

**PEMBERDAYAAN IBU DALAM UPAYA PENCEGAHAN POST
PARTUM DEPRESSION MELALUI PEMBERIAN
MERIDIAN ACCUPOINT MASSAGE**
*Empowering Mothers in Preventing Post Partum Depression Through
Giving Meridian Accupoint Massage*

Diah Evawanna Anuhgera^{1*}, Nikmah Jalilah Ritonga², Riris Sitorus³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: diah.evawanna@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i2.1982

Abstrak

Post partum depression adalah gangguan serius yang terjadi pada masa post partum dan dapat mengganggu aktivitas ibu dan bayi dalam jangka waktu yang panjang. Salah satu strategi untuk mencegah post partum depression yaitu dengan pemberian meridian accupoint massage. Intervensi ini dapat diberikan pada masa postpartum normal dimulai pada hari pertama. Pencegahan merupakan tindakan terbaik yang mampu mengurangi risiko ibu terkena post partum depression. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk membantu para ibu hamil dan ibu post partum dalam memberdayakan dirinya dengan mengetahui tindakan pencegahan post partum depression melalui intervensi meridian accupoint massage. Sasaran pada penelitian ini adalah para ibu hamil dan ibu post partum yang berada di Klinik Nining Pelawati Lubuk Pakam sebanyak 27 peserta. Metode kegiatan dilakukan sebanyak dua kali dengan pemberian pre test, ceramah, tanya jawab dan role play dan dilanjutkan post test dengan pengisian angket. Evaluasi dilakukan terhadap ibu dengan melakukan wawancara mengenai pemahaman mereka terhadap pencegahan depresi pasca melahirkan. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah masyarakat memperoleh pengetahuan mengenai depresi pasca melahirkan. Terdapat perubahan nilai pemahaman pengetahuan sebelum diberikan edukasi 8,85 dan setelah diberikan edukasi kesehatan menjadi 15,6. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada para ibu untuk melakukan intervensi meridian accupoint massage sebagai pencegahan post partum depression. Kepada bidan dapat mengaplikasikan meridian accupoint massage sebagai bentuk pencegahan post partum depression pada masa post partum.

Kata kunci: pemberdayaan; post partum depression; meridian accupoint massage

Abstract

Post partum depression is a serious disorder that occurs during the post partum period and can disrupt the activities of the mother and baby for a long period of time. One strategy to prevent post partum depression is by giving meridian accupoint massage. This intervention can be given during the normal postpartum period starting on the first day. Prevention is the best action that can reduce the mother's risk of developing post partum depression. The aim of this service community is to help pregnant women and post partum mothers empower themselves by knowing how to prevent post partum depression through meridian accupoint massage intervention. The target of this research was pregnant women and post partum mothers who were at the Nining Pelawati Lubuk Pakam Clinic, totaling 27 participants. The activity method was carried

out twice by giving a pre-test, lecture, question and answer and role play and continued with the post-test by filling in a questionnaire. Evaluations were carried out on mothers by conducting interviews regarding their understanding of preventing postnatal depression. The results achieved in this activity are that people gain knowledge about postnatal depression. There was a change in the value of understanding knowledge before being given education, 8.85 and after being given health education, it became 15.6. It is hoped that this service activity will provide benefits to mothers in carrying out meridian accupoint massage interventions to prevent post partum depression. Midwives can apply meridian accupoint massage as a form of preventing post partum depression during the post partum period.

Keywords: *Empowerment; post partum; depression; meridian accupoint massage*

1. Pendahuluan

Kebanyakan ibu merasakan kelelahan yang sangat besar sehabis melahirkan. Kelelahan yang besar akan menghambat proses pemulihan ibu di masa nifas dan pengasuhan anak yang berdampak negative dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan kualitas hidup ibu yang buruk dan menimbulkan terjadinya post partum blues dan jika tidak teratasi akan mengakibatkan terjadinya post partum depression pada masa post partum (Wilson N, 2019).

