

**Pendidikan literasi komunikasi kesehatan dalam pencegahan  
*babyblues syndrome* dan *postpartum depression***

**Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Wahyu Utamidewi, Yanti Tayo, Pamungkas Satya Putra,  
Mohamad Febrianto, Achmad Naufal Hafidz  
*Universitas Singaperbangsa Karawang*  
[wahyu.utamidewi@fisip.unsika.ac.id](mailto:wahyu.utamidewi@fisip.unsika.ac.id)

*English Title: Health communication literacy education in the prevention of baby blues syndrome and postpartum depression*

Received: 18-01-2022, Revised: 13-04-2022, Acceptance: 03-06-2022

**Abstract**

*Mood issues are often seen during childbirth. These mood disorders may vary in severity from moderate to severe, such as the baby blues syndrome and postpartum depression. Postpartum depression is a more severe kind of mood illness than the baby blues syndrome and may impair mothers' ability to perform their duties and care for their infants. Postpartum moms' lack of understanding regarding baby blues syndrome and postpartum depression, or at the very least the lack of information owned by mothers, may have an effect on factors affecting postpartum mental health. This circumstance makes it more difficult for new moms to get more information, particularly concerning the baby blues and postpartum depression. The program, which is provided by a team of academics and students, aims to provide counseling on health communication literacy in order to avoid baby blues and postpartum depression. This community service team is made up of three lectures and numerous students from Singaperbangsa Karawang University's Department of Communication Studies. This therapy is designed to boost postpartum moms' understanding and awareness of the critical nature of mental health. The team conducted a pretest before to therapy and a posttest after counseling to see how much the mother's knowledge on preventing baby blues syndrome and postpartum depression improved. Following outreach initiatives, it can be stated that pregnant women now have a greater understanding of how to avoid baby blues syndrome and postpartum depression.*

**Keywords:** literacy; health communication; baby blues syndrome; postpartum depression

### Abstrak

Gangguan perasaan biasanya sering sekali terjadi pada waktu awal setelah persalinan. Gejala pada kondisi ini bisa bergejala ringan seperti *babyblues syndrom* dan yang bergejala berat yaitu *postpartum depression*. *Postpartum depression* merupakan salah satu wujud hambatan suasana perasaan yang lebih berat dibanding *babyblues syndrome* serta bisa mengusik ibu dalam melaksanakan peranan serta kedudukannya mengurus anak. Minimnya pemahaman ibu sesudah kelahiran tentang *babyblues syndrome* serta *postpartum depression*, setidaknya tentang data yang dipunyai oleh ibu bisa berdampak pada hal yang pengaruhi kesehatan psikologis sesudah melahirkan. Kondisi ini membuat ibu sesudah melahirkan tidak mudah memperoleh data yang lebih eksklusifnya mengenai *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*. Pengabdian yang dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa memiliki tujuan untuk melakukan penyuluhan terkait literasi komunikasi kesehatan dalam pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*. Tim dalam pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari tiga dosen dan beberapa mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Singaperbangsa Karawang. Penyuluhan ini diharapkan dapat menambah tingkat pemahaman serta kesadaran tentang berartinya kesehatan psikologis pada ibu sesudah kelahiran. Sebelum penyuluhan dimulai tim melakukan pretest, setelah penyuluhan dilaksanakan post-test untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pengetahuan ibu mengenai pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan penyuluhan dapat diambil simpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*.

**Kata Kunci:** literasi; komunikasi kesehatan; *baby blues syndrome*; *postpartum depression*

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sistem fisiologis yang pasti akan dirasakan oleh perempuan selaku bagian dari perkembangan organ reproduksinya. Kehamilan yang dirasakan oleh perempuan menyebabkan terbentuknya pergantian pada semua sistem dalam badan yang berimplikasi pada reaksi selaku fisiologis ataupun psikis (Dinwiddie, Schillerstrom, & Schillerstrom, 2018).

Kelahiran merupakan titik terakhir dari suatu prosedur kehamilan. Kedatangan seseorang anak diharapkan bisa serta dapat membagikan kondisi baru yang jauh lebih positif untuk orang yang terletak di sekelilingnya seperti orang tua, untuk seseorang wanita yang sudah melahirkan, diri akan amat merasakan keutuhan dalam melakukan peranan selaku seseorang ibu sesuai dengan kodratnya selaku wanita. Kelahiran seseorang anak sanggup membagikan keceriaan, keutuhan dalam situasi rumah tangga, terlebih lagi bila lahir sesuai plan dan impian. Mempunyai anak akan mempunyai perasaan yang amat mengasyikkan, terlebih untuk seseorang ibu baru hendak merasa senang dan bersyukur (Kinantri Puspa Sari & Ramadhana, 2021).

keadaan sesudah melahirkan akan membagikan dampak positif serta sanggup pula membagikan rasa stress. Stress yang berlangsung pada wanita

sesudah melahirkan amat berkaitan dengan permasalahan adaptasi diri selaku seseorang ibu baru baik raga atau intelektual. Oleh sebab itu stress bisa amat pengaruhi kondisi pada emosi seorang, hingga wanita sesudah melahirkan amat rentan pada bermacam macam kendala penuh emosi. Hambatan emosional ini bisa timbul seperti emosi- emosi, gampang marah, pilu serta sensitif pada diri seseorang ibu baru (Sumantri & Budiyan, 2017).

