

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI UNTUK MENCEGAH KEJADIAN POSTPARTUM BLUES IBU PASCA BEDAH SESAR

OLEH

Ns. AIDA KUSNANINGSIH, M.Kep.Sp.Kep.Mat. (NIDN 4006047601)
Ns. ALFEUS MANUNTUNG, M.Kep (NIDN 4026018101)
CHRISTINE FEBERTHA ATUH (NIM PO6220119403)
SAFIRA INSAN BRILIANTY (NIM PO6220119429)

JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
2021

HALAMAN PENGESAHAN

Judul	:	Paket Pendidikan Kesehatan Dan Relaksasi Untuk Mencegah Kejadian Postpartum Blues Ibu Pasca Bedah Sesar
Bidang Pengabdian Ketua TIM Pengusul (Pengabdi)	:	
a. Nama Lengkap	:	Ns. Aida Kusnaningsih, M.Kep.Sp.Kep.Mat.
b. Jenis Kelamin	:	Perempuan
c. NIDN	:	
d. Disiplin Ilmu	:	Keperawatan Maternitas
e. Pangkat/Golongan	:	Pengatur/ IIIc
f. Jabatan	:	Dosen
g. Jurusan/Prodi	:	Keperawatan Prodi D-IV Keperawatan
h. Alamat	:	Jl. Menteng XXI No. 29 B Palangka Raya
i. Telp/Fax/E-mail	:	Aidaparyanto@yahoo.co.id
j. Alamat Rumah	:	Jl. Menteng XXI No. 29 B Palangka Raya
Anggota (1)	:	-
Nama Anggota	:	Ns. Alfeus Manuntung, M,Kep. Mahasiswa a.n. Christine Febertha Atuh, Safira Insan Brillianty
Lokasi Pengabdian Masyarakat	:	
a. Lokasi Kegiatan/Mitra(1)	:	Wilayah Kota Palangka Raya
b. Kabupaten	:	Kota Palangka Raya
c. Jarak PT ke lokasi Mitra (km)	:	10 km
Biaya Penelitian	:	Rp. 5.000.000,-

Palangka Raya, Desember 2021

Mengetahui
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Ketua,

Dr. Marselinus Heriteluna, S.Kp., MA.
NIP 197105151994031004

Ns. Aida Kusnaningsih, M.Kep.Sp.Kep.Mat.
NIP 197904062001122003

Mengesahkan
Direktur Poltekkes

Dhini, M.Kes
NIP. 196504011989022002

ABSTRAK

Latar Belakang

Postpartum blues merupakan masalah yang sering terjadi pada ibu pasca bedah, ditandai sedih, mudah menangis, mudah tersinggung, cemas, sakit kepala, labilitas perasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, gangguan tidur dan gangguan nafsu makan. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan Pendidikan Kesehatan dan Relaksasi.

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang *postpartum blues* dan ketrampilan melakukan relaksasi sebagai upaya mencegah kejadian *postpartum blues*.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 10 orang ibu pasca bedah sesar, berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang *postpartum blues* dan latihan relaksasi nafas dalam serta mendengarkan musik. Kegiatan Edukasi menggunakan metode Ceramah Tanya jawab dan media Booklet. Latihan relaksasi dilaksanakan dengan metode demonstrasi dan redemonstrasi.

Hasil

Semua kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Selama edukasi semua peserta antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, dan media yang digunakan berfungsi dengan baik. Peserta memahami tentang *postpartum blues* dan pencegahan, serta mampu melakukan praktik relaksasi nafas dalam efektif. Semua peserta 10 orang ibu pasca bedah sesar tidak mengalami kejadian *postpartum blues*.

Kesimpulan

Pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi dapat mencegah kejadian *postpartum blues*. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai intervensi tambahan dalam pada perawatan dan discharge planning ibu pasca bedah sesar

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Relaksasi, *Postpartum blues*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan berkat rahmat dan hidayah serta karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Pengabdian Masyarakat dengan judul **Paket Pendidikan Kesehatan Dan Relaksasi Untuk Mencegah Kejadian *Postpartum Blues* Ibu Pasca Bedah Sesar**. Laporan ini merupakan bentuk pertanggungjawaban tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dan pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu kami selaku tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Akhir kata semoga laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk kita semua.

