

**Periode** : Ganjil  
**Tahun** : 2020/2021  
**Skema Abdimas** : Abdimas Berbasis Insidental Internal  
**Tema** : Pembangunan Manusia dan Daya Saing Bangsa

## **LAPORAN AKHIR**

### **PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

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



**Oleh :**  
**Sitti Rahmah Marsidi, S.Psi., M.Psi. (0322098604)**

**Psikologi / Psikologi**  
**Universitas Esa Unggul**  
**Tahun 2021**

**Halaman Pengesahan Laporan Akhir  
Program Pengabdian Masyarakat  
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Edukasi: Menjadi Ibu “Bahagia” di Masa Pandemi Covid-19 (Tindakan Preventif Gangguan Psikologis pada Ibu Postpartum)”
2. Nama Mitra Sasaran : Civitas Akademik Universitas Esa Unggul dan masyarakat umum
3. Ketua tim
  - a. Nama : Sitti Rahmah Marsidi, S.Psi., M.Psi.
  - b. NIDN : 0322098604
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli (150)
  - d. Fakultas / Prodi : Psikologi / Psikologi
  - e. Bidang Keahlian : Psikologi
  - f. Telepon : 085226615551
  - g. Email : sitti.rahmah@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 0 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 0 orang
6. Lokasi Kegiatan Mitra : Universitas Esa Unggul  
Alamat : Jl. Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kb. Jeruk  
Kabupaten/Kota : Jakarta Barat  
Propinsi : DKI Jakarta
7. Periode/waktu kegiatan : Januari 2021
8. Luaran yang dihasilkan : Publikasi hasil pengabdian masyarakat di jurnal Universitas Esa Unggul, Unggahan di halaman SISTER, SIMUEU, Simlitabmas, Repository, Google Scholar, dan Sinta.
9. Usulan / Realisasi Anggaran :
  - a. Dana Internal UEU : Rp. 13.500.000,-
  - b. - Sumber dana lain (1) : Pribadi

Menyetujui,  
Dekan Fakultas



Yuli Asmi Rozali, S.Psi., M.Psi.  
NIDN. 0305077408

Jakarta, 09 Agustus 2022  
Pengusul,  
Ketua Tim Pelaksana

Sitti Rahmah Marsidi, S.Psi., M.Psi.  
NIDN. 0322098604

Mengetahui,  
Ketua LPPM  
15/08/2022  
LPPM  
Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz., M.Sc.  
NIK. 209100388

## Identitas dan Uraian Umum

1. Judul Pengabdian : Edukasi: Menjadi Ibu “Bahagia” di Masa Pandemi Covid-19 (Tindakan Preventif Gangguan Psikologis pada Ibu *Postpartum*)”

2. Tim Pelaksana :

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian
1.	Sitti Rahmah Marsidi, S. Psi., M. Psi.	Ketua	Psikolog

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat  
Civitas akademika Universitas Esa Unggul dan masyarakat umum

4. Masa Pelaksanaan

Mulai, bulan : Januari tahun : 2021

Berakhir, bulan : Januari tahun : 2021

5. Usulan biaya internal Universitas Esa Unggul  
Tahun ke-1 : Rp 13.500.000

6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat :  
Jakarta dan sekitarnya

7. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya) :  
Universitas Esa Unggul berkontribusi memfasilitasi peserta untuk ikut hadir dan berpartisipasi pada acara pengabdian kepada masyarakat (pemaparan edukasi)

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan :  
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.

9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran (uraikan tidak lebih dari 50 kata, tekankan pada manfaat yang diperoleh) :  
Dengan pemaparan edukasi ini diharapkan dapat menambah wawasan peserta/masyarakat mengenai kondisi, risiko gangguan psikologis, jenis gangguan, dan cara penanganan yang bisa dilakukan ibu postpartum, khususnya di masa pandemi Covid-19

10. Rencana luaran berupa jasa, model, sistem, produk/barang, paten, dan luaran lainnya yang ditargetkan seperti Haki dan publikasi jurnal :

1. Jasa, berupa pemaparan materi edukasi

2. Metode, berupa penyampaian materi melalui webinar (*web seminar*)

3. Produk/barang, berupa video tayangan webinar di YouTube LPPM Universitas Esa Unggul.

4. Luaran publikasi, berupa publikasi hasil pengabdian masyarakat di jurnal Universitas Esa Unggul, Unggahan di halaman SISTER, SIMUEU, Simlitabmas, Repository, Google Scholar, dan Sinta.

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan Laporan Akhir .....	ii
Identitas dan Uraian Umum .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Gambar .....	v
Daftar Tabel .....	vi
Daftar Lampiran .....	vii
Daftar Tim Pelaksana dan Tugas Pengabdian Kepada Masyarakat .....	viii
Ringkasan / Abstrak .....	ix
Bab I Pendahuluan .....	1
Bab II Solusi dan Target Luaran .....	5
Bab III Metode Pelaksanaan .....	11
Bab IV Kelayakan Fakultas dan Program Studi .....	14
Bab V Realisasi Kegiatan dan Penyerapan Anggaran .....	18
Bab VI Kesimpulan dan Saran .....	22
Daftar Referensi .....	19
Lampiran .....	24

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1.	: Bangunan Tampak Depan Universitas Esa Unggul Jakarta.....	1
Gambar 1.2.	: Lokasi <i>Maps</i> Universitas Esa Unggul Jakarta dengan Universitas Esa Unggul Bekasi .....	2
Gambar 3.1.	: Gambaran IPTEKS yang ditransfer ke Mitra .....	12

