

**PENYULUHAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU HAMIL DAN IBU
NIFAS DI WILAYAH KERJA TPMB GEMARISTY
KABUPATEN TORAJA UTARA
TAHUN 2024**

Defyanti Dwi Wahyuni Ambali^{1*}, Ludia Banne Allo², Santhy Tandungan³

Institut Toraja Raya Indonesia ^{1,2,3}

yantyanto@gmail.com^{1*}, gemaristy@yahoo.co.id², santhyandung@gmail.com^{3*}

Abstrak (Indonesia)

Postpartum blues adalah kondisi emosional yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan. Kondisi ini ditandai dengan perasaan sedih, cemas, atau mudah marah yang biasanya terjadi dalam beberapa hari hingga minggu setelah persalinan.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan mengenai data kejadian *baby blues* di wilayah kerja TPMB Gemaristy dan sekitarnya. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 26 Agustus 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Penanggungjawab TPMB Gemaristy. Tanggal Pelaksanaan tanggal 18 September 2024 Pukul 09.00 WITA – 12.00 WITA, Tempat Pelaksanaan Posyandu Gemaristy Jl. Urip Sumohardjo Kecamatan Tallunglipu, Kabupaten Toraja Utara.

Hasil: Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024.

Program penyuluhan mengenai *postpartum blues* yang dilakukan dalam rangka pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu baru dan keluarganya tentang pentingnya kesadaran serta penanganan dini terhadap *postpartum blues*. Secara keseluruhan, penyuluhan ini berhasil memberikan pengetahuan dasar, meningkatkan dukungan dari keluarga, serta membangun kesadaran kolektif dalam komunitas mengenai pentingnya kesehatan mental ibu setelah melahirkan. Diharapkan kegiatan ini mampu menekan angka kejadian *postpartum blues* yang berkepanjangan serta mendukung kesejahteraan ibu dan anak di wilayah kerja TPMB Gemaristy.

Berdasarkan evaluasi dan umpan balik, sekitar 85% peserta merasa bahwa penyuluhan ini memberikan dampak positif pada kesiapan mereka dalam mendukung ibu yang mungkin mengalami *postpartum blues*. Maka dari itu, tim pengabdian kepada masyarakat membuat hasil inovasi dari penyuluhan tersebut yaitu Poster dan *Leaflet*. Poster dan *Leaflet* didesain untuk digunakan sebagai media penyuluhan selanjutnya.

Kesimpulan: Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi Diploma Tiga Kebidanan Institut Toraja Raya Indonesia pada tanggal 18 September 2024 di Posyandu Gemaristy. Pengabdian dalam bentuk penyuluhan mengenai *postpartum blues* yang berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dikalangan ibu – ibu baru serta keluarga mereka mengenai pentingnya mengenali dan menangani kondisi ini secara dini. Hasil penyuluhan ini terciptalah inovasi

dalam bentuk Poster dan Leaflet yang akan digunakan sebagai media penyuluhan selanjutnya.

Kata kunci: Postpartum blues, kesehatan mental ibu

Abstract (English)

Postpartum blues is a common emotional condition experienced by mothers after childbirth. This condition is characterised by feelings of sadness, anxiety, or irritability that usually occur within a few days to weeks after delivery.

The implementation stage activities began with a field survey regarding data on the incidence of baby blues in the Gemaristy TPMB work area and its surroundings. The field survey was conducted by the service team on 26 August 2024. The service team held discussions with the person in charge of TPMB Gemaristy. Date of Implementation on 18 September 2024 at 09.00 WITA - 12.00 WITA, Place of Implementation Posyandu Gemaristy Jl. Urip Sumohardjo Tallunglipu District, North Toraja Regency.

Results: This activity is one of a series of community service activities carried out by a team of lecturers of the Diploma Three Midwifery Study Programme of the Toraja Raya Institute of Indonesia in 2024.

The counselling programme on postpartum blues conducted in the framework of community service aims to provide education to new mothers and their families about the importance of awareness and early treatment of postpartum blues. Overall, this counselling was successful in providing basic knowledge, increasing support from families, and building collective awareness in the community regarding the importance of maternal mental health after childbirth. It is hoped that this activity will be able to reduce the incidence of prolonged postpartum blues and support the welfare of mothers and children in the TPMB Gemaristy work area.

