JUDUL : Edukasi: Menjadi Ibu "Bahagia" di Masa Pandemi Covid-19 (Tindakan Preventif Gangguan Psikologis pada Ibu *Postpartum*)

Peneliti

Ketua : Sitti Rahmah Marsidi, S.Psi., M.Psi., Psi.

Anggota : -

Ringkasan Eksekutif

Pandemi Covid-19 memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu, tidak terkecuali pada ibu *postpartum*. Olehnya itu, penting dilakukan edukasi pada ibu *postpartum* agar tetap sehat secara fisik dan mental. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada masyarakat mengenai kondisi, risiko gangguan psikologis, jenis gangguan, dan cara penanganan yang bisa dilakukan ibu *postpartum*, khususnya di masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini dilakukan melalui online (zoom) pada Kamis, 28 Januari 2021, dan dihadiri oleh 24 orang. Peserta berasal dari civitas akademik Universitas Esa Unggul atau masyarakat umum. Hasil melalui *polling* menunjukkan 70,83% peserta mengatakan materi yang sampaikan sangat bermanfaat, dan 29,1% peserta lainnya mengatakan materi bermanfaat.

Kata Kunci : Ibu *postpartum*, gangguan psikologis, pandemic covid-19

HKI dan Publikasi

Latar Belakang

Postpartum (pascalahiran) dapat diartikan sebagai periode setelah melahirkan hingga enam minggu dan berfungsi kembali normal organ reproduksi (Machmudah, 2015). Pada periode *postpartum* terdapat perubahan fisiologis, yang meliputi tanda-tanda vital, hematologi, sistem kardiovaskuler, perkemihan, pencernaan, sistem musculoskeletal, sistem endokrin, dan organ reproduksi. Selain perubahan fisiologis, ibu *postpartum* juga dapat mengalami perubahan psikologis dan membutuhkan penyesuaian. Kelahiran bayi dapat memicu munculnya emosi yang kuat, seperti kegembiraan, sukacita, takut, dan cemas, hingga depresi.

Tahun 2020 hingga saat penulisan artikel ini, Indonesia mengalami pandemi virus corona (Covid-19). Adanya pandemi Covid-19 berdampak negatif pada kesehatan fisik, dan psikologis individu, serta masyarakat. Hasil penelitian Tambaru (2020) yang dilakukan pada 37 ibu *postpartum* menemukan bahwa sebanyak 22 orang (59,5%) mengalami cemas Covid-19 dan ada hubungan kecemasan pandemi Covid-19 terhadap pengeluaran/produksi ASI ibu *postpartum*. Kecemasan yang dialami oleh ibu *postpartum* meliputi berita dan penularan Covid-19, kekhawatiran petugas yang membantu tidak menggunakan

Hasil dan Manfaat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 28 Januari 2021, melalui zoom ID: 852 2647 5325, dengan password 852216. Kegiatan ini dihadiri oleh 24 orang peserta, tanpa kriteria khusus serta *live* di akun Facebook dan YouTube LPPM Universitas Esa Unggul: https://www.youtube.com/watch?v=0NK9PpR6F34.

Secara garis besar, kegiatan ini berjudul "Kiat Sukses Menjadi Ibu Bahagia Pasca Melahirkan di Masa Pandemi". Acara ini berlangsung kurang lebih selama 2 jam, dan dibawakan oleh dua orang narasumber. Satu narasumber berasal dari Program Studi Gizi yaitu Ibu Lintang Purwara Dewanti, S.Gz., M.Gizi, dan satu narasumber berasal dari Program Studi Psikologi yaitu penulis, Sitti Rahmah Marsidi, S.Psi., M.Psi. Acara dimoderatori oleh Ibu Lita Patricia Lunanta, S.Psi., M.Psi. yang merupakan Dosen Program Studi Psikologi.