Universitas  
**DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1.	: Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat .....	17
Tabel 5.1.	: Realisasi Kegiatan dan Jadwal Menyeluruh Pengabdian kepada Masyarakat .....	19
Tabel 5.2.	: Realisasi Anggaran dalam Pengabdian kepada Masyarakat .....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Tugas Pimpinan/Kepala LPPM .....	24
Lampiran 2	: Surat Pernyataan Ketua Pelaksana Program Pengabdian Masyarakat.....	25
Lampiran 3	: Flyer Kegiatan.....	26
Lampiran 4	: Dokumentasi Foto Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.....	27
Lampiran 5	: Materi Kegiatan yang Dipergunakan pada Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.....	28
Lampiran 6	: Sertifikat Pelaksana Kegiatan Abdimas.....	28
Lampiran 7	: Kuesioner <i>Feedback</i> Pelaksanaan kegiatan Abdimas .....	29

**Daftar Tim Pelaksana dan Tugas  
Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Esa Unggul**

1. Ketua Pelaksana :  
Nama : Sitti Rahmah Marsidi, S. Psi., M. Psi.  
NIDN : 0322098604  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli (150)  
Fakultas / Prodi : Psikologi / Psikologi  
Tugas : Pembicara



### **Ringkasan / Abstrak**

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 disampaikan sangat bermanfaat, dan 29,1% peserta lainnya mengatakan materi bermanfaat.

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

### **Abstract**

The Covid-19 pandemic has many negative impacts on the physical and psychological health of individuals, including postpartum mothers. Therefore, it is important to educate postpartum mothers to stay physically and mentally healthy. This community service aims to provide education to the public about conditions, risks of psychological disorders, types of disorders, and ways to handle postpartum mothers, especially during the Covid-19 pandemic. This activity was carried out online (zoom) on Thursday, January 28, 2021, and was attended by 24 people. Participants come from the academic community of Esa Unggul University or the general public. The results of the poll showed that 70.83% of participants said the material presented was very useful, and 29.1% of the other participants said the material was useful.

Keywords: postpartum mothers, psychological disorders, the covid-19 pandemic

## Bab I Pendahuluan

### 1. Analisa Situasi

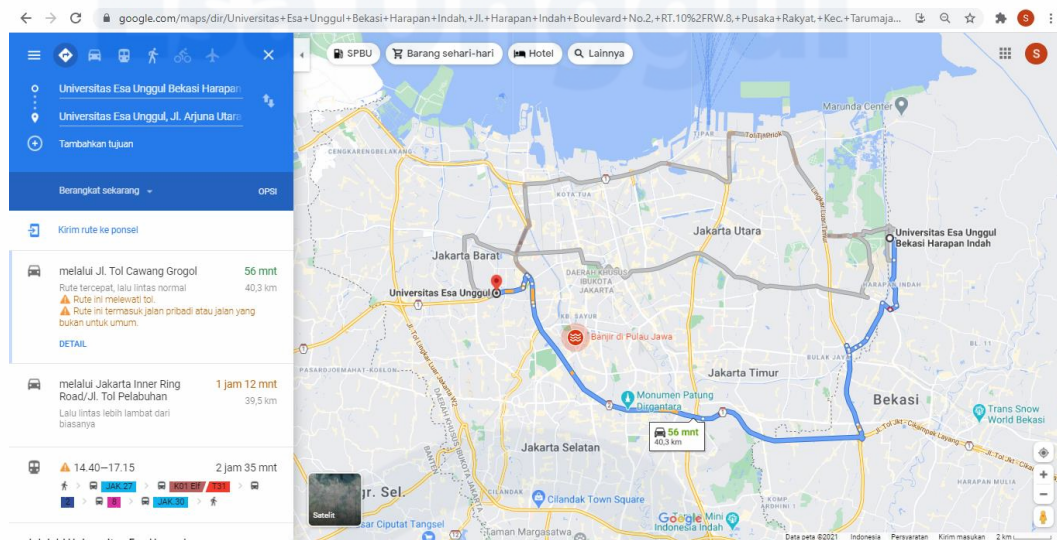
#### a. Mitra Civitas Akademik Universitas Esa Unggul

Universitas Esa Unggul (UEU) memiliki 4 cabang kampus, yang berada di Jakarta, Bekasi, Tangerang, dan Kampus Internasional. UEU berpusat di Jl. Arjuna Utara No. 9, RT. 1/RW. 2, Duri Keba, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510. UEU memiliki 546 dosen, 13.935 mahasiswa aktif, 10 fakultas, dan 36 program studi (<https://www.esaunggul.ac.id/tentang-kami/>).

**Gambar 1.1. Bangunan Tampak Depan Universitas Esa Unggul Jakarta**



**Gambar 1.2. Lokasi Maps Universitas Esa Unggul Jakarta dengan Universitas Esa Unggul Bekasi**



Civitas akademik adalah kumpulan orang atau warga di sebuah akademika. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini, civitas akademik Universitas Esa Unggul merupakan kumpulan warga akademik Universitas Esa Unggul yang terdiri dari pejabat perguruan tinggi, dosen, mahasiswa, dan administrator.

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 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 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.



## **2. Permasalahan Mitra**

Permasalahan yang dialami oleh UEU di masa pandemi Covid-19 khususnya dalam pengabdian kepada masyarakat adalah 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, terlebih masa pandemic Covid-19 ini adalah pandemic baru dan membutuhkan penyesuaian dalam segala aspek serta risiko yang dapat saja dialami oleh ibu postpartum.

## Bab II Solusi dan Target Luaran

Berdasarkan diskusi dan prioritas solusi dari berbagai permasalahan yang dihadapi mitra, serta mendapat persetujuan mitra maka pengabdian masyarakat kepada mitra yaitu edukasi melalui online. Edukasi berupa pemaparan materi mengenai kondisi, risiko gangguan psikologis, jenis gangguan, dan cara penanganan yang bisa dilakukan ibu postpartum, khususnya di masa pandemi Covid-19.

