

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TEKNIK MENYUSUI DENGAN METODE DEMONSTRASI TERHADAP KEJADIAN POSTPARTUM BLUES DI RSUD BAGAS WARAS KLATEN

Kessanadya Ashifa Ratih¹⁾, Ernawati²⁾, Ajeng Maharani Pratiwi³⁾

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3} Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
ashifaratih07@gmail.com

ABSTRAK

Jumlah kasus *postpartum blues* adalah hal yang signifikan dan tidak bisa diabaikan karena walaupun *postpartum blues* biasanya ringan dan singkat, sekitar 10% - 15% ibu mengalami hal yang lebih parah yaitu depresi pascapersalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan metode demonstrasi terhadap kejadian *postpartum blues*. Penelitian dilakukan dalam bentuk kuasi eksperimen dengan desain *posttest only control grup design*. Perlakuan kelompok eksperimen adalah pemberian pendidikan kesehatan teknik menyusui dengan metode demonstrasi sedangkan perlakuan kelompok kontrol adalah pemberian leaflet teknik menyusui. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum dengan cara melahirkan normal atau tindakan di RSUD Bagas Waras Klaten pada tanggal 1 – 31 Agustus 2024. Dengan teknik *consecutive sampling* diambil sampel sebanyak 19 ibu postpartum untuk tiap kelompok (total 38 ibu postpartum). Kejadian *Postpartum Blues* diukur dengan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Data dianalisis dengan teknik parametrik *independent samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan, adanya pengaruh pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan metode demonstrasi terhadap kejadian *postpartum blues* pada kelompok eksperimen secara signifikan ($p = 0.028$) dibandingkan pemberian leaflet teknik menyusui pada kelompok kontrol. Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan metode demonstrasi terhadap penurunan kejadian *postpartum blues*.

Kata Kunci: *Postpartum Blues, Teknik Menyusui, Pendidikan Kesehatan, Metode Demonstrasi*

ABSTRACT

The number of cases of postpartum blues is significant and cannot be ignored because although postpartum blues are usually mild and short, around 10% - 15% of mothers experience something more severe, namely postpartum depression. The aim of this research is to determine whether there is an effect of health education about breastfeeding techniques using demonstration methods on the incidence of postpartum blues. The research was conducted in the form of a quasi-experiment with a posttest-only control group design. The experimental group's treatment was providing health education on breastfeeding techniques using a demonstration method, while the control group's treatment was providing breastfeeding technique leaflets. The population of this study was all postpartum mothers who had normal births or procedures at the Bagas Waras Regional Hospital, Klaten on 1 - 31 August 2024. Using a consecutive sampling technique, a sample of 19 postpartum mothers was taken for each group (a total of 38 postpartum mothers). The incidence of Postpartum Blues was measured using the

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Data were analyzed using the parametric independent samples t-test technique. The results of the study showed that there was a significant effect of health education about breastfeeding techniques using the demonstration method on the incidence of postpartum blues in the experimental group ($p = 0.028$) compared to the provision of breastfeeding technique leaflets in the control group. This research concludes that there is an influence of health education about breastfeeding techniques using demonstration methods on reducing the incidence of postpartum blues.

Keywords: *Postpartum Blues, Breastfeeding Techniques, Health Education, Demonstration Methods*

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa transisi bagi seorang wanita berkaitan dengan fisik dan emosional (Tosto dkk., 2023). Hal ini berkaitan dengan kehidupan selanjutnya sebagai orang tua karena membawa perubahan signifikan dalam peran, tanggung jawab, dan identitas. Selama periode ini, orang tua diharapkan mampu melakukan penyesuaian fisik, psikis dan sosial untuk mengembalikan keseimbangan kehidupan (Sardi dkk., 2020). Tahap penyesuaian ini sulit bagi sebagian orang tua, khususnya para ibu karena banyak perubahan yang dialami, salah satunya adalah perubahan suasana hati yang disebabkan oleh faktor biologis (sistem endokrin, sistem kekebalan tubuh (faktor kekebalan/inflamasi) dan genetik), psikologis (penyebab stres dan hubungan interpersonal), dan sosial dan budaya (Yim dkk., 2015). Selain itu, kondisi ini diperparah karena masalah menyusui bayi, dan tangisan bayi yang berlebihan (Hijazi dkk., 2021).

