

Penguatan Pengetahuan Kader Terkait Kondisi Emosional Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Resiko Terjadinya Depresi Postpartum Di Puskesmas Teluk Dalam

Selly Kresna Dewi¹⁾, Sapariah Anggraini²⁾, Margareta Martini³⁾

^{1,2,3)}STIKES Suaka Insan Banjarmasin, *email: sellyjendra@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan kondisi krisis pada seorang perempuan, dimana perempuan mengalami perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Proses perubahan ini tidak selalu dipahami oleh ibu hamil dengan baik. Ketidapahaman dan khawatiran ini memunculkan masalah yang akan berkelanjutan menjadi masalah psikologis. Sehingga semua orang berperan dalam pendampingan ibu dalam masa krisis ini tidak terkecuali para kader dikarenakan kader yang dekat dengan masyarakat terutama ibu hamil. Pemahaman kader terkait kondisi emosional ibu hamil perlu diketahui dengan baik sehingga penyuluhan ini sangat penting dilakukan. Metode yang digunakan adalah ceramah terhadap 50 orang kader di Puskesmas Teluk Dalam. Dari hasil pemberian materi para kader sangat antusias karena mendapatkan hal yang baru terutama terkait perlunya memahami kondisi psikologis ibu hamil untuk menurunkan kejadian menciderai dirinya dan bayinya dimana pengetahuan saat sebelum diberikan materi 40% meningkat menjadi 88%. Pada pengabdian ini tidak terbatas hanya pada para kader untuk memahami pentingnya kondisi emosional ibu hamil tetapi juga para suami dan orangtua.

Kata kunci : Kecerdasaan emosional, Depresi Postpartum, Kehamilan

ABSTRACT

Pregnancy is a crisis condition in a woman, where women experience physical and psychological changes during pregnancy. This process of change is not always well understood by pregnant women. This incomprehension and worry gives rise to problems that will continue to become psychological problems. So that everyone plays a role in assisting mothers in this time of crisis, including cadres because cadres are close to the community, especially pregnant women. The understanding of cadres related to the emotional condition of Peruvian pregnant women is well known so that this counseling is very important. The method used is a lecture to 50 cadres at the Teluk Dalam Health Center on. From the results of the material provided, the cadres were very enthusiastic because they got new things, especially related to the need to understand the psychological condition of pregnant women to reduce the incidence of bullying themselves and their babies. This devotion is not limited only to cadres to understand the importance of the emotional condition of pregnant women but also husbands and parents.

Keywords: Emotional intelligence, Postpartum Depression, Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang kritis bagi seorang perempuan. Kesehatan mental ibu hamil secara global menjadi tantangan kesehatan bagi semua masyarakat. Kecemasan merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang umum terjadi pada masa kehamilan yang akan berkelanjutan pada masa persalinan dan paska bersalin jika tidak ditangani dengan baik [1]. Semakin meningkatnya kecemasan seseorang maka kadar kortisol maka dapat memiliki resiko terhadap proses persalinan sehingga tindakan seksio sesaria, keguguran, gangguan pertumbuhan janin, persalinan prematur, berat badan lahir rendah, resiko alergi dan sistem kekebalan tubuh menurun. Masalah lainnya yang dapat terjadi pada ibu paska bersalin akan mengarah kepada kejadian Depresi Post Partum yang dapat menyebabkan ibu akan mencidrai diri sendiri bahkan menciderai bayinya [2].

Di Indonesia Prevelensi kecemasan ibu hamil primigravida berada pada tingkat kecemasan ringan 33,33% , cemas sedang 6.7% dan pada multigravida cemas ringan 26.7%, artinya kehamilan ibu primigravida dan multigravida berbeda-beda. Pengalaman ibu hamil, baik yang menyenangkan maupun yang menimbulkan trauma dapat menimbulkan suatu gangguan kecemasan. Untuk memberikan pelayanan kesehatan yang baik bagi ibu hamil secara komprehensif tidak terkecuali kondisi psikologisnya, maka semua masyarakat harus bersama-sama memperhatikan kondisi ini dikarenakan ibu hamil membutuhkan perhatian yang khusus [3].

