

Application Of Parenting Counseling By Whatsapp In Preventing Postpartum Blues During Pandemic Time Of Covid-19

Nuning Juni Setianingsih¹ , Adinda Putri Sari Dewi², Hastin Ika Indriyastuti³

¹ Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

² Lecturer, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³ Lecturer, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 nuningjunisetianingsih@gmail.com

Abstract

Background: *Postpartum blues is feeling sad or mournful that occurs after delivery. It is usually temporary – around 2 days to 2 weeks since the baby born. There are 322 million people of the world population suffering from depression. Southeast Asia region and Western Pacific region are the most densely populated areas that contribute to the largest depression rate. This figure includes data of depression sufferers from postpartum blues. Those sufferers need serious attention – if not handled properly, it will turn into postpartum depression.*

Objective: *To apply the parenting counseling method by whatsapp to prevent postpartum blues during COVID-19 pandemic in Independent Midwifery Clinic of Midwife Yustin Tresnowati, S.S.iT.*

Method: *This scientific paper is a kind of case study research. Data were obtained from journals, e-books and post-test only score EPDS (Edinburgh Postpartum Depression Scale). Participants were 5 mothers in their third trimester pregnancy whose gestational age was 35 – 37 weeks who met the inclusion criteria. The research instruments used was EPDS scale.*

Conclusion *After having parenting counseling by whatsapp in preventing postpartum blues, the psychological condition of all participants was normal (score less than 8).*

Keywords: *Postpartum blues; parenting counseling; whatsapp; EPDS;*

Penerapan Konseling Parenting Via Whatsapp Dalam Pencegahan Postpartum Blues Di Masa Pandemi Covid-19

Abstrak

Latar Belakang : *Postpartum blues adalah perasaan sedih atau murung yang terjadi setelah persalinan. biasanya bersifat sementara sekitar dua hari hingga dua minggu sejak kelahiran bayi. didunia penduduk yang menderita depresi sebanyak 322 juta orang. Kawasan Asia Tenggara dan wilayah Pasifik Barat merupakan kawasan terpadat yang menyumbang angka depresi terbesar. angka ini termasuk data penderita depresi postpartum blues. Angka kejadian penderita postpartum blues yang tinggi memerlukan perhatian yang serius. karena jika postpartum blues tidak tertangani dengan baik ia akan berubah menjadi depresi postpartum.*

Tujuan : *Melakukan penerapan metode konseling parenting via whatsapp dalam pencegahan postpartum blues pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT.*

Metode : *Karya Tulis Ilmiah ini merupakan jenis penelitian studi kasus. Data diperoleh dari jurnal, e-book dan skor post test only EPDS (Edinburgh Postpartum Depression Scale). Partisipan terdiri dari lima ibu hamil trimester ketiga yang usia kehamilannya minimal 35 dan maksimal 37 minggu yang memenuhi kriteria inklusi beserta dengan suaminya. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala epds.*

Kesimpulan : *Setelah dilakukan penerapan konseling parenting via whatsapp dalam pencegahan postpartum blues kepada 5 pasang partisipan didapatkan hasil kondisi psikologis semua partisipan normal (score ≤8).*

Kata kunci: *Postpartum Blues; konseling parenting; Whatsapp; EPDS*

1. Pendahuluan

Melahirkan pada umumnya ialah sesuatu hal yang sangat membahagiakan, disisi lain kehadiran para anggota keluarga baru pada kehidupan wanita tidak selamanya bisa menjadi satu-satunya sumber kebahagiaan. Sebab wanita yang mengalami kehamilan serta persalinan sebetulnya sangat memerlukan penyesuaian, karena kemungkinan wanita tersebut bisa mengalami gangguan emosional *postpartum* seperti halnya *postpartum blues*, *depresi postpartum* atau bahkan yang paling parah *psikosis postpartum*. [1]

Angka kejadian penderita *postpartum blues* terbilang tinggi, setiap *insiden postpartum blues* yang terjadi perlu mendapatkan perhatian yang serius, karena saat *postpartum blues* tidak tertangani dengan baik ia akan berubah menjadi *depresi postpartum*. Menurut penelitian Yulistianingsih & Susanti (2021), efek jangka pendek *depresi postpartum* dapat menyebabkan ibu menelantarkan bayinya. [2] efek jangka panjang yang ditimbulkan dapat menyebabkan gangguan perkembangan kognitif anak. [3]