Palangka Raya, 13 Desember 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
A. PENDAHULUAN.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN KEGIATAN.....	3
D. MANFAAT KEGIATAN.....	3
E. RUANG LINGKUP KEGIATAN.....	4
F. TINJAUAN PUSTAKA.....	4
G. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN.....	6
H. PROSES PELAKSANAAN DAN EVALUASI.....	7
I. JADWAL KEGIATAN.....	9
J. RENCANA ANGGARAN BELANJA.....	10
K. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.....	11
L. KESIMPULAN DAN SARAN.....	12
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Waktu Pelaksanaan Acara Puncak Kegiatan Pengabdian Masyarakat	8
Tabel 2	Jadwal kegiatan Pengabdian Masyarakat	9
Tabel 3	Anggaran Biaya Kegiatan Pengabdian Masyarakat	10
Tabel 4	Hasil Evaluasi/Posttest Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat	11

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Data Pribadi Ketua Tim Pelaksana
- Lampiran 2 : SK Direktur Pengabdian Masyarakat dan Surat Tugas Direktur
- Lampiran 3 : Surat Menyurat
- Lampiran 4 : Daftar Hadir Kegiatan
- Lampiran 5 : Foto Kegiatan
- Lampiran 6 : RAB dan SPJ Kegiatan
- Lampiran 7 : Materi Kegiatan
- Lampiran 8 : Kuesioner Posttest

PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI UNTUK MENCEGAH KEJADIAN POSTPARTUM BLUES IBU PASCA BEDAH SESAR

A. PENDAHULUAN

Masalah yang dialami oleh negara berkembang termasuk Indonesia adalah masih tingginya angka kematian ibu (AKI). Di Indonesia berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012 (IDHS, 2013). Tingginya AKI salah satunya disebabkan oleh komplikasi kehamilan, persalinan, nifas dan segala intervensi atau penanganan tidak tepat dari komplikasi tersebut (Kemenkes, 2012).

Penatalaksanaan komplikasi kehamilan dan persalinan dapat dilakukan dengan berbagai tindakan, salah satunya adalah dengan bedah sesar. Hasil Rikesdas Tahun 2013 menunjukkan kelahiran dengan bedah sesar sebesar 9,8% dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta dan terendah di Sulawesi Tenggara (Kemenkes RI, 2013).

Persalinan dengan bedah sesar tidak hanya mempunyai manfaat untuk menyelamatkan ibu dan janin, tetapi juga memberikan efek pada kondisi fisik dan psikologis ibu. Kondisi yang dapat dialami ibu yaitu nyeri luka operasi gangguan tidur, kelelahan yang berefek pada psikologis ibu dan memicu terjadinya *postpartum blues* (Kempfer, Sharpe, & Bartlett, 2012; Cheng, Fowles, & Walker, 2006; Kurth et al., 2010).

Postpartum blues merupakan fenomena yang terjadi pada hari-hari pertama *postpartum* dengan puncak gejala terjadi pada hari ketiga sampai kelima, dengan durasi dari beberapa jam sampai beberapa hari (Gonidakis et al., 2007). *Postpartum blues* ditandai sedih, diaforia, dan reaksi depresi, mudah menangis, mudah tersinggung, cemas, sakit kepala, labilitas perasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, gangguan tidur dan gangguan nafsu makan (Freudenthal 1999; Reeder et al., 1997/2011).

Kejadian *postpartum blues* cukup tinggi. Penelitian Cury et al. (2008) menyatakan bahwa 10-15% dari wanita yang melahirkan mengalami *postpartum blues* pasca melahirkan yang terjadi pada bulan pertama atau

minggu pertama. Penelitian Irawati, & Yuliani (2013), kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas sebesar 59,1%.

Postpartum blues merupakan kondisi adaptasi psikologis yang normal, tetapi apabila tidak dilakukan pencegahan dan penatalaksanaan dapat membahayakan bagi ibu dan bayi, karena berlanjut menjadi depresi dan psikosis. Oleh sebab itu perlunya upaya untuk mencegah Kejadian *postpartum blues*. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan meminimalkan dampak perubahan hormonal postpartum dan mengurangi stress dengan menjaga kesehatan tubuh dan selalu berpikiran positif, menganjurkan ibu untuk meminta bantuan orang lain dalam perawatan bayi, sehingga ibu dapat tidur dengan cukup, makan makanan yang sehat dan bergizi, olah raga secara teratur, dan terapi musik (Gilbert, & Harmon, 2003; Manurung, et al, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusnaningsih (2017), *postpartum blues* dapat dicegah dengan memberikan intervensi yaitu Paket Pendidikan Kesehatan dan Teknik Relaksasi. Paket Pendidikan Kesehatan dan Teknik Relaksasi merupakan paket yang berisi intervensi yang terdiri dari pemberian pendidikan kesehatan tentang *postpartum blues* dan pencegahannya dengan menggunakan *booklet*, dan melakukan teknik relaksasi dengan mendengarkan music dan pijat oksitosin.

Pendidikan kesehatan tentang pencegahan *postpartum blues* bertujuan untuk memperkecil ketidaktahuan atau meningkatkan pengetahuan tentang *postpartum blues* dan pencegahannya. Terapi musik dan pijat oksitosin diberikan dengan tujuan untuk memberikan kondisi relaksasi pada tubuh. Sehingga ibu dapat beradaptasi terhadap perubahan baik fisik maupun psikologis terhadap faktor internal maupun eksternal selama pasca bedah sesar dan risiko *postpartum blues* dapat dicegah diturunkan.makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah (Benson, & Proctor, 2000).

