

MODUL PENURUNAN *POST PARTUM DEPRESSION* PADA IBU YANG MELAHIRKAN ANAK PERTAMA

Rezza Nadear Nenovarmaychisa (154119024)
Program Studi Magister Psikologi Profesi
Universitas Surabaya

ABSTRAK

Manusia merupakan makhluk hidup yang akan selalu mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Adapun beberapa tugas perkembangan dari manusia dewasa sendiri yaitu membangun keluarga dan memiliki keturunan. Proses untuk memiliki keturunan diperoleh dengan mengandung dan melahirkan. Wanita yang mengandung akan mengalami perubahan dalam dirinya seperti perubahan hormonal, fisik, emosional, dan psikologis selama masa kehamilan berlangsung. Proses mengandung dan melahirkan juga diikuti dengan adanya perubahan mendadak pada peran dan tanggung jawab wanita yang mana wanita harus melewati masa transisi menjadi ibu. Bagi wanita yang kesusahan dalam beradaptasi dalam menjalankan fase masa transisi menjadi ibu, wanita akan terkena dampak negatif seperti terkena *postpartum depression*. Permasalahan ini biasanya terjadi pada ibu yang baru pertama kali mengalami persalinan atau disebut *primipara*. Penelitian ini bertujuan untuk membantu menurunkan *postpartum depression* yang terjadi pada *primipara* dan juga mencegah timbulnya kembali kondisi tersebut sewaktu-waktu. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *research and development method (R&D)*. Hasil studi yakni asesmen yang telah dilakukan kepada dua partisipan, diperoleh dua kategori yaitu terkait *primipara* dan juga *postpartum depression*. Adapun beberapa faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya *postpartum depression* itu sendiri yaitu faktor demografi, riwayat gangguan afektif, gejala depresi saat kehamilan, serta perubahan hormon. Modul tersebut lalu diberikan kepada pakar dan kedua partisipan untuk dievaluasi. Berdasarkan hasil dari uji oleh pakar dan uji pada partisipan, diketahui modul sangat menarik, yang mana cukup ringkas tetapi sangat informatif dan lengkap sampai cara penanganan yang bisa dilakukan. Modul juga dilengkapi dengan lembar refleksi dan lembar latihan sehingga modul ini dapat digunakan dalam membantu wanita yang mengalami *postpartum depression* untuk memahami kondisi dirinya sendiri, terutama pada wanita yang baru pertama kali melahirkan pertama kali.

Kata kunci : Wanita, *Primipara*, *Postpartum depression*

MODUL PENURUNAN *POST PARTUM DEPRESSION* PADA IBU YANG MELAHIRKAN ANAK PERTAMA

Rezza Nadear Nenovarmaychisa (154119024)
Program Studi Magister Psikologi Profesi
Universitas Surabaya

ABSTRACT

Humans are living things that will always experience growth and development. As for some of the developmental tasks of adult humans themselves, namely building a family and having offspring. The process of having offspring is obtained by conceiving and giving birth. Women who are pregnant will experience changes in themselves such as hormonal, physical, emotional, and psychological changes during pregnancy. The process of conceiving and giving birth is also followed by a sudden change in the roles and responsibilities of women where women have to go through a transition period to become mothers. For women who have difficulty in adapting to the transitional phase of motherhood, women will be negatively affected such as postpartum depression. This problem usually occurs in mothers who are experiencing childbirth for the first time or are called primipara. This study aims to help reduce postpartum depression that occurs in primiparous and also prevent the re-emergence of the condition at any time. The research method used in this study is the research and development method (R&D). The results of the study, namely the assessment that had been carried out on two participants, obtained two categories, namely related to primipara and also postpartum depression. There are several risk factors that influence the occurrence of postpartum depression itself, namely demographic factors, a history of affective disorders, depressive symptoms during pregnancy, and hormonal changes. The module is then given to the expert and both participants for evaluation. Based on the results of tests by experts and tests on participants, it is known that the module is very interesting, which is quite concise but very informative and complete to the way of handling that can be done. The module is also equipped with reflection sheets and exercise sheets so that this module can be used in helping women who experience postpartum depression to understand their condition, especially in women who are giving birth for the first time.

Keywords: Woman, Primiparous, Postpartum Depression