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh Ketua LPPM Universitas Esa Unggul, Ibu DR. Ummanah. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Hymne Universitas Esa Unggul, pemaparan materi oleh narasumber, sesi tanya jawab, pengisian *polling* dan pembacaan hasil *polling*, serta penutupan.

Hasil *polling* terkait materi kegiatan secara

APD, takut keluar rumah dan tidak sanggup membeli makanan bergizi selama Covid-19. Pemberitaan yang mendadak dan hampir terus menerus tentang pandemi dapat membuat siapapun menjadi cemas, tidak terkecuali pada ibu *postpartum*. Banyaknya terpapar *misinfodemik* (kesalahan informasi terkait penyebaran penyakit/ Covid-19). dapat mengakibatkan kesalahan dalam strategi *coping* (Vibriyanti, D., 2020). Risiko infeksi, tinggal jauh dari keluarga/orang yang disayangi, kendala ekonomi, kurang percaya diri atau ketidakmampuan terhadap tugas baru, tidak lagi bisa mendapatkan bantuan dari orang yang dicintai atau pengasuh, ketidakamanan memilih fasilitas kesehatan, ketakutan hilang pekerjaan, kurang tidur/istirahat, bisa menimbulkan stres, cemas, dan depresi juga ditemukan pada ibu *postpartum* di masa pandemi Covid-19. Selain itu, di masa pandemi Covid-19, ibu *postpartum* juga mengalami isolasi fisik dan sosial (Deepika, & Kumar, 2020).

Mengingat kehamilan dan melahirkan di masa pandemi Covid-19 berisiko, maka Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) merekomendasikan setiap keluarga Indonesia menunda kehamilan pada masa pandemi Covid-19 (ibi.or.id, n.d.). Adapun alasan rekomendasinya adalah faktor

umum menunjukkan bahwa 45% peserta menjawab bahwa kegiatan ini sangat menarik. Sebanyak 64% peserta menjawab bahwa acara ini secara umum sangat baik. Hasil *polling* lainnya yaitu harapan peserta terhadap kegiatan ini menunjukkan 55% cukup tercapai, dan penyampaian materi dinilai sangat baik oleh 55% jumlah peserta. Jika ada acara seperti ini kembali, maka sekitar 100% peserta mengatakan akan ikut kembali.

Hasil *polling* terkait materi edukasi psikologis ini menunjukkan bahwa 17 peserta (70,83%) mengatakan materi yang sampaikan sangat bermanfaat. Sebanyak 7 peserta lainnya (29,17%) lainnya mengatakan materi bermanfaat.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka saran yang dapat disampaikan yaitu:

- Pihak Dosen atau Peneliti
  Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dikembangkan dengan melakukan pelatihan intensif dan penelitian mengenai dukungan sosial pada ibu *postpartum*.
- Pihak Peserta/Mitra
  Peserta dapat memberikan dukungan pada ibu *postpartum* dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dirasakan.
- Universitas Esa Unggul
  Kegiatan pengabdian masyarakat ini

kesehatan, faktor ekonomi, dan faktor psikologi. Daya tahan tubuh pada saat hamil menurun, ibu yang terpapar Covid-19 akan mengkonsumsi obat-obatan yang bisa membahayakan janin dan keterbatasan akses faskes. Kebutuhan pokok ibu hamil dan menyusui yang tinggi, serta kecemasan yang berpengaruh pada psikologis ibu hamil dan menyusui. Ibu yang baru melahirkan dapat mengalami *baby blues.* Rekomendasi ini sebagai salah satu upaya preventif menekan risiko pada ibu hamil dan *postpartum.* Selain itu, data yang didapatkan dari klikdokter.com (30 Juni 2020) menyebutkan prediksi United Nations Population Fund (UNFPA) bahwa akan terjadi 7 juta kehamilan yang tidak diinginkan. Data BKKBN (klikdokter.com, 2020) juga menyebutkan bahwa ada lebih dari 400.000 kehamilan tidak direncanakan selama masa pandemi Covid-19. Adanya perubahan fisiologis dan perubahan psikologis pada Ibu *postpartum*, serta adaptasi pada perubahan dan peran sebagai orangtua merupakan masalah umum yang ditemui pada ibu *postpartum* (Silaen, Misrawati, & Nurchayati, 2014). Namun, hanya sebagian ibu *postpartum* yang dapat menyesuaikan diri, dan sebagian dari yang lain tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologi. Terdapat tiga fase penyesuaian ibu	sebaiknya persiapan kegiatan dan tema abdimas dilakukan jauh hari sebelum kegiatan dilaksanakan (misal per periode semester) sehingga persiapan bisa lebih matang. Lainnya, iklan mengenai kegiatan abdimas juga bisa lebih luas jangkauannya (tidak terbatas pada civitas akademik Universitas Esa Unggul).