Hambatan suasana perasaan kerap ditemui pada masa setelah kelahiran. Hambatan perasaan ini bisa berwujud ringan semacam baby blues syndrom hingga berat semacam postpartum depression. Postpartum depression ialah salah satu wujud kendala suasana perasaan yang lebih berat dibanding babyblues syndrome serta bisa mengusik ibu dalam melaksanakan peranan serta kedudukannya mengurus anak (Leonard, Evans, Kjerulff, & Symons Downs, 2020).

*Babyblues syndrome* umumnya ialah masalah mendasar yang timbul pada keluarga disaat kelahiran anak kesatu. Tekanan mental itu umumnya diakibatkan oleh capeknya raga pada seseorang ibu dimana mereka wajib berjumpa serta mengurus bagian keluarga baru yang amat memerlukan kepedulian serta dan juga energi ekstra. Seseorang ibu umumnya kurang dapat mengalami dan menanganinya, hingga yang berlangsung ialah keletihan serta berakhir dengan pertengkaran yang dipicu oleh bentrokan kecil (Winarni, Wijayanti, & Ngadiyono, 2017).

Reaksi dari keletihan itu kadangkala diinterpretasikan lewat perasaan tidak suka yang dibawa semenjak mengandung sebab tidak mudah menyambut adanya seseorang anak. Tentang ini yang dituturkan dengan baby blues syndrome. Sindrom hambatan mental ringan yang meliputi tekanan mental yang dirasakan ibu sesudah melahirkan kerap tidak disangka serta bisa jadi justru terbengkalai, akibatnya tidak terdiagnosis serta tidak diintervensi seperti semestinya, tentang ini bisa membuat permasalahan jadi lebih susah, kurang membuat ceria, serta menciptakan perasaan kurang aman untuk ibu nifas, serta permasalahan ini dapat jadi lebih kompleks semacam tekanan mental serta psikosis sesudah melahirkan. Akibatnya bisa terus menjadi kurang baik, khususnya pada permasalahan perkawinan dengan suami dan berkembang bunga buah hatinya (Alves, Martins, Fonseca, Canavarro, & Pereira, 2018).

*Babyblues* ialah kendala yang dirasakan 2 per 3 dari ibu melahirkan. Sedangkan postpartum psychosis ialah kendala yang tidak sering terjadi, kejadiannya 2 dari 1000 ibu yang melahirkan. *Postpartum depression* ataupun depresi sesudah melahirkan menaiki deretan ke 2 yang selalu ditemukan dari ke 3 mungkin yang terdapat pada perempuan sesudah melahirkan. Tetapi begitu, tekanan mental inilah makan; (5) pergantian dalam tingkatan kegiatan semacam aksi melambat, kemajuan psikologis melambat ataupun kebalikannya keinginan kegiatan motorik jadi kilat (Alves et al., 2018).

Akibat negatif dari tekanan mental postpartum tidak cuma dirasakan oleh ibu, tetapi bisa berakibat pada anak serta keluarganya pula. Ibu yang alami tekanan mental itu, hasrat serta ketertarikan kepada bayinya bisa menurun. Ibu jadi kurang merespon dengan positif semacam pada disaat bayinya meratap, pandangan matanya, atau gerakan badan. Kesimpulannya ibu yang hadapi

tekanan mental postpartum tidak sanggup menjaga bayinya dengan cara maksimal termasuk jadi lesu membagikan ASI dengan cara langsung (Julianti, Rustina, & Defi, 2019).

Ada sebagian dampak minus dari timbulnya tekanan mental sesudah melahirkan ialah terdapatnya tekanan mental yang terjadi sesudah melahirkan yang dirasakan oleh anak bayi yang telah dilahirkan antara lain dengan adanya pola pengasuhan yang kurang baik, kendala sikap anak, penanggulangan pertumbuhan kognitif, dan memperoleh kekerasan raga. Perempuan yang hadapi tekanan mental sesudah melahirkan hendak kerap membuktikan mimik muka negatif pada bayinya semacam pilu, tidak bergairah, lesu. Tidak hanya itu bisa pula perempuan hendak menunjukkan watak yang gampang marah, keresahan apalagi aksi yang menyakiti raga (Tolossa et al., 2020) .

*Postpartum depression* diisyarati dengan terdapatnya atmosfer perasaan terhimpit ataupun pilu, lenyapnya ketertarikan atau keceriaan dalam berkegiatan, hambatan nafsu makan, hambatan tidur, keresahan badan atau terjadi pelambatan pada psikomotor, rasa lesu dan perasaan tidak ada bergunanya, kesulitan berpikir dan dengan keseriusan yang terus menjadi lama memberat. Pada permasalahan postpartum depression yang berat pula bisa ditemui terdapatnya kemauan untuk bunuh diri ataupun menyakiti bayinya (Johansson, Benderix, & Svensson, 2020).