Ada tiga derajat gangguan suasana hati pada paska persalinan, yaitu *Postpartum Blues*, *Postpartum Depression*, dan *Postpartum Psikosis* (Seyfried & Marcus, 2003). *Postpartum blues* atau yang biasa disebut *Baby Blues* sifatnya relatif lebih ringan dan merupakan yang paling umum terjadi. Biasanya dimulai 1 hingga 3 hari setelah proses

melahirkan dan ditandai dengan perubahan suasana hati yang tiba-tiba, tangisan yang tidak dapat dijelaskan, mudah marah dan tidak sabar, kurang tidur, mudah menangis, kecemasan, kesepian, dan perasaan sangat lemah (Vivien K. Burt, 2006).

Fenomena *Postpartum Blues* yang terjadi di kawasan Asia lumayan tinggi, sekitar 26% - 85%. Dalam sambutan pembuka acara Kelas Orang Tua Hebat tahun 2024, tanggal 29 Januari 2024, Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengatakan “57 % Ibu di Indonesia mengalami gejala *Postpartum Blues* sehingga menempatkan Indonesia sebagai negara ke-3 tertinggi di Asia dengan resiko *Postpartum Blues* terbesar”. Jumlah kasus postpartum blues adalah hal yang signifikan dan tidak bisa diabaikan karena walaupun *postpartum blues* biasanya ringan dan singkat, sekitar 10% - 15% ibu mengalami hal yang lebih parah sindrom: depresi pascapersalinan (Manurung dkk., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Bagas Waras Klaten pada hasil wawancara terhadap 4 ibu yang baru saja melahirkan didapatkan hasil 3 dari 4 ibu mengatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang teknik menyusui yang benar dan memiliki pengetahuan tentang menyusui yang kurang. Sedangkan 2

dari 4 ibu mengatakan merasakan cemas terhadap kemampuan dirinya dalam menyusui untuk memenuhi kebutuhan bayi. Dengan latar belakang masalah diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan teknik menyusui dengan metode demonstrasi terhadap kejadian *postpartum blues* di RSUD Bagas Waras Klaten. Pemberian pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui diharapkan mampu menurunkan angka kejadian *postpartum blues*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dalam bentuk kuasi eksperimen dengan desain *posttest only control grup design*. Penelitian ini dilakukandi ruang Drupadi RSUD Bagas Waras Klaten. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 1 – 31 Agustus 2024. Perlakuan kelompok eksperimen adalah pemberian pendidikan kesehatan teknik menyusui dengan metode demonstrasi sedangkan perlakuan kelompok kontrol adalah pemberian leaflet teknik menyusui.

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum dengan cara melahirkan normal atau tindakan di RSUD Bagas Waras Klaten. Jumlah populasi diambil dari jumlah rata-rata persalinan per bulan selama bulan Januari sampai Mei tahun 2024 dengan hasil 58 ibu postpartum. Dengan teknik consecutive sampling diambil sampel sebanyak 19 ibu postpartum untuk tiap kelompok (total 38 ibu postpartum).

Instrumen penelitian yang digunakan yakni lembar karaktaresitik responden dan lembar kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Analisis data yang digunakan adalah uji *independent sample t-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Analisis Univariat

Tabel 1. Usia Responden

No.	Usia	n	%
1	Usia Reproduksi Sehat (20 – 35 tahun)	35	92,1
2	Usia Reproduksi Tidak Sehat (<20 dan >35 tahun)	3	7,9
Jumlah		38	100,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia reproduksi seht (20-35 tahun) yaitu sebanyak 35 orang (92,1%). Penelitian Irawati & Yuliani (2014) menunjukkan bahwa usia berdampak pada prevalensi depresi pasca melahirkan. Temuan penelitian ini menghasilkan angka signifikansi sebesar 0,024, yang menunjukkan adanya korelasi penting antara kejadian *postpartum blues* dan usia ibu saat melahirkan. Usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun yang merupakan kelompok usia paling berisiko untuk hamil dan melahirkan yang mana memiliki kemungkinan 4.038 mengalami *postpartum blues*.