Menurut penelitian Dinarum & Rosyidah (2020), masyarakat berpikir kejadian *postpartum blues* bukanlah masalah yang besar dan itu tidak terlalu penting bahkan wajar terjadi pada ibu *postpartum*. Sehingga tidak ada usaha atau bahkan upaya khusus untuk dilakukan perawatan atau bahkan pencegahan terhadap terjadinya *postpartum blues*. [4]

Pencegahan dibutuhkan sebagai langkah awal dalam mengurangi nilai penderita *insiden postpartum blues*. Menurut penelitian yang dilakukan Ayunda et al (2020), Setelah dilakukan *konseling parenting* efektif meningkatkan pengetahuan untuk mengurangi kejadian *postpartum blues*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *persentase* ibu yang mengalami *postpartum blues* setelah mendapatkan *konseling parenting* lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan *konseling parenting* (33,3%). Berdasarkan uji *statistic* yang sudah dilakukan, didapatkan bahwa *p value* 0,037 (*p value* < 0,05) artinya terdapat perbedaan kejadian penderita *postpartum blues* antara yang dilakukan *konseling parenting* dan *non-konseling*. [5]

Menurut penelitian Palifiana Arthyka et al (2019), selama pandemi covid-19, memberikan pendidikan kesehatan jarak jauh melalui *discussion via whatsapp* adalah memungkinkan. Karena, pakar teknis memperkirakan bahwa 90% orang dewasa memiliki akses terhadap penggunaan *smartphone* di tahun 2020. [6]

Berdasarkan uraian diatas pemberi asuhan tertarik memberikan asuhan kebidanan berupa *konseling parenting* yang *dilakukan via whatsapp* dalam upaya pencegahan *postpartum blues* yang bisa terjadi di masa nifas. Dengan tujuan lain untuk mengetahui karakteristik usia ibu, paritas, usia kehamilan dan status pendidikan setelah penerapan *konseling parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT.

Untuk mengetahui pendamping persalinan setelah dilakukan penerapan *konseling parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT., untuk mengetahui yang membantu ibu merawat bayi setelah dilakukan penerapan setelah penerapan *konseling parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT. dan untuk mengetahui tingkat kondisi psikologis ibu setelah penerapan *konseling parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT.

2. Metode

Penerapan ini menggunakan metode penelitian studi kasus dengan pendekatan individu. Subyek terdiri dari 5 partisipan ibu hamil trimester ketiga yang usia kehamilannya minimal 35 dan maksimal 37 minggu. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria tersebut telah diamati selama proses pemberian *konseling parenting* dalam pencegahan *postpartum blues*.

Adapun kriteria inklusi partisipan adalah : ibu hamil fisiologis usia minimal 35-37 minggu dan suami yang bersedia menjadi partisipan, ibu dengan status kehamilan diinginkan atau tidak diinginkan, ibu hamil dengan status risiko atau tanpa risiko.

Alat utama penelitian adalah peneliti yang merencanakan, mengobservasi, mengamati, mengumpulkan data, mengolah data dan melaporkan hasil akhir alat pendukung penelitian ini antara lain :Alat tulis, *Informed Consent*, Kamera, Handphone dan *account whatsapp*, Skala EPDS (Skor 0-8 : Normal, Skor 9-14 : *Postpartum Blues*, Skor >15 : Depresi *Postpartum*), Google Formulir.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Data primer yang diperoleh dari skor *post test only* (tes yang dilakukan setelah penerapan metode konseling parenting). Sedangkan Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari kumpulan jurnal, e-book yang diakses via internet untuk menemukan landasan teori berdasarkan kasus yang sedang dilakukan penelitian.

Penelitian ini dilakukan PMB Yustin Tresnowati, S.SiT dengan waktu penelitian kurang lebih 4 minggu. Hasil penelitian akan dianalisis menjadi sebuah data dan penyajian data pada studi kasus disajikan dalam bentuk teks bersamaan dengan fakta-fakta dalam teks dan narasi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

1. Penerapan metode konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT sudah selesai dilakukan kepada seluruh partisipan. Hasilnya telah disajikan didalam tabel 1.

