

PENGARUH PEMBERIAN PSIKOEDUKASI TERHADAP KEJADIAN DEPRESI POST PARTUM DI RSIA SITI FATIMAH MAKASSAR

Sitti Nurbaya¹, Nurafriani², Rosmini Rasimin³

¹STIKES Nani Hasanuddin Makassar

²STIKES Nani Hasanuddin Makassar

³STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Alamat korespondensi : (nurbaya.baya35@gmail.com/082197377796)

ABSTRAK

Pemberian psikoedukasi diharapkan dapat mencegah dan menurunkan kejadian depresi pada ibu post partum. Dengan adanya pemberian psikoedukasi, ibu post partum dapat lebih mengembangkan sumber-sumber dukungan dalam menghadapi masalah yang ada pasca persalinan. Selain itu pemberian psikoedukasi juga dapat mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap kejadian depresi post partum di RSIA Siti Fatimah Makassar. Jenis penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* menggunakan rancangan *Pra-Post Test Design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang responden yang didapatkan dengan menggunakan teknik *Accidental Sampling* yang sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan. Pengujian menggunakan analisa *Paired Sample Test* dengan toleransi kesalahan sebesar 5% (α 0.05). Hasil penelitian memperlihatkan sebelum pemberian psikoedukasi rerata depresi post partum responden sebesar 8.07. Setelah pemberian psikoedukasi rerata depresi post partum menurun menjadi 4.30. Perbedaan rerata depresi post partum sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi sebesar 3.767. Hasil penelitian memperlihatkan ada pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap kejadian depresi post partum (p value < 0.001; t hitung 7.401 > 1.699). Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap kejadian depresi post partum di RSIA Siti Fatimah Makassar. Perlu ditingkatkan penerapan penyuluhan kesehatan khususnya melalui pemberian psikoedukasi dengan memberikan informasi yang cukup tentang pencegahan depresi post partum pada saat pemeriksaan kehamilan untuk mencegah terjadinya depresi post partum pada ibu bersalin.

Kata Kunci: Depresi Post Partum, Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Post partum blues, di sebut juga depresi pasca melahirkan. Menurut Ann Dunnewold, seorang ahli jiwa dallas, 10-20% perempuan yang baru melahirkan mengalami depresi. Yang muncul dalam beragam bentuk bisa berupa kesedihan mendalam, sering menangis, insomnia (susah tidur) atau tidur tidak nyenyak, mudah tersinggung, kehilangan minat terhadap .bayi, kurang berminat terhadap kegiatan rutin sehari-hari. Bisa juga berupa perasaan ketakutan, hilangnya nafsu makan, lesu atau bahkan tidur yang berlebihan. Kondisi ini bisa berlangsung hingga tiga sampai enam bulan, bahkan terkadang sampai delapan bulan. Sayangnya, sangat banyak ibu yang tidak menyadarinya, demikian juga dengan mereka yang ada di sekitarnya, termasuk suaminya (Anriani A, 2012).

Angka kejadian depresi post partum menurut laporan WHO (*World Health Organization*) diperkirakan wanita yang melahirkan dan menderita depresi ringan berkisar 10 per 1000 kelahiran hidup. Di Asia,

angka kejadian post partum cukup tinggi dan sangat bervariasi antara 26 – 85% dari wanita pasca melahirkan. Sedangkan di Indonesia, angka kejadian post partum blues belum diketahui secara pasti karena belum adanya lembaga yang melakukan survey secara pasti (Yosep I, 2011).

Sampai saat ini, penyebab terjadinya *post partum blues* belum diketahui secara pasti. Namun, ada beberapa faktor yang diperkirakan memicu terjadinya *postpartum blues*. Beck (1998), melalui studi meta analisisnya memaparkan beberapa variabel *predictor* yang dapat menimbulkan *postpartum blues*. Prediktor tersebut antara lain depresi pranatal, stres merawat anak (*childcare stress*), stres kehidupan sehari-hari (*stressful life event*), dukungan sosial, kecemasan pranatal, keintiman suami istri, riwayat depresi sebelumnya, *self esteem*, temperamen bayi, *single marital status*, status sosial ekonomi dan kehamilan yang tidak diinginkan atau tidak terencana. Sedangkan menurut Reeder (1997), faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *post partum blues* adalah stresor

psikososial seperti sumber keuangan yang tidak adekuat, suasana hidup yang penuh dengan stres, ketidakpuasan terhadap pendidikan dan kesulitan dalam rumah tangga, hubungan emosional atau ketidakintiman suami istri dan kepuasan perkawinan (Yosep I & Sutini, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Idelriany (2012) yang mengkaji 32 orang tentang faktor yang berhubungan dengan tingkat depresi pada pasien post partum di Rumah Sakit Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar, memperlihatkan hasil yang signifikan dimana kesiapan merawat bayi, dukungan keluarga dan status ekonomi mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkat depresi pada ibu post partum.

