

## Pemberdayaan Kader Dalam Support System Kesehatan Psikologis Ibu Pasca Melahirkan

Yunik Windarti<sup>1\*</sup>, Rizki Amalia<sup>2</sup>, Uliyatul Laili<sup>3</sup>, Fauziyatun Nisa<sup>4</sup>, Nur Azizah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indosensia

\*e-mail korespondensi: [yunikwinda@unusa.ac.id](mailto:yunikwinda@unusa.ac.id)

### Abstract

*During the postpartum period, mothers experience various changes both physically and psychologically. Many mothers feel anxious, feel unable to care for their babies, feel afraid, even to the point of depression. The purpose of this activity is to increase the role of cadres to support the psychological health system for mothers after giving birth. The method is to provide education and head relaxation massage training. The results of the pre and post questionnaires from 39 participants who were willing to fully participate in community service activities regarding the understanding of postpartum psychological problems from 48.72% to 89.74%. Understanding of relaxing head massage increased from 32.33% to 84.62%. The importance of understanding psychological problems during the puerperium will reduce the risk of postpartum depression*

**Keywords:** Cadre; Psychological; Postpartum Mother

### Abstrak

Ibu saat masa nifas mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis. Banyak ibu merasa gelisah, merasa tidak mampu merawat bayinya, merasa takut, bahkan sampai terjadi depresi. Tujuan kegiatan ini meningkatkan peran kader untuk mendukung system kesehatan psikologis ibu setelah melahirkan. Metode dengan pemberian edukasi dan pelatihan pijat relaksasi kepala. Hasil questioner pre dan post dari 39 peserta yang bersedia mengisi penuh dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemahaman masalah psikologis masa nifas dari 48,72% menjadi 89,74%. Pemahaman tentang pijat relaksasi kepala dari 33,33% naik menjadi 84,62%. Pentingnya pemahaman tentang masalah psikologis saat nifas akan mengurangi resiko terjadinya depresi masa nifas.

**Kata Kunci:** Kader; Psikologis; Ibu nifas

Accepted: 2023-08-29

Published: 2023-10-03

## PENDAHULUAN

Kelurahan Kebonsari Surabaya berada pada daerah Surabaya Selatan dan dekat dengan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Kampus A. Masyarakat Kebonsari merupakan masyarakat yang tinggal di tengah perkotaan dan dihuni oleh masyarakat asli Surabaya dan luar Surabaya. Masyarakat Kebonsari termasuk padat penduduk, dimana jarak antara rumah satu dengan yang lain sangat dekat. Secara umum tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan sudah cukup baik. Fasilitas kesehatan sudah tersedia dan mudah di jangkau. SDM atau tenaga kesehatan sudah cukup memadai. Peran kader ada, dimana sebagian besar sudah baik, namun ada beberapa hal yang belum maksimal. Berdasarkan survei awal, diketahui banyak ibu pascamelahirkan merasa tidak nyaman dengan perasaannya. Gelisah, merasa tidak mampu merawat bayi, takut jahitan rusak, dan lain sebagainya. Hal seperti ini banyak yang mengabaikan karena merasa setelah anak lahir fokus terpusat pada bayinya dan kurang pada ibunya.

Siklus yang harus dilalui ibu setelah melahirkan adalah masa nifas. Masa nifas adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat – alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari (Ambarwati, 2010). Pada masa ini terjadi proses pengembalian kondisi tubuh ibu seperti sebelum hamil. Lamanya waktu pulih dan kondisi keadaan ibu yang tidak nyaman atau masih merasa sakit. Selain itu banyak masalah psikologis yang timbul. Masalah psikologis itu meliputi kecemasan, depresi, kekhawatiran tentang

penampilan fisik, dan ketakutan terhadap hal-hal keintiman dapat menimbulkan dyspareunia (Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji, 2022). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu pasca melahirkan agar bisa sehat kembali seperti sebelum hamil terutama terkait psikologis ibu dan memberikan edukasi tentang masalah psikologis setelah melahirkan serta peningkatan keterampilan relaksasi dengan pemijatan di kepala.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RW 1 Kelurahan Kebonsari Surabaya dengan jumlah peserta 48 orang yang terdiri dari kader dan ibu nifas. Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi masalah psikologis dan pelatihan pijat relaksasi pada daerah kepala. Kegiatan ini dilaksanakan melalui 3 (tiga) tahap.