Sebagai upaya meningkatkan pelayanan kesehatan pada ibu hamil, petugas kesehatan bersama pemerintah sudah berintegrasi dan kolaborasi dengan berbagai lini untuk memberikan edukasi dan promosi terkait kesehatan ibu hamil ini. Selain petugas kesehatan, kader yang sudah dibentuk oleh Puskesmas memerlukan pendampingan untuk mengenal kondisi psikologis ibu hamil.

Kader juga memiliki tugas untuk membantu anggota masyarakat untuk memenuhi kebutuhan pelayanan sesuai kebutuhannya. Peran kader menjadi faktor yang penting dalam kegiatan antenatal care, dimana ibu hamil akan didampingi oleh kader untuk mengingatkan kembali terkait gizi ibu hamil, pemeriksaan selanjutnya serta memberikan motivasi kepada ibu untuk selalu memeriksakan diri ketika hamil dan memilih pelayanan kesehatan ketika hendak bersalin. Ibu yang melahirkan juga tidak terlepas dari perubahan fisik dan psikologis, terutama adanya perubahan peran mereka menjadi orang tua, tidak banyak orang tua yang tidak bisa melewati perubahan tersebut dan mengalami kejadian stres paska melahirkan [4].

Stres melahirkan yang tidak ditangani dengan baik menyebabkan kejadian depresi postpartum. Kejadian depresi postpartum dapat dideteksi dini secara dini dan dibantu oleh kader [4]. Pemahaman kader terkait kebutuhan secara emosional dan skrining kejadian depresi postpartum masih belum cukup, sehingga perlu dilakukan penyuluhan dan pendampingan agar kader mampu mendampingi ibu hamil menjalani kehamilannya persalinan dan masa niifas dengan bahagia [5].

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Peralatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *Sound system* digunakan untuk ceramah dan diskusi, *Screen* Proyektor + Proyektor digunakan untuk menampilkan bahan ceramah materi tentang mengenal Kecerdasan Emosional ibu hamil, pulpen dan kertas digunakan untuk para kader mengisi daftar kehadiran dan kuesioner terkait pengetahuan serta kamera untuk mendokumentasikan semua kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di Mushalloh Tholibin pada pukul 08.00 wita-selesai pada tanggal 15 Mei 2023. Pertama pengabdian ini dilakukan berdasarkan hasil penelitian mahasiswa sebelumnya yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam kemudian dari saran penelitian tersebut maka pengabdi berdiskusi dengan pemegang program KIA di Puskesmas Teluk terkait temuan bahwa kecerdasan emosional ibu hamil di wilayah kerja teluk kategori buruk sehingga dalam hal ini dengan jumlah kader yang cukup banyak maka pengabdi akan memberikan penyuluhan mengenai pentingnya memahami kecerdasan emosional ibu hamil dan apa dampak jika panjangnya. Kemudian pengabdi setelah melakukan diskusi dengan pihak Puskesmas dan mendapatkan data lalu pengabdi melaporkan ke LPPM STIKES Suaka Insan dan meminta surat pengantar kegiatan ke Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, selanjutnya meminta ijin ke Dinkes Kesehatan dan mendapat ijin dengan No. 449.2/5694-Yan.SDK/ Diskes. Kegiatan dilakukan dengan metode Ceramah, menonton video, dan diskusi bersama para kader, dan selanjutnya diberikan kuesioner terkait pengetahuan kader terhadap kecerdasan emosional ibu saat hamil sebagai bahan evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Kader KIA dalam Pengabdian Kepada Masyarakat mayoritas adalah perempuan, usia Kader bervariasi dari usia 25 tahun- 66 Tahun, dengan tingkat pendidikan SD 4 orang (8%), SMP 6 orang (12%), dan SMA 40 orang (80%). 50 Kader dalam pengabdian ini tersebar di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Dalam dengan RT/RW masing-masing, sehingga diharapkan informasi yang diberikan dalam penyuluhan dapat diserap dan diterapkan oleh kader di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Dalam.