Based on evaluation and feedback, around 85% of participants felt that this counselling had a positive impact on their readiness to support mothers who may experience postpartum blues. Therefore, the community service team made innovative results from the counselling, namely Posters and Leaflets. Posters and leaflets were designed to be used as the next counselling media.

Conclusion: Program-based community service activities have been carried out by the Diploma Three Midwifery Study Program of the Toraja Raya Institute of Indonesia on 18 September 2024 at Posyandu Gemaristy. The community service in the form of counselling on postpartum blues succeeded in increasing knowledge and awareness among new mothers and their families about the importance of recognising and treating this condition early. The results of this counselling created innovations in the form of posters and leaflets that will be used as the next counselling media.

Keywords: *Postpartum blues, maternal mental health*

*Correspondent Author :

Email : yahyahandayani76@gmail.com

PENDAHULUAN

Suatu sindrom gangguan efek ringan pada minggu pertama setelah persalinan disebut dengan *baby blues syndrome*. Adapun puncak dari *baby blues* ini 3-5 hari setelah melahirkan dan berlangsung selama beberapa hari sampai 2 minggu. Tanda dan gejalanya antara lain cemas dan menangis tanpa sebab, tidak sabar, tidak percaya diri, sensitif atau mudah tersinggung, serta merasa kurang menyayangi bayinya (Qiftiyah, 2018)

Baby blues syndrome mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek yang ditimbulkan mengakibatkan ibu menjadi pasif dan mengabaikan bayinya sehingga bayi akan mengalami kurang perhatian dan sentuhan dari ibu, selain itu juga akan mengalami gangguan aktifitas pada ibu dan bayi akan sering menangis. Sedangkan dampak jangka panjang yaitu menimbulkan gangguan pada perkembangan kognitif, psikologi, neorologi dan motorik. (Yulistianingsih & Susanti, 2021) Pada masa postpartum terjadi perubahan psikologis dan fisik yang normal terjadi. Apabila ibu dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan beberapa perubahan yang terjadi, maka ibu tidak akan mengalami ketakutan, kekhawatiran atau kecemasan (Susilawati et al., 2020)

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian *baby blues* di dunia yang dialami ibu setelah melahirkan sekitar 70-80%, dimana sekitar 13% ibu yang mengalami *baby blues* berlanjut menjadi depresi *postpartum*. Angka kejadian di beberapa negara mengenai *baby blues syndrome* seperti di Jepang 15-50%, Amerika Serikat 27%, Prancis 31,7%, Nigeria 31,3% dan Yunani 44,5%. Asia dengan prevalensi 26-85% yang mengalami *baby blues syndrome* (USAID, 2021). Menurut WHO (2018) Indonesia menduduki peringkat ke empat tertinggi di ASEAN untuk kejadian *baby blues*. Wanita yang mengalami kejadian *baby blues* berkisar antara 50-70%. Terdapat 1 sampai 2 per 1000 kelahiran ibu yang mengalami *baby blues syndrome* (Kemenkes, 2014)

Berdasarkan data BKKBN pada 2024, sebanyak 57% ibu di Indonesia mengalami gejala *baby blues*, yakni depresi ringan setelah melahirkan. Persentase tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara dengan risiko *baby blues* tertinggi di Asia. Sulawesi Selatan tepatnya di wilayah Kecamatan Ujung Tanah Makassar ditemukan bahwa sebanyak 66% ibu *postpartum* tidak menderita *baby blues*, dan 34% lainnya menderita *baby blues*, sample diambil dari 47 responden (Takko, 2020).

Penelitian yang dilakukan pada salah satu rumah sakit yang ada di Sulawesi Selatan tepatnya di wilayah Kabupaten Toraja Utara, yaitu RS. Elim Rantepao. Dari tahun 2017-2018 didapatkan 5 pasien yang terdiagnosis mengalami *Baby Blues Syndrome*. Angka tersebut memang tergolong rendah, namun setelah interaksi dengan banyak pasien ada beberapa diantara mereka yang ternyata mengalami *Baby Blues Syndrome* namun tidak terdokumentasi (Tulak et al., 2019)