Kasus post partum depression sangat sulit untuk diidentifikasi, karena gejalanya (perubahan pola tidur, nafsu makan dan kelelahan) sering terjadi pada masa nifas. Dalam beberapa kasus, wanita/ibu tersebut mengalami gejala seperti kehilangan minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, kelemahan, perasaan bersalah, putus asa, kehilangan konsentrasi atau pikiran untuk bunuh diri. Gejala-gejala ini dapat dimulai pada minggu-minggu pertama masa nifas dan dapat terjadi hingga enam bulan setelah melahirkan (Cardailac C, 2016).

Tingkat depresi pasca persalinan (Post Partum Depression) di kalangan wanita di negara-negara Asia, berkisar antara 26 hingga 85%. Di Indonesia, prevalensi PPD di kalangan ibu nifas berkisar antara 5 dan 25 %. Studi menunjukkan bahwa Depresi Pasca persalinan (PPD) mempengaruhi sekitar 16% wanita, mempengaruhi hubungan antara ibu, anak, pasangan dan keluarga. Indeks ini dikaitkan dengan

dampak kelahiran anak terhadap kehidupan perempuan. Diketahui bahwa menjadi ibu terkadang bisa menjadi pengalaman penderitaan emosional, yang ditandai dengan ambivalensi antara keinginan dan ketakutan menjadi seorang ibu, perubahan tubuh, dan tanggung jawab baru (R Rubin, 2020)

Post partum depression adalah masalah kesehatan mental kronis dan melemahkan yang mempengaruhi hingga 16% individu di seluruh dunia selama hidup mereka. Wanita pada fase postpartum sangat rentan mengalami post partum depression 7.3% (Steel et al., 2014). Diperkirakan 10-15% wanita mengalami depresi selama satu tahun setelah melahirkan, dan angka depresi mencapai 20% di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah (Wilson N, 2019).

Dampak negatif post partum depression terhadap kesejahteraan ibu dan kemampuannya pada perawatan bayi yang baru lahir sangat penting untuk diidentifikasi dan diberikan pengobatan pada pranatal dan pasca persalinan. Kenyataan di lapangan, perempuan seringkali tidak menerima perawatan yang diperlukan untuk mengatasi masalah psikologis selama masa perinatal (yaitu kehamilan hingga satu tahun pasca persalinan) dan sekitar 50% kasus tidak terdeteksi dan akibatnya tidak diobati (Au, D.W.,2015).

Salah satu metode dalam pencegahan post partum depression yakni dengan terapi meridian accupoint massage. Pijatan yang ditujukan pada titik titik meridian tubuh dianggap

memiliki efektifitas yang tinggi untuk mencegah kelelahan, stress yang sering dialami ibu post partum. Intervensi *meridian accupoint masssage* efektif dalam pencegahan penurunan kejadian depresi dan efektif dalam mengurangi risiko *post partum depression* pada wanita hamil dan nifas yang tidak mengalami depresi (Wang, J.F., 2017)

Intervensi *meridian accupoint masssage* untuk mengurangi gejala *post partum depression* di kalangan wanita pasca persalinan telah dikembangkan dan diuji (Danaher et al., 2013) efektif dalam mengurangi gejala depresi dari sebelum hingga pasca intervensi dan hingga 6 bulan pada sampel AS dan wanita pasca melahirkan di Australia. Wanita pasca persalinan yang diacak untuk mengikuti program aktivasi perilaku 11 sesi yang ditingkatkan oleh situs NetMums melaporkan gejala depresi pasca persalinan di bawah skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) bila dibandingkan dengan mereka yang berada dalam kondisi kontrol (masing-masing 43,8% vs 63% (Danaher et al., 2013)

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibahas *post partum depression* pada pasca melahirkan. Edukasi kesehatan ini diharapkan dapat membantu para ibu post partum untuk selalu mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan pasca melahirkan dan mengurangi terjadinya *post partum depression*.

Solusi yang ditawarkan sebagai upaya pencegahan depresi pasca melahirkan adalah dengan memberikan edukasi dan penjelasan penggunaan *intervensi meridian accupoint massage* penjelasan penggunaan kepada kader kesehatan, pasangan usia subur, ibu hamil dan ibu nifas. Perlunya mengaktifkan fasilitas pelayanan kesehatan untuk menyediakan fasilitas penunjang seperti penyuluhan tentang masa post partum, tanda-tanda bahaya post partum, kelainan post partum depression, dan praktik intervensi *meridian accupoint massage* dengan penyediaan poster, video pembagian brosur/pamphlet dan role play tindakan.