Dalam hal ini umur seseorang sangat berpengaruh terhadap emosi seseorang, karena emosi seseorang tidak sama walaupun usianya dewasa tetapi dalam hal penerimaan untuk mengatasi (coping) nya tidak sama. Meskipun usia ibu dibawah 20 tahun, tetapi dalam hal penerimaan keadaan tidak seperti anak kecil, bahkan lebih dewasa dalam menghadapi masalah. Untuk umur > 35 tahun, rata-rata lebih dewasa dalam penerimaan hal dalam menghadapi suatu masalah atau stabil emosinya, tetapi dari segi fisik si ibu terkadang sudah terlalu mudah lelah dan otot-otot di dalam panggul kadang agak kaku, hal ini juga dapat menyebabkan ibu kadang terkena *postpartum blues*.

Tabel 2. Paritas Responden

No.	Paritas	n	%
1	Primipara	14	36,8
2	Multipara	23	60,5
3	Grandemultipara	1	2,7
Jumlah		38	100,0

Berdasarkan Tabel 2. terlihat bahwa paritas responden didominasi oleh ibu multipara sebanyak 23 orang (60,5%). Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya akan lebih siap secara psikologis dalam menangani proses persalinan anaknya dibandingkan ibu yang baru pertama kali melahirkan. Ibu yang baru pertama kali melahirkan lebih rentan mengalami depresi karena setelah melahirkan banyak mengalami perubahan fisik dan psikis (Machmudah, 2015).

Tabel 3. Pendidikan Responden

No.	Pendidikan	n	%
1	SD	4	10,5
2	SMP	10	26,3
3	SMA	23	60,5
4	Perguruan Tinggi	1	2,7
Jumlah		38	100,0

Berdasarkan Tabel 3. tampak bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat pendidikan SMA sebanyak 23 orang (60,5%).

Diah Ayu Fatmawati (2015) berpendapat bahwa mudah tidaknya seseorang mengasimilasi dan memahami ilmu yang diperolehnya ditentukan oleh variabel pendidikan, namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian Purwarini & Armaya (2021) yang mengungkapkan bahwa ibu nifas yang berpendidikan tinggi (PT dan SMA) mungkin menderita depresi pasca melahirkan karena pekerjaannya membutuhkan banyak perhatian. Artinya, seorang ibu nifas yang harus melanjutkan jadwal kerjanya setelah melahirkan harus menyeimbangkan dua peran, yang

mungkin membebani secara emosional.

Tabel 4. Pekerjaan Responden

No.	Pekerjaan	n	%
1	Bekerja	4	10,5
2	Tidak Bekerja/IRT	34	89,5
Jumlah		38	100,0

Berdasarkan Tabel 4. tergambar bahwa mayoritas responden adalah ibu rumah tangga / tidak bekerja yaitu sebanyak 34 orang (89,5%). Ibu pasca melahirkan yang mengasuh anaknya dan tidak bekerja mungkin mengalami krisis atau mengalami gangguan emosi akibat kelelahan. Untuk menghindari depresi pascapersalinan, dukungan fisik dan emosional dari anggota keluarga dekat (pasangan, orang tua) sangat penting (Purwarini & Armaya, 2021).

Tabel 5. Kejadian *Postpartum Blues*

Kelompok	Kejadian <i>Postpartum Blues</i>				Jumlah	
	Tidak	Ya	n	%	n	%
Eksperimen	14	73,7	5	26,3	19	100
Kontrol	8	42,1	11	57,9	19	100

Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa kejadian *Postpartum blues* pada Kelompok eksperimen yang telah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan metode demonstrasi adalah sebanyak 26% (5 orang) yang mana kejadiannya lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dalam hal ini, upaya yang dilakukan untuk meningkatkan promosi kesehatan telah membuahkan hasil, karena telah menambah pengetahuan ibu. Seperti dalam penelitian Khoirunnisa dkk., (2017) disebutkan bahwa terdapat kenaikan nilai mean pengetahuan ibu pada saat pretest dan posttest dari 9,42 menjadi 10,78. Seluruh nilai rata-

rata pretest dan posttest jika dianalisis secara statistik menunjukkan hasil $p=0,012$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik pada pengetahuan responden. Kami menemukan bahwa skor pengetahuan ibu dapat ditingkatkan melalui penggunaan metode demonstrasi dalam pemberian pendidikan kesehatan.