Tabel 1. Melakukan penerapan metode konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT

No	Partisipan	Tanggal Penerapan	Frekuensi
1	Ny.SR/Tn.D	-7 Juni 2021	4
		-8 Juni 2021	
		-14 Juni 2021	
		-17 Juni 2021	
	Ny.Sm/Tn.A	-8 Juni 2021	4
		-10 Juni 2021	
		-14 Juni 2021	
		-18 Juni 2021	
3	Ny.P/Tn.S	-7 Juni 2021	4
		-9 Juni 2021	
		-15 Juni 2021	
		-19 Juni 2021	
4	Ny.D/Tn.A	-7 Juni 2021	4
		-8 Juni 2021	

5	Ny.R/Tn.Y	-15 Juni 2021	4
		-17 Juni 2021	
		-7 Juni 2021	
		-8 Juni 2021	
		-15 Juni 2021	
		-18 Juni 2021	

Sumber: Data Primer, 2021

- Karakteristik usia ibu, paritas, usia kehamilan dan status pendidikan ibu yang dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT disajikan didalam Tabel 2 hingga Tabel 6.

Tabel 2. Karakteristik usia ibu yang dilakukan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas dimasa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati S.S.iT

Partisipan	Usia	Kategori
Ny. Sr	29 Tahun	Reproduksi sehat (20-35 Tahun)
Ny.Sm	26 Tahun	Reproduksi sehat (20-35 Tahun)
Ny.P	25 Tahun	Reproduksi sehat (20-35 Tahun)
Ny.D	22 Tahun	Reproduksi sehat (20-35 Tahun)
Ny.R	32 Tahun	Reproduksi sehat (20-35 Tahun)

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 3. Karakteristik paritas partisipan yang dilakukan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas dimasa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati S.S.iT

Partisipan	Paritas	Kategori
Ny. Sr	G2P1A0	Multipara
Ny.Sm	G1P0A0	Primipara
Ny.P	G1P0A0	Primipara
Ny.D	G1P0A0	Primipara
Ny.R	G1P0A0	Primipara

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 4. Karakteristik usia kehamilan partisipan yang dilakukan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati S.S.i.T

Partisipan	Usia Kehamilan	Kategori
Ny. Sr	37 minggu 2 hari	Aterm
Ny.Sm	35 minggu 4 hari	Pre term
Ny.P	37 minggu 1 hari	Aterm
Ny.D	36 minggu 1 hari,	Pre term
Ny.R	36 minggu 3 hari	Pre term

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 5. Karakteristik pendidikan partisipan yang dilakukan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas dimasa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati S.S.i.T

Partisipan	Pendidikan	Kategori
------------	------------	----------

Ny. Sr	SMA	Pendidikan Menengah
Ny.Sm	SMA	Pendidikan Menengah
Ny.P	SMA	Pendidikan Menengah
Ny.D	SMA	Pendidikan Menengah
Ny.R	SMP	Pendidikan Dasar

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 6. Karakteristik penghasilan partisipan yang dilakukan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas dimasa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati S.S.i.T

Partisipan	UMK	Kategori
Ny. Sr	>Rp.1895.000,00	Sesuai dengan UMK
Ny.Sm	>Rp.1895.000,00	Sesuai dengan UMK
Ny.P	>Rp.1895.000,00	Sesuai dengan UMK
Ny.D	>Rp.1895.000,00	Sesuai dengan UMK
Ny.R	>Rp.1895.000,00	Sesuai dengan UMK

Sumber: Data Primer, 2021

3. Diketahui pendamping persalinan setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT yang disajikan dalam [Tabel 7](#).