Hasil studi pendahuluan pada bulan Agustus 2023 pada 12 ibu hamil yang

ada di klinik Nining Pelawati mneyatakan bahwa seluruh ibu hamil tidak mengetahui mengenai post partum depresi dan akibat yang terjadi pada ibu dan bayi jika mengalami kasus tersebut.

Mitra PKM pada pengabdian ini yakni ibu hamil dan post partum di Klinik Nining Pelawati. Adapun tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : ibu hamil dan nifas yang berada di Praktik Bidan Mandiri Nining Pelawati mampu memberdayakan dirinya untuk melakukan tindakan pencegahan *post partum depression* melalui intervensi *meridian accupoint massage*.

2. Metode

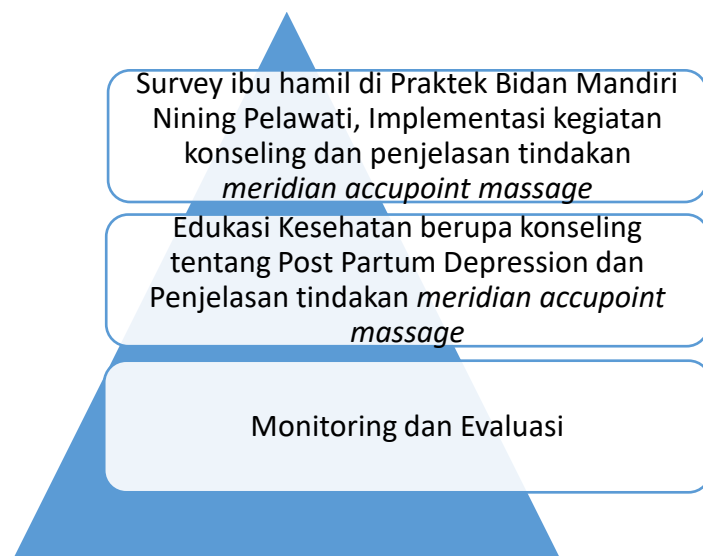
Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan berupa penyuluhan kepada ibu hamil dan ibu post partum dalam mengubah perilaku individu tentang pemahaman pencegahan *post partum depression* dengan menerapkan intervensi *meridian accupoint massage*. Pada Gambar 1 menunjukkan bahwa tujuan tersebut adalah menjadikan edukasi kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat, membantu ibu hamil yang akan bersalin mampu mandiri atau berkelompok melakukan kegiatan pemberdayaan diri terhadap perawatan masa post partum yang bertujuan untuk pencegahan *post partum depression* dengan pemberian intervensi *meridian accupoint masssageI* untuk mencapai postpartum yang sehat secara fisik dan psikologis. Prinsip edukasi kesehatan bukan sekedar pembelajaran di kelas, melainkan kumpulan pengalaman dimana saja dan kapan saja, sepanjang edukasi kesehatan tersebut dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan kebiasaan. Sasaran pada pengabdian ini adalah ibu hamil dan ibu nifas yang berada di Klinik Nining Pelawati dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Persiapan Pelaksanaan menyiapkan rencana edukasi kesehatan yakni diawali dari :merancang format evaluasi risiko post partum depression, menyiapkan kuesioner evaluasi, menyiapkan izin dan mencatat sasaran dan peserta

2. Pelaksanaan Kegiatan

Peserta	:	Ibu hamil dan post partum sebanyak 27 orang
Evaluator	:	1. Bd. Diah Evawanna Anuhgera, SST, M.Tr.Keb 2. Bd.Nikmah Jalilah Ritonga, SST, M.Tr.Keb 3. Bd.Riris Sitorus, SST, M.Kes 4. Bd. Dwi Handayani, SST, M.Keb
Tempat	:	Praktik Bidan Mandiri Nining Pelawati Lubuk Pakam
Waktu Kegiatan	:	September s/d Oktober 2023
Materi	:	Depresi Post Partum dan <i>Meridian Accupoint Massage</i>
Metode	:	Ceramah, tanya jawab dan roleplay
Indikator Keberhasilan	:	Peserta mampu melakukan pencegahan depresi post partum pada kehamilan dan masa post partum dan mempraktikkan <i>meridian accupoint massage</i>

3. Implementasi pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyebaran kuesioner pre-test tentang depresi pasca melahirkan kepada ibu hamil dan ibu nifas. Evaluator melakukan kegiatan pengabdian dan dokumentasi kegiatan. Pada pertemuan terakhir, peserta akan di evaluasi dengan pemberian post-test untuk dilakukan penilaian lanjutan dan sebagai bentuk laporan kepada mitra dan Dekanat Fakultas Kebidanan.



