



Bali Medika Jurnal Vol 9 No 2, 2022: 201-206

Bali Medika Jurnal. *Special Issue*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (CC BY 4.0)



Submitted 23 November 2022

Reviewed 8 December 2022

Accepted 29 December 2022

Pengaruh konseling asi terhadap tingkat depresi ibu nifas

The influence of lactation counseling on depression level of postpartum mothers

Ni Putu Rastiti^{1*}, Ni Made Garnis Dolesgit², Putu Noviana Sagitarini³, Hary Pradiksa⁴

^{1,2,4}RSUD Bali Mandara,

³ITEKES Bali

rastitirasti@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai saat setelah plasenta lahir dan saat organ kandungan kembali seperti sebelum hamil. Banyak perubahan yang dialami wanita pada masa ini. Perubahan yang terjadi tidak hanya secara fisik tetapi juga mental. Peran sebagai ibu baru juga penuh dengan tantangan. Masalah kesehatan mental yang paling berbahaya adalah depresi. Depresi yang tidak tertangani secara dini dapat memicu keinginan bunuh diri. Konseling dapat mengurangi tingkat depresi pada ibu baru di masa nifas. Pemberian informasi tentang bagaimana menyusui bayi dapat menurunkan level depresi secara efektif. Penelitian ini dilakukan di Instalasi Rawat Inap RSUD Bali Mandara. Design penelitian ini adalah *one group pre test-post test*. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel terdiri dari 20 orang responden.

* How to Cite

Rastiti, N. P. ., Dolesgit, N. M. G. ., Sagitarini, P. N. ., & Pradiksa, H. . (2022). Pengaruh konseling asi terhadap tingkat depresi ibu nifas : The influence of lactation counseling on depression level of postpartum mothers. Bali Medika Jurnal, 9(2), 201–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i2.312>

Pengukuran tingkat depresi menggunakan *Edinburg Postnatal Depression Scale* (EPDS). Uji Wilcoxon mendapatkan hasil 0,000 yang menunjukkan terdapat pengaruh konseling laktasi terhadap tingkat depresi pada ibu post partum.

Kata Kunci: Masa nifas; Depresi post partum; Konseling laktasi.

ABSTRACT

Postnatal period is the moment which is starting from delivering baby and placenta and ending when all the reproduction organ being normal. There are many changes of a women in this period. They had physical and mental change. A role to be a new mother is also challenging. The most dangerous mental problem that can happen is depression which can lead into suicide. Counseling can reduce depression level of a new mother in this period. Delivering information about how to breastfeed their baby can decrease the depression level effectively. This research is in In patient Department RSUD Bali Mandara. The design of this research is one group pre test-post test. The subject of this research is postpartum mother in RSUD Bali Mandara that met the inclusion criteria. Sample consist of 20 responden. The researchers measure the deppression level using Edinburg Postnatal Depression Scale (EPDS). The result of the Wilcoxon Test is 0,000. The p value is <0,05. It show there is a different of deppression level before and after counselling lactation. It means there is influence of lactation counseling with deppression level in postpartum mother.

Keywords: Postnatal period; Postnatal depression level; Lactation counseling

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai saat setelah plasenta lahir dan saat organ kandungan kembali seperti sebelum hamil. Masa ini berlangsung selama sekitar 6-8 minggu. Banyak perubahan yang terjadi selama masa nifas meliputi uterus, involusi tempat plasenta, pembuluh darah uterus dan sebagainya (Zubaidah et al, 2021).

Selain kondisi fisik, terjadi pula perubahan kondisi emosional. Kondisi emosional Ibu pada masa nifas dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang terkait seperti kelelahan, ketakutan yang dialami selama kehamilan ataupun pada masa persalinan. Selain itu, ketidaknyamanan di awal masa nifas serta ketidakmampuan dalam perawatan bayinya juga mempengaruhi kondisi emosional ibu. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik akan berkembang menjadi patologis. Terdapat 20% ibu nifas yang mengalami kecemasan terkait dengan kemampuan ibu dalam hal perawatan bayinya (Daswati, 2021).

Ibu yang mengalami kecemasan dan tidak mendapat sistem pendukung yang baik, maka akan menjadi faktor pencetus terjadinya gangguan mood dan depresi post partum. Pada kondisi depresi post partum gejala dapat berdampak pada ibu berupa keinginan bunuh diri atau bahkan ingin membunuh bayinya. Selama periode nifas, 10% mengalami gangguan psikologis pasca persalinan, 50-58% mengalami *post partum blues*, dan 12% dari *postpartum blues* berkembang menjadi depresi *post partum* (Purwati, Y., 2017).

Beberapa faktor yang dapat menjadi pencetus terjadinya depresi post partum adalah perubahan kondisi hormon, perubahan kondisi fisik, serta kecemasan yang tidak tertangani, perubahan siklus tidur, dan menyusui (Bahiyatun, 2008).

