

EFEKTIFITAS *QIGONG EXERCISE* SELAMA KEHAMILAN DALAM PENCEGAHAN GEJALA DEPRESI POSTPARTUM PADA IBU REMAJA

Jehan Puspasari^{1*)} Dian Fitria²⁾

^{1,2)}*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta Pusat, 10730, Indonesia*

e-mail: jehanpuspasari@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang dijumpai pada seorang wanita setelah melahirkan adalah depresi postpartum. Masalah ini harus diatasi melalui intervensi keperawatan dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi salah satunya melalui *qigong exercise*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas *qigong exercise* dalam pencegahan gejala depresi postpartum pada ibu remaja. Penelitian quasi eksperimen ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 27 responden ibu remaja. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang sudah terstruktur yaitu kuesioner demografi dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Variabel depresi postpartum, baik pre intervensi maupun post intervensi dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara intervensi *qigong exercise* dengan pencegahan gejala depresi postpartum pada ibu remaja dengan *p value* 0,000. Ibu remaja yang sehat baik secara fisik maupun mental akan sangat berpengaruh terhadap peran pengasuhan kepada bayinya.

Kata Kunci : Depresi postpartum; Ibu remaja; *Qigong exercise*

ABSTRACT

One problem encountered in a woman after giving birth is postpartum depression. This problem must be addressed through nursing interventions in improving the health of mothers and babies, one of the interventions is qigong exercise. The objective of this research was to identify qigong exercise's effectiveness during pregnancy to preventing adolescent mother's postpartum depression. This quasi experiment study applied a purposive sampling technique. The samples were 27 adolescent mothers. The instruments were structured questionnaires, including demographic questionnaire and Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). The variable of postpartum depression including pre-intervention and post-intervention were analyzed using Wilcoxon test. The results showed that there was a effectiveness between qigong exercises and postpartum depression's prevention of adolescent mothers with p value of 0.000. Physically and mentally well-being of adolescent mothers' greatly affects to performing nurturing.

Keywords: Adolescent mothers; Postpartum depression; *Qigong exercise*

PENDAHULUAN

Pernikahan pada usia remaja menjadi salah satu perhatian dunia, dan kejadiannya banyak ditemukan di negara-negara berkembang. Tingginya angka menikah pada usia remaja berarti tinggi pula angka kehamilan dan persalinan pada usia remaja. Fenomena ini perlu mendapatkan perhatian penting karena dapat menimbulkan dampak yang merugikan, khususnya pada perempuan (Kamal, 2012).

Transisi menjadi seorang ibu akan memengaruhi perkembangan fisiologis maupun psikologis. Ibu baru sering mengalami beberapa masalah antara lain perekonomian, kelelahan, keterbatasan pengetahuan, isolasi sosial bahkan depresi (Birkeland, Thompson & Phares, 2005). Remaja yang akan menjadi seorang ibu cenderung mengalami masalah psikososial salah satunya depresi postpartum. Depresi postpartum rentan terjadi pada ibu remaja dibandingkan ibu dewasa. Jika tidak tertangani, masalah ini akan berdampak pada kemampuan ibu remaja dalam merawat bayinya serta sering dikaitkan dengan efek

buruk pada perkembangan bayi (Yozwiak, 2009).

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa ada aktivitas fisik dapat menurunkan gejala depresi pada remaja. Beberapa tahun terakhir banyak menyediakan metode-metode alternatif dengan pendekatan medis untuk mengobati depresi, antara lain akupuntur, meditasi, tai chi dan qigong (Oh, et al., 2013).

Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian utama yaitu bagaimana efektifitas *qigong exercise* selama kehamilan dengan pencegahan gejala depresi postpartum pada ibu remaja.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini akan dilakukan pada remaja dengan rentang usia 15-19 tahun yang hamil di trimester III untuk diberikan intervensi *qigong exercise* satu kali seminggu selama 12 minggu berturut-turut, yang sebelumnya

diberikan *pre-test* menggunakan EPDS (*Edinburgh Postpartum Depression Scale*). Setelah 4 minggu persalinan, peneliti akan menilai kembali gejala depresi pada remaja dengan memberikan *post-test* menggunakan EPDS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis penelitian yang diperlihatkan pada Tabel 1 menunjukkan rerata usia ibu adalah 17,59 tahun, usia termuda 16 tahun dan usia tertua 18 tahun. Rerata lama perkawinan adalah 3 tahun, dengan usia perkawinan termuda 1 tahun dan usia perkawinan terlama 4 tahun. Rerata pendapatan adalah Rp. 1.600.000,-, dengan pendapatan terkecil Rp. 1.200.000,- dan pendapatan terbesar Rp. 2.600.00,-.