*Postpartum depression* merupakan sesuatu permasalahan kesehatan yang sangat- sangat wajib dicermati di negara - negara lainnya. Review yang besar pada 59 penelitian mendapatkan hasil apabila 13% dari ibu setelah melahirkan alami *postpartum depression* kurang lebih selama 12 minggu sesudah melahirkan. Data terkini mengenai depresi setelah melahirkan mendapatkan angka yang sangat seragam dan sebesar 15% pada beberapa sketsa kelompok. Kerutinan dan keinginan serta kemauan untuk bunuh diri dalam bentang periode atau waktu sesudah melahirkan berkisar antara 0.2% sampai 15.40% terjadi pada populasi yang berbeda - beda. Beberapa populasi yakni etnik dengan bermacam - macam status sosial terutama kaum marginal dihasilkan kurang lebih 40% sampai dengan 50% pada kasus ini (Sari, 2020).

Depresi setelah melahirkan adalah situasi dimana kesehatan psikologis pengaruhi sampai 13% pada ibu yang melahirkan serta berlangsung pada 4 pekan awal sampai 1 tahun sesudah melahirkan (Shimao et al., 2021). Dukungan sosial yang rendah menjadi salah satu penyebab terjadinya depresi setelah melahirkan (Poreddi et al., 2020). Terdapat 4 dimensi pada dukungan sosial yaitu materi, emosional, pasangan dan informasi. Pandangan ini sebagai salah satu aspek yang akan menimbulkan kesehatan kejiwaan ibu sesudah melahirkan (Ongeri et al., 2018).

Kurang lebih 75%- 80% ibu sesudah melahirkan akan dipengaruhi tekanan mental melahirkan walaupun selang perilakunya. Tekanan mental sesudah melahirkan hendak diisyarati dengan terdapatnya perasaan ibu merasa pilu ataupun khawatir. Ibu pula hendak amat gampang tersindir, labil perasaannya. Riset pada 3 ibu sesudah melahirkan, memperoleh hasil ialah 2 ibu sesudah melahirkan hendak hadapi tekanan mental. Ibu itu menjelaskan jika 3- 14 hari sesudah melahirkan merasa letih, pilu serta khawatir menjaga bayinya. Ibu

sesudah melahirkan juga berkata kasih cinta dalam keluarganya kurang. Perihal itu berarti kalau tekanan mental ataupun baby blues syndrome ini lebih banyak dirasakan sedangkan oleh bunda melahirkan ialah dekat 3- 14 hari (Tolongan, Korompis, & Hutauruk, 2019).

Waktu setelah adanya kelahiran bayi juga akan memengaruhi tinggi dan rendahnya pada tingkatan stress yang akan muncul pada ibu setelah melahirkan. Ciri – ciri depresi setelah melahirkan adalah rentan waktu depresi dapat bertahan kurang lebih hingga 6 bulan setelah ibu melahirkan. Masa waktu 6 bulan ini setelah ibu melahirkan merupakan waktu atau masa yang sangat rentan pada seorang wanita menanggung tanggung jawab dan mengasuh anak bayi (Mirsalimi, Ghofranipour, Noroozi, & Montazeri, 2020).

*Postpartum depression* berlangsung pada saat setelah melahirkan sampai satu bulan, terlebih lagi sampai satu tahun. Tekanan mental sesudah melahirkan sanggup meningkat besar sepanjang 3 bulan awal serta tekanan mental ini hendak meningkat besar hingga 3 kali lipat serta hendak lebih besar pada 5 bulan setelah kelahiran (Muchanga et al., 2020) .

Hal yang menjadi penyebab terjadinya *postpartum depression* salah satunya tidak adanya dukungan keluarga, masalah dalam pernikahan, status ekonomi rendah adalah beberapa penyebab terjadinya *postpartum depression* yang sering dilaporkan (Wurisastuti & Mubasyiroh, 2020). Status sosial ekonomi merupakan faktor terkuat mengenai kesehatan mental pada ibu setelah melahirkan. Kesehatan psikis akan lebih tinggi terjadi pada ibu hamil dan setelah melahirkan yang memiliki kekurangan, baik dari sisi sosial maupun sisi ekonomi. Kurangnya dukungan sosial merupakan penyebab terkuat terjadinya kesehatan mental setelah melahirkan. Faktor sosial terdapat empat dimensi yakni materi, emosional, pasangan, dan informasi (Poreddi et al., 2020). Empat aspek tersebut yang menjadi penyebab terjadinya kesehatan mental ibu pasca melahirkan terguncang.

Dorongan sosial ialah salah satu aspek yang amat mempengaruhi pada timbulnya tekanan mental setelah melahirkan serta terlebih lagi bisa mengurangi poin kesempatan timbulnya hambatan itu. Dorongan social yakni upaya untuk membagikan bantuan pada seorang dengan tujuan untuk menaikkan mutu kesehatan psikologis, membagikan rasa yakin, pesan, keinginan ataupun antusias serta tanggapan. Dorongan sosial pada perempuan yang hadapi tekanan mental setelah melahirkan bisa diserahkan oleh beberapa orang terdekat, seperti keluarga, kawan, teman kegiatan, serta paling utama dari suami. Suami ialah pangkal yang sangat penting dalam membagikan dorongan social pada istrinya (Nagl, Jepsen, Linde, & Kersting, 2021).

