



## Edukasi Deteksi Dini Depresi Maternal Melalui Workshop Bertajuk “Srikandi Bumi Emas: Sempatkan Diri Kenali Depresi Pada Ibu Hamil dan Nifas”

Cut Warnaini<sup>1\*</sup>, Tabitha A Febianisa<sup>2</sup>, Agustine Mahardika<sup>3</sup>, IDGN Agung<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

<sup>4</sup>Puskesmas Narmada, Lombok Barat, Indonesia

### Article history

Received: 15-06-2025

Revised: 29-06-2025

Accepted: 27-07-2025

### \*Corresponding Author:

**Cut Warnaini,**

Department of Public Health,  
Faculty of Medicine and Health  
Sciences, University of  
Mataram, Mataram, Indonesia;

Email:

[cut.warnaini@unram.ac.id](mailto:cut.warnaini@unram.ac.id)

**Abstract:** Maternal depression has a detrimental impact on both mother and child, worsening the mother's physical health by increasing risks of sleep disorders, chronic fatigue, and obstetric complications like premature birth and low birth weight. It can also lead to delays in the child's cognitive, emotional, and social development. Despite high birth rates in West Lombok (19.23 per 1000 population) and West Nusa Tenggara (NTB) province overall (total fertility rate of 2.43, exceeding the national average), specific data on maternal depression cases in this region remains unavailable. To address this, a health education workshop titled “Srikandi Bumi Emas: Take the Time to Recognize Depression in Pregnant and Postpartum Women” was held at the Narmada Community Health Center, West Lombok, on August 31, 2024. Participants included 42 out of 48 invited pregnant and postpartum women. The workshop consisted of a pretest, educational video screening, material presentation by an expert, a Q&A session, and a posttest. Participant enthusiasm was high, evidenced by consistent attendance and interactive engagement. The workshop's success was demonstrated by a significant increase in the average posttest scores compared to the pretest scores, indicating improved participant knowledge about maternal depression. These positive outcomes can serve as a basis for developing policy recommendations at both regional and national levels aimed at enhancing understanding and awareness of maternal depression.

**Keywords:** maternal depression, workshop, education, knowledge, pregnant women, postpartum women

**Abstrak:** Depresi maternal berdampak buruk bagi ibu dan anak, termasuk memperburuk kesehatan fisik ibu dengan meningkatkan risiko gangguan tidur, kelelahan kronis, serta komplikasi seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Pada anak, depresi ini dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Meskipun angka kelahiran di Lombok Barat (19,23 per 1000 penduduk) dan NTB secara umum (2,43 angka kelahiran total) tergolong tinggi melebihi rata-rata nasional, data spesifik mengenai kasus depresi maternal di wilayah ini masih belum tersedia. Untuk mengatasi hal ini, dilaksanakan workshop edukasi kesehatan berjudul “Srikandi Bumi Emas: Sempatkan Diri Kenali Depresi pada Ibu Hamil dan Nifas” di Puskesmas Narmada, Lombok Barat, pada 31 Agustus 2024. Peserta berjumlah 42 dari 48 ibu hamil dan postpartum yang diundang. Kegiatan ini meliputi sesi pretest, pemutaran video edukasi, penyampaian materi oleh ahli, sesi tanya jawab, dan posttest. Antusiasme peserta sangat tinggi, terlihat dari kehadiran yang konsisten dan respons interaktif selama acara. Keberhasilan kegiatan dibuktikan dengan peningkatan signifikan skor rata-rata posttest dibandingkan

pretest, menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai depresi maternal. Hasil positif dari workshop ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk menyusun rekomendasi kebijakan, baik di tingkat daerah maupun nasional, terkait upaya peningkatan pengetahuan tentang depresi maternal.

**Kata kunci:** depresi maternal, workshop, edukasi, pengetahuan, ibu hamil, ibu postpartum

## PENDAHULUAN

Depresi maternal memberi dampak yang berbahaya bagi ibu dan anak. Depresi maternal dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik ibu, seperti peningkatan risiko gangguan tidur, kelelahan kronis, serta komplikasi obstetrik seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Anak-anak dari ibu yang mengalami depresi maternal sering menunjukkan keterlambatan perkembangan kognitif, emosional, dan social (Department of Health of New York State 2015; Saptarini et al. 2020; Orton and Bilgin 2024; Bodunde et al. 2023). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (Riskesdas 2018), prevalensi depresi di Indonesia mencapai 6,1% dan tersebar di seluruh Indonesia, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Berdasarkan jenis kelamin, ada 7,4% perempuan yang mengalami depresi (Balitbangkes RI, 2018). Maternal depression terbagi menjadi beberapa jenis yang mana salah satunya adalah PPD (Department of Health of New York State 2015).

