

## UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI PASCA MELAHIRKAN DENGAN EDINBURGH *POST-NATAL DEPRESSION SCALE*

Dyah Ayu utari\*, Salis Nur Hidayah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus,  
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59316,  
Indonesia

\*Corresponding author: [dyahayuutari@umkudus.ac.id](mailto:dyahayuutari@umkudus.ac.id)

Info Artikel	Abstrak
<p><b>DOI :</b> <a href="https://doi.org/10.26751/jai.v6i1.2367">https://doi.org/10.26751/jai.v6i1.2367</a></p>	<p>Ibu nifas yang tidak dapat beradaptasi dengan pekerjaan baru akan mempengaruhi kesehatan mentalnya yang disebut dengan depresi pasca melahirkan. Upaya mencegah depresi pasca melahirkandapat dilakukan dengan mendeteksi secara dini adanya gangguan depresi. Tujuan pengabdian masyarakat diharapkan tercapai perubahan perilaku individu untuk lebih peduli akan kesehatan mental dirinya. Metode yang digunakan menggunakan skrining Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS) dan penyuluhan kesehatan, diperoleh 7 ibu pasca melahirkan dengan kriteria inklusi ibu pasca melahirkan 2 sampai 6 minggu pada bulan September 2023 di salah satu Posyandu wilayah Kudus. Diperoleh hasil bahwa 2 ibu pasca melahirkan (28,60%) tidak mengalami depresi, 5 ibu pasca melahirkan (17,40%) menunjukkan depresi dapat terjadi. Kesimpulan Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat agar lebih perhatian terhadap kondisinya. Hal ini menunjukkan masih pentingnya deteksi dini dilakukan terlebihlagi jika diberikan dari masa kehamilan akhir. Rekomendasi pengabdian masyarakat ini guna untuk menghindari risiko terjadinya gangguan psikologis pasca melahirkan.</p> <p style="text-align: center;"><b>Abstract</b></p> <p><i>Postpartum mothers who fail to adapt themselves to new tasks will have an impact on the mother's mental health, which is called postnatal depression. Efforts to prevent postpartum depression can be done by detecting depressive disorders early. The aim of community service is to achieve changes in individual behavior to be more concerned about their mental health. The method used was the Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS) screening and health education. Seven postpartum mothers were obtained with the inclusion criteria for postpartum mothers 2 to 6 weeks in September 2023 at one of the Posyandu in the Kudus area. The results showed that 2 postpartum mothers (28.60%) did not experience depression, 5 postpartum mothers (17.40%) indicated that depression could occur. Conclusion Community service activities to pay more attention to their condition. This shows that it is still important to carry out early detection, especially if it is given from late pregnancy. This community service recommendation is to avoid the risk of postnatal psychological disorders.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC BY-SA</a> license.</i></p>
<p><b>Article history :</b> Received : March 18, 2024 Revised May 19, 2024 Accepted June 12, 2024</p>	
<p><b>Keywords :</b> Pencegahan, depresi, pasca melahirkan, deteksi dini</p>	

### I. PENDAHULUAN

Masih tingginya angka depresi pada ibu nifas menjadikan komplikasi sering dijumpai

sebagian besar ibu nifas. Depresi pasca melahirkan yang tidak langsung dipegang bisa menimbulkan akibat yang tidak baik bagi ibu dan bayinya. Angka depresi pasca

melahirkan di Asia cukup tinggi berkisar antara 3,5% hingga 63,3%. Prevalensi depresi pascapersalinan di negara-negara berpendapatan menengah ke bawah adalah 1,9% hingga 82,1% dan di negara-negara berpendapatan tinggi adalah 5,2% hingga 74% (Masters et al., 2017).