Pengetahuan kader sebelum diberikan penyuluhan yaitu kurang 40% dan meningkat menjadi baik yaitu 88%. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah dan diskusi masih menjadi alternatif pemberian penyuluhan kesehatan yang masih baik untuk digunakan terutama pada para kader yang sudah berumur. Pelaksanaan penyuluhan pada kegiatan ini melibatkan 50 kader dan 3 orang Petugas Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin, Dinas Kesehatan Banjarmasin, serta 2 orang mahasiswi STIKES Suaka Insan. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan 15 Oktober 2023 di Musallah Tholibin Teluk Dalam. Para kader sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan yang diberikan. Sebelumnya para pengabdi memperkenalkan diri. Dalam hal ini sebelumnya pengabdi memberikan pertanyaan terlebih dahulu kepada para Kader apakah selama ini mengetahui apa itu masalah psikologis yang sering ditemukan atau yang pernah menjadi pengalaman pribadi atau

pengalaman pribadi membantu ibu hamil dengan masalah stres ketika kehamilan dan persalinan.

Para kader menjelaskan dari berbagai hal dan sisi, dimana rerata mereka 70% menjawab hampir pernah merasakan stres saat dulu hamil, dan yang menjadi pemicu rerata diakibatkan oleh ketidaktahuan mengenal penyebab stres dan bagaimana menanganinya dengan baik. Pada materi yang diberikan salah satu pokok bahasan adalah membahas tentang apa itu kesehatan psikologis dan bagaimana mengenal masalah serta penanganan secara dini.



Gambar 1. Pemberian Materi oleh Narasumber tentang Pentingnya memahami perubahan fisik & Psikologis pada kehamilan dan persalinan.

Pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan merupakan proses untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan individu, keluarga serta masyarakat untuk berperan aktif dalam upaya kesehatan yang dilaksanakan dengan cara fasilitasi proses pemecahan masalah melalui pendekatan edukatif dan partisipatif serta memperhatikan kebutuhan potensi dan sosial budaya setempat [6].

Kader kesehatan adalah tenaga sukarela yang bertugas mengembangkan masyarakat, dalam hal ini kader menjadi penggerak dan promotor kesehatan [7]. Kader dianggap paling dekat dengan masyarakat sehingga kader wajib memiliki bekal tingkat pengetahuan yang tinggi terhadap kesehatan terutama kesehatan ibu hamil [8]. Kader juga merupakan sasaran yang tepat dalam pelaksanaan program kesehatan karena dianggap sebagai rujukan pertama pelayanan kesehatan. Kader kesehatan dilatih dan berfungsi sebagai monitor, pengingat dan pendukung untuk mempromosikan kesehatan [9].



Gambar 2 Diskusi dengan para Kader wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam.

Ibu hamil dan melahirkan merupakan sasaran yang tepat bagi para kader dalam memberikan promosinya, dimana pada periode ini ibu hamil dan melahirkan mengalami masa yang sangat sensitif baik terjadi perubahan baik fisik dan psikologisnya [10]. Tidak semua ibu hamil mampu beradaptasi dengan baik pada periode ini sehingga hasilnya mengarah pada masalah kesehatan mentalnya [11].

Ketika para kader dibekali dengan ilmu tentang apa saja yang dapat terjadi saat masa kehamilan dan persalinan, ditambah dengan pengalaman mereka sendiri ketika hamil dan melahirkan akan menambah wawasan dan diskusi semakin ramai. Hal ini terjadi karena banyak suami/keluarga dari ibu hamil/melahirkan yang tidak memahami secara baik masalah atau perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil. Hal ini memicu adanya stres pada ibu hamil. Dalam pengabdian kepada kader pada kegiatan ini ada kutipan dari salah satu kader mengatakan bahwa “*kalau hamil ya jangan lebay, baru anak pertama cengeng*”, temuan ini menjadi salah satu contoh bahwa hal tersebut jika tidak dikenal dan dipahami akan dapat mengarah pada citra diri yang menurun, masalah psikologis bahkan sampai kejadian depresi postpartum nanti setelah melahirkan.