Kejadian Postpartum blues pada Kelompok kontrol yang telah diberikan perlakuan dasar berupa pemberian leaflet tentang teknik menyusui adalah sebanyak 58% (11 orang) yang mana lebih dari setengah responden sedangkan ibu postpartum yang tidak mengalami postpartum blues sebanyak 42% (8 orang). Dalam penelitian Prihandini dkk., (2013) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada motivasi ibu dalam pemberian makanan bergizi bagi balita di Posyandu Kunthisari Jetak Kabupaten Semarang yang telah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi lebih tinggi daripada menggunakan metode leaflet dengan p value 0,001.

3.2. Analisa Bivariat

Tabel 6. Uji Normalitas Distribusi Data Skor EPDS Setelah Perlakuan

Skor EPDS	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Kel. Eksperimen	0,971	19	0,797
Kel.Kontrol	0,973	19	0,837

Berdasarkan Tabel 6. terlihat bahwa Skor EPDS kelompok eksperimen mempunyai nilai signifikansi data sebesar 0,797, sedangkan kelompok kontrol sebesar 0,837, berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Ditentukan bahwa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol berdistribusi

normal karena nilai signifikansi kedua kelompok lebih dari 0,05.

Tabel 7. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui terhadap kejadian postpartum blues

Variabel	Independent Sample T-Test		
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Skor EPDS	0,028	-2,842	1,237

Berdasarkan Tabel 7. bahwa uji Independent Sample T-Test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,028. Karena nilai Sig. (2-tailed) $<0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan metode demonstrasi terhadap kejadian *Postpartum Blues*.

Dari penelitian yang dilakukan Winarni dkk (2017), didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian KIE persiapan persalinan dan nifas terhadap kejadian postpartum blues karena dapat menambah tingkat percaya diri pada ibu dan kesiapan dalam menghadapi permasalahan yang timbul setelah melahirkan.

Asuhan kebidanan yang mendukung kemampuan ibu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan oleh keluarga dan tenaga kesehatan untuk membantu ibu terhindar dari depresi pasca melahirkan. Selain kebutuhan pokok lainnya, ibu yang mengalami *postpartum blues* juga memerlukan bantuan psikologis. Dalam proses pemberian pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan metode demonstrasi secara intens dan memberikan waktu serta dukungan kepada responden yang diperagakan secara langsung dengan bantuan boneka phantom payudara dan

boneka bayi sehingga lebih mudah dimengerti dan dipahami. Responden juga diberikan kesempatan kembali untuk memperagakan ulang sebagai evaluasi dari materi yang disampaikan dengan harapan responden dapat lebih mudah memahami dan bertanya secara langsung jika masih ada yang belum dimengerti.

Dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan metode demonstrasi ini responden terlihat lebih antusias dan bersemangat karena dapat belajar mempraktekkan secara langsung dibandingkan dengan responden yang hanya diberikan leaflet saja. Responden yang hanya diberi leaflet saja, terkadang mereka tidak mau membacanya. Disini peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden sebelum responden menyetujui untuk berpartisipasi. Banyak diantara mereka leaflet tersebut dilihat, dibaca sebentar kemudian disimpan

4. KESIMPULAN

- a. Karakteristik dalam penelitian ini ada 4 yaitu usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan dengan hasil sebagian besar responden memiliki usia reproduksi sehat (20 – 35 tahun), paritasnya multipara, berpendidikan terakhir SMA dan mayoritas responden adalah Ibu Rumah tangga atau tidak bekerja.
- b. Kejadian postpartum blues pada ibu nifas yang diberikan pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan metode demonstrasi sebanyak 5 orang (26,3%).
- c. Kejadian postpartum blues pada ibu nifas yang diberikan leaflet teknik menyusui sebanyak 11 orang (57,9%)

- d. Hasil analisa bivariat untuk pengaruh pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui dengan metode demonstrasi terhadap kejadian postpartum blues adalah ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kejadian postpartum blues dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,028 <0,05.

5. SARAN

- a. Bagi masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai praktik menyusui yang benar, khususnya pada ibu yang baru saja melahirkan.
- b. Bagi tenaga kesehatan diharapkan tenaga kesehatan dapat menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) sebagai alat untuk mengidentifikasi postpartum blues pada ibu yang baru saja melahirkan serta dapat mengedukasi ibu nifas mengenai teknik menyusui dengan metode demonstrasi untuk membantu memperlancar proses menyusui.
- c. Bagi institusi pendidikan bahwa temuan penelitian ini dimaksudkan sebagai bahan bacaan dan referensi bagi bidan, memfasilitasi pengembangan keterampilan mereka di bidang perawatan pasca melahirkan dan pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang tepat dan identifikasi *postpartum blues*.
- d. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dapat mengontrol sejumlah variabel yang mungkin mempengaruhi kejadian postpartum blues pada ibu paska melahirkan, serta menggunakan ukuran sampel yang lebih besar.