Sejauh riset yang dilakukan penulis, masih belum ada pendataan khusus terkait banyak kasus depresi maternal di NTB terkhusus di Lombok Barat yang padahalnya data natalitas di Lombok Barat terbilang cukup tinggi dibanding kabupaten/kota lain di wilayah NTB. Berdasarkan hasil Long Form Sensus Penduduk 2020, tercatat angka kelahiran kasar di NTB sebanyak 19.38 kelahiran hidup diantara 1000 penduduk NTB, sementara di Lombok Barat sendiri berada di angka 19,23 yang artinya angka kelahiran di wilayah Lombok Barat terbilang cukup tinggi dibanding kabupaten/kota lain di wilayah NTB. Dari sumber yang sama juga mengatakan angka kelahiran total di NTB adalah 2,43 yang melebihi rata-rata di Indonesia sendiri, yaitu 2,18 (Setiawan 2023).

## METODE

Edukasi kesehatan mengenai depresi maternal dilakukan demi meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu postpartum di Kecamatan Narmada sehingga ibu-ibu dapat melakukan deteksi dini terkait depresi maternal. Edukasi dilakukan dalam bentuk kegiatan *workshop* yang bertajuk “Srikandi Bumi Emas: Sempatkan Diri Kenali Depresi pada Ibu Hamil dan Nifas”. Edukasi disampaikan dengan bantuan media audiovisual, baik berupa video maupun penyampaian materi secara verbal oleh narasumber di mana materi tertulis dan gambar ilustrasinya tersaji dalam bentuk *power point*. Kegiatan berlokasi di Aula Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Narmada, Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan berlangsung dalam satu hari, yaitu tepatnya pada tanggal 31 Agustus 2024 dari pukul 08.30-12.45 WITA. Peserta dalam kegiatan *workshop* ini adalah ibu hamil trimester satu hingga trimester tiga dan ibu pascasalin di Kecamatan Narmada. Peserta dipilih dengan metode cluster random sampling, yaitu memilih secara acak dengan jumlah yang sama di setiap kategori. Peserta dipilih secara acak dari nama

ibu-ibu yang terdata oleh Puskesmas Narmada. Total peserta terpilih adalah 48 orang dengan rincian 12 ibu hamil trimester satu, 12 ibu hamil trimester dua, 12 ibu hamil trimester tiga dan 12 ibu pascasalin. Ibu-ibu yang terpilih menjadi peserta kemudian diberikan undangan dalam bentuk kertas untuk memberitahukan ibu yang bersangkutan agar dapat menghadiri kegiatan pada waktu dan tempat yang telah tertera dalam undangan. Rangkaian dalam menyelenggarakan *workshop* ini dimulai dari rapat persiapan kegiatan, survei lokasi, pelaksanaan kegiatan di hari H hingga evaluasi kegiatan di beberapa hari setelah kegiatan.

Persiapan kegiatan berlangsung selama kurang lebih satu bulan. Terdapat delapan orang panitia yang terlibat dalam proses persiapan kegiatan. Ketua membagi tugas kepada seluruh anggota panitia saat rapat persiapan kegiatan dimana terdapat anggota yang bertugas dalam hal persuratan, desain, penyusunan *rundown* dan *term of references* (ToR) yang akan diberikan kepada narasumber, persiapan konsumsi, survei lokasi hingga anggota yang bertugas menghubungi narasumber dan pihak Puskesmas Narmada. Ketua tim bertugas menyusun video edukasi berdasarkan materi mengenai depresi postpartum yang telah dikonsultasikan dengan dokter spesialis kedokteran jiwa yaitu, dr. Agustine Mahardika, Sp.KJ., M.Kes yang sekaligus akan menjadi narasumber pada hari H *workshop*. Setelah materi edukasi selesai disusun, proses *editing* animasi dan *voice over* dalam video dilakukan oleh ketua. Saat hari H, setiap anggota panitia juga mendapatkan tugas masing-masing di mana terdapat anggota yang bertugas sebagai pemandu acara, operator, dan terdapat anggota yang bertugas di bagian registrasi, membagikan konsumsi dan mengarahkan mobilisasi peserta. Ketua pada hari H bertugas sebagai *time keeper* dan memperhatikan seluruh rangkaian acara agar berjalan sesuai rencana.