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 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 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 mandiri. 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 frustrasi karena merasa tidak kompeten dan tidak mampu

mengontrol situasi. Semua wanita mengalami perubahan dan adaptasi setelah melahirkan, tetapi intensitas dan coping 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 cara ini 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 kendurkan. 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 sangat 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 dibutuhkan oleh ibu

*postpartum*. Fasilitas dapat berupa pilihan dokter atau tenaga medis yang tepat dan kompeten, serta tersedianya faskes online untuk layanan konsultasi.

Adanya pandemi Covid-19 di tahun 2021 membuat masyarakat Indonesia melakukan *social distancing* dan bekerja dari rumah. Seminar atau psikoedukasi dalam rangka pengabdian kepada masyarakat ini juga dilakukan dari rumah. Web seminar (webinar) dipilih sebagai media untuk pengabdian kepada masyarakat.

Solusi yang ditawarkan kepada mitra yaitu psikoedukasi melalui webinar. Adapun luaran pengabdian kepada masyarakat ini berupa:

1. Jasa, berupa pemaparan materi edukasi.
2. Metode, berupa penyampaian materi melalui webinar (web seminar)
3. Produk/barang, berupa video tayangan webinar di YouTube LPPM Universitas Esa Unggul.
4. Luaran publikasi, berupa publikasi hasil pengabdian masyarakat di jurnal Universitas Esa Unggul, Unggahan di halaman SISTER, SIMUEU, Simlitabmas, Repository, Google Scholar, dan Sinta.

### Bab III

#### Metode Pelaksanaan

##### 1. Metode Pelaksanaan

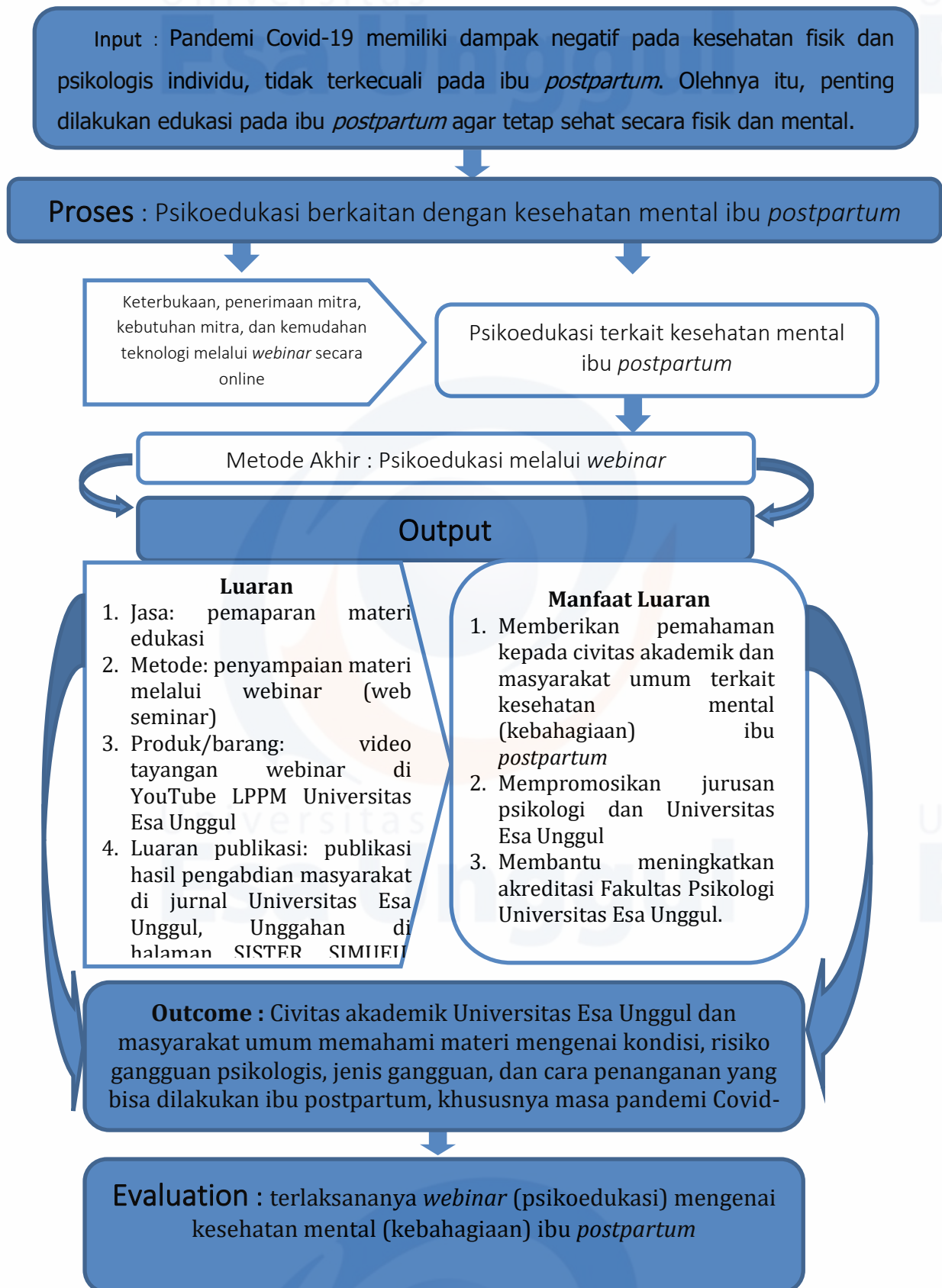
Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi kepada masyarakat umum melalui webinar (*web seminar*). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pada civitas akademik Universitas Esa Unggul atau masyarakat umum mengenai kondisi dan gangguan psikologis pada ibu *postpartum*, dan penanganannya, khususnya di masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis, 28 Januari 2021, dan dihadiri oleh 24 orang peserta. 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.