Salah satu langkah untuk mengurangi angka kejadian post partum blues adalah dengan pemberian psikoedukasi. Pemberian psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses treatment dan rehabilitasi. Sasaran dari psikoedukasi adalah penyakit ataupun gangguan yang dialami, meningkatkan partisipasi pasien dalam terapi dan pengembangan *coping mechanism* ketika pasien menghadapi masalah yang berkaitan dengan beberapa penyakit tertentu.

Berdasarkan data yang diperoleh dari RSIA Sitti Fatimah Makassar diketahui bahwa jumlah ibu post partum periode Januari sampai dengan Desember 2016 sebanyak 732 persalinan dengan jenis persalinan normal (Data Awal RSIA Sitti Fatimah Makassar 2017).

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap kejadian depresi post partum pada ibu pasca melahirkan di RSIA Sitti Fatimah Makassar.

BAHAN DAN METODE

Lokasi, Populasi dan Sampel

Jenis penelitian ini adalah eksperimen menggunakan rancangan Pra Eksperimen dengan metode *Pra-Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan di RSIA Sitti Fatimah Makassar pada bulan Juni s/d Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang berada di RSIA Sitti Fatimah Makassar pada saat penelitian berlangsung. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 orang responden. Sampel berjumlah 30 orang yang didapat dari seluruh jumlah populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental Sampling*.

1. Kriteria Inklusi
 - a. Ibu post partum yang bersedia untuk diteliti hingga penelitian ini selesai
 - b. Ibu post partum yang bersedia untuk diberikan psikoedukasi oleh tenaga kesehatan
 - c. Dalam keadaan yang sadar
 - d. Dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Ibu post partum yang tidak bersedia melanjutkan penelitian
 - b. Tidak mengisi lembar kuesioner dengan lengkap
 - c. Tidak berada diruangan ataupun di lokasi penelitian saat penelitian berlangsung
 - d. Ibu post partum yang mempunyai riwayat komplikasi kehamilan
 - e. Tidak kooperatif/ tidak dapat bekerjasama.

Pengolahan Data

1. Tahap mengumpulkan data, dilakukan melalui instrumen pengumpulan data.
2. Tahap editing, yaitu memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrumen pengumpulan data.
3. Tahap koding, yaitu proses identifikasi dan klasifikasi dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam instrumen pengumpulan data menurut variabel-variabel yang diteliti.
4. Tahap tabulasi data, yaitu mencatat atau entri data ke dalam tabel induk penelitian.
5. Tahap pengujian kualitas data, yaitu menguji validitas dan reabilitas instrumen pengumpulan data.

Analisa Data

1. Analisa univariat
Analisa univariat akan menampilkan persentase dari tiap-tiap variabel berupa karakteristik umum responden, variabel independen dan variabel dependen.
2. Analisa bivariat
Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel dengan menggunakan analisis uji Paired *Sample t Test* dengan toleransi kesalahan sebesar 5% (0.05).

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Umur di RSIA Sitti Fatimah Makassar

Umur	n	%
20 - 25 Tahun	8	26.7
26 - 30 Tahun	15	50.0
31 - 35 Tahun	7	23.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 1, diketahui kelompok umur responden yang paling banyak adalah 26-30 tahun dengan jumlah responden 15 orang (50.0%), sedangkan kelompok umur responden yang paling sedikit adalah 31-35 tahun dengan jumlah responden 7 orang (23.3%).

Tabel 2. Distribusi Pekerjaan di RSIA Sitti Fatimah Makassar

Pekerjaan	n	%
Ibu Rumah Tangga	19	63.3
Swasta	11	36.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa pekerjaan responden yang paling banyak adalah Ibu Rumah Tangga dengan jumlah responden 19 orang (63.3%), sedangkan yang paling sedikit adalah swasta, dengan jumlah responden 11 orang (36.7%).