Tabel 7. Pendamping persalinan setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas dimasa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT

Partisipan	Tgl Bersalin	Jenis Persalinan	Pendamping Persalinan
Ny. Sr	20 Juni 2021	Normal	Suami
Ny.Sm	21 Juni 2021	Normal	Suami
Ny.P	24 Juni 2021	Normal	Suami
Ny.D	24 Juni 2021	Normal	Suami
Ny.R	25 Juni 2021	Normal	Suami

Sumber: Data Primer 2021

4. Disajikan dalam [tabel 8](#) bahwa yang membantu ibu merawat bayi setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT

Tabel 8. Yang membantu ibu merawat bayi setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT

Partisipan	Yang membantu
Ny. Sr	Suami
Ny.Sm	Suami
Ny.P	Suami
Ny.D	Suami
Ny.R	Suami

Sumber: Data Primer, 2021

5. Disajikan dalam [tabel 9](#) tingkat kondisi psikologis ibu setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT.

Tabel 9. Kondisi psikologis ibu setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT

Partisipan	Skor EPDS	
	Hasil	Kategori
Ny. Sr	3	Normal
Ny.Sm	3	Normal
Ny.P	4	Normal
Ny.D	5	Normal
Ny.R	5	Normal

Sumber: Data Primer, 2021

3.2. Pembahasan

Konseling *parenting* telah selesai dilaksanakan kepada partisipan dengan frekuensi pertemuan 4 kali, dalam 1 minggu terdapat 2x pertemuan hal ini sesuai dengan jurnal Kashani et al., (2020).[7] Konseling dilakukan dengan penulis melakukan penjelasan kepada partisipan tentang tanda dan gejala awal kejadian *postpartum blues*, bagaimana cara mengatasi kejadian *postpartum blues* hal ini sesuai dengan jurnal Orshan (2008) bahwa selama hamil dan sebelum melahirkan petugas kesehatan mampu menjelaskan mengenai tanda dan gejala awal *postpartum blues* serta bagaimana cara penanganannya. Kemudian menjelaskan mengenai persiapan diri yang baik untuk menghadapi persalinan kemudian menjelaskan bagaimana cara menjaga penampilan fisik setelah melahirkan karena ibu cenderung mengkhawatirkan bentuk tubuhnya setelah melahirkan hal ini sesuai dengan jurnal Pitriani dan Andriyani (2014) bahwa ibu setelah melahirkan sangat khawatir dengan penampilannya karena takut tidak menarik lagi didepan suaminya serta menjelaskan peran suami, karena suami cenderung khawatir mengenai pekerjaan dan waktu pribadinya setelah bayinya lahir (Varney, 2015). konseling yang dilakukan dengan efektif mampu menjadi mekanisme koping positif sehingga ibu tidak mengalami *postpartum blues*. [5]

Di ketahui karakteristik penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas dimasa pandemi covid-19 di PMB (Praktek Mandiri Bidan) Yustin Tresnowati, S.S.iT.

Usia ibu dari kelima partisipan memiliki karakteristik usia 22-32 tahun dengan kategori reproduksi sehat. Usia sempurna untuk kehamilan dan melahirkan yang risikonya rendah merupakan pada kelompok usia 20- 35 tahun sedangkan untuk yang kelompok umur 35 tahun ke atas memiliki resiko berbahaya besar. Menurut penelitian yang dilakukan Qonita et al 2021, bahwa Ibu-ibu *postpartum* itu beresiko usia (<20 tahun) dan (>35 tahun) yang kemungkinan menderita *postpartum blues* walaupun di beberapa penelitian disebutkan bahwa usia tidak selalu berhubungan dengan terjadinya kejadian *postpartum blues*. [8]

Paritas merupakan jumlah kehamilan yang menggapai *viabilitas* (janin yang berkembang), bukan jumlah anak yang dilahirkan. Kelima partisipan memiliki karakteristik yang berbeda yaitu satu partisipan dengan kategori kehamilan multipara dan empat partisipan lainnya dengan kategori status kehamilan primipara. Primipara merupakan seorang perempuan yang sempat melahirkan satu kali satu calon anak (janin) ataupun lebih yang sudah menggapai *viabilitas*.

Multipara merupakan seorang perempuan yang sudah menuntaskan 2 ataupun lebih kehamilan sampai *viabilitas* (janin yang berkembang). Ibu primipara dianggap lebih rentan terkena *postpartum blues* karena ibu primipara belum berpengalaman dalam mengasuh dan merawat anaknya hal ini bisa menyebabkan ibu mengalami gangguan emosional sehingga dapat menyebabkan *postpartum blues*.