Kegiatan dilakukan dalam bentuk pertemuan secara langsung di Puskesmas Narmada. Susunan acara diawali dengan registrasi peserta. Saat registrasi, peserta akan diberikan konsumsi berupa jajanan dalam kotak. Peserta yang telah registrasi kemudian diarahkan agar duduk di kursi yang telah disediakan di dalam ruang aula untuk mengikuti kegiatan *workshop*. Setelah registrasi, pemandu acara kemudian membuka kegiatan dengan menyapa para peserta lalu dilanjutkan dengan sambutan oleh Kepala Puskesmas Narmada, dr. I Dewa Gede Ngurah Agung, dan oleh penanggung jawab kegiatan, dr. Cut Warnaini, MPH. Setelah rangkaian sambutan selesai, peserta akan diminta mengisi lembar *pretest* yang telah diberikan dan setelahnya video edukasi pun ditampilkan di layar tancap dengan bantuan proyektor. Video edukasi berupa animasi berdurasi 6 menit tentang depresi postpartum. Setelah penampilan video, narasumber kegiatan yaitu, dr. Agustine Mahardika, Sp.KJ., M.Kes. akan menyampaikan materi dengan media *power point* mengenai depresi maternal dimulai dari *baby blues syndrome* hingga psikosis postpartum serta materi tentang bagaimana cara mendeteksi dini depresi maternal. Media *power point* juga ditampilkan di layar tancap dengan bantuan proyektor. Usai penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya langsung kepada narasumber. Setelah proses tanya jawab selesai, peserta diminta untuk mengisi lembar *posttest* dan lembar evaluasi. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan foto bersama narasumber lalu peserta pun dipersilahkan untuk registrasi kepulangan dan mengambil sertifikat, konsumsi berupa makan siang, dan uang pengganti biaya transport. Terdapat 10 ibu yang dipilih secara acak untuk diminta testimoni terkait *workshop* sebelum pulang.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan lembar evaluasi media audiovisual berisikan 6 pertanyaan yang terdiri dari 3 butir pertanyaan terkait aspek

pemahaman dan 3 butir pertanyaan terkait aspek kebermanfaatan. Dalam lembar evaluasi, pilihan ‘sangat setuju’ bernilai 5; ‘setuju’ bernilai 4; ‘netral’ bernilai 3; ‘kurang setuju’ bernilai 2; ‘tidak setuju’ bernilai 1 dan tidak menjawab bernilai 0. Maka dari itu, total nilai paling tinggi pada lembar evaluasi yang bisa didapatkan adalah 15 untuk setiap aspek, yaitu aspek pemahaman dan aspek kebermanfaatan. Selain dengan lembar tersebut, evaluasi secara kuantitatif juga dilakukan dengan melihat nilai *pretest* dan *posttest* yang terdiri atas 10 butir pertanyaan pada masing-masing test di mana satu soal benar akan mendapatkan skor 10 dan soal salah atau tidak terjawab mendapat skor 0 sehingga skor tertinggi yang bisa didapatkan adalah 100. *Pretest* dan *posttest* ini dilakukan untuk mengetahui berapa peserta yang mengalami peningkatan skor pada *posttest* dan apakah rata-rata skor *pretest* ke *posttest* dari seluruh responden terjadi peningkatan, penurunan atau bahkan tidak terjadi perubahan rata-rata skor sama sekali. Selain dengan cara kuantitatif, evaluasi juga dilakukan secara kualitatif dengan mewawancara beberapa ibu-ibu yang menjadi peserta *workshop* untuk dimintai testimoni terkait kegiatan. Terdapat 10 ibu yang dipilih secara acak untuk dimintai testimoni. Pada tahap evaluasi akan dilakukan perekapan nilai dari jawaban pada lembar evaluasi, *pretest* dan *posttest* dari seluruh responden serta testimoni dari 10 peserta terpilih sehingga akan didapatkan kesimpulan mengenai pengetahuan dan kepuasan responden setelah mengikuti *workshop*. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terdapatnya peningkatan pengetahuan peserta kegiatan yang direfleksikan dengan skor *posttest* yang lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*. Adapun lembar evaluasi dan testimoni peserta akan digunakan untuk menjadi saran dan masukan dalam melaksanakan kegiatan *workshop* ke depannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *workshop* ini dihadiri oleh 42 orang dari 48 orang peserta terpilih yang mendapatkan undangan. Peserta yang hadir adalah ibu hamil baik dari trimester satu hingga trimester tiga dan ibu pascasalin. Ketidakhadiran 6 peserta lainnya dikarenakan beberapa alasan, seperti sakit, kerja atau sedang berada di luar kota. Dari hasil lembar evaluasi, didapatkan rata-rata nilai yang diberikan peserta adalah 13,5/15 untuk aspek pemahaman dan 13,83/15 dari aspek kebermanfaatan. Kemudian skor rata-rata *pretest* adalah 73/100 dan rata-rata *posttest* adalah 85/100. Setelah membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* setiap peserta, terdapat 28 peserta yang mengalami peningkatan skor, 11 peserta tidak mengalami perubahan skor, dan 3 peserta mengalami penurunan skor. Pada saat kami meminta testimoni, respon ibu-ibu cukup positif di mana seluruh ibu menyatakan bahwa *workshop* ini bermanfaat dan ibu-ibu mendapat banyak informasi baru terkait depresi maternal dari *workshop*. Adapun kekurangan dalam pelaksanaan kegiatan adalah mayoritas peserta yang kami minta testimoniya mengeluhkan bahwa durasi kegiatannya terlalu lama tetapi terdapat pula peserta yang mengatakan kegiatannya terlalu sebentar. Dari capaian-capaian di atas, kegiatan ini bisa dikatakan berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait depresi maternal sehingga peserta mengetahui bagaimana cara melakukan deteksi dini. Akan tetapi terdapat beberapa catatan terkait teknis pelaksanaan kegiatan yang perlu dijadikan bahan pertimbangan apabila akan melakukan kegiatan serupa lagi ke depannya.