Tabel 3. Distribusi Pendidikan Terakhir di RSIA Sitti Fatimah Makassar

Pendidikan Terakhir	n	%
SMA	19	63.3
DIII	4	13.3
S1	7	23.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa pendidikan terakhir responden yang paling banyak adalah SMA yaitu sebanyak 19 orang (63.3%), sedangkan pendidikan terakhir responden yang paling sedikit adalah DIII yaitu sebanyak 4 orang (13.3%).

Tabel 4. Depresi Post Partum Sebelum Pemberian Psikoedukasi

Depresi Pre Test	n	%
Tidak Ada Depresi	17	56.7
Depresi Ringan	13	43.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 4, maka diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi berupa psikoedukasi, sebagian besar responden dalam kategori tidak ada depresi, yaitu sebanyak 17 orang (56.7%), sedangkan hanya sebagian kecil responden yang dalam kategori depresi ringan yaitu sebanyak 13 orang (43.3%).

Tabel 5. Depresi Post Partum Setelah Pemberian Psikoedukasi

Depresi Post Test	n	%
Tidak Ada Depresi	28	93.3
Depresi Ringan	2	6.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 5, maka diketahui bahwa setelah responden diberikan psikoedukasi, sebagian besar responden dalam kategori tidak ada depresi yaitu sebanyak 28 orang (93.3%), sedangkan hanya sebagian kecil responden dalam kategori depresi ringan yaitu sebanyak 2 orang (6.7%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 6. Pengaruh Pemberian Psikoedukasi terhadap Kejadian Depresi Post Partum

Depresi Post Partum	Mean	Δ	t	p
Pre Test	8.07	3.767	7.401	< 0.001
Post Test	4.30			

Setelah dilakukan analisis uji *Paired Sample t Test*, maka didapatkan nilai t sebesar 7.401 dimana t hitung > t tabel (1.699) dan *p value* sebesar 0.001 dimana $p < 0.05$. Maka disimpulkan pemberian psikoedukasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian depresi post partum pada ibu di RSIA Sitti Fatimah Makassar karena terjadi penurunan depresi post partum dari rata-rata skor depresi responden sebesar 8.07 menjadi 4.30 setelah pemberian psikoedukasi.

PEMBAHASAN

1. Depresi Post Partum Sebelum Pemberian Psikoedukasi (Pre Test)

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebelum pemberian psikoedukasi kepada responden, diketahui sebanyak 13 orang (43.3%) responden berada pada kategori depresi ringan dan sebanyak 17 orang (56.7%) responden tidak ada depresi dengan rata-rata skor tingkat depresi post partum pada responden adalah sebesar 8.07.

Didapatkan sebanyak 13 orang yang menderita depresi yang ringan sebelum pemberian psikoedukasi karena sebagian besar mereka kadang merasa sedih karena beberapa sebab seperti kurangnya perhatian anggota keluarga yang lain pada saat sedang hamil. Selain itu, beberapa responden juga kadang merasa jengkel. Hal ini dikarenakan pelayanan yang menurut mereka kurang memuaskan. Responden juga merasa mudah lelah serta nafsu makan yang berkurang serta ada beberapa dari mereka mengalami penurunan berat badan selama kehamilan yang mana hal tersebut mengacu pada gejala-gejala depresi ringan dari depresi

post partum. Hal inilah yang kemudian memperlihatkan sebagian kecil yaitu sebanyak 13 orang responden mengalami depresi yang ringan.

2. Depresi Post Partum Setelah Pemberian Psikoedukasi (Post Test)

Hasil penelitian memperlihatkan setelah pemberian psikoedukasi, didapatkan hampir seluruh responden yang tidak memperlihatkan tanda depresi yaitu sebanyak 28 orang responden (93.3%), dan hanya 2 orang responden (6.7%) yang memperlihatkan gejala depresi ringan dengan rata-rata skor tingkat depresi pada ibu post partum adalah sebesar 4.30.

