

Postpartum Depression Dan Bagaimana Cara Mengatasinya

Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog
Dosen Psikologi Universitas Bhayangkara
rika.fitriyana@dsn.ubharajaya.ac.id

Masyarakat kita sudah tidak asing lagi dengan istilah gangguan mood atau depresi. Sebagian besar juga sudah mengenali beberapa gejalanya seperti kehilangan minat akan aktivitas sosial, dan rasa sedih yang berlebihan. Pada ibu yang baru melahirkan, gejala tersebut dikenal dengan sebutan *postpartum depression*. Di Amerika Serikat, terdapat sekitar 10-15% wanita yang mengalami masalah *postpartum depression* tersebut, yang berpengaruh tidak hanya kepada wanita, tetapi juga anak dan kehidupan pernikahan secara umum (National Institute of Mental Health, 2013).

Di Indonesia sendiri menurut riset yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, wanita yang melahirkan dengan komplikasi atau bayi dengan berat badan minimum memiliki resiko lebih besar mengalami *postpartum depression* (Idaiani & Basuki, 2012). Gejala-gejala dari *postpartum depression* dapat muncul setelah proses melahirkan, bahkan ada beberapa kasus yang muncul sebelum proses kelahiran. Selain itu, wanita yang pernah mengalami depresi sebelumnya juga beresiko tinggi untuk mengalami *postpartum depression* (Rosenberg & Kosslyn, 2011).

Apa gejala-gejala dari *postpartum depression*?

1. Merasa sedih, putus asa, kosong, atau kewalahan;
2. Menangis lebih sering tanpa sebab yang jelas;
3. Khawatir atau merasa cemas berlebihan;
4. *Moody* dan mudah tersinggung;
5. Tidur berlebihan atau bahkan kesulitan untuk tidur meski bayi tengah tertidur;
6. Sulit konsentrasi, mengingat hal detil, dan mengambil keputusan;
7. Mudah marah;
8. Tidak berminat melakukan aktivitas yang biasanya disukai;
9. Sering merasa sakit kepala, masalah pencernaan, dan nyeri otot;

10. Sedikit makan atau makan terlalu banyak;
11. Menarik diri dari keluarga dan teman;
12. Mengalami kesulitan merasakan ikatan emosional dengan bayi;
13. Meragukan kemampuan diri untuk merawat bayi;
14. Berpikir untuk menyakiti diri sendiri atau bayinya.

Bagaimana mengatasi jika gejala-gejala tersebut muncul?

Postpartum depression yang tidak ditangani akan memberi dampak buruk secara jangka panjang. Bagi wanita yang berperan sebagai ibu, hal ini dapat berkembang menjadi episode depresi yang lebih kronis. Sedangkan bagi anak yang memiliki ibu dengan depresi beresiko mengembangkan masalah emosi, perilaku, kognitif dan masalah interpersonal lainnya (Jacobsen, 1999).

Hal pertama yang harus dilakukan ketika menemukan gejala-gejala *postpartum depression* adalah menemui tenaga kesehatan yang dapat membantu penegakan diagnosa. Di Indonesia sendiri, tersedia unit kesehatan jiwa di Puskesmas tertentu atau dapat langsung mendatangi Rumah Sakit terdekat yang memiliki fasilitas poli kejiwaan.

Tips dan trik untuk mencegah *postpartum depression*

Menurut Dennis (2003), pencegahan terhadap *postpartum depression* dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti intervensi farmasi/obat-obatan, intervensi psikologis dan psikososial, serta meningkatkan kualitas hidup. Adapun hal-hal sederhana yang dapat dilakukan dalam ruang lingkup keluarga atau teman terdekat adalah:

1. Mendorong ibu yang baru melahirkan untuk menemui tenaga kesehatan jika menemukan gejala-gejala *postpartum depression*;
2. Memberi dukungan emosional dengan menjadi pendengar yang baik;
3. Membantu mengerjakan tugas-tugas rumah tangga atau menjaga bayi ketika ibu hendak beristirahat;
4. Menyediakan makanan/minuman kesukaan kepada ibu yang baru melahirkan;
5. Memberikan pijatan guna menurunkan ketegangan otot yang biasanya dialami oleh ibu yang baru melahirkan.

Pada dasarnya, proses kelahiran adalah sebuah proses alami yang dialami oleh wanita setelah 9 bulan mengandung. Dengan memberikan edukasi bagi diri sendiri dan orang-orang terdekat, akan sangat membantu dalam mempersiapkan diri menghadapi rutinitas baru sebagai ibu pasca melahirkan. Walaupun wanita berpotensi untuk mengalami

postpartum depression, namun dengan tindakan yang tepat hal tersebut dapat dihindari.

Daftar Pustaka

Dennis, C.-L. (2003). Detection, prevention, and treatment of postpartum depression. In Stewart, D.E., Robertson, E., Dennis, C.-L., Grace, S.L., & Wallington, T. (2003).

Postpartum depression: Literature review of risk factors and interventions.

Idaiani, S., & Basuki, B. (2012). Postpartum depression in Indonesian women : a national study. *E-Journal Litbang Depkes*, 3(1), 3-8. Retrieved from <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/HSJI/article/view/396/97>

Jacobsen, T. (1999). Effects of postpartum disorders on parenting and on offspring. In L.J.Miller (Ed.),

Postpartum Mood Disorders (pp. 119-139). Washington, DC.: American Psychiatric Press.

National Institute of Mental Health. (2013). Postpartum Depression Facts. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/postpartum-depression-facts/index.shtml>

Rosenberg, R., & Kosslyn, S. (2011). *Abnormal Psychology*. Harvard University. New York: Worth Publisher.