Gambar 1. Prosedur Pelaksanaan PKM

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 27 ibu hamil dan ibu nifas dengan rentang usia 20-37 tahun. Mayoritas

Hasil perubahan pengetahuan sebelum diberikan edukasi dari 27 peserta diperoleh rerata pre-test $8,8 \pm 3,9$ dan sesudah diberikan edukasi mengenai pencegahan *post partum depression* melalui *meridian accupoint massage* mengalami perubahan

peserta edukasi berpendidikan SMA dan tidak bekerja. Peserta juga mayoritas merupakan kehamilan dan kelahiran pertama sebanyak 18 peserta.

pengetahuan menjadi $15,6 \pm 3,1$. Hal ini dikarenakan pengetahuan yang diperoleh akan membentuk pengenalan seseorang terhadap dirinya dengan segala kemampuannya, baik pikiran, kemauan, maupun perasaannya. Pentingnya pemberian konseling ini

pada ibu postpartum adalah agar ibu postpartum dapat lebih memperhatikan kondisinya yaitu dengan memeriksakan kondisinya secara berkala dengan menghadiri layanan primer yang terdekat di daerahnya (Wilson, N., 2019)

Kejadian post partum blues pada ibu nifas merupakan prediktor kemungkinan terjadinya depresi post partum beberapa bulan setelah melahirkan. Hal ini memungkinkan petugas kesehatan khususnya bidan bersama ibu dan keluarga mendiskusikan alternatif tindakan untuk mencegah *post partum depression* (Huang R, 2020).

Post partum depression merupakan salah satu bentuk depresi yang dialami oleh para ibu karena pada saat itu merupakan masa transisi yang cukup menegangkan. Masa nifas merupakan masa dimana ibu harus beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikis, serta perubahan sosial yang dialami akibat melahirkan dan merawat bayinya. Namun tidak semua ibu mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut sehingga mengalami gangguan seperti stres, kecemasan, bahkan depresi (Hayoun, D.H.B., 2023).

Salah satu penyebab post partum depression adalah pengalaman dalam proses persalinan. Pengalaman persalinan yang tidak menyenangkan dapat mempengaruhi perubahan psikologis pasca melahirkan. Beberapa faktor penyebab *postpartum depression* antara lain usia, paritas, dan pengalaman persalinan. Postpartum depression akan mengganggu proses perawatan kepada bayi dan pemberian ASI. Postpartum blues bersifat sementara, namun bila tidak ditangani dengan baik maka akan terus berlanjut (Steel, Z., 2014).

Pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu cara yang dapat diimplementasikan untuk mengubah perilaku masyarakat menjadi lebih aktif terutama di bidang kesehatan. Pemberdayaan kesehatan dalam bidang kesehatan merupakan tujuan utama dalam promosi kesehatan. Pengabdian

ke masyarakat dan komunitas merupakan salah satu strategi promosi kesehatan global yang bersifat pemberdayaan (*empowerment*), sehingga pemberdayaan komunitas sangat penting dilakukan agar komunitas sebagai sasaran utama semakin maju.

Edukasi pemberian intervensi *Meridian Accupoint Massage* adalah intervensi non-invasif sederhana dengan memberikan tekanan. Terapi ini mirip dengan akupresur yang biasanya menggunakan tangan, jari, diterapkan untuk menyebabkan redistribusi sumber energi dan mengembalikan keselarasan tubuh dan kesehatan, sehingga mencapai keseimbangan dalam tubuh (Wang, J.F., 2017). Terapi ini bermanfaat dalam mengurangi stres, kelelahan hingga depresi pasca melahirkan. *Meridian Accupoint Massage* merupakan teknik yang telah digunakan untuk mengatasi berbagai kondisi di bidang obstetri dan ginekologi, seperti kecemasan pada wanita pramenopause dan pascamenopause, gangguan menstruasi, mual, muntah, dan setelah operasi ginekologi. *Meridian Accupoint Massage* juga memiliki banyak manfaat, baik saat hamil maupun pasca melahirkan (Chen, H.M., 2015).