Perubahan fisik yang dialami oleh ibu hamil saja dapat memicu stres sebagai contoh dari hasil diskusi kegiatan ini seperti kutipan diskusi dari salah satu kader yaitu “*kalau badan gembrot ya biasa aja g usah lebay, kalau mau punya anak ya begitu*”, pernyataan yang begini adalah salah, seharusnya kader atau keluarga dapat mengubah pola pikirnya menjadikan hal itu menjadi suatu hal yang positif untuk si ibu, dimana harusnya proses perubahan baik fisik atau pun psikologis tersebut menjadi hal yang menyenangkan, tidak menyudutkan ibu hamil atau membuat ibu hamil tidak nyaman secara perasaannya.

Adanya dukungan yang baik akan berguna bagi ibu hamil dan bersalin dan anak yang dilahirkan. Stressor adalah sebagai pemicu stres, faktor penyebab stres yaitu faktor fisik dan psikologis [12]. Penyebab stres pada ibu hamil dikarenakan faktor internal yaitu faktor dari diri sendiri seperti : takut, cemas, kesakitan dan faktor eksternal yaitu faktor dari luar seperti : ekonomi,

lingkungan [13].

Sebagian besar pengaruh stres pada ibu primipara dikarenakan faktor peran yaitu dari faktor psikologis ibu sendiri karena belum berpengalaman dalam melahirkan karena ini adalah persalinan pertama, jika ibu stres maka akan mempengaruhi kelancaran persalinan, dan faktor sosial yaitu faktor dari orang-orang di sekeliling kita juga mempengaruhi apalagi suami yang tidak ingin mendampingi saat proses persalinan, itu bisa mempengaruhi kelancaran persalinan [14].



Gambar 3. Foto Bersama 50 Kader dan Petugas Kesehatan dari Puskesmas Teluk Dalam.

Sehingga dalam kondisi tertentu tersebut diatas maka kader juga memiliki peran yang besar untuk mempengaruhi masyarakat terutama keluarga dan suami dari ibu hamil agar dapat memahami perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan anggota keluarganya serta memandang bahwa individual itu unik sehingga tidak bisa dibandingkan satu dengan yang lainnya [14].

Hasil dari pertemuan diskusi dan penyuluhan kepada kader ini yaitu selain mereka menjadi bagian sistem *support* bagi ibu hamil, memberikan pengetahuan tentang pentingnya pendampingan oleh suami/keluarga selama proses kehamilan dan persalinan, tetapi juga kader dapat memfasilitasi jika ada ibu hamil yang mengalami stres agar dapat ditangani dengan baik yaitu dengan mengarahkan ke Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin untuk pemeriksaan kondisi kehamilan (*Antenatal Care*)/ANC dimana dalam pelayanan tersebut juga terdapat skrining masalah psikologis.

Selanjutnya kader dapat membantu ibu melahirkan dan keluarganya untuk melakukan skrining jika ada tanda-tanda stres maka segera melaporkan ke petugas kesehatan untuk menghindari terjadinya depresi postpartum yang berakibat fatal bagi ibu bahkan kondisi bayinya. Sehingga peran kader, ibu hamil dan melahirkan, suami, keluarga serta semua masyarakat disini besar untuk menjaga dan memberikan dukungan kepada ibu hamil dan melahirkan, karena jika ibu hamil bahagia maka kehamilan dan persalinan akan lancar serta kondisi mentalnya baik maka melahirkan generasi yang baik dan sehat.