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mencegah kejadian postpartum blues pada ibu pasca bedah sesar dengan pemberian pendidikan kesehatan
2. Bagaimana mencegah kejadian postpartum blues pada ibu pasca bedah sesar dengan Teknik Relaksasi.

C. TUJUAN KEGIATAN

1. Tujuan Umum

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mencegah kejadian postpartum blues pada ibu pasca bedah sesar dengan pemberian paket pendidikan kesehatan dan teknik relaksasi

2. Tujuan Khusus

- a. Mencegah kejadian postpartum blues pada ibu pasca bedah sesar dengan pemberian paket pendidikan kesehatan tentang postpartum blues dan pencegahannya.
- b. Mencegah kejadian postpartum blues pada ibu pasca bedah sesar dengan teknik relaksasi

D. MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan memberikan manfaat bagi warga masyarakat (ibu pasca bedah sesar) yaitu

1. Peningkatan pengetahuan tentang postpartum blues dan pencegahannya.
2. Meningkatnya kualitas hidup bagi ibu pasca bedah sesar dan kemampuan perawatan diri sehari-hari serta perawatan bayinya
3. Menurunkan angka kejadian postpartum blues pada ibu pasca bedah sesar

E. RUANG LINGKUP KEGIATAN

Ruang Lingkup kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah upaya peningkatan kualitas hidup ibu pasca bedah sesar melalui kegiatan promotif dan preventif. Upaya tersebut meliputi pendidikan kesehatan tentang postpartum blues dan pencegahannya. Pendidikan kesehatan tentang postpartum blues terdiri atas pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta upaya mencegah postpartum blues. Pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media Booklet.

Kegiatan promotif dan preventif yang juga dilakukan sebagai upaya untuk mencegah postpartum blues pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah latihan relaksasi nafas dalam efektif, dan mendengarkan musik. Latihan relaksasi dilakukan dengan cara membimbing ibu pasca bedah sesar untuk melaksanakan nafas dalam secara efektif, dan mendengarkan musik atau lagu-lagu yang disenangi oleh ibu

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan sasaran primer adalah ibu-ibu pasca bedah sesar yang sebelumnya dirawat di Rumah Sakit Umum dr. Doris Sylvanus Palangka dan dilakukan kunjungan Rumah. Sasaran Primer ibu pasca bedah sesar berjumlah 10 orang yang bersedia untuk terlibat dalam kegiatan, sedangkan sasaran sekunder adalah keluarga (suami, orang tua) dari ibu pasca bedah sesar.

Pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat adalah tim yang terdiri atas dosen Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, dan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan. Masing-masing anggota tim mempunyai tugas yaitu sebagai edukator, fasilitator, observer, notulis, dokumentator.

F. TINJAUAN PUSTAKA

Postpartum blues dikenal juga dengan *maternity blues* atau *baby blues*. *Postpartum blues* adalah perubahan mood pada ibu postpartum seperti tangisan singkat, perasaan kesepian dan ditolak, cemas, bingung, gelisah lebih, lupa dan tidak dapat tidur, yang terjadi kapan saja setelah ibu melahirkan, tetapi paling sering terjadi pada hari ketiga atau hari keempat

setelah melahirkan dan memuncak diantara hari kelima sampai hari keempat belas (Bobak et al. 2005; Pilliteri, 2010).

Berbagai faktor dapat menyebabkan terjadinya *postpartum blues*. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat menyebabkan *postpartum blues* yaitu perubahan biologis/fisik, faktor psikologis dan kepribadian, riwayat depresi pada ibu sebelum dan selama kehamilan, kehamilan dan persalinan dengan komplikasi, kesiapan kehamilan, usia ibu, pendidikan. Faktor eksternal terdiri dari kondisi bayi, metode pemberian makan pada bayi, dukungan sosial, pendapatan dan budaya (Buckley, 1993; Murata et al., 1998; Parry, 1999; Freudenthal, 1999; Hendshaw, 2003, Gilbert & Harmon, 2003; Rosenthal, 2003; Stewart et al., 2003; Adewuya, 2005; Elvira, 2006; Nurchasanah, 2009; Pilliteri, 2010; Bloch et al., 2006; Burtner, 2013).