Tabel 1
Rerata Usia Ibu, Usia Bayi, Lama Perkawinan dan Pendapatan Responden (n=27)

Karakteristik	Mean	Std Deviasi
Usia ibu	17	1,030
Lama nikah	3	0,896
Pendapatan	Rp. 1.600.000	Rp. 242.084,-

Tabel 2 menunjukkan data negatif pada 22 responden (N) yang artinya nilai post-test lebih rendah dari nilai pre-test, sehingga dapat disimpulkan

bahwa terjadinya penurunan kejadian depresi dari pre intervensi ke post intervensi qigong exercises.

Tabel 2
Skor Nilai Depresi Pre Intervensi dan Nilai Depresi Post Intervensi (n=27)

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor depresi post intervensi - skor depresi pre intervensi	Negative Ranks	22 ^a	11,50	253,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
Ties	Ties	5 ^c		
	Total	27		

- a. skor depresi post intervensi < skor depresi pre intervensi
b. skor depresi post intervensi > skor depresi pre intervensi
c. skor depresi post intervensi = skor depresi pre intervensi

Tabel 3 menunjukkan adanya pengaruh antara *qigong exercise* terhadap pencegahan gejala depresi postpartum dengan p value sebesar 0,000.

Tabel 3
Efektifitas *Qigong Exercise* terhadap Pencegahan Depresi Postpartum

	skor depresi post intervensi - skor depresi pre intervensi
Z	-4,128 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Based on positive ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Remaja merupakan masa untuk menentukan identitas diri. Tugas perkembangan remaja yang belum selesai akan meyebabkan remaja

susah untuk menerima peran barunya sebagai ibu. Hal ini akan menyebabkan remaja kurang sensitif terhadap kebutuhan bayinya. Remaja belum mampu melakukan perawatan terhadap bayinya secara maksimal. Ketidakmampuan remaja merawat bayinya menyebabkan kurangnya interaksi dengan bayinya dan peran pengasuhan sehingga dapat mengurangi ikatan antara ibu dan bayi (Khan, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan rerata usia ibu 17 tahun yang merupakan usia remaja akhir. Kehamilan pada remaja rentan terjadi kematian karena ketidaksiapan remaja secara fisik maupun mental (Pogoy, et al., 2014). Buruknya kesehatan mental dapat dialami oleh ibu remaja setelah melahirkan. Studi yang dilakukan oleh Birkeland et al pada tahun 2005 menunjukkan bahwa sebanyak 29% sampel dari ibu remaja post partum mengalami gejala depresi. Tahun pertama post partum pada ibu remaja merupakan masa yang paling sulit (Pinzon & Jones, 2012).

Ibu remaja dalam penelitian ini sebagian besar menikah dan rerata lamanya pernikahan tiga tahun. Usia perkawinan yang lama memengaruhi sikap pada pasangan dalam merawat bayi. Ikatan antara suami dan istri semakin meningkat seiring dengan lamanya pernikahan.

Dalam penelitian ini rerata pendapatan pribadi/ suami sebesar Rp. 1.600.000,- atau di bawah Upah Minimum Regional (UMR). Pendapatan yang sedikit menyebabkan remaja menjadi ketergantungan terhadap keluarga, sehingga segala kebutuhan yang diperlukan dalam merawat bayinya sebagian besar didapatkan dari keluarga.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa pengangguran dan sosial ekonomi yang rendah secara signifikan terkait dengan depresi postpartum (WHO, 2011). Penelitian lain juga menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara status ekonomi yang rendah dengan kejadian *postpartum blues* (Madiyanti, 2014).

Kesehatan emosional atau psikologis ibu dapat ditingkatkan melalui dukungan sosial dari orang terdekat. Faktor-faktor seperti dukungan sosial dan kondisi psikologis seperti kecemasan maupun depresi akan mempengaruhi kepercayaan diri ibu (Leahy-Warren & McCarthy, 2011). Pada umumnya ibu remaja belum memiliki kesiapan secara kognitif untuk menjadi orangtua. Mereka harus mengembangkan kemampuan diri dalam merawat bayi baru lahir yang merupakan tantangan dalam kehidupannya (Brown, 2011).