KESIMPULAN

Penguatan peran kader dalam hal mengenal apa itu kecerdasan emosional dan dampak negatif jika tidak dipahami sangat membantu para kader untuk melakukan pendampingan serta rujukan jika ada ibu hamil yang mengalami masalah psikologis yang mengganggu dan mengarah ke depresi, sehingga dengan adanya ceramah ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang masalah psikologis tetapi dapat memberikan pemahaman alur kapan kader melaporkan dan mengajak ibu hamil untuk konsultasi dengan tepat jika menemukan kasus yang sudah mengarah ke masalah kesehatan psikologis yang berkelanjutan.

SARAN

Saran bagi Tenaga Kesehatan dan Kader agar lebih *awareness* dengan kondisi ibu hamil dan perilaku yang ditunjukkan untuk selalu mendampingi dan menguatkan serta memberdayakan suami untuk mengenal dan membantu ibu untuk menjalani kehamilannya dengan bahagia, karena kunci kehamilan dan persalinan yang sehat dari hati yang gembira.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima Kasih Kepada LPPM STIKES Suaka Insan yang sudah memfasilitasi kegiatan ini dengan dan Hibah Internal yang diberikan. Ucapan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin dan Puskesmas Teluk dalam selaku memfasilitasi tempat dan 50 orang kader yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini, Dosen pengajar Departemen Maternitas dan Anak dan Mahasiswa STIKES Suaka Insan Banjarmasin.

REFERENSI

- [1] Afrino, R., & Janah, R. (2019). Analisa Stressor Pada Ibu Hamil Primipara Terhadap Proses Persalinan. *REAL in Nursing Journal*, 2(3), 86. <https://doi.org/10.32883/rnj.v2i3.563>
- [2] Asmariyah, A., Novianti, N., & Suriyati, S. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1341>
- [3] Astutik, R. Y., & Palupi, M. S. (2019). Program Kumpulan Wanita Menopause Aktif Oleh Kader Desa Sumberbendo Kecamatan Pare. *Link*, 15(2), 47–51. <https://doi.org/10.31983/link.v15i2.5155>
- [4] Hidayati, R. W., & Mahmudah, N. (2020). Peran kader Ranting 'Aisyiyah Cabang Kota Yogyakarta dalam pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 15. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.15-22>
- [5] Ipa, M., Prasetyo, D. A., & Kasnodihardjo, K. (2016). Praktik Budaya Perawatan Dalam Kehamilan Persalinan Dan Nifas Pada Etnik Baduy Dalam. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1). <https://doi.org/10.22435/kespro.v7i1.5097.25-36>
- [6] Islami, I., Nasriyah, N., & Asiyah, N. (2021). Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 164. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.924>
- [7] Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(2), 112–122. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>
- [8] Jhonson, J. Y. (2014). *Keperawatan maternitas* (1st ed.; Th. Arie Prabawati & Dewibertha Hardjono, ed.). Yogyakarta: Rapha Publishing.

- [9] Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2013). Keperawatan maternitas. In *Nursing* (8th ed.). Elsevier (Singapore): Salemba Medika.
- [10] Manurung, S., Handayani, S., & Astuti, I. (2022). *Pemberdayaan Kader Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil dengan*. 5, 7–12.
- [11] Rasyid, P. S., Suherlin, I., & Pombaile, V. D. (2021). *Peran Kader dalam Pendampingan Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19*. Penerbit NEM.
- [12] Reeder, sharon J., Martin, L. L., & Koniak-Griffin, D. (2011). *Keperawatan maternitas*: *Kesehatan wanita, bayi & keluarga* (18th ed.; S. K. K. Pardede, ed.). Jakarta: EGC: arrangement with Lippincott Williams & Wilkins Inc, USA.
- [13] Sari, K., Salpana, R. R., Fadilah, N., & Maheswara, A. N. (2021). Pendidikan Dan Pelatihan Kader Tentang Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal UNW*, 118–124
- [14] Silalahi, L., Dewi, K. S., Handayani, F., & Janiarli, M. (2021). *Keperawatan Maternitas*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini