

**PENINGKATAN PERSEPSI MELALUI EDUKASI DENGAN MEDIA BOOKLET  
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI PADA IBU NIFAS DI RS ROEMANI  
MUHAMMADIYAH SEMARANG**

***INCREASING PERCEPTION THROUGH EDUCATION USING BOOKLET MEDIA AS AN  
EFFORT TO PREVENT DEPRESSION IN POST PARTUM AT ROEMANI  
MUHAMMADIYAH HOSPITAL SEMARANG***

Dian Nintyasari Mustika<sup>1</sup>, Dewi Puspitaningrum<sup>2</sup>, Eny  
Hidayati<sup>3</sup>, Ika Ismatul Hawa<sup>4</sup>, Carlin Suhaly<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>3</sup> Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>4,5</sup> Mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: [dian.nintya@unimus.ac.id](mailto:dian.nintya@unimus.ac.id)

**ABSTRAK**

*Ibu yang mengalami gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal karena perasaan ibu tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya. Mengatasi depresi pascapersalinan dan kecemasan pada tahap awal dapat membantu mengurangi keparahan gejala, serta dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RS Roemani Muhammadiyah Semarang ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan persepsi melalui edukasi dengan media booklet sebagai upaya pencegahan depresi pada ibu nifas. Metode yang digunakan adalah observasional analitik menggunakan sampel sebanyak 40 ibu nifas yang melahirkan di RS Roemani Muhammadiyah Semarang. Hasil menunjukkan mayoritas ibu nifas mempunyai persepsi bahwa kesehatan mental ibu nifas itu sangat penting, mayoritas mayoritas sangat tidak setuju jika kesehatan mental ibu setelah melahirkan itu diabaikan, dan mayoritas menganggap bahwa kesehatan mental dapat mempengaruhi dalam perawatan bayi. Edukasi yang dilakukan dengan media booklet tentang depresi pasca persalinan pada ibu nifas, diharapkan dapat meningkatkan persepsi terhadap kesehatan mental pada ibu nifas sehingga depresi pasca persalinan dapat dicegah.*

**Kata Kunci:** *Booklet, Ibu Nifas, Depresi Pasca Persalinan*

**ABSTRACT**

*Mothers who experience symptoms of depression can not care for their babies optimally because the mother feels inadequate and helpless and can eliminate a mother's sense of responsibility towards her baby. Addressing postpartum depression and anxiety in its early stages can help reduce the severity of symptoms, as well as their impact on the child's health and development. This community service activity carried out at Roemani Muhammadiyah Hospital Semarang aims to increase perception through education using booklets as an effort to prevent depression in postpartum mothers. The method used was analytical observational using a sample of 40 postpartum mothers who gave birth at the Roemani Muhammadiyah Hospital, Semarang. The results show that the majority of postpartum mothers have the perception that the mental health of postpartum mothers is very important, the majority strongly disagree that the mental health of mothers after giving birth is neglected, and the majority think that mental health can influence the care of the baby. Education carried out using booklets about postpartum depression in postpartum mothers is expected to increase perceptions of mental health in postpartum mothers so that postpartum depression can be prevented.*

**Key Words:** *Booklet, Postpartum Mothers, Postpartum Depression*

## **PENDAHULUAN**

Masa nifas merupakan masa pemulihan alat – alat reproduksi kembali pada kondisi pra-hamil. Dimana banyak perubahan yang terjadi pada ibu selama masa nifas/postpartum dan salah satunya perubahan psikologi. Psikologis ibu postpartum yang terganggu dapat mengurangi kontak bayi dan ibu karena minat dan ketertarikan ibu terhadap bayinya berkurang.

Gangguan kesehatan ringan hingga sedang dapat memiliki efek buruk yang serius pada ibu dan anak, termasuk peningkatan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah, keterlambatan perkembangan anak, gangguan ikatan ibu-anak, dan kesehatan mental anak yang buruk, (Kingston, Tough and Whitfield, 2012). Bayi dari ibu dengan depresi memiliki peluang lebih besar untuk perkembangan yang negatif, terutama ketika gejala ibu parah atau menjadi kronis (Netsi *et al.*, 2018). Penelitian terbaru telah melaporkan efek negatif dari kecemasan pada interaksi ibu-bayi, praktik pemberian makan, bayi tempramen, dan interaksi sosial. perkembangan emosi (Mughal *et al.*, 2019; Polte *et al.*, 2019). Risiko depresi *pascapersalinan* yang lebih tinggi berkaitan dengan menyusui dan efikasi diri ibu dan kesehatan ibu (van der Zee-van den Berg *et al.*, 2021). Banyak ibu *pascapersalinan* mengalami keluhan fisik setelah melahirkan, dan secara umum ada hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental (Ohrnberger, Fichera and Sutton, 2017). Beberapa waktu lalu marak akan adanya berita tentang seorang ibu yang tega membunuh anak kandungnya sendiri dikarenakan depresi, karena tuntutan ekonomi, dll. Ibu yang mengalami gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal karena perasaan ibu tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya. Mengatasi depresi *pascapersalinan* dan kecemasan pada tahap awal dapat membantu mengurangi keparahan gejala,

Serta dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Pengetahuan tentang faktor – faktor yang mempengaruhi risiko berkembangnya depresi dan kecemasan pascapersalinan melalui deteksi dini dapat mengurangi faktor risiko sehingga mencegah ibu mengalami depresi postpartum (Van der Zee-van den Berg *et al.*, 2021). Bagi ibu post partum yang baru pertama melahirkan akan sangat membutuhkan dukungan dari orang – orang terdekatnya, hal ini dikarenakan ibu belum sepenuhnya berada pada kondisi stabil, baik fisik maupun psikologisnya. Ibu sangat asing dengan perubahan peran barunya yang terjadi dalam waktu yang sangat cepat yaitu peran sebagai seorang ibu. Respon positif dari suami, keluarga dan sekitarnya, akan mempercepat proses adaptasi peran ini sehingga akan memudahkan bagi bidan untuk memberikan asuhan yang tepat dan sehat.

Edukasi merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan yang didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang dilakukan dengan tujuan untuk merubah perilaku yang tidak sehat ke pola yang lebih sehat. Proses pendidikan kesehatan melibatkan beberapa komponen, antara lain menggunakan strategi belajar mengajar, mempertahankan keputusan untuk membuat perubahan tindakan/perilaku, dan pendidikan kesehatan juga berfokus kepada perubahan perilaku untuk meningkatkan status kesehatan mereka.

Booklet merupakan salah satu media edukasi yang cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan secara umum, salah satunya adalah materi kesehatan mental pada ibu nifas. Sebagai alat bantu dalam pendidikan, media booklet dapat memberikan informasi kesehatan agar dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, dan perasaan dari sasaran untuk mencapai tujuan perubahan perilaku. Booklet sebagai media pendidikan, maka materi yang disampaikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan

penyedia dan kondisi sasaran belajar. Serupa dengan buku KIA yang sudah menjadi program pelayanan kesehatan ibu dan anak, berisi informasi kesehatan berupa tulisan dan gambar – gambar yang memberikan ilustrasi agar lebih mudah dipahami. Tujuan dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi menggunakan media booklet di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang ini adalah sebagai upaya untuk mencegah depresi pasca persalinan pada ibu nifas.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah observasional analitik menggunakan sampel sebanyak 40 ibu nifas yang melahirkan di RS Roemani Muhammadiyah Semarang. Pengabdian ini dilakukan pada bulan November 2024. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan random sampling. Tehnik pengambilan data primer dilakukan melalui wawancara tentang Kesehatan mental pada ibu post partum.

Media dalam penyuluhan kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi, Edukasi dapat menggunakan berbagai media. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah booklet. Booklet adalah cetakan dengan tampilan istimewa berbentuk buku.

Pengembangan booklet adalah kebutuhan untuk menyediakan referensi (bahan bacaan) bagi kelompok masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap buku sumber karena keterbatasan mereka. Dengan adanya booklet masyarakat dapat memperoleh pengetahuan seperti membaca buku, dengan waktu membaca yang singkat, dan dalam keadaan apapun juga dimanapun.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di ruang nifas RS Roemani Muhammadiyah Semarang. RS Roemani Muhammadiyah Semarang merupakan RS tipe C dan merupakan RS PONEK di Semarang

Responden yang menjadi subjek pengabdian masyarakat ini adalah sebanyak 40 responden yang telah memenuhi kriteria dalam pengabdian masyarakat ini. Hasil meliputi karakteristik responden, sebelum dan sesudah edukasi dengan media booklet serta analisa perbedaan persepsi dan keyakinan diri ibu nifas antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang depresi pasca persalinan dengan menggunakan media booklet.

Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah ibu nifas di ruang nifas RS Roemani Muhammadiyah Semarang. Sampel dalam pengabdian masyarakat ini berjumlah 40 responden.

Hasil perubahan persepsi melalui edukasi dengan media booklet sebagai upaya pencegahan depresi pada ibu nifas di RS Roemani Muhammadiyah Semarang, dijabarkan dalam tabel berikut :

Tema pertanyaan	Kategori	Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
Kesehatan mental ibu nifas sangat penting	Sangat Setuju Penting	35	87,5	31	77,5
	Setuju penting	3	7,5	5	12,5
	Cukup Penting	2	5,0	4	10,0
	Tidak setuju/tidak penting	0	0,0	0	0,0
	Sangat tidak setuju/tidak penting	0	0,0	0	0,0
Kesehatan mental setelah melahirkan sering diabaikan	Sangat Setuju	5	12,5	7	17,5
	Setuju	13	32,5	16	40,0
	Netral	6	15,0	4	10,0
	Tidak Setuju	10	25,0	8	20,0
	Sangat Tidak Setuju	6	15,0	5	12,5

Kesehatan mental dapat mempengaruhi perawatan bayi	Sangat Setuju	24	60,0	27	67,5
	Setuju	12	32,5	12	30,0
	Netral	13	2,5	1	2,5
	Tidak Setuju	1	2,5		
	Sangat Tidak Setuju	1	2,5		
Depresi pasca persalinan adalah masalah yang umum di kalangan ibu nifas	Sangat Setuju	10	25,0	12	30,0
	Setuju	24	60,0	22	55,0
	Netral	5	12,5	4	10,0
	Tidak Setuju	1	2,5	1	2,5
	Sangat Tidak Setuju			1	2,5

Berdasarkan tabel di atas, dapat kita ketahui bahwa pada saat pretest, persentase ibu nifas yang menyatakan bahwa kesehatan mental bagi ibu nifas sangat setuju itu penting sebanyak 77,5%, yang menyatakan setuju penting sebanyak 12,5% dan cukup penting sebanyak 10,0%. Sementara itu, pada saat posttest, persentase ibu nifas yang menyatakan bahwa kesehatan mental bagi ibu nifas itu sangat setuju penting sebanyak 87,5%, yang menyatakan setuju penting sebanyak 7,5% dan cukup penting sebanyak 5,0%.

Diketahui bahwa pada saat pretest, persentase yang menyatakan sangat setuju bahwa kesehatan mental bagi ibu nifas setelah melahirkan sering diabaikan adalah sebesar 12,5%, yang menyatakan setuju sebesar 32,5%, netral sebesar 15,0%, tidak setuju sebesar 25,0% dan sangat tidak setuju sebesar 15,0%. Sementara itu, persentase yang menyatakan sangat setuju bahwa kesehatan mental bagi ibu nifas setelah melahirkan sering diabaikan adalah sebesar 17,5%, yang menyatakan setuju sebesar 40,0%, netral sebesar 10,0%, tidak setuju sebesar 20,0% dan yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar 12,5%.

Diketahui bahwa pada saat pretest, persentase yang menyatakan sangat setuju bahwa masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi perawatan bayi adalah sebesar 60,5%, yang menyatakan setuju sebesar 32,5%, netral sebesar 2,5%, tidak setuju sebesar 2,5% dan sangat tidak setuju sebesar 2,5%. Sementara itu, persentase postets yang menyatakan sangat setuju bahwa masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi perawatan bayi adalah sebesar 67,5%, yang menyatakan setuju sebesar 30,0%, dan yang menyatakan netral sebesar 2,5%.

Diketahui bahwa pada saat pretest, persentase yang menyatakan sangat setuju bahwa depresi pasca persalinan adalah masalah yang umum di kalangan ibu nifas adalah sebesar 25,0%, yang menyatakan setuju sebesar 60,0%, netral sebesar 12,5%, dan yang tidak setuju sebesar 2,5%. Sementara itu, persentase postets yang menyatakan sangat setuju bahwa depresi pasca persalinan adalah masalah yang umum di kalangan ibu nifas adalah sebesar 30,0%, yang menyatakan setuju sebesar 55,0%, yang menyatakan netral sebesar 2,5%, yang menyatakan tidak setuju sebesar 2,5%, dan yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar 2,5%.

Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan – pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan dan gambar. Booklet merupakan sebuah buku kecil yang terdiri dari tidak lebih 24 lembar (Gemilang, 2016). Booklet merupakan sebuah media cetak yang berupa buku berfungsi memberikan informasi yang ingin disampaikan oleh penyusun. Booklet merupakan media komunikasi yang bersifat promosi, anjuran, larangan – larangan kepada khalayak massa dan berbentuk cetakan, memiliki tujuan agar masyarakat sebagai obyek dapat memahamipesan melalui media tersebut (Gemilang, 2016).

Manfaat media dapat menciptakan pembelajaran yang menarik dan menumbuhkan motivasi, pembelajaran yang disampaikan lebih mudah dipahami, sehingga anak mampu menguasai tujuan dari pembelajaran, metode yang diberikan akan lebih bervariasi sehingga anak tidak merasa bosan dan pengajar tidak kehabisan tenaga, anak akan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran di kelas (Maulana, 2018).

Pembentukan persepsi ibu disebabkan oleh minimnya pengetahuan ibu mengenai depresi pasca persalinan. Sehingga perlu untuk membentuk persepsi ibu nifas mengenai depresi pasca persalinan dengan cara memahami upaya pencegahan depresi pasca persalinan. Upaya ini bertujuan untuk deteksi dini, kewaspadaan, dan pengendalian diri ibu nifas dalam upaya pencegahan depresi pasca persalinan di RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi dengan menggunakan media booklet sebagai upaya pencegahan depresi pasca persalinan pada ibu nifas di RS Roemani Muhammadiyah Semarang. Edukasi dilakukan dengan pemberian booklet tentang depresi pasca persalinan pada ibu nifas, diharapkan dengan pemberian booklet pada ibu nifas ini, ibu nifas dapat meningkatkan persepsi terhadap kesehatan mental pada ibu nifas sehingga depresi pasca persalinan dapat dicegah.

Upaya peningkatan persepsi merupakan bagian dari perilaku pencegahan depresi pasca persalinan dengan sasaran ibu nifas diharapkan mampu menjaga kesehatan mental yang optimal pada ibu nifas. Pencegahan depresi pasca persalinan dengan sasaran ibu nifas bertujuan untuk mengurangi faktor resiko, mengatasi kecemasan pada tahap awal sehingga dapat membantu mengurangi

keparahan gejala, serta dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Istiqomah AL, Viandika N, Khoirun Nisa SM. Description of the Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. 2021;5(4):333–9.
- Sri Yunita Suraida Salat, Arisda Candra Satriaawati, Dian Permatasari. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*. 2021;7(2):116–23.
- Gemilang, R. (2016). Pengembangan booklet sebagai media layanan informasi untuk pemahaman gaya hidup hedonisme siswa kelas XI di SMAN 3 Sidoarjo. State University of Surabaya.
- Kingston D, Tough S, Whitfield H. Prenatal and postpartum maternal psychological distress and infant development: a systematic review. *Child Psychiatry & Human Development*. 2012;43:683–714.
- Netsi E, Pearson RM, Murray L, Cooper P, Craske MG, Stein A. Association of persistent and severe postnatal depression with child outcomes. *JAMA psychiatry*. 2018;75(3):247–53.
- Maulana, H. D. J. (2018). Promosi Kesehatan. Penerbit Buku Kedokteran: EGC
- Mughal MK, Giallo R, Arnold PD, Kehler H, Bright K, Benzies K, et al. Trajectories of maternal distress and risk of child developmental delays: Findings from the All Our Families (AOF) pregnancy cohort. *Journal of affective disorders*. 2019;248:1–12.
- van der Zee-van AI, Boere-Boonekamp MM, Groothuis-Oudshoorn CGM, Reijneveld SA. Postpartum depression and anxiety: a community-based study on risk factors before, during and after pregnancy. *Journal of affective*

disorders. 2021;286:158–65.

Ohrnberger J, Fichera E, Sutton M. The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social science & medicine*. 2017;195:42–9

Samria IH, Haerunnisa I. Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;7(1):21–9.

## **DOKUMENTASI**