Depresi disebabkan oleh volume kadar NE (norepinefrin) di otak yang terlalu rendah. Kemungkinan terjadinya hipometabolisme di lobus frontal otak atau di keseluruhan bagian otak juga dapat menyebabkan depresi (Nurmiati, 2016). Depresi post partum adalah salah satu gangguan psikologis ibu nifas yang sangat membahayakan. Dampak yang terjadi jika seorang ibu mengalami depresi post partum adalah adanya keinginan bunuh diri atau keinginan untuk membunuh bayinya (Purwati, Y., 2017). Intervensi untuk mengurangi depresi post partum diantaranya pendidikan kesehatan mengenai antenatal, dukungan suami dan keluarga, pemberian konseling (Purwati, Y., 2017).

Konseling merupakan proses diskusi yang dilakukan oleh konselor dan konseli dalam memecahkan suatu permasalahan agar menemukan solusi yang tepat dalam mengatasi masalah (Purwati, Y., 2017). Salah satu upaya atau intervensi untuk mencegah terjadinya depresi post partum adalah dengan melakukan konseling tentang perawatan bayi, atau konseling menyusui (Diniyah, 2019). Sehingga ibu memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang perawatan bayi maupun tentang cara menyusui (Mardjan et al., 2018). Perinasia merekomendasikan konseling menyusui dilakukan kepada ibu post partum dengan memberikan edukasi mengenai manajemen laktasi, melakukan pijat oksitosin, dan bagaimana teknik dalam menyusui bayi.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2021 terhadap ibu postpartum di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Bali Mandara yang diberikan kuesioner EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) menunjukkan dari 30 orang ibu postpartum terdapat 3 orang dengan skor 8, 20 orang dengan skor 6, 4 orang dengan skor 7. Dari studi pendahuluan ini didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada ibu yang mengalami depresi hingga terdapat keinginan untuk bunuh diri namun tetap ada kekhawatiran atau ketakutan yang dirasakan. Dari wawancara, penyebab adanya rasa takut, panik dan kesulitan tidur adalah karena ASI yang tidak mau keluar sama sekali, rasa sakit pada puting susu saat menyusui, ketakutan bahwa bayi tidak tumbuh dengan baik karena ASI sangat sedikit, dan puting payudara yang sakit saat menyusui.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental dengan desain *one group pra-post tes design* (Nursalam, 2014). Populasi adalah semua ibu postpartum di Instalasi Rawat Inap RSUD Bali Mandara yang melahirkan secara sectio maupun normal selama bulan Juli-Oktober berjumlah 157 orang. Pengambilan sample dengan purposive sampling, sejumlah 20 orang.

Adapun kriteria Inklusi yang digunakan adalah: ibu primipara, kondisi ibu dan bayi stabil. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu dalam kondisi yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian.

Tempat penelitian adalah di ruang rawat inap Instalasi Rawat Inap RSUD Bali Mandara selama periode Juli-Oktobre 2021. Instrument penelitian ini adalah kuesioner EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*). Analisa data menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui pengaruh konseling menyusui terhadap tingkat depresi ibu nifas sebelum dan sesudah mendapat konseling ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di RSUD Bali Mandara Tahun 2021

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	20-21	7	35
2	22-23	5	25
3	24-25	5	25
4	26-27	1	5
5	27-28	2	10
Total		20	100

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-21 tahun, yaitu sebanyak 7 orang (35%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Persalinan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Persalinan di RSUD Bali Mandara Tahun 2021

No	Jenis Persalinan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal tanpa komplikasi	8	40%
2	SC	12	60%
Total		20	100

Karakteristik responden berdasarkan jenis persalinan adalah 8 orang (40%) normal tanpa komplikasi, dan 12 orang (60%) dengan sektio.

Analisis Univariat

Penelitian ini menghitung variabel tingkat depresi ibu nifas di Instalasi Rawat Inap RSUD Bali Mandara. Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebelum dilakukan konseling laktasi skor EDPS adalah skor 8 sebanyak 5 orang (25%), skor 7 sebanyak 7 orang (35%), skor 6 sebanyak 6 orang (30%), skor 5 sebanyak 2 orang (10%). Setelah dilakukan konseling laktasi skor EDPS menjadi skor 4 sebanyak 11 orang (55%), skor 3 sebanyak 6 orang (30%), skor 2 sebanyak 3 orang (15%).

Tabel 3. Hasil Analisis Pengaruh Konseling ASI terhadap Tingkat Depresi pada Ibu Nifas di RSUD Bali Mandara tahun 2021

	N	Median (minimum-maksimum)	p
Skor depresi sebelum tindakan	20	7 (5-8)	0,000
Skor depresi sesudah tindakan	20	4 (2-4)	

Uji statistik untuk mengetahui pengaruh konseling ASI terhadap tingkat depresi ibu nifas adalah dengan uji wilcoxon menunjukkan P value adalah 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan skor depresi yang bermakna antara sebelum tindakan dengan sesudah tindakan konseling ASI.

Ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat depresi pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan konseling ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muyassaroh, 2017 yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh tujuh kontak konseling ASI terhadap *postpartum blues*. Muyassaroh tahun 2017 menjelaskan bahwa pada proses menyusui terjadi mekanisme yang dipengaruhi oleh kerja hormon. Ibu yang menyusui bayinya akan memproduksi hormon oksitosin yang mampu mengurangi pelepasan hormon kortisol. Hormon kortisol adalah pemicu terjadinya stress. Dengan adanya konseling ASI, proses menyusui menjadi lebih lancar terutama pada ibu primipara. Konseling membuat ibu nifas memiliki pengetahuan yang cukup tentang menyusui sehingga memiliki kesiapan yang lebih baik dalam perawatan bayinya, hormon kortisol berkurang dan ibu nifas tidak mengalami kecemasan yang mengarah pada *postpartum blues*.

Konseling adalah proses penyampaian informasi secara komprehensif dan terpadu berdasarkan metode-metode tertentu yang dilakukan oleh konselor dan klien. Proses pemberian informasi akan memberikan pengetahuan kepada ibu nifas. Dengan pengetahuan yang mumpuni, ibu nifas dapat memiliki perilaku yang

dibutuhkan dalam mengatasi perubahan-perubahan sebagai ibu nifas terutama primipara. Konseling juga mampu mengubah pikiran negatif menjadi positif sehingga kesehatan mental ibu nifas lebih baik dan lebih terjaga (Susilawati, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa adanya perbedaan skor depresi pada ibu nifas sebelum dan sesudah mendapat konseling tentang teknik menyusui, pijat oksitosin, dan perawatan payudara dikarenakan faktor yang menyebabkan ibu nifas primipara merasa cemas, takut, panik, dan khawatir adalah karena tidak bisa menyusui bayinya dengan baik sehingga dirasakan bayi terus menangis, tidak keluar ASI dengan lancar, puting payudara sakit. Setelah diberikan konseling laktasi oleh konselor ASI, ketakutan, kepanikan, dan kekhawatiran ibu nifas berkurang karena sudah mendapat pengetahuan tentang teknik menyusui dan perawatan payudara.

Nurbaya tahun 2021 menjelaskan bahwa konseling menyusui berhasil meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* pada Ibu sehingga meningkatkan kepercayaan diri dalam proses menyusui. Konseling menyusui juga menjadi salah satu intervensi efektif untuk mewujudkan kebersihan ASI eksklusif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Konseling ASI terhadap Tingkat Depresi Ibu Nifas di Instalasi Rawat Inap RSUD Bali Mandara didapatkan kesimpulan sebagai berikut : sebelum diberikan konseling ASI tingkat depresi adalah skor 8 sebanyak 5 orang (25%), skor 7 sebanyak 7 orang (35%), skor 6 sebanyak 6 orang (30%), skor 5 sebanyak 2 orang (10%). Setelah dilakukan konseling ASI skor EDPS menjadi skor 4 sebanyak 11 orang (55%), skor 3 sebanyak 6 orang (30%), skor 2 sebanyak 3 orang (15%). Hasil uji wilcoxon mendapatkan nilai p value adalah 0,000 membuktikan bahwa terdapat perbedaan skor depresi yang bermakna antara sebelum tindakan dengan sesudah tindakan konseling ASI.

Dari penelitian ini, peneliti menyarankan agar setiap ibu nifas dilakukan skreening menggunakan kuesioner EDPS sehingga dapat mencegah terjadinya depresi post partum yang dapat mengakibatkan munculnya keinginan untuk menyakiti diri sendiri, bayinya, atau keinginan untuk bunuh diri. Selain itu, konseling ASI dilakukan sedini mungkin dimulai sejak masa kehamilan, sehingga ibu sudah memiliki pengetahuan yang mencukupi tentang menyusui bayi, perawatan payudara, dan pijat oksitosin. Konseling dilaksanakan menurut tujuh kontak konseling ASI sehingga ibu di masa nifas memiliki pengetahuan yang cukup dalam proses menyusui bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahiyatun. (2008). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. EGC.
<https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
- Daswati. (2021). Menurunkan Kecemasan Ibu Nifas Dengan Metode Kanguru. Media Sains.

- Diniyah, K. (2019). Gambaran Depresi Postpartum Di Rskia Sadewa. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(2), 162–167. <https://doi.org/10.30989/mik.v6i2.192>.
- Mardjan, M., Prabandari, Y. S., Hakimi, M., & Marchira, C. R. (2018). Emotional Freedom Techniques for Reducing Anxiety and Cortisol Level in Pregnant Adolescent Primiparous. *Unnes Journal of Public Health*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i1.19212>.
- Muyassaroh, K. & F. (2017). Pengaruh Tujuh Kontak Konseling Laktasi terhadap Kejadian Postpartumblues. *Jurnal Kebidanan*, 6(14), 63–69. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i14.2892>
- Nurbaya. (2021). *Konseling Menyusui*. Syiah Kuala Universit Ypress.
- Nurmiati. (2016). *Depresi Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana*. IKAPI.
- Nursalam. (2014). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Purwati, Y., & K. (2017). *Bagaimana Menghadapi Gangguan Mood Masa Nifas*. Deepublish.
- Susilawati. (2020). *Konseling Inisiasi Menyusu Dini untuk Ibu Hamil*. CV. Media Sains Indonesia.
- Zubaidah et al. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. Deepublish.