Kehamilan dan persalinan dengan komplikasi merupakan faktor risiko terjadinya kejadian *Postpartum Blues*. Salah satu komplikasi persalinan adalah persalinan yang lama, dan biasanya akan berakhir dengan tindakan. Tindakan yang dilakukan bisa dengan bantuan alat seperti *forcep*, *vacuum* atau melalui tindakan bedah sesar. Intervensi-intervensi ini dapat mengakibatkan efek baik jangka pendek maupun jangka panjang pada ibu. Efek narkosa mengakibatkan keterlambatan perlekatan (*bonding*) ibu dan bayi. Selain itu apabila efek narkosa hilang maka ibu akan merasakan nyeri. Nyeri yang dirasakan dapat berakibat pada aktivitas dan juga istirahat/tidur ibu. Gangguan pada istirahat/tidur ibu pada akhirnya mengakibatkan kelelahan pada ibu yang dapat memicu terjadinya *postpartum blues* (Gardner, & Campbell, 1991; Kendal, & Kaufman, 1995; Freudenthal, 1999; Murray, & McKinney, 2001; Pilliteri, 2003).

Kehamilan dan persalinan dengan komplikasi dapat memberikan pengaruh pada pengalaman persalinan ibu. Ibu memiliki pengalaman persalinan yang kurang memuaskan dan penuh dengan tekanan, sehingga membuat ibu sulit untuk mengontrol dirinya, menurunkan kemampuan koping yang efektif, menunjukkan citra diri yang negatif dan terjadinya kemarahan. Pada akhirnya ibu akan mengalami kesulitan dalam proses

adaptasi dan kurang percaya diri dalam menjalankan perannya. Kondisi ini menimbulkan stress dan memicu kejadian *postpartum blues* dan depresi postpartum pada ibu (Gardner, & Campbell, 1991; Kendal, & Kaufman, 1995, Freudenthal, 1999; Murray & McKinney, 2001; Pilliteri, 2003). Penelitian Yanti (2013) bahwa faktor yang signifikan terhadap kejadian *postpartum blues* adalah komplikasi persalinan dan pendapatan.

G. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang postpartum blues dan pencegahannya dilaksanakan dengan menggunakan metode Ceramah, Tanya jawab dan menggunakan media booklet. Latihan relaksasi nafas dalam efektif dilaksanakan dengan menggunakan metode demonstrasi dan redemonstrasi.

Prosedur pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Pengajuan izin ke tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat wilayah kota Palangka Raya melalui Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya.
2. Penentuan subyek yang akan dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu ibu pasca bedah sesar hari ketiga yang akan dijadwalkan pulang.
3. Menyampaikan gambaran kegiatan pengabdian masyarakat kepada peserta serta meminta persetujuan kesediaan untuk terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
4. Memberikan pendidikan kesehatan tentang postpartum blues dan penatalaksanaannya dengan menggunakan media booklet kepada peserta serta membimbing peserta untuk melakukan relaksasi nafas dalam dan mendengarkan music saat pasien akan pulang.
5. Memberikan booklet postpartum blues dan penatalaksanaannya kepada peserta untuk dibawa pulang ke rumah dan meminta peserta untuk membaca/mempelajari kembali materi yang ada pada booklet.
6. Membuat kesepakatan/kontrak dengan peserta untuk jadwal kunjungan ke rumah.

7. Melakukan kunjungan rumah sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama peserta, mereview kembali materi yang ada di dalam booklet, mendiskusikan apabila ada hal-hal yang belum dipahami oleh peserta.
8. Melakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan posttest yaitu peserta mengisi kuesioner postpartum blues (Kuesioner EPDS)

H. PROSES PELAKSANAAN DAN EVALUASI

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengajuan proposal pengabdian masyarakat ke Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Proposal Pengabdian Masyarakat kemudian dilakukan review oleh Reviewer yaitu Prof. Dr. Ir. Saputera, M.Si. Proposal Pengabdian Masyarakat yang diajukan dinyatakan diterima dan ditetapkan dengan surat keputusan Direktur Nomor HK. 02.03/I/1331/2021 tanggal 17 Maret 2021 Tentang Penetapan Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya Tahun 2021.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pengurusan izin dari Poltekkes Kemenkes ke tempat tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat. Surat pengajuan izin dari Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yaitu Nomor LB.02.03/4.4/1202/2021 tanggal 10 Maret 2021 ke Kepala Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. Permohonan izin mendapat respon dengan terbitnya surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya (drg. Andjar Hari Purnomo, M.M.Kes; Pembina Utama Muda; NIP 196509101993031012) dengan Nomor Surat 440/128/SDK-SDMK/DINKES/IV/2021 tanggal 15 April 2021 perihal Izin Melaksanakan Pengabdian Masyarakat.