Menurut peneliti, hal ini karena pada saat pemberian psikoedukasi diberikan beberapa masukan kepada responden tentang apa yang harus dilakukan setelah ibu menjalani proses persalinan. Responden diberikan edukasi kesehatan terkait masalah-masalah yang biasa timbul pasca melahirkan seperti bagaimana cara menghindari terjadinya depresi pasca melahirkan.

Sebagian besar responden tidak memperlihatkan tanda depresi post partum karena juga didukung oleh faktor internal dari responden itu sendiri, dalam hal ini adalah pendidikan. Hasil penelitian memperlihatkan pendidikan responden rata-rata dalam kategori yang tinggi yaitu SMA, DIII dan S1. Hal ini menurut peneliti mempengaruhi proses edukasi yang diberikan dimana responden dapat dengan mudah mengerti dan menyerap isi dari edukasi yang diberikan oleh petugas kesehatan.

Didapatkannya 2 orang responden yang dalam kategori depresi yang ringan setelah pemberian psikoedukasi menurut peneliti karena mereka memang cukup merasa gagal dibandingkan dengan orang lain karena adanya beberapa masalah yang dihadapi oleh responden sebelum proses persalinan yang berdampak pada kecenderungan kadang ada rasa ingin menangis. Selain itu masalah yang dihadapi oleh responden juga berdampak pada pemenuhan istirahat tidur yang memperlihatkan jawaban responden pada lembar kuesioner kurangnya kesempatan untuk tidur nyenyak sehingga mempengaruhi berat badan mereka pada masa kehamilan.

3. Pengaruh Pemberian Psikoedukasi terhadap Kejadian Depresi Post Partum

Hasil penelitian memperlihatkan sebelum pemberian psikoedukasi, rerata depresi post partum responden sebesar

8.07 atau dalam kategori tidak ada depresi. Dari hasil tersebut, diketahui bahwa ada sebanyak 13 orang responden yang dalam kategori depresi ringan, namun sebagian besar responden dalam kategori tidak ada depresi sehingga hasil statistik memperlihatkan nilai rerata yang dalam kategori tidak ada depresi.

Setelah pemberian psikoedukasi, terlihat penurunan nilai rerata responden dari 8.07 menjadi 4.30. Secara signifikan memperlihatkan sebelum pemberian psikoedukasi dibandingkan setelah pemberian psikoedukasi terjadi penurunan depresi post partum dengan nilai rerata 3.767. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi berpengaruh secara signifikan sebesar 3.767 menurunkan depresi pada ibu post partum.

Adanya penurunan tingkat depresi yang terlihat setelah pemberian psikoedukasi, karena sebelum pemberian psikoedukasi yang rata-rata memberikan jawaban kadang merasakan kesedihan dimana ini adalah gejala depresi ringan, setelah pemberian psikoedukasi membuat responden tidak merasa sedih lagi. Sebelumnya, responden juga rata-rata memberikan jawaban yang memperlihatkan kecenderungan dari gejala depresi ringan, dimana gejala-gejala tersebut antara lain kadang mudah jengkel dan marah dari pada biasanya, mudah lelah, nafsu makan yang tidak sebesar biasanya serta cemas akan masalah kesehatannya. Setelah mendapatkan psikoedukasi, responden lebih tenang dan tidak mudah jengkel, sudah tidak mudah lelah atau lebih bersemangat, membuat nafsu makan terkontrol seperti biasanya serta tidak cemas lagi akan masalah kesehatannya, dimana hal ini adalah tanda tidak adanya depresi. Rata-rata jawaban tersebut secara signifikan menurunkan depresi responden dari kategori ringan menjadi tidak ada depresi. Item pertanyaan lainnya sebagian besar tidak berubah, tetapi memperlihatkan peningkatan yang lebih signifikan dimana sebelum pemberian psikoedukasi, sebanyak 17 orang responden (56.7%) yang tidak memperlihatkan gejala depresi, meningkat lebih banyak menjadi 28 orang responden (93.3%) setelah mendapatkan psikoedukasi. Dengan kata lain persentase jawaban yang memperlihatkan tidak adanya depresi meningkat setelah pemberian psikoedukasi, dan persentase jawaban yang memperlihatkan depresi ringan menurun setelah pemberian psikoedukasi.