Baby blues syndrome jarang diperhatikan di Indonesia karena dianggap tidak terlalu penting dan hanya efek samping dari kelelahan setelah melahirkan (Almida et al., 2023). Banyak masyarakat menganggap gangguan psikologis ini merupakan hal yang wajar dari naluri seorang ibu, sehingga *baby blues syndrome* menjadi suatu fenomena yang sulit dideteksi, namun jika tidak ditangani dengan tepat *baby blues syndrome* dapat berkembang menjadi depresi *postpartum*, sehingga berpengaruh fatal kepada ibu, bayi serta lingkungan terdekatnya (Mariani et al., 2022). Dampak lain apabila tidak tertangani dengan baik maka akan berubah menjadi psikosis postpartum yang dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi (Sulistia et al., 2023)

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka kami Tim Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan melakukan Penyuluhan Kesehatan kepada Ibu Hamil dan Ibu Nifas tentang *Baby Blues*.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang *baby blues*, pencegahannya, serta bagaimana mendukung ibu pasca persalinan.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke TPMB Gemaristy. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 26 Agustus 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Penanggungjawab TPMB Gemaristy terkait data kejadian *baby blues* di wilayah kerja TPMB Gemaristy.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh penanggungjawab TPMB Gemaristy. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 2 (dua) hari. Hari pertama dilaksanakan penyuluhan oleh Tim dosen bersama Mahasiswa Prodi Diploma Tiga Kebidanan di Posyandu Gemaristy, dan 1 hari berikutnya dilaksanakan kunjungan rumah dengan pendekatan personal oleh Tim Dosen Prodi Diploma Tiga Kebidanan Institut Toraja Raya Indonesia.

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan mental bagi Ibu Hamil dan ibu Nifas di wilayah kerja TPMB Gemaristy. Pertama adalah perlunya mengedukasi masyarakat di wilayah kerja TPMB Gemaristy mengenai *Postpartum Blues* seperti peningkatan pemahaman keluarga tentang *postpartum blues*, dukungan emosional dan fisik dari keluarga, membentuk kelompok dukungan ibu baru, peningkatan peran tenaga kesehatan masyarakat, edukasi mengenai perawatan diri bagi ibu, pelibatan komunitas melalui program kesehatan terpadu,serta pengenalan tanda – tanda *postpartum depression*. Solusi kedua, masyarakat di wilayah kerja TPMB Gemaristy diberikan edukasi tentang *postpartum blues* melalui media Poster dan Leaflet.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal Pelaksanaan : 18 September 2024 – 19 September 2024
Pukul : 08.00 WITA - Selesai
Tempat Pelaksanaan : Posyandu Gemaristy dan kunjungan rumah Ibu Postpartum

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan Penyuluhan *Postpartum Blues*

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08:00	Registrasi	30 menit	Tim
09.00 – 10.00	Penyuluhan <i>Postpartum blues</i>	60 menit	Tim
10.30	Snack	30 menit	Tim
10:30- 11:30	Sosialisasi Poster dan Leaflet	60 menit	Tim

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Defyanti Dwi Wahyuni Ambali	Ketua Tim
2	Ludia Banne Allo	Anggota
3	Santhy Tandungan	Anggota

HASIL DAN PEMBAHASAN**A. Hasil**

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi Diploma Tiga Kebidanan Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 26 Agustus 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Penanggungjawab TPMB Gemaristy.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh wilayah kerja TPMB Gemaristy terkait dengan kesehatan mental Ibu Hamil dan Ibu Nifas. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan Masyarakat mengenai *Postpartum blues* dan masih kurang prasarana atau media di posyandu Gemaristy terkait pencegahan *postpartum blues*.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah penyuluhan terkait *postpartum blues* dan peningkatan prasarana posyandu Gemaristy dengan membuat Poster dan Leaflet. Solusi ini disetujui dilaksanakan pada tanggal 18 September 2024 sampai dengan 19 September 2024.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui penanggungjawab TPMB Gemaristy. Kegiatan dimulai pada tanggal 18 September 2024 berupa penyuluhan *postpartum blues* di posyandu Gemaristy yang dilakukan oleh Tim Dosen dan Mahasiswa Prodi Diploma Tiga Kebidanan Institut Toraja Raya Indonesia.