Dari segi media edukasi yang digunakan, nilai yang didapat dari lembar evaluasi tergolong cukup tinggi baik dari aspek pemahaman maupun aspek kebermanfaatan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kendala berarti terkait media audiovisual yang digunakan sebagai media edukasi dalam kegiatan *workshop* ini. Hal ini dapat menjadi alasan pendukung untuk dapat mengembangkan media audiovisual sebagai media edukasi. Sejalan dengan apa yang didapatkan dalam penelitian oleh Febriyeni dan Rizka (2020) yang menunjukkan bukti pengaruh media audiovisual terhadap pengetahuan. Dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum intervensi adalah 62,9% dan meningkat menjadi 87,5% setelah intervensi (Febriyeni and Rizka 2020).

Tidak hanya itu, tujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait depresi maternal pada peserta juga tercapai. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya peningkatan rata-rata skor pada *posttest* yang dibandingkan dengan rata-rata skor pada *pretest*. Jumlah peserta yang mengalami peningkatan skor juga dua kali lipat lebih banyak dibandingkan jumlah peserta yang tidak mengalami perubahan skor dan peserta yang mengalami penurunan skor. Pengetahuan yang meningkat ini bisa jadi karena faktor penyampaian materi oleh narasumber yang interaktif dan juga antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan yang dilihat dari jumlah peserta yang tetap sama dari awal hingga akhir kegiatan serta semangat peserta dalam sesi tanya jawab.



Gambar 1. Peserta mengerjakan *pretest*

Gambar 2. Peserta *workshop* menonton video edukasi terkait depresi postpartum

Gambar 3. Sesi tanya jawab antara pemateri dan peserta *workshop*

Pada saat ditanyakan terkait testimoni, respon peserta cukup positif. Seluruh peserta yang ditanyakan terkait testimoni menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan peserta juga mendapatkan banyak informasi baru terkait depresi maternal. Peserta menyatakan bahwa narasumber juga banyak berinteraksi dengan peserta sehingga peserta tidak bosan selama kegiatan. Cara penyampaian materi oleh narasumber juga dirasa menyenangkan dan mudah dipahami oleh peserta. Penjelasan dalam video yang ditampilkan juga dirasa jelas dan bisa dipahami, gambar dan suara dalam video dapat ditangkap dengan baik oleh peserta. Akan tetapi, terdapat beberapa kekurangan yang disampaikan peserta. Kebanyakan peserta mengeluhkan durasi kegiatan terlalu lama karena beberapa peserta harus menyusui anaknya setiap 2 jam dan

setiap beberapa menit terdapat ibu hamil ke kamar mandi untuk buang air kecil karena tidak bisa menahannya lebih lama sebagaimana ibu yang tidak hamil. Beberapa ibu juga ada yang menyatakan bahwa kegiatan berlangsung terlalu singkat sehingga berharap durasi ditambahkan. Selain itu, beberapa peserta terutama yang ibu hamil berharap dihadirkan dokter kandungan agar dapat menanyakan perihal keluhan-keluhan yang dialami serta pantangan-pantangan yang perlu dihindari selama hamil. Kedua hal tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan apabila akan mengadakan kegiatan *workshop* lagi di kemudian hari.