terhadap perannya sebagai orangtua, yaitu fase dependen, fase dependen-interdependen, dan fase interdependen (Bobak, 2005, dalam Machmudah, 2015, Nugraheni, 2017). Fase dependen dimulai selama satu hari sampai dua hari pertama setelah melahirkan. Ketergantungan ibu terhadap orang lain sangat menonjol. Ibu berharap segala kebutuhannya dapat dipenuhi orang lain. Ibu memindahkan energi psikologisnya kepada anaknya. Rubin menyebut fase ini sebagai fase *taking in* (Bobak, 2005). Periode ini adalah suatu waktu yang penuh kegembiraan dan kebanyakan orangtua sangat suka mengkomunikasikannya (*periode pink*). Mereka merasa perlu menyampaikan pengalaman mereka tentang kehamilan dan kelahiran dengan kata-kata. Pada fase ini ibu memerlukan dukungan sosial dari suami, keluarga, teman maupun tenaga kesehatan. Jika pada fase ini ibu tidak mendapatkan dukungan, maka *periode pink* ini akan menjadi *periode blues* pada fase berikutnya (fase taking hold) (Bobak, 2005). Di periode ini, kecemasan ibu terhadap peran barunya dapat mengakibatkan ibu mudah sensitif. Fase selanjutnya adalah fase dependen-mandiri, ibu membutuhkan perawatan dan penerimaan dari orang lain dan keinginan untuk bisa melakukan segala	

sesuatu secara mendiri. Ibu berespon dengan penuh semangat untuk memperoleh kesempatan belajar dan berlatih tentang cara perawatan bayi. Rubin menjelaskan keadaan ini sebagai *fase taking hold* yang berlangsung kira-kira 10 hari. Dalam enam sampai delapan minggu setelah melahirkan, kemampuan ibu untuk menguasai tugas-tugas sebagai orangtua merupakan hal yang penting. Beberapa ibu sulit menyesuaikan diri terhadap isolasi yang dialaminya karena ia harus merawat bayi. Perasaan mudah tersinggung bisa timbul akibat berbagai faktor. Secara psikologis, ibu mungkin jenuh dengan banyaknya tanggung jawab sebagai orangtua. Ibu yang memerlukan dukungan tambahan adalah ibu primipara yang belum mempunyai pengalaman mengasuh bayi, ibu yang bekerja, ibu yang tidak mempunyai cukup teman atau keluarga untuk berbagi, ibu yang berusia remaja, dan ibu yang tidak mempunyai suami. Fase ketiga yaitu fase interdependen, terjadi ketika ibu dan keluarga bergerak maju sebagai sistem dengan para anggota saling berinteraksi. Fase ini merupakan fase yang penuh stres bagi orangtua. Kesenangan dan kebutuhan sering terbagi dalam masa ini. Ibu dan pasangan harus menyesuaikan perannya masing-masing dalam mengasuh anak, mengatur rumah dan membina karier.	

Gejala dan Gangguan Psikologis pada Ibu *Postpartum* Hasil penelitian Tambaru (2020) mengemukakan bahwa ibu *postpartum* yang menjadi subjek penelitiannya mengalami kecemasan yang ditandai dengan ibu selalu gelisah, merasa takut, perasaan was-was, merasa tidak tenang, dan selalu mempunyai firasat buruk takut tertular Covid-19 pada dirinya dan bayinya. Kondisi ini mempengaruhi pengeluaran ASI ibu *postpartum.* Masa *postpartum* adalah masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran. Di waktu yang sama, ibu baru mungkin frustasi karena merasa tidak kompeten dan tidak mampu mengontrol situasi. Semua wanita mengalami perubahan dan adaptasi setelah melahirkan, tetapi intensitas dan koping terbaik apa yang dilakukan wanita tertentu terhadap perubahan ini dapat bervariasi (Aisyaroh, n.d). Hasil konseling penulis sebagai psikolog di salah satu instansi yang menyediakan layanan online, bahwa terdapat beberapa ibu *postpartum* yang memiliki keinginan untuk menyakiti diri atau bayinya. Kondisi ini dapat disebabkan minimnya dukungan dari pasangan atau keluarga. Selain itu, adanya perasaan dan	

pikiran yang terpendam atau sulitnya mencari solusi terbaik menyebabkan ibu *postpartum* melakukan perilaku agresi. Marshall (2006, dalam Silaen, *et al*, 2014; Alodokter, 2019) mengungkapkan bahwa ada 3 jenis gangguan afek atau mood pada ibu *postpartum*, yaitu: • *Postpartum blues* (*Baby blues syndrome*) *Baby blues syndrome* merupakan gangguan afek ringan yang dialami oleh ibu *postpartum*, yang berkaitan dengan bayinya. Gangguan ini sering terjadi dalam 14 hari pertama setelah melahirkan dan cenderung memburuk pada hari ketiga dan keempat. Prevalensi di Asia antara 26 – 85% (Munawaroh, 2008, dalam Silaen, Misrawati, Nurchayati, 2014), dan sekitar 40-80% wanita mengalami *baby blues syndrome* setelah melahirkan. Gangguan ini ditandai dengan rasa khawatir yang berlebihan terhadap kemampuannya merawat anak, gelisah, tidak sabar, mudah marah, menangis tanpa alasan yang jelas, dan sulit tidur. Selain itu, beberapa ibu *postpartum* juga merasa kesulitan membangun ikatan dengan bayinya. Faktor penyebab belum diketahui pasti, namun kondisi ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan	

eksternal. Faktor internal diantaranya perubahan hormon, faktor psikologis, dan kepribadian, ada riwayat depresi sebelumnya, Riwayat kehamilan dan persalinan dengan komplikasi, adanya riwayat persalinan *sectio caesarea*, kehamilan yang tidak direncanakan, dan pada ibu yang menyusui dan mengalami kesulitan dalam menyusui serta ibu yang tidak mempunyai pengalaman merawat bayi (Henshaw, 2003, dalam Silaen, *et al*, 2014) Faktor eksternal bisa berasal dari luar diri ibu, misalnya bayi berat badan lahir rendah (BBLR), tidak adanya dukungan dari keluarga, kecemasan karena disebabkan faktor luar, dan sebagainya. • Depresi *postpartum* Jika *baby blues* terjadi lebih dari dua minggu, maka kemungkinan yang terjadi adalah depresi *postpartum* (*postpartum depression*). Gejala hampir sama dengan *baby blues*, hanya saja jauh lebih berat. Sebagian wanita yang mengalami depresi *postpartum* dapat memiliki rasa bersalah atau penyesalan yang mendalam. Ibu yang mengalami kondisi ini seringkali merasa tidak mampu mengurus dirinya sendiri, terlebih bayinya. Ibupun kerap kali juga tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari.	

Ibu berisiko mengalami depresi *postpartum*, terutama jika memiliki riwayat depresi sebelumnya atau bila ada riwayat keluarga yang terkena depresi. Permasalahan rumah tangga, rasa percaya diri yang rendah, dan kehamilan yang tidak direncanakan memperbesar risiko terjadinya depresi *postpartum.* • Psikosis *postpartum* Gangguan psikologis ini termasuk berat. Psikosis *postpartum* dapat terjadi dalam waktu yang cepat, umumnya sekitar tiga bulan pertama setelah melahirkan. Gejala yang muncul hampir sama dengan *baby blues* dan depresi *postpartum*, hanya saja pada gangguan ini disertai dengan halusinasi dan gangguan persepsi. Sebagai contoh, penderitanya melihat atau mendengar sesuatu yang tidak nyata, serta meyakini hal yang tidak masuk akal. Sebagai tindakan preventif atau pencegahan terhadap gejala dan gangguan psikologis pada ibu *postpartum* maka dapat dilakukan hal-hal berikut ini: *diri pribadi*, yang meliputi persiapan diri, baik fisik, mental, maupun pengetahuan. Persiapan fisik adalah kaitannya dengan kesehatan fisik, persiapan mental misalnya penerimaan diri akan peran baru, dan persiapan	

pengetahuan dalam kaitannya dengan informasi mengenai hal yang berkaitan dengan peran baru yang akan dilakukan. *Coping adaptif*, seperti bercerita dengan suami, keluarga, & orang lain; memanfaatkan dukungan sosial, mencari dukungan spiritual (berdoa), dan mencari informasi (Silaen, *et al*, 2014). Tindakan preventif lainnya berupa pola pikir positif, istirahat yang cukup, olahraga ringan (seperti jalan santai, yoga, meditasi), dan meluangkan waktu untuk "me time", serta relaksasi (apa.org, 2021), (*calm yourself, focus yourself, relax yourself, ground yourself*, dan *celebrate yourself). Calm yourself*, dapat dilakukan dengan menarik napas perlahan selama empat hitungan atau detik, tahan selama empat hitungan, lalu buang napas selama enam hitungan. Ulangi car aini hingga 10 kali. Cara ini dapat berhasil karena dengan memperlambat pernapasan memungkinkan tubuh mengkalibrasi ulang dan menurunkan ketegangan fisik. *Focus yourself*, dapat dilakukan dengan memperlambat pikiran dengan menghitung mundur sebanyak tiga angka dalam pikiran yang dimulai dari angka 100 (100, 97, 94, dan seterusnya). Cara ini dapat berhasil karena fokus yang terstruktur dan membantu menghilangkan pikiran pada hal yang mengganggu. *Relax yourself*, dapat dilakukan dengan satu	

persatu mengencangkan otot di bagian tubuh (boleh pilih otot yang ingin dikencangkan) selama 10 detik lalu, kemudian lepaskan atau kedurkan. Perhatikan bagaimana rasanya membiarkan otot-otot rileks dan ketegangan hilang dari tubuh. Cara ini efektif karena dengan mengendurkan otot secara aktif dapat meningkatkan energi dan fleksibilitas, dan membantu menjadi merasa lebih tenang. *Ground yourself*, dapat dilakukan dengan melakukan *scan* cepat pada tubuh dan perhatikan udara di sekitar dan permukaan apapun yang disentuh. Jika memungkinkan, pejamkan mata dan fokuskan pada sensasi, tekstur, dan suhu. Cara ini efektif karena berfokus pada kondisi fisik membantu individu menjadi lebih terbiasa dengan detail dan membuat penilaian yang lebih seimbang terhadap kondisi diri atau sekitar. *Celebrate yourself*, dapat dilakukan dengan memikirkan tiga hal yang sudah dilakukan hari ini dan berjalan lancar, yang mana sudah melalui masalah atau tantangan besar. Jika melibatkan orang lain, kenali dan ucapkan terima kasih jika memungkinkan. Cara ini dapat efektif karena saat individu merasakan stres atau emosi negatif lainnya akan sangah mudah mengabaikan atau melupakan hal-hal positif. Cara ini dapat memperlambat mengenali keberhasilan kecil guna meningkatkan kesadaran pada	

lingkungan dan membantu hubungan dengan sekitar menjadi lebih efektif.

Tindakan preventif selain dari diri pribadi, juga dibutuhkan ibu *postpartum* dari keluarga dan sekitar ibu. Dukungan dan pembagian peran bisa membantu ibu *postpartum* merasakan kebahagiaan. Pemenuhan fasilitas juga dibutukan oleh ibu *postpartum*. Fasilitas dapat berupa pilihan dokter atau tenaga medis yang tepat dan kompeten, serta tersedianya faskes online untuk layanan konsultasi.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pada civitas akademik Universitas Esa Unggul atau masyarakat umum mengenai kondisi dan gangguan psikologis pada ibu *postpartum*, dan penanganannya, khususnya di masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis, 28 Januari 2021, dan dihadiri oleh 24 orang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara *online* atau virtual melalui Kegiatan dilakukan secara *online* karena menurut anjuran pemerintah Republik Indonesia belum diperkenankan pertemuan secara langsung dan lama pada masa pandemi covid-19, serta dalam rangka meminimalisir terjadinya penularan virus

corona dan penyakit Covid-19.

Hasil akhir yang diharapkan pada edukasi *virtual* ini adalah bertambahnya pengetahuan atau informasi peserta pengabdian kepada masyarakat (*audience*) pada webinar "Menjadi Ibu Bahagia di Masa Pandemi: Tindakan Preventif Gangguan Psikologis pada Ibu *Postpartum*" mengenai kondisi, risiko gangguan psikologis, jenis gangguan, dan cara penanganan yang bisa dilakukan ibu *postpartum*, khususnya di masa pandemi Covid-19.

Skema LITABMAS

Insedential – Mandiri - FIA

Ucapan terimakasih

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas) ini dilaksanakan melalui Forum Ilmiah Abdimas (FIA), dan bekerja sama dengan LPPM Universitas Esa Unggul. Penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak atas dukungan dan bantuan pihak Universitas Esa Unggul, LPPM Universitas Esa Unggul, dan seluruh peserta yang hadir dalam pemaparan psikoedukasi ini, sehingga kegiatan abdimas ini berjalan dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih secara khusus kepada Kepala LPPM, Kepala Bidang Pengabdian Kepada Masyarat, Dekan Fakultas Psikologi, dan Kepala Jurusan Psikologi Universitas Esa Unggul atas dukungannya selama ini sehingga kegiatan abdimas dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Association. (n.d.). *Postpartum depression: Causes, symptoms, risk factors, and treatment options*. Diunduh dari https://www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-depression#

_____ (2021). *Covid-19 stress management tools: Five quick, action-oriented things you can do to help manage excessive stress during COVID-19 and the science behind them*. Diunduh dari https://www.apa.org/topics/covid-19/stress-management-tools

BKKBN. (n.d.). *Tunda Kehamilan pada Masa Pandemi Covid-19*. Diunduh dari https://www.ibi.or.id/media/Fact%20Sheet%20Tunda%20Kehamilan%20pada%20masa%20pandemi%20covid-19-re.pdf

Deepika, & Kumar, P. (2020). Postpartum, mental health and Covid-19 pandemic: Issue, challenges and management. *International Journal of Science and Healthcare Research, 5*(4), 112-120.

Machmudah. (2015). Gangguan Psikologis pada Ibu Postpartum: Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan Maternitas, 3*(2). 118-125.

Tambaru, R. (2020). Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di Bidan Praktik Mandiri Hj. Rusmawati di Muara Badak. *Manuskrip*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur. Diunduh dari http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1045/1/manuskrip%20rusmawati%20new-2.docx.pdf

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: Mengelola kecemasan di tengah pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69-74. Diunduh dari https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/view/550