

BAB I

PENDAHULUAN

Upaya kesehatan ibu adalah upaya di bidang kesehatan yang menyangkut pemeliharaan ibu hamil, ibu bersalin, dan ibu menyusui. Dalam pengertian ini mencakup pula pendidikan kesehatan pada masyarakat. Upaya pembangunan di bidang kesehatan tercermin dalam program kesehatan melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Kemenkes, 2017).

Melahirkan dan memiliki anak merupakan kodrat dari seorang wanita. Setelah melahirkan seorang wanita mengalami fase transisi atau beberapa perubahan, meliputi perubahan fisik dan psikologis. Tentunya ketika berada pada fase tersebut seorang wanita akan rawan untuk mengalami stres. Ibu yang baru saja melahirkan akan sangat membutuhkan dukungan atau respon positif .

Pada masa postpartum merupakan masa yang menyenangkan, namun disisi lain juga menjadi masa yang sulit, dimana identik dengan masa “repot” bagi ibu, dan membuat kehidupan serta peran ibu yang berubah. Kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat (*significant others*) dapat menyebabkan penurunan psikologis yang menyebabkan ibu mengalami stres, *postpartum blues*, depresi atau psikopatologi yang lain (Wahyuningsih, 2018).

Depresi postpartum merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi pada ibu nifas. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 menyatakan bahwa insiden kasus depresi postpartum masih ada di beberapa negara, seperti Kolumbia, Dominika, dan Vietnam (Asmayanti, 2017). Sedangkan prevalensi kejadian depresi postpartum yang ada di Indonesia sekitar 18,37% (Nurbaeti, 2018).

Depresi postpartum bisa berdampak negatif pada kesehatan ibu, anak dan keluarga. Pada ibu dapat menurunkan kemampuan dalam mengasuh anak, ketertarikan terhadap bayinya kurang, tidak berespon positif terhadap bayinya dan malas menyusui. Sehingga akan

mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan sang bayi (Fitelson et al, 2011).

Faktor risiko yang mempengaruhi wanita untuk mengalami depresi postpartum meliputi, riwayat depresi sebelumnya, perasaan cemas dan putus asa dalam kehamilan, harga diri rendah, hubungan pasangan yang buruk, status sosial ekonomi rendah, dan kesepian (Bogucka and Bialy, 2019). Selain itu, stres yang terkait dengan merawat anak dan kurangnya penerimaan tubuh setelah melahirkan juga dapat menyebabkan depresi pada wanita (Mehta and Mehta, 2014). Depresi mempengaruhi fungsi dan sosial secara negatif dan merupakan faktor risiko utama untuk bunuh diri (Huang et al, 2018).

Studi pendahuluan dilakukan kepada sepuluh ibu nifas, dengan menyebarkan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) didapatkan hasil 70% mengalami depresi dan 30% tidak depresi.

Upaya penanganan Depresi Postpartum meliputi pengobatan medis, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan *massage* terapi (Fitelson et al, 2011). Berdasarkan penyebab, efek, dan faktor yang mempengaruhi depresi postpartum diperlukan upaya penanganan dengan pemberian terapi. Salah satu metode yang digunakan dalam penanganan depresi postpartum adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif (Dewi dan Waruwu, 2018).

Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif memberikan efek terapi yang signifikan pada pasien depresi postpartum (Huang et al, 2018). Mempraktikkan kebiasaan positif merupakan salah satu cara dalam Terapi Perilaku Kognitif. Terapi tersebut dapat mengubah gangguan emosi, perilaku dan pikiran (Mayo Clinic, 2017).

Kebiasaan positif dapat diwujudkan dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat dan menyenangkan. Kegiatan positif dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti ; memasak, bercocok tanam, merawat diri, berolahraga, dan melakukan ibadah. Upaya yang dilakukan untuk memperoleh informasi

berupa kegiatan positif melalui media cetak yang disesuaikan dengan kondisi ibu nifas. Salah satu media cetak yang dapat digunakan adalah booklet.

Manfaat booklet sebagai media komunikasi pengetahuan antara lain membantu sasaran pendidikan (ibu) untuk belajar lebih cepat. Selain itu ibu akan lebih tertarik dalam menerima informasi dan mendorong keinginan untuk mengetahui lebih dalam informasi tersebut (Puspitaningrum *et al*, 2017).

Berdasarkan uraian diatas maka mahasiswa tertarik mengambil judul **Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Dalam Upaya Pencegahan Depresi Postpartum Melalui “Kepotek Air”** sebagai tugas akhir.

Jenis luaran yang akan dihasilkan berupa booklet. Booklet berjudul “Kepotek Air”. Buku ini akan membahas tentang kebiasaan positif melalui kombinasi metode Terapi Perilaku Kognitif dan Doa Dzikir. Manfaat luaran untuk ibu nifas antara lain untuk mencegah terjadinya depresi postpartum, meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang kegiatan positif yang bisa dilakukan selama masa nifas, memotivasi ibu untuk melakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif dan membantu menjaga suasana hati ibu postpartum agar tetap sehat jiwa dan raga.