Indonesia merupakan salah satu negara Asean dengan kejadian depresi postpartum rata-rata 20% dan kepadatan adanya angka yang naik benar bearti di kasus depresi ibu nifas adalah sebesar 22%. Pada penemuan didapati terdapat sebanyak 25% ibu baru yang awal merasakan melahirkan dapat merasakan depresi ibu nifas yang akut, dan pada di sela ibu nifas berikutnya, sekitar 20% (Wells, 2023). Ibu nifas ini didapati merupakan kesulitan kesehatan pertama, bertambah dari 70 variable-variable yang berwujud menyebabkan depresi pada ibu nifas. Variable-variable tersebut dikelompokkan menghasilkan sejumlah kelompok yaitu faktor demografi, factor psikososial, Riwayat gangguan efektif, tanda kemurungan saat hamil, berganti hormon. Dari sejumlah faktor tersebut dapat menimbulkan dampak berbahaya pada ibu Nifas, bayinya, dan keluarga. Ibu pasca melahirkan yang gagal menempatkan diri beserta tugas yang baru akan berdampak pada kesehatan mental ibu yang dinamakan depresi pasca melahirkan. Umumnya terdapat pada wanita setelah melahirkan, terjadi 2 sampai 6 minggu Depresi pasca melahirkan adalah penyakit serius (Deligiannidis et al., 2021).

Kerugian depresi pasca melahirkan tidak hanya berdampak pada ibu saja, namun juga dapat berdampak pada anak bahkan seluruh keluarga. Ibu yang depresi mungkin berkurang minat dan perhatiannya terhadap anak-anaknya (Liu et al., 2020). Para ibu cenderung tidak memberikan respons positif, seperti saat bayinya rewel, melakukan kontak mata, atau menggerakkan tubuhnya. Terakhir, ibu dengan depresi pasca melahirkan tidak bisa menjaga anaknya secara optimal, termasuk malas menyusui langsung (Wahyuni, 2022).

Alat pengukuran khusus akan membantu tenaga kesehatan mengidentifikasi depresi

pasca melahirkan, termasuk Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS) (Stefana et al., 2023). Menurut (Pratiwi, 2023) bahwa cara untuk menyampaikan deteksi dini dan pencegahan. Yaitu dengan melakukan pengujian memakai dengan EPDS yang akhirnya dapat melihat dan memantau perkembangan pada para ibu yang memiliki atau didapati adanya depresi pasca melahirkan.

Desa Garung Kidul pertama dilakukannya intervensi penyuluhan depresi pasca melahirkan pada ibu nifas dengan menggunakan menggunakan skrining Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS). Intervensi yang dilakukan pada pengabdian masyarakat yang berbentuk Pendidikan dengan bentuk penyampaikan langsung dan bercakap-cakap dan. Didukung pada penelitian (Sudarto et al., 2022) pada evaluasi yang dilakukan berkenan dengan yang diperoleh pada aktivitas ini adalah Masyarakat di Desa Lingga dan Sui Ambwang mendapatkan Pendidikan mengenai depresi ibu nifas dari Pendidikan yang diberikan oleh ibu nifas dapat menghindari depresi pada ibu nifas.

Berdasarkan diskripsi tentang pokok permasalahan, untuk itu aktivitas yang diberikan kepada masyarakat yang ditindaklanjuti pada tahun 2023 dengan judul Upaya Pencegahan depresi pasca melahirkan dengan deteksi dini menggunakan EPDS pada ibu nifas di salah satu Pos pelayanan terpadu wilayah Kudus pada bulan September 2023. Implikasi pengabdian masalah psikologis ibu pasca melahirkan, bidan dapat lebih menyediakan perawatan yang tepat melalui dukungan untuk setiap ibu, melibatkannya dalam pengambilan keputusan, memberi informasi yang konsisten dan memberikan kesinambungan pelayanan kebidanan.

Melalui kegiatan ini diharapkan dapat tercapai tujuan yaitu perubahan perilaku individu untuk lebih peduli akan kesehatan mental dirinya untuk melakukan deteksi dini, serta lebih tercapai adanya dukungan keluarga, dan masyarakat yang mendukung terpeliharanya kesehatan serta tercapainya

kesehatan fisik, mental, dan sosial yang optimal.