Usia kehamilan merupakan rentang waktu usia bakal anak (janin) diawali dari pembuahan dini sampai bayi lahir. lazimnya usia kehamilan dapat diperkirakan dengan metode mengenali hari pertama haid terakhir (HPHT). Perhitungan HPHT memakai anggapan kalau pembuahan terjalin pada hari ke 14 dari siklus menstruasi.

Kelima partisipan memiliki karakteristik usia kehamilan dari rentang usia kehamilan 35 minggu dan maksimal 37 minggu dengan kategori dua partisipan dengan usia kehamilan aterm dan tiga partisipan lainnya dengan kategori usia kehamilan preterm karena pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Kashani et al (2020), menunjukkan bahwa *intervensi* memberikan pendidikan jangka pendek 24-48 jam sebelum persalinan tidak terlalu mempunyai pengaruh yang *signifikan* dalam meningkatkan kesehatan *mental* pasca persalinan. Oleh sebab itu, pengetahuan tentang pendidikan kesehatan harus dilakukan beberapa minggu sebelum atau sesudah melahirkan sehingga waktu yang dipilih penulis untuk melakukan konseling parenting adalah usia kehamilan minimal 35 minggu maksimal 37 minggu.[7]

Pendidikan adalah proses mengubah sikap dan perilaku seseorang atau kelompok untuk mendewasakan manusia melalui pengajaran dan pelatihan. Kelima partisipan memiliki dua karakteristik yang berbeda empat partisipan memiliki kategori pendidikan menengah dan satu partisipan memiliki kategori pendidikan dasar.

Tingkat pendidikan memiliki pengaruh besar pada 10 kecerdasan emosional, ibu yang tingkat pendidikannya tinggi akan memiliki jalan berfikir rasional sehingga mudah dalam menerima informasi. ibu yang tidak mendapatkan informasi umum tentang kehamilan dan persalinan yang cukup akan sulit beradaptasi peran dan aktivitas baru sehingga akan menimbulkan gangguan psikologi seperti *postpartum blues*. tetapi tidak selamanya seseorang yang memiliki pendidikan tinggi dapat melewati fase tersulit saat proses hamil dan bersalin.

Penghasilan disini yang dimaksud adalah pendapatan perbulan bisa didapatkan dari hasil usaha mandiri atau gaji dari hasil kerja di instansi tertentu. Partisipan memiliki pemasukan penghasilan >Rp.1.895.000,00. Yang artinya penghasilan dalam satu bulan sudah sesuai dengan UMK Kabupaten kebumen tahun 2021 sehingga status ekonomi yang cukup tidak akan menimbulkan *stress* yang berlebih tetapi status ekonomi yang rendah akan menyebabkan tekanan pada keluarga sehingga dapat mempengaruhi terjadinya *postpartum blues*.

Mengetahui pendamping persalinan dan yang membantu meringankan pekerjaan ibu setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB (Praktek Mandiri Bidan) Yustin Tresnowati, S.S.iT.

Pendamping persalinan setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas dimasa pandemi covid-19 di PMB (Praktek Mandiri Bidan) Yustin Tresnowati, S.S.iT.

Ke lima partisipan bersalin di PMB Yustin Tresnowati S.S.iT., secara normal didampingi oleh suaminya. Suami disini sudah mengetahui perannya yaitu menemani dan mendampingi ibu dalam proses persalinan. Suami memiliki peranan penting dalam kejadian *postpartum blues* sehingga dengan suami mengetahui perannya dan ada disaat sang istri membutuhkannya, dukungan itu menjadi

mekanisme *koping preventif* dalam mengurangi kejadian *stress* pada ibu yang dapat memicu terjadinya *postpartum blues*.

Yang membantu ibu dirumah setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB (Praktek Mandiri Bidan) Yustin Tresnowati, S.S.iT.

Berdasarkan data Sosiodemografi yang sudah dishare melalui *whatsapp* dan sudah diisi oleh para partisipan didapatkan hasil bahwa yang membantu ibu merawat bayi saat suaminya dirumah adalah suaminya. Disini suami juga sudah berkembang mengenai pengetahuannya tentang bagaimana cara membantu dan merawat bayinya, serta suami juga tidak khawatir posisi saat ini bayinya telah hadir ditengah-tengah keluarga mereka.