Gambar 4. Foto bersama di akhir kegiatan

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan *workshop* yang bertajuk “Srikandi Bumi Emas: Sempatkan Diri Kenali Depresi pada Ibu Hamil dan Nifas” ini berhasil dalam mencapai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu pascasalin di Kecamatan Narmada. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan dari rata-rata skor *pretest* 73/100 menjadi 85/100 pada rata-rata skor *posttest* dengan distribusi terdapat 28 peserta yang mengalami peningkatan skor, 11 peserta yang tidak mengalami perubahan skor sama sekali dan 3 peserta mengalami penurunan skor. Evaluasi media yang digunakan dalam kegiatan *workshop* ini juga mendapatkan penilaian yang cukup tinggi dari para peserta di mana didapatkan rata-rata nilai 13,5/15 untuk aspek pemahaman dan 13,83/15 untuk aspek kebermanfaatan. Hal ini membuktikan bahwa bagi peserta tidak terdapat kendala yang berarti dalam media audiovisual yang digunakan. Kemudian berdasarkan testimoni peserta, mayoritas mengatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat. Akan tetapi, banyak peserta yang mengeluhkan durasi kegiatan yang terlalu lama. Selain itu, peserta terkhusus ibu hamil mengharapkan adanya kehadiran dokter kandungan untuk menjadi pemateri agar bisa menanyakan terkait kandungan mereka. Maka dari itu, untuk kegiatan *workshop* yang kedepannya perlu menjadikan kedua hal tersebut sebagai bahan pertimbangan demi kenyamanan dan antusiasme peserta. Dari hasil kegiatan ini, media audiovisual terbukti bisa meningkatkan pengetahuan peserta sehingga media ini bisa dijadikan rekomendasi media bagi membuat kebijakan daerah maupun nasional terkait upaya peningkatan pengetahuan mengenai depresi maternal.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Narmada beserta staff, kepada Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram, dan kepada Kepala Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram atas kerja samanya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil sesuai yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bodunde, Elizabeth O, Daire Buckley, Eimear O'Neill, Gillian M. Maher, Karen Matvienko-Sikar, Karen O'Connor, Fergus P. McCarthy, and Ali S. Khashan. 2023. "Pregnancy and Birth Complications Associations with Long-Term Adverse Maternal Mental Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis Protocol." *HRB Open Research* 6:3. <https://doi.org/10.12688/hrbopenres.13660.2>.
- Department of Health of New York State. 2015. "What Is Maternal Depression?" *Maternal Depression: Information for Health Care Providers*. 2015. [https://www.health.ny.gov/community/pregnancy/health\\_care/perinatal/maternal\\_depression/providers/what\\_is\\_maternal\\_depression.htm#:~:text=Types%2C%20Prevalence%2C%20and%20Symptoms%20of%20Maternal%20Depression%20and,%20Auditory%20hallucinations%20and%20delusions%28o...](https://www.health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/perinatal/maternal_depression/providers/what_is_maternal_depression.htm#:~:text=Types%2C%20Prevalence%2C%20and%20Symptoms%20of%20Maternal%20Depression%20and,%20Auditory%20hallucinations%20and%20delusions%28o...)
- Febriyeni, and Aqwa Resta Rizka. 2020. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui Tentang ASI Eksklusif." *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah* 14 (2): 40–2004.
- Orton, Owen, and Ayten Bilgin. 2024. "Maternal Depression and Sleep Problems in Early Childhood: A Meta-Analysis." *Child Psychiatry and Human Development*, no. 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01717-y>.
- Saptarini, Ika, Annisa Rizkianti, Prisca Petty Arfines, and Suparmi. 2020. "HUBUNGAN DEPRESI MATERNAL DENGAN FUNGSI KOGNISI ANAK USIA 7 – 14 TAHUN." *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 11 (2): 179–89. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.3824.179-189>.
- Setiawan, Arrief Chandra. 2023. "Long Form SP2020 Dalam Peta Jalan Menuju Indonesia Emas 2045."