## II. METODE PELAKSANAAN

Serangkaian aktivitas yang diberikan kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2023. Lokasi pengabdian di salah satu Posyandu di Kabupaten Kudus. Rangkaian aktivitas meliputi berbagai aktivitas yang terdiri dari:

### Analisis Situasi

Langkah pertama yang dilakukan adalah menentukan lokasi dan data tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, serta terus berkoordinasi dengan badan yang bertanggung jawab di lokasi terkait permasalahan pasangan, serta menyiapkan jadwal pelaksanaannya

### Persiapan

Praktisi menyiapkan rencana konsultasi yang dimulai dengan formulir daftar hadir berdasarkan tujuan, informed consent, menyiapkan kuesioner EPDS *Edinburgh Postnatal Depression Scale* dalam bahasa Indonesia, dan menyiapkan materi konsultasi

### Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pendataan peserta, dilanjutkan dengan penapisan secara umum, dilanjutkan dengan pengisian formulir *informed consent* yang berisi penjelasan mengenai penapisan yang akan dilakukan, pendidikan kesehatan, dan kemauan atau persetujuan. Tindak lanjut dengan mengisi kuesioner EPDS yang mencakup 10 pertanyaan tentang perasaan pasien selama seminggu terakhir. Sebaiknya ibu memberikan jawaban tentang perasaannya paling dekat dengan pertanyaan yang tersedia selama 7 hari terakhir, semua pertanyaan di formulir harus dijawab, jawaban di formulir harus diberikan oleh ibu sendiri, hindari juga situasi dimana ibu berdiskusi tentang perasaannya dengan orang lain, para ibu sebaiknya mengisi sendiri kuesioner ini, kecuali jika mereka kesulitan memahami bahasanya atau tidak dapat membaca. Setelah pengisian skrining dilanjutkan dengan materi penyuluhan dengan ceramah dan diskusi tanya jawab

yang diberikan kepada para ibu pasca melahirkan selama 60 menit, yang meliputi definisi depresi pasca melahirkan pada ibu nifas, penyebab depresi pasca melahirkan pada ibu nifas, gejala depresi pasca melahirkan pada ibu nifas, terapi dan pengobatan depresi pasca melahirkan dan bagaimana pencegahan dan pentingnya deteksi dini depresi pasca melahirkan pada ibu nifas.

Setelah pemberian deteksi dini EPDS *Edinburgh Postnatal Depression Scale*, berupa kuisisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai bagaimana perasaan klien yang termasuk dalam analisis data kuantitatif. Dengan evaluasi soal 1, 2 dan 4 (Menerima nilai 0, 1, 2 atau 3 dengan sel atas menerima nilai 0 dan sel bawah menerima nilai 3) Pertanyaan 3, 5-10 (Ini adalah evaluasi terbalik, dengan sel atas menerima nilai 3 dan sel bawah menerima nilai 0) Pertanyaan 10 adalah pertanyaan yang mengungkapkan pikiran untuk bunuh diri. Nilai maksimumnya adalah 30 dan kemungkinan depresi ada pada nilai 10 atau lebih. Sebelum penyuluhan, ibu pasca melahirkan dibagikan materi berupa leaflet. Yang terakhir dilakukan evaluasi guna mengetahui efektivitas setelah penyuluhan diberikan.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bulan September 2023, didapatkan peserta sebanyak 7 ibu pasca melahirkan kemudian dilakukan skrining EPDS dan penyuluhan kesehatan depresi pasca melahirkan.