Kondisi psikologis partisipan setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB (Praktek Mandiri Bidan) Yustin Tresnowati, S.S.iT. yang disajikan didalam Tabel 10.

Tabel 10. Kondisi psikologis partisipan setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT.

Partisipan	Hasil	
	Skor EPDS	Kategori
Ny. Sr	3	Normal
Ny.Sm	3	Normal
Ny.P	4	Normal
Ny.D	5	Normal
Ny.R	5	Normal

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan data diatas didapatkan hasil dari skor EPDS setelah dilakukan konseling *parenting* adalah rentang 3-5. *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* adalah sebuah alat ukur yang digunakan untuk mendeteksi kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas dimasa ke 7 hari *postpartum*. *Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS)* adalah jenisnya kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan, masing-masing dengan 4 pilihan jawaban. Setiap jawaban memiliki skor 0-3, setiap jawaban yang dipilih oleh ibu *postpartum* adalah kondisi yang benar-benar sesuai dengan suasana hati saat ini seperti yang sedang ibu rasakan. Skoring untuk EPDS antara lain: normal 0–8, depresi ringan 9–10, depresi sedang 11–12, dan depresi berat 13–30. [9]

konseling *parenting* yang sudah diterapkan terbukti efektif sebagai langkah awal pencegahan *postpartum blues* pada masa nifas.[10] Efektivitas konseling *parenting* ditunjukkan dengan dilaksanakan beberapa minggu sebelum persalinan hal ini sesuai dengan jurnal Kashani et al., (2020) bahwa konseling *parenting* akan efektif dilakukan dalam beberapa minggu saat sebelum melahirkan. Efektifitas selanjutnya dari hasil skor EPDS yang masih dalam batas normal yaitu direntang angka ≤ 8 dan para partisipan yang berstatus *primipara* karena status kehamilan sangat berpengaruh terhadap kejadian *postpartum blues*. Ibu *primipara* akan merasa bingung dalam menjalankan tugasnya sebagai ibu baru, merasa terbebani dengan tugas barunya, dan merasa tidak memiliki kebebasan dengan kehadiran bayinya sehingga angka kejadian *postpartum blues* pada ibu *primipara* lebih mungkin terjadi ketimbang ibu *multipara*. [11]

Ibu memiliki 4 keinginan saat dalam proses persalinan, yang pertama ibu menginginkan pendampingan dari suami, suami mampu meredakan nyeri persalinan yang ibu rasakan, mendapatkan rasa kenyamanan dari suami dan keluarga, menerima bayinya, memberikan kasih sayang dan diberikan apresiasi karena sudah berjuang saat melahirkan (Ayunda et al., 2017). Konseling *parenting* yang dilakukan kepada 5 pasangan partisipan efektif dalam meningkatkan pengetahuan suami dan peran suami sehingga sangat efektif dalam pengurangan kejadian angka *postpartum blues*. [5]

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang sudah dituliskan di atas setelah dilakukan penerapan konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT. didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

Konseling *parenting via whatsapp* dalam pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di masa pandemi covid-19 di PMB Yustin Tresnowati, S.S.iT sudah selesai dilaksanakan dengan waktu kurang lebih mulai dari pencarian partisipan–pengisian EPDS menghabiskan waktu 1 bulan. Frekuensi pertemuan sudah dilaksanakan dengan empat kali pertemuan.