Berdasarkan evaluasi dan umpan balik, sekitar 85% peserta merasa bahwa penyuluhan ini memberikan dampak positif pada kesiapan mereka dalam mendukung ibu yang mungkin mengalami *postpartum blues*. Maka dari itu, tim pengabdian kepada masyarakat membuat hasil inovasi dari penyuluhan tersebut yaitu Poster dan *Leaflet*. Poster dan *Leaflet* didesain untuk digunakan sebagai media penyuluhan selanjutnya.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian merancang Poster dan *Leaflet*. Poster dan *leaflet* ini berisi materi mengenai *postpartum blues*. Tanda dan Gejala *Baby Blues*, Penyebab *Baby Blues*, Perbedaan *Baby Blues* dengan Depresi Pasca Melahirkan, cara mengatasi *postpartum blues* dan kapan harus mencari bantuan apabila telah mengalami tanda dan gejala *baby blues*.

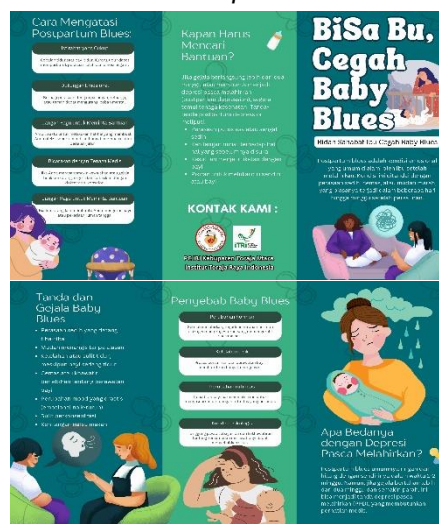
Poster dan *Leaflet* akan digunakan oleh Masyarakat di wilayah kerja TPMB Gemaristy untuk mengedukasi Masyarakat terkait *postpartum blues* secara rutin di posyandu Gemaristy secara kelompok maupun kunjungan rumah secara personal. Poster dan *Leaflet* telah dicetak dan dibagikan kepada Masyarakat di wilayah kerja TPMB Gemaristy.



Poster



Leaflet



KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi Diploma Tiga Kebidanan Institut Toraja Raya Indonesia pada tanggal 18 September 2024 di Posyandu Gemaristy. Pengabdian dalam bentuk penyuluhan mengenai *postpartum blues* yang berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dikalangan ibu – ibu baru serta keluarga mereka mengenai pentingnya mengenali dan menangani kondisi ini secara dini. Hasil penyuluhan ini terciptalah inovasi dalam bentuk Poster dan *Leaflet* yang akan digunakan sebagai media penyuluhan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almida, E. N., Dahlia, Y., & Shammakh, A. A. (2023). HUBUNGAN USIA DAN PARITAS TERHADAP KEJADIAN BABY BLUES SYNDROME PADA IBU POSTPARTUM DI KECAMATAN SAMBELIA, LOMBOK TIMUR. *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 30–36.
- Kemenkes, R. I. (2014). Profil kesehatan indonesia. In *Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Mariani, Y., Yusro, F., Wardenaar, E., & Indrayani, Y. (2022). The Local Knowledge of Medicinal Plants by The Tanjung Merpati Village Community for The Postpartum and Infant Care. *Jurnal Biologi Tropis*, 22(1), 1–11.
- Qiftiyah, M. (2018). Gambaran Faktor-Faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjo dan Polindes Teratai Kradenan Palang). *Jurnal Midpro*, 10(2), 9–19.
- Sulistia, C. R., Halifah, E., & Fitri, A. (2023). PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG BABY BLUES SYNDROME. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(2).
- Susilawati, B., Dewayani, E. R., Oktaviani, W., & Subekti, A. R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues Di RS Akademik Universitas Gadjah Mada. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 5(1), 77–86.
- Takko, M. U. K. (2020). *Prevalensi dan Karakteristik Baby Blues Syndrome di Kecamatan Ujung Tanah Makassar Tahun 2020*. Universitas Hasanuddin.
- Tulak, L. A., Yusriani, Y., & prihatin Idris, F. (2019). Sumber Koping Pada Ibu yang Mengalami Baby Blues Syndrome di RS. Elim Rantepao. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 106–115.
- Yulistianingsih, D., & Susanti, D. (2021). Hubungan paritas ibu dengan kejadian postpartum blues. *Jurnal Kesehatan Smodra Ilmu (JKSI)*, 12(1), 26–34.