##### 2. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer

Ringkasan tentang keseluruhan kegiatan Abdimas terkait input-proses-output-outcome, dan evaluasi Abdimas sebagai berikut:

**Gambar 3.1. Gambaran IPTEKS yang ditransfer ke Mitra**



### 3. Roadmap

Pengabdian masyarakat ini berbentuk abdimas insidensial internal. Abdimasi ini dilaksanakan pada civitas akademik Universitas Esa Unggul dan masyarakat umum. Kegiatan dilaksanakan dengan metode *webinar* melalui *zoom* pada hari Kamis, 28 Januari 2021, serta ditetapkan sesuai dengan bentuk kegiatan & luaran wajib. Sebagai hasil abdimas, penulis akan menyerahkan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, publikasi hasil pengabdian masyarakat di jurnal Universitas Esa Unggul, Unggahan di halaman SISTER, SIMUEU, Simlitabmas, Repository, Google Scholar, dan Sinta.



## Bab IV

### Kelayakan Fakultas dan Program Studi

Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Esa Unggul (UEU) dilibatkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada setiap kegiatan yang dilakukan oleh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UEU. Partisipasi mahasiswa dalam kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat terlibat penuh dalam memberi pelatihan, penyuluhan/ sosialisasi, maupun pembinaan. Tanggung jawab proses pengabdian pada masyarakat berada pada Dosen Pembina. Partisipasi mahasiswa Prodi Psikologi sangat tinggi, karena mahasiswa memperoleh kemampuan *relationship* dan komunikasi yang tinggi untuk berinteraksi dengan lingkungan baru yang membutuhkan pemecahan masalah dan pengembangan usaha. Adanya partisipasi mahasiswa yang tinggi dalam Tridharma III bidang pengabdian masyarakat menunjukkan kreativitas dan kepedulian mahasiswa dalam memecahkan masalah-masalah yang terjadi pada lingkungan di luar kampus.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan berupa program teater healing dengan psikodrama di beberapa tempat antara lain Lembaga Pemasarakatan Anak & Remaja Tangerang, penduduk korban banjir di kali Cisadane, penduduk korban kebakaran di wilayah Durikepa Jakarta Barat, siswa-siswi SD IT di wilayah Jakarta Barat. Selain itu juga membantu dalam program konseling teman sebaya, terlibat dalam sosialisasi dalam rangka pencegahan kekerasan seksual pada anak dan remaja, sosialisasi dalam rangka pencegahan dampak pornografi. Peran mahasiswa Prodi Psikologi adalah terlibat langsung dalam kegiatan sosialisasi/ penyuluhan dan pembinaan tersebut dimaksudkan untuk tujuan pemberdayaan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

Kegiatan yang dilakukan oleh program studi Psikologi telah sangat menunjang perilaku kecendekiawanan. Kegiatan ini dilakukan secara rutin sesuai dengan kegiatan Rencana Kerja Prodi Psikologi di setiap awal tahun. Perilaku kecendekiawanan merupakan perilaku civitas akademika yang selalu memiliki sikap hidup yang terus menerus untuk meningkatkan kemampuan berpikir dalam rangka memunculkan gagasan, cara, dan kegiatan untuk memecahkan persoalan yang terjadi di masyarakat. Kegiatan persoalan-persoalan yang perlu penanggulangan adalah:

## 1. Masalah Pendidikan

Masalah ini digagas oleh dosen pembimbing dan mahasiswa prodi Psikologi untuk membuat proposal penelitian ilmiah yang dikompetisikan DIKTI melalui kegiatan PKM Dikti. Misalnya ide yang diberikan adalah tentang musik yang membahas bagaimana meningkatkan konsentrasi belajar dengan memberikan alunan musik. Musik sering dinikmati siswa ketika melakukan kegiatan belajar. Namun seringkali pilihan musik kurang sesuai sehingga lebih sering mengganggu belajar daripada memberikan manfaat positif. Oleh karena itu melalui gagasan ini menginspirasi untuk melakukan penelitian dengan memanfaatkan musik klasik untuk meningkatkan konsentrasi siswa. Penelitian ini menjadi pemenang program kreativitas mahasiswa DIKTI pada tahun 2014 yang dilakukan oleh Sdr. Viky, dkk.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan oleh penulis berupa penelusuran bakat minat pada siswa SMA di Bekasi, pada bulan Juli – Desember 2018 yang melibatkan satu ketua, satu dosen sebagai anggota, dan lima orang mahasiswa Psikologi UEU. Kegiatan abdimas lainnya di bidang pendidikan yaitu *Character Building: Social Support*, dan Penelusuran Potensi Siswa dan Konseling pada Orangtua Siswa Kelas 1 SD Bina Talenta Graha Kota Bekasi.

## 2. Masalah Kesejahteraan Masyarakat

Kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dilakukan dengan pembinaan dan pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan. Dosen Prodi Psikologi Fakultas Psikologi UEU memberdayakan para penderita diabetes militus di puskesmas Kebon Jeruk dengan pelatihan *mindfulness* agar memiliki pengetahuan dan ketrampilan menurunkan stress akibat penyakit yang dialaminya. Hal itu dilaksanakan dengan payung kerjasama (MOU) dengan Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta Barat. Selain itu Prodi Psikologi juga membantu memberikan pelatihan *Empowering* melalui peningkatan ketrampilan komunikasi interpersonal pada keluarga yang memiliki anak penyandang autisme di Depok. Pada Kamis, 8 Oktober 2020 juga dilaksanakan abdimas mengenai komunikasi interpersonal.