Support moral seseorang suami ialah perihal yang amat diperlukan sebab suami merupakan laki - laki yang paling dekat serta bertanggung jawab atas kehamilan istrinya. Support seseorang suami merupakan perihal yang memang diperlukan oleh istri baik dikala mengandung ataupun pada saat sesudah melahirkan. Suami wajib membagikan support yang lebih besar pada istrinya dikala masa- masa itu (Carter, Cust, & Boath, 2018).

Gejala – gejala pada *postpartum depression* bisa dikenali lewat sebagian simptom yakni sentimental, kognitif, motivasional, raga, serta vegetatif. indikasi–

indikasi itu ialah pertanda tekanan mental setelah melahirkan yang berlangsung pada perempuan sesudah melaksanakan kelahiran. Oleh sebab itu support suami ialah aspek yang berkontribusi lumayan besar buat kurangi kecondongan tekanan mental sesudah melahirkan pada istri. Semakin besar support suami sehingga akan disertai mengarah terus menjadi randahnya tingkatan tekanan mental setelah melahirkan. Begitu pula dengan terus menjadi rendahnya support suami yang diserahkan pada istri sesudah melahirkan hingga tekanan mental setelah melahirkan condong besar (Huang et al., 2021).

*Postpartum depression* mempunyai akibat yang secara langsung pada ibu serta beresiko panjang pada kesehatan psikologis ibu. Tidak hanya itu pula mempunyai akibat yang negatif kepada kemajuan fisik, sosial serta kognitif anak. Tidak hanya itu akibat lain yang dapat ditimbulkan yaitu terjadinya hambatan aktifitas, hambatan yang berkaitan dengan orang lain ( keluarga, pasangan, teman serta sahabat) serta ibu bisa jadi tidak bisa menjaga dirinya sendiri serta bayinya. Tanda- tanda *postpartum depression* bisa meningkat lebih akut jika terbentuk kemauan untuk bunuh diri ataupun terlebih lagi ingin menghabisi atau melukai bayinya (Handayani Yuni, 2021). Cara mencegah terjadinya *babyblues syndrome* dan *postpartum depression* diantaranya adalah dengan melakukan pendidikan literasi kesehatan mengenai *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan yang pertama yakni diadakannya survei untuk mencari tahu tentang informasi kesehatan psikis pada ibu hamil dan ibu setelah melahirkan di Kabupaten Karawang. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan di Rumah Sakit Umum Daerah Karawang ada beberapa kasus mengenai *postpartum depression*, sehingga atas dasar inilah kami bekerja sama dengan IBI dan PPNI Komisariat RSUD Karawang untuk mengadakan literasi komunikasi kesehatan tentang pencegahan *postpartum depression*. Pemberian literasi komunikasi kesehatan ini bertujuan untuk memberikan peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu hamil tentang gejala depresi bagaimana cara penanganannya jika terjadi depresi setelah melahirkan.

## **METODE**

Minimnya pemahaman ibu sesudah persalinan hal *babyblues syndrome* serta *postpartum depression*, bisa mempengaruhi pada pemahaman ibu yang masih sedikit, usia ibu yang sangat belia melangsungkan perkawinan bisa mempengaruhi pada kesiapan ibu untuk menyongsong kedatangan anak baik raga serta kejiwaan dan pembelajaran yang kurang serta tidak terdapatnya pekerjaan jadi salah satu terbentuknya *babyblues syndrome* serta *postpartum depression*. Kondisi ini membuat ibu sesudah persalinan tidak dapat memperoleh pemahaman dan informasi yang lebih serta mendetail tentang *babyblues syndrome* serta *postpartum depression*.

Oleh sebab itu kami membuat konseling tentang *babyblues syndrome* serta *postpartum depression*. Lewat program ini diharapkan bisa tingkatkan pemahaman, penjelasan dan pemahaman akan berartinya kesehatan psikologis

pada ibu sesudah kelahiran. Dengan aktivitas berupa konseling, dan berhubungan dengan partisipan diharapkan bisa meningkatkan pemahaman serta dapat memperjuangkan diri dalam upaya menghindari terbentuknya kesehatan psikologis pada ibu sesudah melahirkan. Kegiatan ini menggunakan metode berupa penyuluhan, pre-test, post-test dan tanya jawab dengan peserta. Materi pada kegiatan penyuluhan ini berkaitan dengan informasi tentang *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*. Pada kegiatan ini acara pertama akan dilakukan pre-test mengenai materi yang disampaikan oleh narasumber setelah itu tanya jawab. Setelah penyamaan materi oleh narasumber maka akan dilakukan post-test terkait dengan pemaparan materi yang disampaikan oleh narasumber.