**Tabel.1.** Pembagian Hasil deteksi dini EPDS *Edinburgh Postnatal Depression Scale* Pada Ibu Pasca melahirkan September 2023 (n=7)

No	Parameter	Kategori	Frekuensi (n=7) (%)
1.	Tidak Depresi	≤5	2 (28,60%)
2.	Mungkin Depresi	6-10	5 (71,40%)
3.	Kemungkinan Depresi	>10	0 (0,0%)

Sumber: data primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah deteksi dini EPDS *Edinburgh Postnatal Depression Scale* pada 7 ibu pasca melahirkan, diperoleh hasil 5 ibu pasca melahirkan (17,40%) menunjukkan depresi dapat terjadi. Ibu pasca melahirkan dengan skor antara 5 dan 10 tanpa pikiran untuk bunuh diri harus dievaluasi ulang dalam 2 minggu untuk menentukan apakah episode depresinya memburuk atau membaik. EPDS yang dilakukan selama minggu pertama pada wanita tanpa gejala depresi dapat memprediksi kemungkinan depresi pascapersalinan selama minggu ke 4 dan 8.



Gambar 1. Pengisian deteksi dini menggunakan EPDS *Edinburgh Postnatal Depression Scale*



Gambar 2. Penyuluhan rangkaian metode ceramah depresi pasca melahirkan

Gambar 2 mengisi kuesioner EPDS yang mencakup 10 pertanyaan tentang perasaan pasien selama seminggu terakhir. Sebaiknya ibu memberikan jawaban tentang perasaannya paling dekat dengan pertanyaan yang tersedia selama 7 hari terakhir.

Sebaiknya ibu memberikan jawaban tentang perasaannya paling dekat dengan pertanyaan yang tersedia selama 7 hari terakhir, semua pertanyaan di formulir harus dijawab, jawaban di formulir harus diberikan oleh ibu sendiri, hindari juga situasi dimana ibu berdiskusi tentang perasaannya dengan orang lain, para ibu sebaiknya mengisi sendiri kuesioner ini, kecuali jika mereka kesulitan memahami bahasanya atau tidak dapat membaca. Jawaban dengan berdiskusi dapat menyebabkan pelaku kehilangan rasa percaya diri karena hanya mengandalkan jawaban dari orang lain yang berdampak menghilangkan peluangnya untuk mengungkapkan apa yang ibu rasakan dengan kondisi sekarang (Reis et al., 2023).

Penyuluhan dengan memberikan materi berupa rangkaian metode caramah, dilanjutkan dengan tanya jawab. Materi penyuluhan yang diberikan menjelaskan apa itu depresi pasca melahirkan, apa penyebabnya, gejala depresi, terapi atau pengobatan depresi, dan yang terpenting bagaimana cara mencegahnya termasuk mendeteksinya sejak dini. Materi yang diberikan disesuaikan dengan permasalahan mitra. Pada 5 ibu pasca melahirkan (17,40%) menunjukkan depresi dapat terjadi. Ibu baru rentan mengalami gangguan jiwa akibat dampak fisik dan perubahan psikis saat melahirkan. Dampak psikis pada ibu yang pertama memiliki bayi Hal ini seringkali menyebabkan para ibu menjadi cemas dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam merawat bayi baru lahirnya. Perasaan seperti ini yang berkepanjangan bisa menyebabkan ibu terjerumus ke dalam depresi (Gondo, 2022). Oleh karena itu, deteksi dini dan diagnosis depresi pasca melahirkan penting dilakukan untuk mencegah terjadinya hal yang lebih buruk.

Pengetahuan untuk mencegah depresi pasca melahirkan dapat diperoleh melalui kegiatan peningkatan kesadaran atau Konseling (Peahl et al., 2023). Konsultasi memunculkan terbentuknya hubungan dua arah atau timbal balik untuk mengurangi risiko salah tafsir. Konseling yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman seluruh ibu nifas yang berpartisipasi.



Menurut (Sudarto et al., 2022), Faktor yang mengajak tingkat pemahaman karakter bersumber dari keterangan yang didapatnya, dengan berbagai sumber keterangan yang sebagian diantaranya berasal dari tenaga medis, hal ini akan semakin meningkatkan pengetahuan secara lebih luas (Kusuma and Yuli Fatmawati, 2019).