Remaja yang akan menjadi seorang ibu cenderung mengalami masalah psikososial salah satunya depresi postpartum. Depresi postpartum rentan terjadi pada ibu remaja dibandingkan ibu dewasa. Jika tidak tertangani, masalah ini akan berdampak pada kemampuan ibu remaja dalam merawat bayinya serta sering dikaitkan dengan efek buruk pada perkembangan bayi (Khan, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *qigong exercise* terhadap pencegahan gejala depresi

postpartum. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa dalam gerakan *qigong* menitik beratkan gerakan tubuh yang pelan, seimbang yang dipadu dengan pernapasan secara halus, sehingga senam *qigong* dapat menurunkan tingkat stres pada seseorang yang berhubungan dengan mental emosional (Priana, 2012). Penelitian lain yang dilakukan juga menyebutkan bahwa ada aktivitas fisik dapat menurunkan gejala depresi pada remaja.

Latihan fisik merupakan salah satu rangsangan yang sangat fisiologis dan melibatkan semua sistem tubuh, baik itu sistem otot, saraf, sistem metabolisme maupun sistem hormon dan sebagai metode yang sangat efisien dalam mengontrol stres. Hal ini karena latihan dapat berperan untuk mengontrol neurohormonal, saraf otonom dan respon perilaku stres fisik dan psikologis. Oleh sebab itu olahraga yang dilakukan dengan baik memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikis, kesegaran jasmani, mood dan menurunkan

kecemasan serta mencegah depresi (Sthrole, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh *qigong exercise* terhadap pencegahan gejala depresi postpartum dengan hasil post-test yang menunjukkan ada penurunan gejala depresi postpartum pada ibu remaja. Dalam pelayanan keperawatan perlu melakukan edukasi prenatal kepada remaja yang akan menjadi calon ibu agar lebih siap menjalani peran barunya. Selain itu, lembaga yang terkait lebih meningkatkan upaya promosi Keluarga Berencana kepada pasangan usia muda agar menunda kehamilan hingga secara fisik dan psikologis sudah siap untuk menerima kehamilan dan menjadi orangtua, serta diperlukan pendampingan dan perlakuan khusus dari pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

Birkeland, R., Thompson, J. K., Phares, V. (2005). Adolescent Motherhood and Postpartum Depression. *Journal of Clinical*

Child and Adolescent Psychology 2005, Vol. 34, No. 2, 292–300

Brown, L. E. (2011). *A comparison of adolescent mothers and adult mothers with low levels of education*. Diperoleh dari <http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3176&context=etd>

Kamal, S. M. M. (2012). Decline in Child Marriage and Changes in Its Effect on Reproductive Outcomes in Bangladesh. *Journal Health Population Nutrition*; 30 (3); 317-330.

Khan, S. A. (2011). *Baby steps: A bonding program for adolescent mothers and their infants*. UMI Number: 3539917

Leahy-Warren, P., McCarthy, G.(2011). Maternal parental self-efficacy in the postpartum period. *Midwifery*; 27 (6); 802-810.

Madiyanti, D. A. (2014). Status ekonomi memengaruhi kejadian postpartum blues. STIKes Pringsewu Lampung. Tidak dipublikasikan.

Oh, B., Choi, S. M., Inamori, A., Rosenthal, D., Yeung, A. (2013). Effects on qigong on depression: a systematic review. Hindawi Publishing Corporation. Evidence-Based

- Complementary and Alternative Medicine Volume 2013, Article ID 134737, 8 pages
<http://dx.doi.org/10.1155/2013/13473>
- Pinzon, J. L & Jones, V. F. (2012). *Clinical report: care of adolescent parents and their children. American Academy of Pediatrics*. Diperoleh dari <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/130/6/e1743.full.pdf>
- Pogoy, A. M., Verzosa, R., Coming, N. S., Agustino, R.G. (2014). Lived experiences of early pregnancy among teenagers: a phenomenological study. *European Scientific Journal* January 2014 edition vol.10, No.2 ISSN: 1857 – 7881.
- Priana, A. (2012). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia. Universitas Siliwangi. Tidak dipublikasikan.
- Strohle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission* June 2009, 116:777.
- WHO. (2011). *Early marriages, adolescent and young pregnancies*. Diperoleh dari http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_12-en.pdf
- Yozwiak, J. A. (2009). Postpartum depression and adolescent mothers: a review of assessment and treatment approaches. <https://doi.org/10.1016/j.jpap.2009.09.003>