengan judul “Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum” menyatakan bahwa artinya bahwa ibu yang tidak bekerja berisiko terjadinya depresi postpartum sebesar 10.7 kali dibanding ibu yang bekerja dan dukungan keluarga yang kurang baik, ibu dengan dukungan keluarga yang kurang baik berisiko terjadi depresi postpartum sebesar 15.9 kali dibanding ibu dengan dukungan keluarga yang baik, dan faktor yang terbukti berpengaruh terhadap depresi postpartum adalah pekerjaan dan dukungan keluarga.

c. Artikel 3

Penelitian yang dilakukan oleh Ratu Kusuma (2019) dengan judul “Karakteristik Ibu Yang mengalami Depresi Postpartum” menyatakan bahwa depresi postpartum banyak terjadi pada ibu-ibu postpartum dengan usia tidak berisiko tinggi untuk melahirkan, berpendidikan dasar menengah (SMA), ibu rumah tangga, telah melahirkan lebih dari 1 kali atau telah memiliki lebih dari 1 orang anak, tidak pernah mengalami abortus, kehamilannya tidak diinginkan dan melakukan persalinan normal. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa kejadian depresi yang dialami oleh ibu-ibu postpartum cukup tinggi.

3.2 Pembahasan

Depresi postpartum merupakan gejala psikologis pada ibu postpartum diawali dengan mood swing kemudian timbul gejala cemas dan stress dan berkelanjutan dengan depresi postpartum. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh riyanti yang membuktikan bahwa ibu dengan persalinan bedah lebih banyak mengalami depresi postpartum dibandingkan dengan persalinan pervagina. Hal tersebut terjadi karena proses penyembuhan dari persalinan bedah memakan waktu yang cukup lama sehingga menghambat ibu untuk menjalani peran barunya (Ariyanti *et al* 2020).

Berbagai macam faktor yang dapat menyebabkan depresi postpartum yaitu, faktor persalinan, dukungan keluarga, suami dan lingkungan serta baby blues pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni *et al* (2021) menyatakan bahwa . Umur ibu saat melahirkan, Pekerjaan ibu, Pendidikan ibu, Umur ibu saat menikah, Riwayat kehamilan, Riwayat persalinan, Riwayat pijat postpartum dan Tingkat depresi postpartum merupakan faktor pemicu terjadinya depresi postpartum.

Dukungan keluarga juga sangat mempengaruhi ibu primipara pada masa transisi menjadi orang tua dalam merawat bayi dan mendapatkan dukungan penuh dari suami dan keluarga dalam proses pemulihan pasca operasi caesar dengan memberikan motivasi dan perhatian khusus, pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2022) yang menyatakan bahwa bahwa paket edukasi

pada Model Pencegahan Depresi Postpartum-Ratu terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu dan suami, perubahan sikap dan tindakan kearah yang lebih baik/positif, meningkatkan respons perilaku adaptasi, meningkatkan dukungan sosial suami dan efektif menurunkan kejadian depresi dalam kehamilan dan postpartum.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang di dapata hasil pencarian literatur di google scholar terdapat 3 artikel yang sesuai dengan penelitian peneliti yang membahas depresi postpartum Adapun artikel tersebut adalah

- a. Penelitian yang di lakukan oleh Sri Wahyuni et al (2021) dengan judul” Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum
- b. Penelitian yang di lakukan oleh Sri Wahyuni *et al* (2021) dengan judul” Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum”
- c. Penelitian yang dilakukan oleh Ratu Kusuma (2019) dengan judul “ Karakteristik Ibu Yang mengalami Depresi Postpartum”

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Nurdianti, D. S., & Astuti, D. A (2020). Pengaruh Jenis Persalinan Terhadap Risiko Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 7(2), 98-105.
- Diniyah, K. (2022). Gambaran depresi postpartum di rs KIA Sadewa. *Media Ilmu Kesehatan*, 6 (2), 162-167.
- Maritalia (2020) Postpartum depression: It isn't just the blues. *American Journal of Nursing*, 106 (5): 40-50.
- Nasri, Z., Wibowo, A., & Ghazali, E. W. (2021). Faktor Determinan Depresi Postpartum di Kabupaten Lombok Timur. *Biuletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 20(3), 89-95
- Nisma, Nadia Rahmawati, Nurrahma Natasya (2020). Pengalaman Psikososial First Aid (Depresi Postpartum) Pada Ibu Primipara Dengan Riwayat Sectio Caesarea. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/55/44>
- Kusuma, R. (2020). Efektifitas Model Pencegahan Depresi Postpartum-Ratu terhadap Pencegahan Postpartum. Disertasi Program Doktor Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok
- Kurniawati, Maylani. (2019). Postpartum depression pada ibu ditinjau dari cara melahirkan dan faktor demografi. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Prayoga, I. K., Dira, A., Ayu, A., & Wahyuni, S. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi Postpartum Di Kota Denpasar Menggunakan EPDS. *E-Jurnal Medika*, 5(7), 5-9

- Ratu Kusuma (2019). Karakteristik Ibu Yang mengalami Depresi Postpartum. Jurnal Imiah Universitas Batanghari Jambi. Volume 19, Nomor 1, Februari 2019.
- Sri Wahyuni, Murwati, Supiati (2021). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum. Borneo Nursing Journal (BNJ).
- Tanganhito, (2020) Stress before and during pregnancy increased risk antepartum depression. Med J Indones, 12 (2).
- Wahyuni, S. M. S. (2022). Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Depresi Postpartum. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 3(2),131