REFERENSI

- Diah Ayu Fatmawati. (2015). Faktor Risiko yang Berpengaruh terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal EduHealth*, 5(2).
- Hijazi, H. H., Alyahya, M. S., Al Abdi, R. M., Alolayyan, M. N., Sindiani, A. M., Raffee, L. A., Baniissa, W. A., & Al Marzouqi, A. M. (2021). The Impact of Perceived Social Support During Pregnancy on Postpartum Infant-Focused Anxieties: A Prospective Cohort Study of Mothers in Northern Jordan. *International Journal of Women's Health*, Volume 13, 973–989. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S329487>
- Irawati, D., & Yuliani, F. (2014). *Pengaruh Faktor Psikososial Dan Cara Persalinan Terhadap Terjadinya Post Partum Blues Pada Ibu Nifas*. *Hospital Majapahit*, 6, 1.
- Khoirunnisa, S., Widyawati, & Triningsih, W. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Demonstrasi terhadap Tingkat Pengetahuan Manajemen Pemberian ASI pada Ibu Hamil di Posyandu Karanglegi, Kabupaten Pati*. 3.
- Machmudah. (2015). *Gangguan Psikologis pada Ibu Postpartum; Postpartum Blues*. Vol 3(2).
- Manurung, S., Setyowati, S., Ginanjar, A. S., Soesilo, T. E. B., & Tyastuti, D. (2019). The Item Development of Maternal Blues Suryani (MBS) Scale in the antepartum period through bonding attachment that predicting postpartum blues. *Enfermería Clínica*, 29, 752–759. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.06.013>
- Prihandini, M., Iswanti, D. I., & STIKES Karya Husada Semarang, S. N. U. F. (2013). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE DEMONSTRASI DAN METODE LEAFLET TERHADAP MOTIVASI IBU DALAM PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI BAGI BALITA DI POSYANDU KUNTHISARI JETAK KABUPATEN SEMARANG. *Jurnal Kebidanan*, 5(2). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v5i2.123>
- Purwarini, J., & Armaya, L. D. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Postpartum Blues di RS “Y” Bekasi: Factors Related To the Incidence of Postpartum Blues at “Y” Hospital Bekasi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(4), 482–487. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i4.1455>
- Sardi, L., Idri, A., Redman, L. M., Alami, H., Beza, R., & Fernández-Alemán, J. L. (2020). Mobile health applications for postnatal care: Review and analysis of functionalities and technical features. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*, 184, 105114. <https://doi.org/10.1016/j.cmpb.2019.105114>
- Seyfried, L. S., & Marcus, S. M. (2003). Postpartum mood disorders. *International Review of Psychiatry*, 15(3), 231–242. <https://doi.org/10.1080/0954026031000136857>
- Tosto, V., Ceccobelli, M., Lucarini, E., Tortorella, A., Gerli, S., Parazzini, F., & Favilli, A.

- (2023). Maternity Blues: A Narrative Review. *Journal of Personalized Medicine*, 13(1), 154.
<https://doi.org/10.3390/jpml13010154>
- Vivien K. Burt. (2006). Mood disorders in women: Focus on postpartum. *Womens Health Psychiatry*, 2(6), 12.
- Winarni, D., Wijayanti, K., & Ngadiyono, N. (2017). PENGARUH PEMBERIAN KIE (KOMUNIKASI INFORMASI EDUKASI) PERSIAPAN PERSALINAN DAN NIFAS TERHADAP KEJADIAN POSTPARTUM BLUES. *JURNAL KEBIDANAN*, 6(14), 1.
<https://doi.org/10.31983/jkb.v6i14.2886>
- Yim, I. S., Tanner Stapleton, L. R., Guardino, C. M., Hahn-Holbrook, J., & Dunkel Schetter, C. (2015). Biological and Psychosocial Predictors of Postpartum Depression: Systematic Review and Call for Integration. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 99–137.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-101414-020426>