### **3. Masalah Sosial**

Dosen Prodi Psikologi Fakultas Psikologi UEU menyikapi permasalahan sosial dan menanggulangi masalah-masalah sosial di masyarakat dengan melakukan berbagai kegiatan sosialisasi. Kegiatan yang telah dijalankan adalah sosialisasi kepada orangtua tentang pencegahan kekerasan seksual pada anak & remaja di wilayah Banten, bekerjasama dengan Yayasan Kita & Buah hati dalam kegiatan GO SEMAI (Gowes Selamatkan Generasi Emas Indonesia), Sosialisasi Penggunaan Internet Cerdas & Kreatif, Sosialisasi Cegah Anak dari Dampak Pornografi, Sosialisasi tentang Cyber Bullying pada siswa SMA Bunda Hati Kudus Jakarta, Sosialisasi tentang Dampak Game Addiction di SMA Methodist Jakarta, Pola Asuh pada Orangtua (Keterlibatan Orangtua), Desain Produk dan Strategi Pemasaran Era Pandemi Covid-19, dan lainnya.

### **4. Penanggulangan Kemiskinan**

Kegiatan untuk proses penanggulangan kemiskinan telah dijalankan oleh Prodi Psikologi Fakultas Psikologi UEU dengan melakukan kegiatan penyantunan anak yatim. Proses penyantunan anak yatim dilakukan dengan memberi bantuan secara rutin. Kegiatan ini dilakukan di Universitas Esa Unggul dan Dusun Tangger, Bogor. Disamping itu, Prodi Psikologi juga menerima mahasiswa baru dari kalangan mahasiswa miskin yang berprestasi untuk mengikuti perkuliahan melalui jalur beasiswa bidik misi. Penerimaan mahasiswa baru ini sudah berlangsung sejak tahun 2013. Diharapkan dengan proses tersebut akan mampu merubah kehidupan mahasiswa miskin tersebut untuk peningkatan kemakmuran.

Jenis kepakaran yang diperlukan dalam menyelesaikan seluruh persoalan atau kebutuhan mitra terkait kebutuhan tes bakat minat yaitu untuk tester dan konselor merupakan lulusan pendidikan magister profesi psikologi atau biasa disebut sebagai psikolog, memiliki kemampuan melakukan tes psikologi, skoring tes psikologi, membuat laporan hasil tes psikologi, serta memiliki pengalaman melakukan tes bakat minat. Jenis kepakaran yang dibutuhkan oleh tenaga mahasiswa adalah mahasiswa fakultas/jurusan psikologi Universitas Esa Unggul, sudah atau sementara mengambil mata kuliah psikodiagnostik, serta memiliki ketertarikan dalam

pengabdian masyarakat dan penelitian terkait dengan asesmen psikologi dan konseling rekomendasi jurusan di perguruan tinggi.

Adapun nama tim pelaksana dan uraian mengenai kepakaran dan tugas masing-masing dalam kegiatan Abdimas ini, yaitu:

**Tabel 4.1. Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat**

<b>No.</b>	<b>Tim Pelaksana</b>	<b>Kepakaran</b>	<b>Tugas dalam Abdimas</b>
1.	Sitti Rahmah Marsidi, S. Psi., M. Psi., Psi.	Psikolog klinis	Pembicara

**Bab V**  
**Realisasi Kegiatan dan Penyerapan Anggaran**

**1. Bentuk Kegiatan Abdimas**

N	Uraian	2020	2021
---	--------	------	------

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi. Judul dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu “Edukasi: Menjadi Ibu “Bahagia” di Masa Pandemi Covid-19 (Tindakan Preventif Gangguan Psikologis pada Ibu *Postpartum*)”

**2. Lokasi dan Jadwal Kegiatan**

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.

Berikut di Tabel 5.1. adalah realisasi kegiatan dan jadwal secara menyeluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

		Desem-ber				Januari				Februa-ri				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Survey mitra																												
2	Pengusu-lan proposal																												
3	Evaluasi adminis-trasi dan reviewer																												
4	Pengu-muman penerima abdimas																												
5	Pelaksan-aaan Abdimas																												
6	Penyusu-nan laporan																												
7	Penyera-han laporan akhir																												
8	Monev dan revisi laporan akhir																												
9	Publikas i jurnal abdimas																												

**Tabel 5.1. Realisasi Kegiatan dan Jadwal Menyeluruh Pengabdian kepada Masyarakat**

### **3. Hasil dan Luaran yang Dicapai**

Materi psikoedukasi pada pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemahaman mengenai kondisi, risiko gangguan psikologis, jenis gangguan, dan cara penanganan yang bisa dilakukan ibu *postpartum*, khususnya di masa pandemi Covid-19.

Kegiatan psikoedukasi ini berjalan dengan lancar, karena materi telah tersampaikan dengan baik. Hasil evaluasi mengenai seberapa manfaat materi webinar ini menunjukkan 17 orang menyatakan sangat bermanfaat, dan 7 orang menyatakan bermanfaat.

Berikut ini adalah faktor pendukung dari kegiatan psikoedukasi ini:

1. Dukungan dan penerimaan positif dari pihak LPPM Universitas Esa Unggul dan peserta untuk disampaikannya psikoedukasi kepada peserta umum terkait edukasi kesehatan fisik dan mental.
2. Antusiasme para peserta yang ingin menambah wawasan mereka terkait materi kebahagiaan ibu *postpartum*.

Selain faktor pendukung, terdapat pula faktor penghambat dari kegiatan Psikoedukasi ini, yaitu:

1. Faktor sinyal dari jaringan internet yang dimiliki oleh narasumber dan peserta.
2. Kegiatan *abdimas* yang dilakukan dengan jadwal yang mendadak.