Diketahui karakteristik usia ibu dari kelima partisipan semuanya dalam kategori reproduksi sehat. Karakteristik paritas partisipan terbagi menjadi dua karakteristik yaitu satu partisipan dengan kategori multipara dan empat partisipan lainnya dengan kategori primipara. Karakteristik usia kehamilan partisipan terbagi menjadi dua karakteristik. Dua partisipan dengan kategori usia kehamilan aterm dan tiga partisipan lainnya dengan kategori usia kehamilan preterm. Karakteristik pendidikan partisipan memiliki 2 karakteristik yang berbeda. satu partisipan dengan kategori pendidikan dasar dan empat partisipan lainnya dengan kategori pendidikan menengah. Karakteristik penghasilan kelima partisipan sesuai dengan UMK Kabupaten Kebumen Tahun 2021. Setelah dilakukan penerapan konseling *parenting* didapatkan hasil bahwa yang mendampingi ke lima partisipan dalam proses persalinan adalah suaminya. Setelah dilakukan penerapan konseling *parenting* didapatkan hasil bahwa yang membantu ibu dalam merawat bayi saat suami dirumah adalah suaminya. Setelah dilakukan penerapan konseling *parenting* didapatkan hasil skor EPDS pada hari ke 7 *postpartum* adalah ≤ 8 yang artinya menunjukkan bahwa keadaan psikologis ibu dalam keadaan normal.

Referensi

- [1] P. Palupi, “Studi Fenomenologi : Pengalaman Primipara Saat Mengalami Depresi Postpartum,” *J. Persat. Perawat Nas. Indones.*, Vol. 4(2), No. 1, P. 81, 2020.
- [2] D. Yulistianingsih And D. Susanti, “Hubungan Paritas Ibu Dengan Kejadian Postpartum Blues Relationship Between Maternal Parity And The Insidence Of Prodi Keperawatan , Fakultas Kesehatan , Universitas Achmad Yani Yogyakarta Jl . Brawijaya Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta 55294 , Indo,” *J. Kesehat. Samodra Ilmu*, Vol. 12(1), No. 1, Pp. 26–34, 2021.
- [3] Kusumastuti, “Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas,” *J. Ilm. Kesehat.*, Vol. Xii, No. I, Pp. 451–457, 2019.

- [4] Dinarum And H. Rosyidah, "Literatur Review : Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues," No. 1, Pp. 90–95, 2020.
- [5] A. Ayunda, I. Defrin, And S. Aulia, "Effectiveness Of Parenting Counseling On Postpartum Blues Events In The Workingarea Of Lubuk Buaya Community Health Center In 2017," *1st Annu. Conf. Midwifery*, No. 56, Pp. 224–231, 2020, Doi: 10.2478/9788366675087-027.
- [6] D. Palifiana Arthyka, S. Khadijah, And Z. Zakiyah, "Edukasi Telehealth Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan," *J. Chem. Inf. Model.*, Vol. 53, No. 9, Pp. 1689–1699, 2019.
- [7] L. Kashani, S. Taghavi, Z. Salimi, G. Psychiatry, B. Sciences, And F. Derakhshanpour, "Effect Of A Psycho Education Interventions On Postpartum Health In North Of," Pp. 8–16, 2020, Doi: 10.29252/Jcbr.4.4.8.
- [8] Qonita, Umalilhayati, And V. Muhida, "Analisis Faktor Risiko Terjadinya Postpartum Blues Di Ruang Wijaya Kusuma Politeknik Kesehatan Aisyiyah Banten Pendahuluan Postpartum Merupakan Masa Atau Kehamilan Selama 9 Bulan , Bukan Waktu Yang Singkat , Tentunya Banyak Hal-Hal Yang Dialami Oleh Seora," Vol. Vol.3, Pp. 1–16, 2021.
- [9] P. D. Kusuma, C. R. Marchira, And S. Prawitasari, "Patient Health Questionnaire-9 (Phq-9) Efektif Untuk Mendeteksi Risiko Depresi Postpartum," *J. Keperawatan Respati Yogyakarta*, Vol. 5, No. 3, Pp. 428–433, 2018.
- [10] S. Ningsih, "Konseling Parenting Sebagai Upaya Menurunkan Kejadian Gangguan Psikologis Post Partum Counseling Of Parenting To Reduce Post Partum Psychological Disorder," *Indones. J. Med. Sci.*, Vol. 7, No. 2, Pp. 120–124, 2020.
- [11] A. Fatmawati And N. Gartika, "Hubungan Kondisi Psikososial Dan Paritas Dengan Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Remaja The Relationship Of Psychosocial Condition And Parity With Postpartum Depression Incidence In Adolescent Mothers," Vol. 8, No. 1, Pp. 36–41, 2021.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)