4. Kesimpulan

Intervensi *meridian accupoint massage* dapat membantu para ibu hamil dan nifas dalam mencegah *post partum depression*. Hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu diperolehnya peningkatan pengetahuan peserta mengenai intervensi *meridian accupoint massage*. Sebelum diberikan edukasi, kemampuan awal pre-test pengetahuan peserta sebesar 8,85 dan setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan menjadi 15,6. Kegiatan pengabdian ini berhasil dilakukan karena dari aspek pengetahuan terlihat perubahan pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi pengabdian.

Dengan diadakannya pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan dapat membantu para ibu dalam

menghadapi kehamilan hingga masa post partum nya untuk lebih sehat dan berkualitas secara aspek fisik dan psikologis ibu sehingga ibu dapat memberikan asuhan terbaik kepada bayinya. Kepada tenaga kesehatan juga dapat memantau perkembangan dari kehamilan hingga post partum setiap ibu dengan spesifik dengan terjun kepada komunitas agar para ibu tidak enggan untuk menceritakan permasalahan kesehatan fisik dan psikologis sehingga dapat diantisipasi dengan baik.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mitra PKM yaitu Pimpinan Praktik Bidan Mandiri Nining Pelawati yang telah memberikan ijin untuk dapat melaksanakan pengabdian masyarakat di layanan primer yang beliau pimpin . Dan kepada Dekanat Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra karena telah memberikan kesempatan dan ijin untuk melaksanakan salah satu Tri Darma Perguruan Tinggi saya melalui kegiatan pengabdian masyarakat

6. Daftar Pustaka

- Au, D. W., Tsang, H. W., Ling, P. P., Leung, C. H., Ip, P. K., & Cheung, W. M. (2015). Effects of acupressure on anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Acupuncture in Medicine, 33*(5), 353-359.
- Cardaillac, C., Rua, C., Simon, E. G., & El-Hage, W. (2016). Oxytocin and postpartum depression. *Journal de gynecologie, obstetrique et biologie de la reproduction, 45*(8), 786-795.
- Chen, H. M., Wang, H. H., Chiu, M. H., & Hu, H. M. (2015). Effects of acupressure on menstrual distress and low back pain in dysmenorrheic young adult women: an experimental study. *Pain Management Nursing, 16*(3), 188-197.
- Dansaher, B. G., Milgrom, J., Seeley, J. R., Stuart, S., Schembri, C., Tyler, M. S., ... & Lewinsohn, P. (2013). MomMoodBooster web-based intervention for postpartum depression: feasibility trial results. *Journal of medical Internet research, 15*(11), e242.
- Huang, R., Yan, C., Tian, Y., Lei, B., Yang, D., Liu, D., & Lei, J. (2020). Effectiveness of peer support intervention on perinatal depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 276*, 788-796.
- Hayoun, D. H. B., Sultan, P., Rozeznic, J., Guo, N., Carvalho, B., Orbach-Zinger, S., & Weiniger, C. F. (2023). Association of inpatient postpartum quality of recovery with postpartum depression: A prospective observational study. *Journal of Clinical Anesthesia, 91*, 111263.
- R. Rubin, "Postpartum Depression Persists Longer Than Previously Thought," JAMA, vol. 324, no. 24, p. 2475, Dec. 2020.
- Steel, Z., Marnane, C., Iranpour, C., Chey, T., Jackson, J. W., Patel, V., & Silove, D. (2014). The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980–2013. *International journal of epidemiology, 43*(2), 476-493.
- Wang, J. F., Tan, L. J., Mei, Q. X., Zheng, Q. H., Yang, S. B., & Mei, Z. G. (2017). Meta analysis on acupuncture for postpartum depression. *World journal of acupuncture-moxibustion, 27*(1), 28-34.
- Wilson, N., Lee, J. J., & Bei, B. (2019). Postpartum fatigue and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders, 246*, 224-233.