Ketua dan Tim Pelaksana kemudian menyampaikan Surat pemberian izin tersebut ke Kepala UPT Puskesmas di Kota Palangka Raya, sekaligus menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dari Bulan Agustus s.d November 2021. Acara puncak kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan antara pelaksana pengabdian masyarakat (dosen

dan mahasiswa) dengan peserta kegiatan pengabdian masyarakat (ibu pasca bedah sesar). Berikut jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:

Tabel 1
Waktu Pelaksanaan Acara Puncak Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Hari/Tanggal	Nama Peserta
1.	Rabu, 8 September 2021	Ny. Maria Ulfa
2.	Rabu, 15 September 2021	Ny. Fieronika
3.	Minggu, 19 September 2021	Ny. Fitriawati
4.	Selasa, 21 September 2021	Ny. Dahlia
5.	Kamis, 7 Oktober 2021	Ny. Dewi Khoerun Nisa
6.	Jum'at, 8 Oktober 2021	Ny. Susila
7.	Rabu, 13 Oktober 2021	Ny. Lidia
8.	Jumat, 15 Oktober 2021	Ny. Mariati
9.	Minggu, 17 Oktober 2021	Ny. Melie
10.	Senin, 18 Oktober 2021	Ny. Dena

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan mulai dari tahap persiapan sampai dengan pelaksanaan. Evaluasi pada tahap persiapan berupa penilaian terhadap kesiapan materi dan media (Booklet) yang akan digunakan untuk pendidikan kesehatan, kesiapan peserta (ibu pasca bedah sesar) dan kesiapan tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat.

Evaluasi pada tahap pelaksanaan berupa penilaian terhadap proses pelaksanaan pendidikan kesehatan dan latihan/bimbingan melaksanakan relaksasi nafas dalam serta mendengarkan music. Secara umum kegiatan pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi berjalan dengan baik dan lancar, peserta aktif dan antusias mengikuti kegiatan, peserta aktif bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan dipahami, dan mempraktikkan latihan nafas dalam efektif dengan baik.

I. JADWAL KEGIATAN

Tabel 2 Jadwal kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan												
		Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agust	Sept	Okt	Nov	Des	
1.	Penyusunan Proposal dan Pendataan peserta serta tempat kegiatan	√												
2.	Pengajuan proposal dan Seminar rencana kegiatan pengabdian masyarakat		√	√										
3.	Menyiapkan materi dan media yang digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat serta tim yang terlibat			√	√									
4.	Menyiapkan surat menyurat dan mengurus izin kegiatan pengabdian masyarakat				√						√	√		
5.	Survey Awal				√									
6.	Melaksanakan pendidikan kesehatan					√	√	√	√	√	√			
7.	Evaluasi												√	
8.	Seminar hasil												√	√
9.	Penyusunan dan Revisi Laporan													√
10.	Penjilidan laporan													√
11.	Pengumpulan laporan													√

J. RENCANA ANGGARAN BELANJA

Tabel 3
Anggaran Biaya Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Kegiatan	Volume	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
1	Bahan Habis Pakai			
	a. Catridge Canon Hitam 810	1 Bh	265.000	265.000
	b. Catridge Canon Warna 811	1 Bh	295.000	295.000
	c. Tinta Refill Data Print	1 Bh	30.000	30.000
2	ATK			
	a. Kertas Sidu A4 80 gr	1 Rim	52.000	52.000
	b. Map Batik	2 Bh	2.000	4.000
	c. Polpen	4 Bh	16.000	64.000
	d. Penghapus Staedler Paster	1 Bh	5.000	5.000
3	Spanduk	1 Bh	50.000	50.000
4	Materi penkes	20 Bh	20.000	400.000
5	Konsumsi			
	a. Pengurusan Izin	2 ktk	12.000	24.000
	b. Survey Awal	2 ktk	12.000	24.000
	c. Acara Puncak			
	- Snack	40 ktk	13.500	540.000
	- Nasi Kotak	40 ktk	24.350	974.000
	d. Evaluasi	1 ktk	12.000	12.000
6	Souvenir	10 Bh	50.000	500.000
7	Bahan Perlindungan Diri			
	a. Hand sanitizer	14 Bh	10.000	140.000
	b. masker	1 Box	80.000	80.000
	c. Antis sachet	6 Bh	2.000	12.000
8	Fotocopy dan Jilid			
	a. Fotocopy Proposal	240 lbr	150	36.000
	b. Jilid Proposal	9 Bh	10.000	90.000
	c. Fotocopy Laporan	420 lbr	150	63.000
	d. Jilid Laporan	6 bh	15.000	90.000
9	Transport			
	a. Pengurusan Izin	2 org	50.000	100.000
	b. Survey awal	2 org	50.000	100.000
	c. Acara Puncak	20 org	50.000	1.000.000
	d. Evaluasi	1 org	50.000	50.000
	Jumlah			5.000.000

K. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang postpartum blues dan penatalaksanaanya melalui media booklet dan latihan melaksanakan relaksasi nafas dalam dan mendengarkan musik. Kegiatan secara umum berjalan dengan baik dan lancar, beberapa peserta sangat antusias terhadap kegiatan edukasi dan saat dilakukan latihan relaksasi. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi/posttest yaitu pengisian kuesioner postpartum blues oleh peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil evaluasi kondisi peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan isian pada kuesioner EPDS dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4
Hasil Evaluasi/Posttest Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Nama Peserta	Hasil Posttest
1.	Ny. Maria Ulfa	Tidak Postpartum blues
2.	Ny. Fitriawati	Tidak Postpartum blues
3.	Ny. Fieronika	Tidak Postpartum blues
4.	Ny. Dahlia	Tidak Postpartum blues
5.	Ny. Susila	Tidak Postpartum blues
6.	Ny. Dewi Khoerun Nisa	Tidak Postpartum blues
7.	Ny. Lidia	Tidak Postpartum blues
8.	Ny. Mariati	Tidak Postpartum blues
9.	Ny. Melie	Tidak Postpartum blues
10.	Ny. Dena	Tidak Postpartum blues

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat juga dilakukan berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada peserta. Berikut ini adalah beberapa hasil wawancara yang disampaikan oleh peserta:

1. Peserta 1 mengatakan pendidikan kesehatan yang diberikan sangat membantu untuk memahami tentang *postpartum blues*, saat ada perasaan seperti ingin menangis, merasa sendiri, tapi ingat penjelasan yang telah diberikan, akhirnya sadar kalau itu normal terjadi karena pengaruh hormon, sehingga berusaha beradaptasi dengan keadaan.
2. Peserta 2 mengatakan pendidikan kesehatan yang diberikan sangat bermanfaat menambah pengetahuan tentang *postpartum blues* yang bisa terjadi pada ibu habis melahirkan, dimana awalnya tidak tahu sedikitpun tentang *postpartum blues*, sekarang jadi paham apa itu *postpartum blues* dan cara mencegahnya.
3. Peserta 3 mengatakan sangat senang mendapat pendidikan kesehatan tentang *postpartum blues*, sebelumnya tidak tahu tentang *postpartum blues*, sekarang jadi tahu.
4. Peserta 4 mengatakan pendidikan kesehatan yang diberikan sangat membantu untuk memahami kondisi perasaan yang tiba-tiba berubah, kadang ada perasaan bahagia, sedih, mau menangis, merasa diabaikan, lelah, dan cukup merasa lega setelah coba tarik nafas dalam seperti yang telah diajarkan.
5. Peserta 5 mengatakan materi yang diberikan bisa dipahami, kadang ada perasaan sedih, saat perut terasa sakit, anak menangis, rasanya mau marah, mau menangis ternyata itu adalah *postpartum blues*.

L. KESIMPULAN DAN SARAN

Postpartum blues merupakan kondisi adaptasi psikologis yang normal, tetapi apabila tidak dilakukan pencegahan dan penatalaksanaan dapat membahayakan bagi ibu dan bayi. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan memberikan Pendidikan Kesehatan dan bimbingan melakukan Teknik Relaksasi.

Pemberian pendidikan kesehatan tentang *postpartum blues* dan bimbingan latihan teknik relaksasi pada 10 orang ibu pasca bedah sesar terbukti dapat mencegah terjadinya *postpartum blues*. Ibu pasca bedah sesar dapat melewati masa *postpartum* dengan baik tanpa ada komplikasi.

Pendidikan kesehatan tentang postpartum blues dan latihan relaksasi dapat mencegah kejadian postpartum blues pada ibu pasca bedah sesar, oleh sebab itu diharapkan intervensi ini dapat dijadikan sebagai intervensi tambahan yang diberikan pada saat pemberian *discharge planning*. Selain itu diharapkan pendidikan kesehatan tentang postpartum blues dan pencegahannya dapat menjadi salah satu intervensi yang dapat diberi pada ibu-ibu pasca bedah sesar yang sedang dirawat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cheng, Fowles, & Walker. (2006). Postpartum maternal health care in the united states: a critical review. *Journal of Perinatal Education*, 15(3), 34–42. doi: 10.1624/105812406X119002.
- Chiang, L. (2012). *The Effects of Music and Nature Sounds on Cancer Pain and Anxiety in Hospice Cancer Patients*. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>.
- Cury, A. F., Menezes, P. R., Tedesco, J. J. A. Kahalle, S., & Zugaib, M. (2008). Maternity “blues”: prevalence and risk factors. *The spanish Journal of Psychology*, 11(2), 593-599. Retrieved from: http://www.ucm.es/info/psi/docs/journal/VII_n2_2008/art593/pdf.
- Dewi, M. P. (2009). Studi metaanalisis: musik untuk menurunkan stres. *Jurnal psikologi*, 36(2), 106-115.
- Freudenthal, Crost, M., & Kaminski, M. (1999). Severe post-delivery blues; associated factors. *Arch Women Ment Health*. 2.37-44. Retrieved from: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs007370050033#page-1>. Gondo, 2012
- Gilbert, E.S. & Harmon, J.S. (2003). *Manual of High Risk Pregnancy and Delivery*. 3rd Ed. Missouri: Mosbys Elsevier.
- Gimpl, G., & Fahrenholz, F. (2001). “The oxytocin receptor system: structure, function, and regulation”. *Physiological Reviews*. 81 (2). 629-683.
- Gonidakis, F., Rabavilas, A. D., Varsou, E., Kreatsas, E., & Christodoulou, E. A. (2007). Maternity blues in athens, greece: a study during the first 3 days after delivery. *Journal of Affective Disorders*, 99, 107-115. doi:10.1016/j.jad.2006.08.028.
- Good, M., & Ahn, S. (2008). Korean and american music reduces pain in korean women after gynecologic surgery. *Pain management nursing*, 9(3), 96-103. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmn.2008.02.002>.
- Haruyama, S. (2014). *The miracle of Endorphin*. Bandung: Qanita.
- Hirokawa, E., & Ohira, H. (2003). The effects of music listening after a stressful task on immune functions, neuroendocrine responses, and emotional states in college students. *Journal of Music Therapy*, 40(3), 189-211..