Pertama Pra Kegiatan meliputi : Rapat strategi pelaksanaan dimana rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang akan dilaksanakan. Selain itu juga dilakukan survey lapangan dan perijinan ke RW I Kelurahan Kebonsari serta mengetahui gambaran wilayah dan budaya masyarakat sekitar.

Kedua Pelaksanaan Kegiatan : Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Responden kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah kader dan ibu pasca melahirkan. Distribusi pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi dan pelatihan pada peserta.

Ketiga Pasca kegiatan : Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, pada tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi bertujuan untuk membandingkan capaian yang di inginkan dengan kondisi sebelumnya. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah questioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat pada 39 sasaran yang mengisi penuh questioner pre dan post test tersaji dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi nilai pre dan post test masalah psikologis

Masalah Psikologis	Jumlah	Presentase (%)
Nilai Pre-test	39	48,72
Nilai Post-test	39	89,74

Pada tabel 1 menunjukkan pemahaman akan masalah psikologis masa nifas meningkat dari 48,72% naik menjadi 89,74%.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi nilai pre dan post test pijat relaksasi kepala

Pijat relaksasi kepala	Jumlah	Presentase (%)
Nilai Pre-test	39	33,33
Nilai Post-test	39	84,62

Pada tabel 2 menunjukkan pemahaman tentang pijat relaksasi kepala meningkat dari 33,33% naik menjadi 84,62%.

Periode post partum akan dilalui ibu setelah hamil dan melahirkan. Pada periode ini perubahan fisik dan psikologis akan terjadi, sehingga membutuhkan adaptasi yang baik agar terhindar dari berbagai masalah yang akan terjadi. Ibu sebagian besar (70%) akan mengalami kesedihan atau postpartum blues. Sebagian besar ibu akan pulih kembali dan stabil, namun ada 13% ibu mengalami depresi post partum (Machmudah, 2015). Oleh karena itu pemahaman terkait nifas dan permasalahannya harus di pahami dengan baik, sehingga akan mendapatkan solusi yang

tepat. Beberapa gejala awal depresi diantaranya adalah perubahan suasana hati, cemas, sedih, mudah marah, merasa kewalahan, menangis, kurang konsentrasi, gangguan nafsu makan, dan sulit tidur (WAHYUDI, 2022). Ibu nifas dengan masalah terbanyak adalah sering mengalami mimpi buruk, susah tidur, dan mudah marah atau panik dalam menghadapi sesuatu (Windarti, 2021).

Masalah psikologis ini bisa dikurangi dengan memberikan pemahaman tentang seputar nifas dan salah satu untuk bisa mengendalikan emosi adalah dengan pemijatan, salah satunya adalah daerah kepala. Pijat relaksasi kepala merupakan suatu tehnik pijatan pada area kepala dan wajah. Manfaat pijat relaksasi adalah mengurangi ketegangan atau stress, membuat nyaman, dan merupakan salah satu stimulus hormone kebahagiaan. Menurut Julianto (2022) pijat tidak hanya untuk penyakit fisik, tetapi bisa digunakan sebagai terapi yang berhubungan dengan psikis (Julianto, 2022).



## KESIMPULAN

Pentingnya pengetahuan tentang masalah psikologis akan mengurangi resiko terjadinya depresi masa nifas. Penanganan awal akan segera dilakukan jika terdeteksi adanya indikasi masalah psikologis sehingga derajat kesehatan terutama ibu akan terjaga. Pemijatan pada daerah kepala akan membuat ibu menjadi santai sehingga bisa mengurangi stress yang dialami oleh ibu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, W. (2010) *Asuhan Kebidanan Nifas*.
- Julianto, E. K. I. A. (2022) 'Pijat Sebagai Terapi Pada Gangguan Depresi', *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), Pp. 715–724.
- Machmudah (2015) 'Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum', *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), Pp. 118–125.
- Tim Promkes Rsst - Rsup Dr. Soeradji (2022) 'Dispareunia'.
- Wahyudi, M. Z. (2022) 'Gangguan Kejiwaan Pasca-Persalinan: Beratnya Menjadi Ibu', *Kompas*.
- Windarti, Y. K. R. (2021) 'Pengaruh Kecemasan Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Keteraturan Pemeriksaan Masa Nifas', *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), Pp. 223–229. Doi: 10.33366/Jc.V9i2.2091.