### **4. Realisasi Penyerapan Anggaran**

Berikut adalah realisasi penyerapan anggaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi: Menjadi Ibu “Bahagia” di Masa Pandemi Covid-19 (Tindakan Preventif Gangguan Psikologis pada Ibu *Postpartum*)”

**Tabel 5.2. Realisasi Anggaran dalam Pengabdian kepada Masyarakat**

<b>Perlengkapan</b>	<b>Nama Barang</b>	<b>Harga Satuan</b>	<b>Jumlah Barang</b>	<b>Total Harga Barang</b>	<b>Jumlah Partisipan</b>	<b>Total Pengeluaran</b>
Internet	Kuota	100000	1	100000		Rp 100.000,00
Presentasi	Modul	20000	1	20000		Rp 20.000,00
Publikasi	Publikasi	1000000	1	1000000		Rp. 1.000.000,00
HAKI	HAKI	300000	1	300000		Rp. 300.000,00
<b>Total</b>						<b>Rp 1.420.000,00</b>
<b>Total Keseluruhan</b>						<b>Rp 1.420.000,00</b>

## Bab VI

### Kesimpulan dan Saran

#### **Kesimpulan**

Pengabdian kepada masyarakat ini dengan tujuan 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 menunjukkan 17 orang mengatakan materi yang disampaikan sangat bermanfaat, dan 7 orang lainnya mengatakan materi bermanfaat.

#### **Saran**

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

a. Pihak Dosen atau Peneliti

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dikembangkan dengan melakukan pelatihan intensif dan penelitian mengenai dukungan sosial pada ibu *postpartum*.

b. Pihak Peserta/Mitra

Peserta dapat memberikan dukungan pada ibu *postpartum* dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dirasakan.

c. Universitas Esa Unggul

Kegiatan pengabdian masyarakat ini 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).



## DAFTAR REFERENSI

- 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>



**Lampiran 1. Surat Tugas Pimpinan/Kepala LPPM**

**Lampiran 2.**

**Surat Pernyataan Ketua Pelaksana  
Program Pengabdian Masyarakat**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sitti Rahmah Marsidi, S.Psi., M.Psi.  
NIDN : 0322098604  
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli (150)

Dengan ini saya menyatakan bahwa program pengabdian kepada masyarakat yang diajukan dengan judul:  
"Edukasi: Menjadi Ibu "Bahagia" di Masa Pandemi Covid-19 (Tindakan Preventif Gangguan Psikologis pada Ibu *Postpartum*)"


Yang saya usulkan dalam skema insidensial internal Universitas Esa Unggul tahun 2021 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh Lembaga/sumber dana lain.

Bilamana diketahui di kemudian hari adanya indikasi ketidakjujuran/itikad kurang baik sebagaimana di maksud di atas, maka kegiatan ini dibatalkan dan saya bersedia mengembalikan dana yang telah diterima kepada pihak Universitas Esa Unggul melalui LPPM.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 29 Juli 2022

Yang menyatakan,



Sitti Rahmah Marsidi, S.Psi., M.Psi.  
NIDN 0322098604

**Lampiran 3. Flyer Kegiatan**

**FORUM  
ILMIAH  
ABDIMAS**

 **FREE!!!**  
Terbuka Untuk UMUM

  
**Lintang Purwara Dewanti, S.Gz, M.Gizi**  
(Dosen Prodi Gizi UEU)  
Kiat Sukses ASI Eksklusif di Masa Pandemi  
Speaker

  
**Sitti Rahmah Marsidi, S.Psi., M.Psi**  
(Dosen Prodi Psikologi UEU)  
Menjadi Ibu "Bahagia" di Masa Pandemi  
(Tindakan Preventif Gangguan Psikologis Pada Ibu Pasca Melahirkan)  
Speaker

  
**Lita Patricia Lunanta, M.Psi**  
(Dosen Prodi Psikologi UEU)  
Moderator

**HOW TO JOIN ?**

1. Mengisi pendaftaran di [bit.ly/RegisFIA28](https://bit.ly/RegisFIA28) sebelum acara (wajib)
2. Masuk ke zoom dengan meeting ID : 852 2647 5325  
Password : 852216 (Wajib menggunakan nama asli)
3. Mengisi kuesioner di [bit.ly/KuesionerFIA28](https://bit.ly/KuesionerFIA28) setelah acara (wajib)