- IDHS. (2013). *Statistics Indonesia National Population and Family Planning Board*. Jakarta: Ministry of Health Measure DHS ICF International.
- Irawati, D., & Yuliani, F. (2013). Pengaruh faktor psikososial terhadap terjadinya postpartum blues pada ibu nifas (studi di ruang nifas rsudr.a.bosoeni mojosuro). Prosiding seminar nasional tahun 2013. Menuju masyarakat madani dan lestari. *Poltekkes Majapahit, Mojokerto*. ISBN: 978-979-98438-8-3. Retrieved from: <http://dppm.uii.ac.id/dokumen/seminar/2013/F.Dian%20Irawati.pdf>.
- Kemenkes RI. (2012). Kajian Determinan Kematian Maternal di Lima Region. (Jakarta: Kemenkes RI). Retrieved from <http://www.kesehatanibu.depkes.go.id/wpcontent/plugin/downloadmonitor/download.php%3>
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan dasar RIKESDAS tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kempler, L., Sharpe, L., & Bartlett, D. (2012). Sleep education during pregnancy for new mothers. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2, 155. doi:10.1186/1471-2393-12-155.
- Kendrick, K. M. (2004). The neurobiology of social bonds. *Journal Neuroendocrinol*, 16, 1007-1008.
- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673-675. doi:10.1038/nature03701.
- Lee, & Mi, S. (2010) The effects of music therapy on postpartum blues and maternal attachment of puerperal women. *Journal Korean Acad Nurs*. 40(1).60-68. DOI: 10.4040/jkan.2010.40.1.60.
- Magon, N., & Kalra, S. (2011). The organic history of oxytocin: love, lust, and labor. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 15(3), 156-161.
- Marnia, R., & Wilson, G. The big "o" isn't orgasm: oxytocin, the cuddle hormone. Retrieved from: <http://www.cuddleparty.com/uncategorized/big-o-oxytocin>.
- Manurung, S. et al. (2011). Efektifitas terapi musik terhadap pencegahan postpartum blues terhadap ibu-ibu postpartum di rsupn ciptomangun kusumo Jakarta pusat. *Buletin Penelitian System Kesehatan*, 14(1).
- Nazata, Y. (2009). Efektifitas intervensi psikoedukasi terhadap pencegahan depresi postpartum di kabupaten nias. *Maj Obstet Ginekol Indones*, 33(4), 216-223.

- Nilsson, U. (2009). Soothing musik can increase oxytocin level during bed rest after open-health surgery: a randomized control trial. *Journal of clinical nursing*.18.2153-2161.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Price, S.A., & Wilson, L.M. (2006). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit volume 2* alih bahasa: Pendit, B.U. dkk Jakarta: EGC.
- Procelli, D.E. (2005). The effects of music therapy and relaxation prior to breastfeeding on the anxiety of new mothers and the behavior state of their infants during feeding. *Thesis*. The Florida State University retrieved from
- Reeder, S. J., Leonide, L., & Griffin, D. K. (1997). *Maternity Nursing: Family, Newborn, and Women Health Care*. 18th Ed. Alih bahasa Yati Afiyati, Imami Nur Rahmawati, Sri Djuwitaningsih (2011) *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*, Ed 18 Vol 1. Jakarta: EGC.
- Suhartini. (2008). Effectiveness of music therapy toward reducing patients anxiety. *Media Ners*, 2(1), 31-35.
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2002). *Complementary/alternative therapies in nursing (4th ed)*. Springer Publishing Company.
- Stewart, D. E., Robertson, E., Dennis, C.L., Grace, S. & Wallington, I (2003). Postpartum Depression: Literature Review of Risk Factors and Interventions. Toronto Public Health.
- Sulistiyowati, R., Aden, C., & Samuel, S.K. (2012). *Pengaruh aromaterapi secara masase terhadap tingkat depresi ibu postpartum di wilayah kota palangkaraya*. (Laporan hasil riset risbinakes, tidak dipublikasikan). Poltekkes Kemenkes. Palangka Raya
-

