

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Ibu pada waktu masa nifas mengalami proses adaptasi untuk membantu tubuh memulihkan diri setelah persalinan. Proses adaptasi pada ibu nifas dibagi menjadi dua, yaitu adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis (Winarni, 2020). Moura (dalam Maharani, 2019) ibu nifas ada yang bersemangat menikmati peran barunya dalam mengasuh bayinya, ada yang merasa sedih dan berputus asa sehingga tidak bersedia untuk mengurus bayinya. Ibu baru memiliki tanggung jawab untuk melakukan perannya, perawatan bayi dan keluarganya serta proses pemulihan pasca persalinan membuat ibu cukup rentan mengalami resiko infeksi, penurunan daya tahan tubuh, perubahan *mood* atau perubahan perilaku yang terkait dengan kondisi tubuh dan psikologinya (Winarni, 2020). Ibu ada kalanya mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya, keadaan ini disebut *postpartum blues* atau *baby blues* (Fatmawati, 2015).

Baby Blues Syndrom atau *Postpartum Blues* merupakan kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, biasanya hanya muncul sementara waktu yaitu sekitar dua hari sampai tiga minggu sejak kelahiran bayi (Susanti, 2017). Ibrahim (dalam Qiftiyah, 2018) *postpartum blues* dibiarkan, dapat berlanjut menjadi depresi pasca melahirkan, yaitu berlangsung lebih dan hari ke-7 pasca persalinan. Depresi setelah melahirkan rata-rata berlangsung tiga sampai enam bulan, bahkan terkadang sampai delapan bulan. Pada keadaan lanjut dapat mengancam keselamatan diri dan anaknya.

Postpartum depression yaitu depresi setelah melahirkan yang berlangsung sampai berminggu–minggu atau bulan dan kadang ada diantara mereka yang tidak menyadari bahwa yang sedang dialaminya merupakan penyakit (Indriasari, 2017). Dampak depresi terhadap masa nifas adalah

mengganggu *bonding and attachment* (Kusuma, 2019). Depresi *postpartum* tidak dialami oleh semua wanita tetapi semua gejala yang ada dapat membuat tekanan dan menjadikan stres serta terkadang dapat membuat wanita yang mengalami gangguan depresi setelah melahirkan berada dalam keadaan terisolasi (Indriasari, 2017) namun sekitar 10%-15% ibu pasca melahirkan mengalami depresi pasca melahirkan (Tolongan, 2019).

Kasus depresi *postpartum* sudah banyak dilaporkan dengan tingkat insiden yang bervariasi. Prevalensi depresi *postpartum* dinegara-negara berkembang besarnya mulai dari 2%-74% dengan prevalensi terbesar berada di Turki (Restarina, 2017). WHO (dalam Pingkan, 2019) menyebutkan bahwa pada tingkat global, lebih dari 300 juta orang diperkirakan menderita depresi, setara dengan 4,4% populasi dunia. Ibrahim (dalam Ariesca, 2018) angka kejadian *postpartum blues* di Asia cukup tinggi dan sangat bervariasi antara 26%–85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian depresi *postpartum* 50-70% dari wanita pasca persalinan.

Kasus depresi *postpartum* pernah dialami oleh seorang ibu di Purwakarta yang mengubur bayinya hidup-hidup dan kini bayinya selamat pada Maret 2019. Kasus depresi lainnya yaitu seorang ibu di Purwokerto Jawa Tengah diduga mengalami depresi *postpartum* sehingga ibu dan sang anak yang berusia 4 bulan melompat bersama di jembatan Sungai Serayu Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap pada Sabtu, 27 April 2019.

Kirana (dalam Maharani, 2019) upaya penanganan depresi *postpartum* meliputi upaya preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya lain penanganan depresi *postpartum* meliputi pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan massage terapi.

Kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik (*physical excersice*). Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah dilakukan

dan sangat bermanfaat bagi kebugaran fisik dan psikologi (Andriani, 2019). Winarni (2020) juga mengatakan bahwa skala depresi pada ibu pasca melahirkan dapat turun setelah melakukan yoga. Davis (dalam Alza, 2017) yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal. Penurunan kortisol menyebabkan gejala kecemasan menjadi berkurang (Andriani, 2019). Yoga juga memiliki manfaat yaitu membuat *mood* dan konsentrasi lebih baik dan mengurangi stress (Dwitayasa, 2018).

Perubahan perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan intensi. Upaya penyampaian informasi pemilihan media sangat penting dan perlu diperhatikan (Hanif, 2018). Ma'munah (dalam Pratiwi, 2017) perilaku yang positif dapat dibentuk dari pengetahuan yang baik, sehingga cara yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan menggunakan media sebagai pendidikan kesehatan. Media promosi sebagai alat untuk promosi kesehatan yang kuat dengan jangkauan yang luas (Pratama, 2018). Nuryanto (dalam Pratama, 2018) manfaat dari intervensi menggunakan media promosi dapat mempertahankan niat dan meningkatkan perhatian responden terhadap intervensi yang diberikan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Surakarta dengan metode observasi dengan pengisian kuesioner pada ibu pasca persalinan. Didapatkan hasil bahwa dari 10 responden yaitu 80% dengan persalinan SC mengalami depresi dan 10% dengan persalinan normal mengalami depresi.

B. LUARAN

Berdasarkan latar belakang diatas penulis bertujuan untuk membuat *booklet* sebagai panduan untuk melakukan senam yoga dalam penurunan depresi pasca persalinan dan memberikan informasi terkait depresi pasca persalinan.

Booklet adalah alat bantu, sarana, dan sumber daya pendukung untuk menyampaikan pesan (Fitriani, 2019). Manfaat *booklet* sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan antara lain membantu untuk belajar lebih

banyak dan cepat, membuat tertarik dan ingin tahu lebih dalam untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penemuan informasi serta mendorong keinginan orang untuk mengetahui lalu mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik (Puspitaningrum, 2017). Setyawati (dalam Pratiwi, 2017) menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi pada anak.

C. TUJUAN

Untuk memberikan informasi terkait depresi pasca persalinan dan senam yoga serta membuat ibu untuk melakukan senam yoga dalam penurunan depresi pasca persalinan.

D. MANFAAT

Hasil luaran ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Bagi penulis

Booklet ini diharapkan dapat menambah informasi dan sebagai bahan pembelajaran, pengalaman dalam penurunan depresi pasca persalinan.

2. Bagi masyarakat umum

Booklet ini dapat dijadikan sebagai informasi terbaru dalam penurunan depresi pasca persalinan.

3. Bagi ibu pasca persalinan

Booklet dapat digunakan sebagai panduan ibu dalam melakukan senam yoga untuk upaya penurunan depresi pasca persalinan.

4. Bagi institusi pendidikan

Booklet ini dapat digunakan untuk studi pembelajaran, menambah informasi, dan mempermudah penelitian selanjutnya.