 **Kamis, 28 Januari 2021**  
13.00 – Selesai WIB

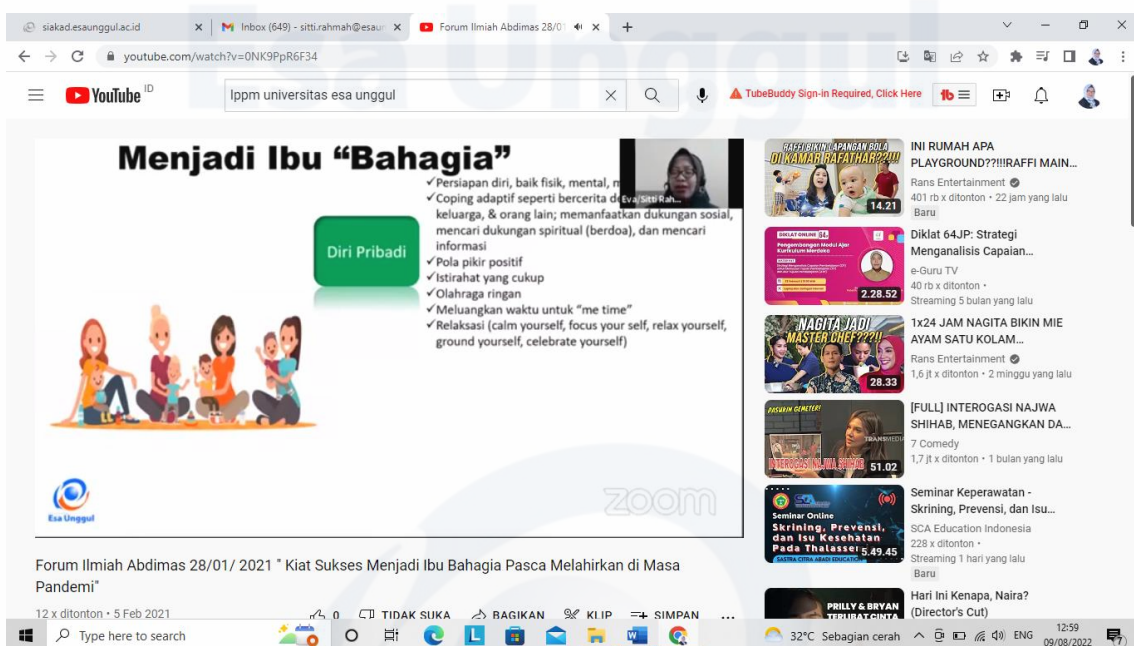
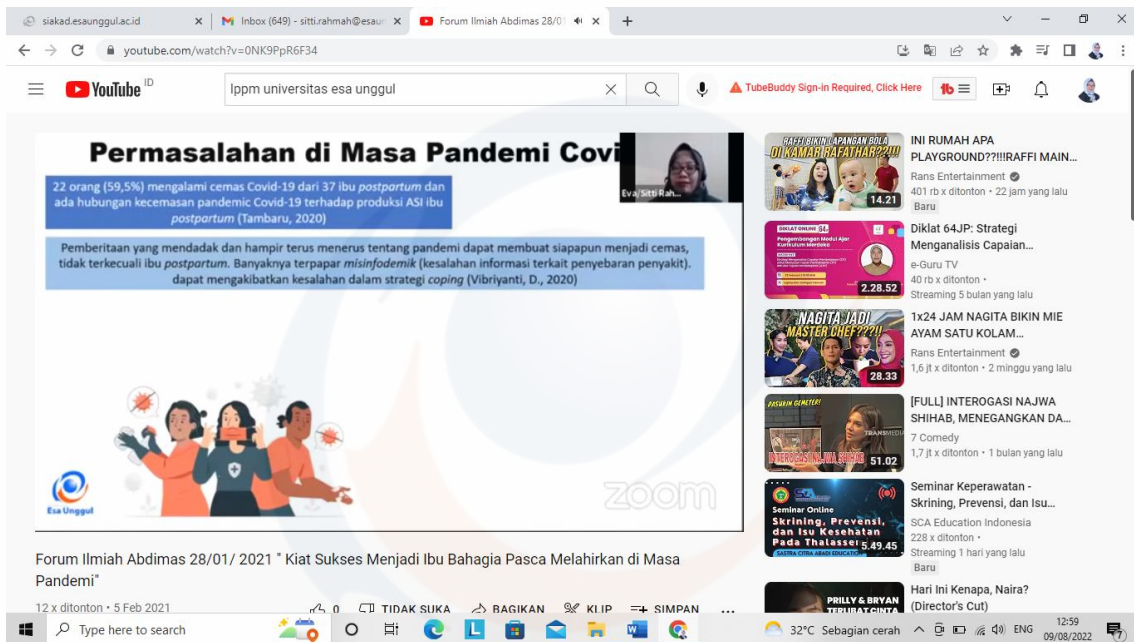
 **ZOOM**

**[ LIVE • ]**  **E-SERTIFIKAT**  **GIVEAWAYS**

  **LPPM Universitas Esa Unggul**

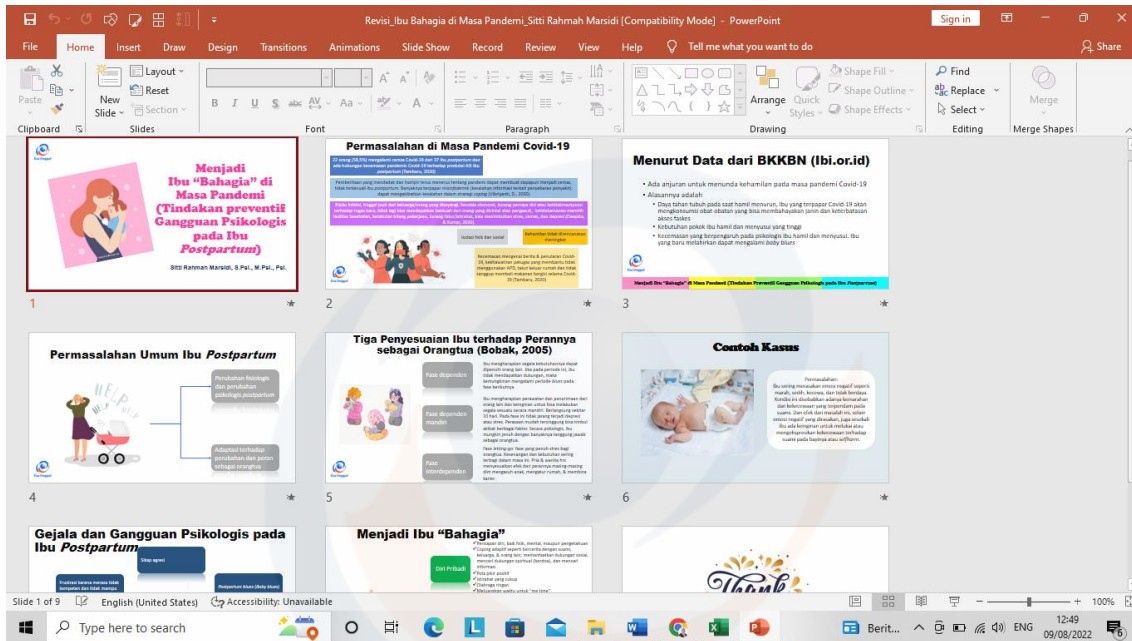
 [www.esaunggul.ac.id](http://www.esaunggul.ac.id)  [univ\\_esaunggul](https://www.instagram.com/univ_esaunggul)  [universitas.esaunggul](https://www.facebook.com/universitas.esaunggul)  [UnivEsaUnggul](https://twitter.com/UnivEsaUnggul)