Lampiran

1. Identitas Diri

Nama : Ns. Aida Kusnaningsih, M.Kep., Sp.Kep. Mat.
NIP : 197904062001122003
Tempat/Tanggal Lahir : Tumpang Laung, 6 April 1979
Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Pangkat / Golongan : Penata Muda Tingkat 1/ IIIb.
Alamat Email : Aidaparyanto@yahoo.co.id
Alamat Rumah : Jl. Menteng XXI No. 29b. Palangka Raya

2. Pendidikan Formal

No.	Perguruan Tinggi	Tempat	Tahun Lulus
1.	D III Keperawatan	Akper Depkes Palangka Raya	2000
2.	S1 Keperawatan	Universitas Diponegoro Semarang	2008
3.	Ners Keperawatan	Universitas Diponegoro Semarang	2009
4.	S2 Keperawatan	Universitas Indonesia Depok	2015
5.	Spesialis Keperawatan	Universitas Indonesia Depok	2017

3. Publikasi/Karya Ilmiah

No.	Judul Karya Ilmiah	Jenis	Tahun
1.	Paket Pendidikan Kesehatan Dan Teknik Relaksasi Menurunkan Postpartum Blues Pada Ibu Pasca Bedah Sesar	Jurnal Forum Media Kesehatan Volume VII Nomor 1 2017, p-ISSN 2087-9105	2017
2.	Relaksasi Benson Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya	Jurnal Pengabdianmu, Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Volume 4 Issue 1 Maret 2019	2019
3.	Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Palangka Raya	Jurnal Surya Nedika Volume 5 No. 2 Februari 2020	2020
4.	Penerapan Teori Comfort Kolcaba dan Selfe Care Orem Pada Pasca Bedah Sesar Primipara	Jurnal Surya Nedika Volume 6 No. 1 Agustus 2020	2020

4. Pengabdian Pada Masyarakat

No.	Judul Karya Ilmiah	Jenis	Tahun
1.	Penatalaksanaan Gangguan Menstruasi di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya	Lokal	2017
2.	Monitoring Gula Darah Mandiri dan Perawatan Kaki Diabetik di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut	Lokal	2017
3.	Relaksasi Benson Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya	Lokal	2018
4.	Pendidikan Kesehatan dengan Metode Ceramah dan Pemberian Booklet Untuk Meningkatkan Perilaku Vulva Hygiene di MTs. Darul Ulum Palangka Raya	Lokal	2019
5.	Edukasi Penatalaksanaan Protokol Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Di Madrasah Aliyah Miftahul Jannah Palangka Raya	Lokal	2020

5. Pengalaman Penelitian

No.	Judul Karya Ilmiah	Tahun
1.	Efektifitas Paket Pendidikan Kesehatan dan Teknik Relaksasi Terhadap Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Pasca bedah Sesar.	2015
2.	Hubungan Keyakinan Diri Dan Aktivitas Perawatan Mandiri Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya	2017
3.	Pengaruh pendidikan kesehatan dengan booklet terhadap pengetahuan siswa di MTs. Palangka Raya	2018
4.	Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya	2019

Pernyataan : Dengan ini saya menyatakan bahwa informasi yang saya tulis menerangkan keadaan, kualifikasi dan pengalaman saya yang sesungguhnya.

Palangka Raya, Desember 2021

Ns. Aida Kusnaningsih, M.Kep., Sp. Kep.Mat

**FOTO/DOKUMENTASI
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI
UNTUK MENCEGAH KEJADIAN POSTPARTUM BLUES
IBU PASCA BEDAH SESAR**



**FOTO/DOKUMENTASI
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI
UNTUK MENCEGAH KEJADIAN POSTPARTUM BLUES
IBU PASCA BEDAH SESAR**



**FOTO/DOKUMENTASI
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI
UNTUK MENCEGAH KEJADIAN POSTPARTUM BLUES
IBU PASCA BEDAH SESAR**



**FOTO/DOKUMENTASI
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI
UNTUK MENCEGAH KEJADIAN POSTPARTUM BLUES
IBU PASCA BEDAH SESAR**



FOTO/DOKUMENTASI
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI
UNTUK MENEGAH KEJADIAN POSTPARTUM BLUES
IBU PASCA BEDAH SESAR