Kegiatan penyuluhan literasi komunikasi kesehatan dalam pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression* dilakukan dengan menggunakan tahap – tahap kegiatan, yaitu:

1. Survei Lokasi Kegiatan

Acara ini bertujuan untuk mengetahui berapa jumlah ibu hamil yang akan menjadi peserta kegiatan literasi komunikasi kesehatan mengenai pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*. Pada tahap survei ini tim melakukan proses perijinan ke PPNI Komisariat RSUD KARAWANG dan melaksanakan kontrak kegiatan dengan bidan untuk menentukan pelaksanaan kegiatan.

2. Pre-test

Pre-test ini memiliki tujuan mengetahui bagaimana ibu-ibu hamil dan ibu setelah melahirkan di kabupaten karawang memiliki wawasan mengenai pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*.

3. Penyuluhan

Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan aplikasi zoom.us dimulai dengan pemaparan bagaimana cara pencegahan *postpartum depression* kepada ibu-ibu hamil. Metode yang digunakan pada acara ini adalah dengan cara pemaparan materi dan diadakan tanya jawab.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan berupa post-test setelah pemberian materi oleh penyuluhan. Post-test ini memiliki tujuan melihat apakah pengetahuan ibu mengenai pencegahan *baby blues* dan *postpartum depression* meningkat atau tidak.

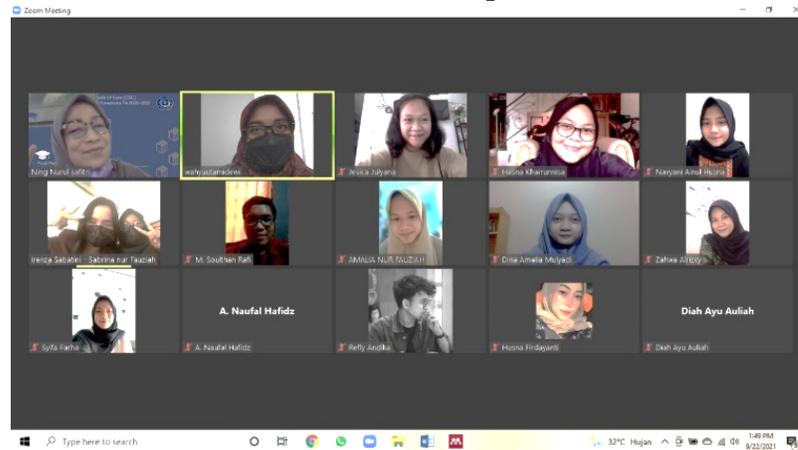
**Tabel 1.** Kegiatan Penyuluhan Pencegahan *Babyblues syndrome* Dan *Postpartum Depression*

Nama	Kegiatan yang Dilakukan	
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencari informasi kepada ibu hamil mengenai <i>baby blues</i> dan <i>postpartum depression</i></li> <li>2. Menginformasikan tujuan Acara Penyuluhan</li> <li>3. Time schedule yang dibuat oleh tim pengabdian</li> </ol>	Wahyu Utamidewi
Inti Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan mengenai <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Baby Blues</i> dan <i>postpartum depression</i></li> <li>• Tanda – tanda terjadinya <i>babyblues</i> dan <i>postpartum depression</i></li> <li>• Faktor – faktor penyebab terjadinya <i>babyblues</i> dan <i>postpartum depression</i></li> <li>• Penanganan pencegahan terjadinya <i>babyblues</i> dan <i>postpartum depression</i></li> <li>• Cara mengatasi gejala <i>babyblues</i> dan <i>postpartum depression</i> serta bagaimana cara manajemen stres.</li> </ul> </li> <li>2. Peserta memberikan pertanyaan kepada Pemateri</li> <li>3. Pemateri memerikan jawaban untuk peserta yang bertanya</li> </ol>	Yanti Tayo didampingi oleh Bidan Fitri
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesimpulan materi yang dipaparkan penyuluh</li> <li>2. Evaluasi</li> </ol>	Pamungkas Satya Putra

## DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan literasi komunikasi kesehatan dalam pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression* pada ibu hamil dilakukan dengan baik dan terorganisir serta tidak ada kendala satupun. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada 20 Oktober 2021. Dikarenakan suasana Covid-19, sehingga pengarahan dilaksanakan secara daring sesuai dengan diskusi yang dilakukan antara pengabdian dengan bidan di kabupaten karawang pada pertemuan secara daring focus group discussion. Peserta yang mengikuti aktivitas konseling yang telah mendaftar akan diserahkan link zoom supaya dapat mengikuti kegiatan itu.

Gambar 1. Focus Group Discussion



Sebelum dilakukan pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian mengadakan rapat mengenai persiapan kegiatan. Rapat pertama membahas tentang proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan literasi komunikasi kesehatan dalam pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression* pada ibu hamil secara daring. Rapat kedua membahas mengenai proses pendaftaran, pelaksanaan hingga evaluasi di akhir kegiatan. Selanjutnya, tim mengadakan rapat untuk memastikan persiapan akhir, soal – soal sudah tersedia atau belum, menentukan siapa yang akan menjadi moderator dan bagaimana alur kegiatan.

Gambar 2. Persiapan Kegiatan Penyuluhan



Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, para pemateri mulai untuk memperkenalkan diri kemudian mencoba mempelajari dasar-dasar ibu hamil melalui pre-test tentang *postpartum depression* dan cara pencegahannya. Ibu hamil di Kabupaten Karawang memiliki pengetahuan yang sedikit tentang *baby blues syndrom*, *postpartum depression* dan cara pencegahannya, dan ibu-ibu tersebut mengaku belum pernah mendapatkan informasi tentang *baby blues syndrom* dan *postpartum depression*. Atas dasar itu, penyuluhan tentang *baby*

*blues syndrom, postpartum depression* dan cara pencegahannya dilakukan kepada ibu hamil di Kabupaten Karawang untuk meningkatkan pengetahuannya.

Proses penyuluhan literasi komunikasi kesehatan dalam pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression* pada ibu hamil secara daring ini dihadiri oleh 20 ibu hamil. Pada saat memberikan materi penyuluhan tim menggunakan media power point yang kemudian di share ke zoom.us.

Gambar 3. Materi *Postpartum Depression*

**Mari mengenal Postpartum Depression lebih jauh**

Kuliah Kerja Nyata Tematik Integratif dengan Judul "Peningkatan Pendidikan Komunikasi Kesehatan Dalam Pencegahan Postpartum Depression Pada Ibu Hamil Dan Menyusui Sebagai Usaha Penurunan Tingkat Kemiskinan Ibu Dan Anak Di Kabupaten Karawang" bertujuan untuk menekan angka tingkat kemiskinan Ibu dan Anak di Kabupaten Karawang yang disebabkan oleh keadaan *Postpartum Depression* yang dialami pada Ibu Hamil dan Menyusui.

**Postpartum Depression**

Depresi postpartum (PPD) adalah bentuk depresi berat yang ditandai dengan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi setelah seorang wanita melahirkan. Wanita yang didiagnosis dengan PPD mulai mengalami gejala dalam waktu empat minggu setelah melahirkan.

PPD sering terjadi karena perubahan kimia, sosial dan psikologis yang terjadi setelah melahirkan. Perubahan kimia pada ibu baru melibatkan penurunan cepat hormon estrogen dan progesteron yang meringkat secara signifikan selama kehamilan. Ibu baru mengalami beberapa perubahan fisik dan emosional lain yang berkontribusi terhadap PPD.



**Gejala-gejala Postpartum Depression**

- Suasana hati yang tertekan
- Menangis berlebihan
- Masalah makan dengan bayi baru lahir
- Menarik diri dari teman dan keluarga
- Ketidaktertarikan pada bayi baru lahir dan mudah terganggu
- Takut tidak menjadi ibu yang baik
- Keputusasaan



**Penanganan jika gejala muncul**

Hal pertama yang harus dilakukan ketika merasakan gejala-gejala *postpartum depression* adalah menemui tenaga kesehatan yang dapat membantu penegakan diagnosis. Di beberapa sendiri, terdapat uji kesehatan jika di Puskesmas tertentu, atau dapat juga ke spesialis *Perinatal* dan *psikiatri* yang memiliki keahlian psikologisasi.



**Penyebab**

- Perubahan tingkat hormon
- Riwayat Depresi
- Kelelahan
- Gangguan Emosional
- Ketidaklapan mental untuk menjadi ibu
- Dan lain-lain



**Tips dan trik untuk mencegah Postpartum Depression**

- Mendorong ibu yang baru melahirkan untuk menemui tenaga kesehatan jika merasakan gejala-gejala *postpartum depression*
- Memberi dukungan emosional dengan menjadi pendengar yang baik
- Membagikan pijatan guna meredakan ketegangan otot yang biasanya dialami oleh ibu yang baru melahirkan



**Perbedaan Postpartum Depression dengan Baby Blues**

- Baby Blues**
  - 150-85% ibu dalam 2 minggu pertama pasca melahirkan
  - Gejala: Irritabilitas (Mudah marah dan kesal, perasaan frustrasi), Kecemasan dan Perubahan mood (Mood swing)
  - Gejala ringan dan tidak dianggap gangguan psikiatri
- Postpartum Depression**
  - 10-20% ibu pada tahun pertama pasca melahirkan
  - Gejala: Bersalah berlebihan, Kecemasan, Insomnia atau hipersomnia, Pikiran bunuh diri, Gangguan suasana hati
  - Gejala sedang sampai parah dan berjangkit



Find more on our Instagram: [KPNPostpartum\\_Utmidewi22](#)

Sumber: Pengabdian 2021

Setelah kegiatan penyuluhan literasi komunikasi kesehatan dalam pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression* pada ibu hamil, selanjutnya dilakukan evaluasi kepada 20 ibu hamil dan diberikan soal post-test. Hal ini bertujuan untuk mengukur menenai pemahaman ibu mengenai *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*. Hasil post-test yang dilakukan oleh para ibu yang yang memiliki pengetahuan baik bertambah jadi 8 orang yaitu (40%), yang memiliki pengetahuan cukup bertambah jadi 6 orang yaitu (30%) dan ibu yang memiliki pengetahuan kurang turun jadi 6 orang yaitu (30%). Hasil dari post-test bisa dilihat meningkatnya ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik sampai pengetahuan cukup serta terdapat penurunan pada ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang. Kesimpulan dari hasil test diatas yaitu terdapat peningkatan informasi mengenai pengetahuan ibu setelah diadakan penyuluhan mengenai pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression*.

Terdapatnya support suami akan membagikan peran serta kepada perempuan setelah melahirkan dalam mengalami stress yang timbul. Support sosial akan menaikkan keselamatan mental orang serta keahlian manajemen stress dengan menyediakan jasa, perlindungan, kasih cinta, sumber- sumber data serta umpan balik yang diperlukan guna mengalami stress. Support sosial paling utama seorang istri yakni suami dimana suami membantu mempercepat kepulihan serta membantu mengurangi komplikasi disaat kehamilan atau kasus lain sesudah melahirkan semacam titik berat psikologis sehabis melahirkan pada perempuan (Guy, Sterling, Walker, & Harrison, 2014).

Support suami terjamin cukup berperan dalam kurangi intensitas titik berat psikologis sehabis lahiran yang dialami oleh istri. Support seorang suami yang terdiri dari sebagian perspektif yakni support sentimental, support penghargaan, support instrumen, support informasi memiliki dampak pada keahlian istri, dalam menghadapi berbagai stress setelah melahirkan. Dengan demikian para suami harus terus memberikan dukungan kepada istri tidak hanya disaat menjelang melahirkan, tapi sinambung pada saat setelah melahirkan anak mereka untuk membantu ibu atau istri hadapi titik berat yang akan muncul setelah melahirkan (Carter et al., 2018).

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai pencegahan *babyblues syndrome* dan *postpartum depression* sangat positif diberikan karena dapat meningkatkan kepercayaan untuk menyambut peran baru sebagai ibu. Meningkatnya rasa percaya diri dapat mengurangi persepsi dan reaksi terhadap stress serta depresi. Oleh karena itu semakin ibu merasakan kebahagiaan dalam menjalankan peran, tugas dan tuntutan sebagai ibu baru, maka akan kecil kemungkinan terkena *babyblues syndrome* serta *postpartum depression* (Poreddi et al., 2020).

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan terkait literasi komunikasi kesehatan dalam pencegahan *babyblues syndrome* serta *postpartum depression* pada ibu mengandung ialah usaha buat menaikkan data serta wawasan hal kesehatan psikologis paling utama untuk pasangan suami istri yang mempunyai umur muda serta baru memiliki anak. Disebabkan belum terdapatnya pengalaman dalam menjaga bayinya kadangkala menghasilkan terjadi stress pada ibu. Apabila kurang support dari suami, sepertinya besar dapat muncul *babyblues syndrome* sampai berjalan *postpartum depression* pada ibunya.

Hasil aktivitas konseling terpaut literasi komunikasi kesehatan dalam penangkalan *babyblues syndrome* serta *postpartum depression* pada ibu mengandung diperoleh kenaikan pemahaman sebesar 40%. Hasil ini bisa menunjukkan jika ada kenaikan yang lumayan positif dari pemahaman serta data hal *babyblues syndrome* serta *postpartum depression*, sesudah konseling terjalin kenaikan pemahaman. Kenaikan pemahaman hal *babyblues syndrome* serta *postpartum depression* diharapkan, masyarakat bisa lebih hati- hati akan peristiwa *babyblues syndrome* serta *postpartum depression* pada ibu yang habis melahirkan, paling utama untuk pendamping terkini. Maka peristiwa yang tidak di idamkan bisa dilindungi.

Support suami menjadi salah satu aspek yang bisa mempengaruhi timbulnya tekanan mental setelah melahirkan pada perempuan sesudah melakukan persalinan. Semakin besar support suami pada istri, sehingga terus menjadi kecil tekanan mental setelah melahirkan yang berlangsung. Kebalikannya terus menjadi kecil support suami, sehingga terus menjadi besar tekanan mental setelah melahirkan yang berlangsung pada perempuan sesudah melaksanakan kelahiran.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian ucapan terima kasih pada para pihak yang ikut selama proses pengabdian ini serta tim juga ingin mengucapkan terima kasih Universitas Singaperbangsa Karawang yang sudah memberikan keleluasaan selama proses pengabdian. Terima kasih kepada bidan, PPNI Komisariat RSUD Karawang yang senantiasa telah memberikan kesempatan dan peluang kepada tim pengabdian untuk melaksanakan dan menjalankan program kerja kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alves, S., Martins, A., Fonseca, A., Canavarro, M. C., & Pereira, M. (2018). Preventing and Treating Women's Postpartum Depression: A Qualitative Systematic Review on Partner-Inclusive Interventions. *Journal of Child and Family Studies*, 27(1). <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0889-z>
- Carter, R., Cust, F., & Boath, E. (2018). Peer support workers' experiences of supporting women with postnatal depression: a constant comparative exploration. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(2). <https://doi.org/10.1080/02646838.2017.1416336>
- Dinwiddie, K. J., Schillerstrom, T. L., & Schillerstrom, J. E. (2018). Postpartum depression in adolescent mothers. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, Vol. 39. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2017.1334051>
- Guy, S., Sterling, B. S., Walker, L. O., & Harrison, T. C. (2014). Mental health literacy and postpartum depression: A qualitative description of views of lower income women. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(4). <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.04.001>
- Handayani Yuni, D. S. P. (2021). Upaya Pencegahan Gangguan Postpartum Mood Sejak Kehamilan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Surya Masyarakat*, 3(Vol 3, No 2 (2021): Mei 2021), 95–103. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JSM/article/downloadSuppFile/7302/1315>
- Huang, L. H., Lee, T. H., Huang, J. Y., Ng, S. C., Lee, M. S., & Lee, S. H. (2021). Erratum: "Effect of postpartum care institutions on postpartum depression in women" (*Midwifery* (2020) 82, (102600) (S0266613819302918), (10.1016/j.midw.2019.102600)). *Midwifery*, (xxxx), 102954. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.102954>
- Johansson, M., Benderix, Y., & Svensson, I. (2020). Mothers' and fathers' lived experiences of postpartum depression and parental stress after childbirth: a qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and*

- Well-Being*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1722564>
- Julianti, E., Rustina, Y., & Defi, E. (2019). PROGRAM PERENCANAAN PULANG DAPAT MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU YANG MELAHIRKAN BAYI PREMATUR MERAWAT BAYINYA. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.540>
- Kinantri Puspa Sari, & Ramadhana, M. R. (2021). POLA KOMUNIKASI PASANGAN SUAMI ISTRI DALAM TEKANAN PASCA MELAHIRKAN DI KOTA BANDAR LAMPUNG. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(01), 1–10. <https://doi.org/10.21009/JKKP.081.01>
- Leonard, K. S., Evans, M. B., Kjerulff, K. H., & Symons Downs, D. (2020). Postpartum Perceived Stress Explains the Association between Perceived Social Support and Depressive Symptoms. *Women's Health Issues*, 30(4), 231–239. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2020.05.001>
- Mirsalimi, F., Ghofranipour, F., Noroozi, A., & Montazeri, A. (2020). The postpartum depression literacy scale (PoDLiS): Development and psychometric properties. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2705-9>
- Muchanga, S. M. J., Eitoku, M., Mbelambela, E. P., Ninomiya, H., Iiyama, T., Komori, K., ... Suganuma, N. (2020). Association between nausea and vomiting of pregnancy and postpartum depression: the Japan Environment and Children's Study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2020.1734792>
- Nagl, M., Jepsen, L., Linde, K., & Kersting, A. (2021). Social media use and postpartum body image dissatisfaction: The role of appearance-related social comparisons and thin-ideal internalization. *Midwifery*, 100, 103038. <https://doi.org/10.1016/J.MIDW.2021.103038>
- Ongeri, L., Wanga, V., Otieno, P., Mbui, J., Juma, E., Stoep, A. Vander, & Mathai, M. (2018). Demographic, psychosocial and clinical factors associated with postpartum depression in Kenyan women. *BMC Psychiatry*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1904-7>
- Poreddi, V., Thomas, B., Paulose, B., Jose, B., Daniel, B. M., Somagattu, S. N. R., & B.V., K. (2020). Knowledge and attitudes of family members towards postpartum depression. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(6), 492–496. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.09.003>
- Sari, R. A. (2020). Literature Review: Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>
- Shimao, M., Matsumura, K., Tsuchida, A., Kasamatsu, H., Hamazaki, K., Inadera, H., & the Japan Environment. (2021). Influence of infants' feeding patterns and duration on mothers' postpartum depression: A nationwide birth cohort –The Japan Environment and Children's Study (JECS). *Journal of Affective Disorders*, 285(February), 152–159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.011>
- Sumantri, R. A., & Budiyan, K. (2017). DUKUNGAN SUAMI DAN DEPRESI PASCA MELAHIRKAN. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(1), 29. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i1.682>
- Tolongan, C., Korompis, G. E. ., & Hutauruk, M. (2019). DUKUNGAN SUAMI

- DENGAN KEJADIAN DEPRESI PASCA MELAHIRKAN. *JURNAL KEPERAWATAN*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24453>
- Tolossa, T., Fetensa, G., Yilma, M. T., Abadiga, M., Wakuma, B., Besho, M., ... Etafa, W. (2020). Postpartum depression and associated factors among postpartum women in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis, 2020. *Public Health Reviews*, Vol. 41. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00136-3>
- Winarni, D., Wijayanti, K., & Ngadiyono, N. (2017). PENGARUH PEMBERIAN KIE (KOMUNIKASI INFORMASI EDUKASI) PERSIAPAN PERSALINAN DAN NIFAS TERHADAP KEJADIAN POSTPARTUM BLUES. *JURNAL KEBIDANAN*, 6(14). <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i14.2886>
- Wurisastuti, T., & Mubasyiroh, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Pada Ibu Dengan Gejala Depresi Dalam Periode Pasca Persalinan. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(3), 161–168. <https://doi.org/10.22435/hsr.v23i3.3610>