### Lampiran 4. Dokumentasi Foto Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dapat ditonton di alamat link: <https://www.youtube.com/watch?v=0NK9PpR6F34>





## Lampiran 5. Materi Kegiatan yang Dipergunakan pada Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



## Lampiran 6. Sertifikat Pelaksana Kegiatan Abdimas



## Lampiran 7. Kuesioner Kegiatan dan Feedback Pelaksanaan Kegiatan Abdimas

Kuesioner FIA 28 Januari 2021 (Respon) [Compatibility Mode] - Excel

1	Name	Nomor Handphone	Jenis Kelamin	Asal Instansi	Asal Kota	Asal Provinsi	Pekerjaan	Bidang keahlian	Permasalahan yang d	Fase dimana Ibu men	Berikut adalah jenis g	Apakah Anda saat ini	Seberapa
2	Henry Arianto, S.H.	08128142577	Laki-Laki	Fakultas Hukum Univ	Jakarta Barat	DKJ Jakarta	Dosen	Ilmu Hukum	Kesulitan memberikan	Interdependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
3	Jhon Viter Marpaung	08129385990	Laki-Laki	Univ Esa Unggul	Jakarta	Banten	Dosen	Desain Produk	Kesulitan memberikan	Mandiri	Produksi ASI tidak	Tidak	
4	Putri Sigit Fadhilah	085720870277	Perempuan	universitas esa ungg	Jakarta timur	di Jakarta	mahasiswa	psikologi	Kesulitan memberikan	Dependen	Postpartum blues	Tidak	
5	Nadiyah, S.Gz, M.Si	081389964514	Perempuan	Esa Unggul Univ.	Jakarta	DKJ Jakarta	Lecturer	Nutrition	Kecemasan	Dependen	Postpartum psikosis	Tidak	
6	DESY PRASTYANI	081319139138	Perempuan	UNIVERSITAS ESA UI	TANGERANG	BANTEN	DOSEN	EKONOMI	Isolasi fisik dan sosia	Dependen	Postpartum psikosis	Tidak	
7	Lily Widjaja, SKM, MM	081284708640	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Jakarta	DKJ Jakarta	Dosen	Health Information Ma	Kesulitan memberikan	Dependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
8	Ghefha Rizhan Gaffar	081391586760	Laki-Laki	Universitas Esa Ungg	Belkasi	Jawa Barat	Dosen	Penetaaan	Isolasi fisik dan sosia	Interdependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
9	Ichsanto Wahyudi, S	082125862195	Laki-Laki	Feb esa unggul	Bogor	Jawabarat	Kaprodi Akuntansi	Akuntansi	Kesulitan memberikan	Dependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
10	Nidzirwan Anwar	087774492649	Laki-Laki	Universitas Esa Ungg	Bogor	Jawa Barat	Dosen	IT	Kecemasan	Mandiri	Kecemasan	Tidak	
11	Anita Sukarno, S.Kep	087740781428	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Jakarta Barat	Jakarta	Dosen	Perawat	Risiko infeksi atau ter	Dependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
12	Ferdiana Yusvita, S	081219578414	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Depok	Jawa Barat	Dosen	Keselamatan dan Kes	Kecemasan	Dependen	Kecemasan	Tidak	
13	Putri Handayani, SKM	08176567490	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Jakarta	DKJ Jakarta	Dosen	Kesehatan Masyarak	Kesulitan memberikan	Dependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
14	Laras Sitobay, S.Gz.	085718904428	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Tangerang	Banten	Dosen	Gizi	Kesulitan memberikan	Dependen mandiri	Produksi ASI tidak	Tidak	
15	Siti Masitoh, M.Pai.	085310039892	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Jakarta	DKJ Jakarta	Dosen	Psikologi	Kecemasan	Interdependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
16	Putri Anggraeni Widya	087876547308	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Jakarta	Jakarta	Dosen	Desain Produk	Isolasi fisik dan sosia	Dependen mandiri	Postpartum psikosis	Tidak	
17	Srihanil, S. Psi, M.	08122093931	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Glenndak	Jakarta	Dosen	Psikologi	Kesulitan memberikan	Dependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
18	Muhammad Ariel S	08158921699	Laki-Laki	FEB Universitas Esa	Bogor	Jawa Barat	Dosen	Managemen	Kecemasan	Interdependen	Postpartum blues	Tidak	
19	Dr. Ir. Keni Martine Ka	081117883304	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Jakarta	DKJ Jakarta	Dosen	Perencanaan Wilayah	Kesulitan memberikan	Dependen	Postpartum psikosis	Tidak	
20	Widia Tika Ayuningtita	081519898968	Perempuan	Umum	Tangerang	Banten	Karyawan	Managemen	Risiko infeksi atau ter	Interdependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
21	Decy Situngkir	08983897021	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Jakarta	DKJ Jakarta	Dosen	K3	Isolasi fisik dan sosia	Dependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
22	Bunga Asroriah Agus	081315829618	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Tangerang	Banten	Karyawan Swasta	Mampu mengoperasik	Kecemasan	Dependen	Kecemasan	Tidak	
23	Lita patricia Lunanta, I	08161933838	Perempuan	Psikologi	Bogor	Jawa barat	Dosen	Psikologi	Kesulitan memberikan	Dependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
24	Regina navira Pratiwi	0895322214004	Perempuan	Universitas esa ungg	Jakarta	DKJ Jakarta	Dosen	Psikologi	Kesulitan memberikan	Dependen	Produksi ASI tidak	Tidak	
25	Nuruli Khasanah, M.Pi	08128630014	Perempuan	Universitas Esa Ungg	Tangerang Selatan	Banten	Dosen	Psikologi pendidikan,	Kesulitan memberikan	Dependen	Produksi ASI tidak	Tidak	