Setelah dilakukan analisis uji *Paired Sample t Test*, maka didapatkan nilai *t* hitung sebesar 4.097 dimana angka ini kurang dari *t* tabel (*df* : 29) 1.699, serta didapatkan nilai *p value* sebesar 0.000 yang kurang dari batas toleransi kesalahan sebesar 0.05. Maka hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap kejadian depresi post partum di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sitti Fatimah Makassar dinyatakan diterima dan hipotesis nol ditolak.

Pemberian psikoedukasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian depresi post partum karena menurut Subagiyo (2017), fokus dari psikoedukasi adalah mendidik partisipan mengenai tantangan hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dalam menghadapi berbagai tantangan, mengembangkan keterampilan koping untuk menghadapi tantangan hidup, mengembangkan dukungan emosional, mengurangi *sense of stigma* dari partisipan, mengubah sikap dan kepercayaan dari partisipan terhadap suatu gangguan, mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaan terhadap suatu isu, mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah serta mengembangkan keterampilan *crisis-intervention*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani dkk (2016) menyatakan psikoedukasi efektif menurunkan tingkat depresi, cemas dan stress ibu post partum.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berasumsi bahwa pemberian psikoedukasi mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat depresi post partum pada ibu post partum. Hal ini karena dalam psikoedukasi terkandung beberapa hal yang dapat meningkatkan mekanisme koping pasien

untuk menghadapi beberapa masalah yang mungkin akan terjadi pasca persalinan.

KESIMPULAN

1. Sebelum pemberian psikoedukasi pada ibu post partum, rata-rata depresi post partum responden sebesar 8.07 atau dalam kategori tidak depresi.
2. Setelah pemberian psikoedukasi pada ibu post partum, rata-rata depresi post partum responden sebesar 4.30 atau dalam kategori tidak depresi.
3. Perbandingan rata-rata depresi post partum sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi pada responden adalah sebesar 3.767 yang bermakna secara signifikan psikoedukasi dapat menurunkan depresi pada ibu post partum

SARAN

1. Perlu ditingkatkan penerapan penyuluhan kesehatan khususnya melalui pemberian psikoedukasi dengan memberikan informasi yang cukup tentang pencegahan depresi post partum pada saat pemeriksaan kehamilan untuk mencegah terjadinya depresi post partum pada ibu bersalin.
2. Perlu perhatian yang lebih baik lagi dari anggota keluarga, terutama dari suami, orang tua dan saudara pada saat ibu dalam masa kehamilan untuk memberikan dukungan dalam menghadapi masa persalinan untuk menghindari kemungkinan terjadinya depresi post partum pasca melahirkan.
3. Diperlukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak lagi agar didapatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi guna peningkatan ilmu pengetahuan khususnya tentang pemberian psikoedukasi dalam menurunkan depresi post partum.

DAFTAR PUSTAKA

- Anriyani A, 10 Arpil 2012. *Depresi Pasca Melahirkan*. (Online) (<https://muslimah.or.id/2835-depresi-pasca-persalinan.html>, di akses tanggal 29 Maret 2016).
- Data Awal RSIA Sitti Fatimah Makassar 2017. Jumlah Persalinan Normal Periode Januari s/d Desember 2016.
- Girsang BM, Novalina M & Jaji, 2015. *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Post Partum Blues Ibu Primipara Berusia Remaja*. Jurnal Keperawatan Soedirman (*The Soedirman Journal of Nursing*) Volume 10, No. 2 Juli 2015.
- Idel Riany, 2012. *Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Pasien Post Partum Di Rsia Siti Fatimah Makassar*. STIKES Nani Hasanuddin Makassar. (Online)

(<http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/Search.html?act=tampil&id=107328&idc=24>, di akses tanggal 29 Maret 2016).

Subagiyo A, Gadi A, Ahmilu A, Islahiani R, Katodhia L, & Sertiana D.W . 2017. *Psikoedukasi Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat tentang Gangguan Jiwa dan Penanganan Orang dengan Gangguan Jiwa*. (Online) (<http://ariqa-ayni-fpsi13.web.unair.ac.id/artikel/detail-168288> di akses tanggal 10 April 2017).

Sujarweni V. Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Penerbit Gava Media : Yogyakarta.

Suryani, Widiyanti E, Hernawati T & Sriati A, 2016. *Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres dan Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru*. Jurnal Ners Vol. 11. No. 1 April 2016 : 128 – 133.

Yosep I & Sutini T, 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Refika Aditama : Bandung.