#### IV. KESIMPULAN

Pada aktivitas pengabdian masyarakat ini ibu nifas sangat aktif dan antusias mengikuti aktivitas ini. Rekomendasi pengabdian masyarakat guna untuk menghindari risiko terjadinya gangguan psikologis pasca melahirkan. Diketahui pemberian deteksi dini dan penyuluhan bagi ibu pasca melahirkan agar lebih perhatian terhadap kondisinya khususnya pada ibu pasca melahirkan di Desa Garung Kidul Kaliwungu Kabupaten Kudus yang ditunjukkan pada parameter mungkin depresi pada deteksi dini dengan EPDS. Hal ini menunjukkan masih pentingnya deteksi dini dilakukan terlebih lagi jika diberikan dari masa kehamilan akhir.

#### V. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Kudus dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kudus yang sudah memfasilitasi pendanaan pengabdian masyarakat ini. Serta kepala desa, bidan desa, perangkat desa dan masyarakat Garung Kidul Kudus, Jawa Tengah yang mendukung kegiatan berjalan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Deligiannidis, K.M., Meltzer-Brody, S., Gunduz-Bruce, H., Doherty, J., Jonas, J., Li, S., Sankoh, A.J., Silber, C., Campbell, A.D., Werneburg, B., Kanes, S.J., Lasser, R., 2021. Effect of Zuranolone vs Placebo in Postpartum Depression: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry* 78, 951. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.1559>
- Gondo, H.K., n.d. Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (Epds) Pada Post Partum Blues.
- Kusuma, R., Yuli Fatmawati, T., 2019. Penerapan Model Pencegahan Depresi Postpartum-Ratu Di Puskesmas Putri Ayu Kelurahan Legokkecamatan Danau Sipin Kota Jambi. *logista* 3, 39. [https://doi.org/10.25077/logista.3.2\(Jul-Des\).39-45.2019](https://doi.org/10.25077/logista.3.2(Jul-Des).39-45.2019)
- Liu, L., Gu, J., Shao, F., Liang, X., Yue, L., Cheng, Q., Zhang, L., 2020. Application and Preliminary Outcomes of Remote Diagnosis and Treatment During the COVID-19 Outbreak: Retrospective Cohort Study. *JMIR Mhealth Uhealth* 8, e19417. <https://doi.org/10.2196/19417>
- Masters Program in Public Health, Universitas Sebelas Maret, Putriarsih, R., Budihastuti, U.R., Department of Obstetrics and Gynecology, Dr. Moewardi Hospital, Surakarta, Murti, B., Masters Program in Public Health, Universitas Sebelas Maret, 2017. Prevalence and Determinants of Postpartum Depression in Sukoharjo District, Central Java. *J MATERN CHILD HEALTH* 03, 395–408. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.03.01.02>
- Peahl, A.F., Turrentine, M., Srinivas, S., King, T., Zahn, C.M., 2023. Routine Prenatal Care. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America* 50, 439–455. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2023.03.002>
- Pratiwi, K., 2023. Pemanfaatan Instrumen EPDS untuk Mengetahui Kejadian Baby Blues Syndrome Berdasarkan Kondisi Sosial dan Demografi di Indonesia. *jurkes* 12, 92–98. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.124>
- Reis, M., Pfister, R., Kunde, W., Foerster, A., n.d. Creative thinking does not promote dishonesty.
- Stefana, A., Langfus, J.A., Palumbo, G., Cena, L., Trainini, A., Gigantesco, A., Mirabella, F., 2023. Comparing the

factor structures and reliabilities of the EPDS and the PHQ-9 for screening antepartum and postpartum depression: a multigroup confirmatory factor analysis. *Arch Womens Ment Health* 26, 659–668. <https://doi.org/10.1007/s00737-023-01337-w>

Sudarto, S., Zakiyya, A., Handrika, R., 2022. Postpartum Depression Prevention Consouling In Kubu Raya Regency, West Kalimantan. *JPKM* 3, 86–96.

<https://doi.org/10.37905/jpkm.v2i2.14025>

Wahyuni, S., n.d. Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum.

Wells, T., 2023. Postpartum Depression. *Primary Care: Clinics in Office Practice* 50, 127–142. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2022.10.011>