

EDUKASI TERAPI TERTAWA UNTUK MENCEGAH KEJADIAN POST PARTUM BLUES PADA IBU NIFAS

Mariyatul Qiftiyah¹, Selvi Eka Okta Fiana²
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
Email: iqtadabi@gmail.com

ABSTRACT

During the postpartum period, the mother's body will experience various physiological and psychological changes. One common psychological change is postpartum blues, a mild affective disorder that arises due to drastic hormonal changes after childbirth. Research by the Central Statistics Agency (BPS) Asri Tuban found that 36.4% of respondents experienced severe symptoms, 30.3% moderate, and 33.3% mild. Nearly half of respondents (48.5%) also reported a lack of family support (Qoyimah, 2022). An initial survey conducted by researchers at the UOBF Soko Community Health Center in March 2025 noted that of 89 postpartum mothers, 25 (28%) experienced postpartum blues. The purpose of this activity is to increase the knowledge of postpartum mothers in preventing postpartum blues by providing laughter therapy education. Community service activities in the form of laughter therapy education for 16 postpartum mothers at the Soko Community Health Center. The implementation method is providing laughter therapy education using a pre-test-post-test design. The results of data analysis with frequency distribution and percentage of pre- and post-test. The results of the knowledge of 16 postpartum mothers before the laughter therapy education were mostly in the low knowledge category of 12 respondents (75%), while after being given education almost all of them had the moderate knowledge category of 14 respondents (87.5%). Education on preventing postpartum blues in postpartum mothers through laughter therapy education has succeeded in increasing postpartum understanding and awareness of the importance of carrying out laughter therapy during the postpartum period as an effort to prevent postpartum blues.

Keywords: *laughter therapy, postpartum blues, postpartum*

ABSTRAK

Masa nifas ini tubuh ibu nifas akan mengalami berbagai perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu kondisi yang umum terjadi pada perubahan psikologi adalah *post partum blues*, yaitu gangguan afektif ringan yang muncul akibat perubahan hormon secara drastis setelah melahirkan. Penelitian BPS Asri Tuban menemukan 36,4% responden mengalami gejala berat, 30,3% sedang, dan 33,3% ringan. Hampir

setengah dari responden (48,5%) juga dilaporkan kurang mendapatkan dukungan keluarga (Iftitakhiyah, 2020). Hasil survey awal peneliti di UOBF Puskesmas Soko pada Maret 2025 mencatat dari 89 ibu nifas, terdapat 25 orang (28%) yang mengalami gejala *post partum blues*. Adapun Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam mencegah kejadian *post partum blues* dengan memberikan edukasi terapi tertawa. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi terapi tertawa pada ibu nifas sejumlah 16 responden yang ada di puskesmas soko. Metode pelaksanaan ini pemberian edukasi terapi tertawa dengan menggunakan desain pre test-post test. Hasil analisa data dengan distribusi frekuensi dan prosentase dari pre dan post-test. Hasilnya Pengetahuan dari 16 postpartum sebelum dilakukan edukasi terapi tertawa sebagian besar memiliki kategori pengetahuan rendah sebanyak 12 responden (75 %), sedangkan setelah diberikan edukasi hampir seluruhnya memiliki kategori pengetahuan sedang sejumlah 14 responden (87,5 %). Edukasi pencegahan *post partum blues* pada ibu nifas dengan edukasi terapi tertawa berhasil meningkatkan pemahaman serta kesadaran *post partum* akan pentingnya melakukan terapi tertawa pada masa nifas sebagai suatu upaya mencegah terjadinya kejadian *post partum blues*

Kata kunci: *terapi tertawa, Post Partum Blues, Nifas*

A. PENDAHULUAN

Post partum atau masa nifas adalah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Pada periode ini tubuh akan mengalami perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Proses adaptasi fisiologis meliputi perubahan tanda-tanda vital, hematologi, sistem kardiovaskuler, perkemihan, pencernaan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin dan organ reproduksi, sedangkan proses adaptasi psikologis yaitu suatu proses yang akan melewati tiga fase penyesuaian ibu terhadap perannya sebagai orang tua, yaitu fase dependen (*taking in*), fase dependen-mandiri (*taking hold*), dan fase interdependen (*letting go*) (Harianis et al., 2022). Setelah melahirkan, ibu *post partum* menunjukkan gejala psikiatrik, berupa gejala depresi ringan sampai berat serta gejala *neurosis traumatic*. Terkadang ibu mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya, sehingga ibu sulit menerima bayinya. Keadaan ini disebut dengan *postpartum blues*. *Postpartum blues* merupakan respon alami terhadap perubahan hormon yang drastis setelah melahirkan sehingga mempengaruhi keadaan fisik dan emosi ibu yang terjadi pada 50-70% ibu pasca melahirkan ((Mariany, n.d.)

Postpartum blues sering terjadi pada ibu sesudah melahirkan. Menurut data dari *World Health Organization (WHO)*, sekitar 70–80% ibu di seluruh

dunia mengalami *postpartum blues*, Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) sekitar 57%,ibu di Indonesia mengalami gejala *post partum blues*, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan risiko *post partum blues* tertinggi di Asia (2024).

Menurut Studi pendahuluan di Kecamatan Wonocolo Jawa Timur terdapat kasus 66% ibu yang mengalami depresi *postpartum*,sedangkan prevalensi ibu yang mengalami *postpartum blues* di RSUD Soetomo Surabaya menunjukkan bahwa 50% dari 40 ibu nifas mengalami *postpartum blues* Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa prevalensi *postpartum blues* di Jawa Timur berkisar antara 50% hingga 65%, mencerminkan tingginya angka kejadian di provinsi ini (Rosyida, 2023). Studi di BPS Asri Kelurahan Baturetno, Kecamatan Tuban, melibatkan 33 ibu nifas. Hasilnya menunjukkan bahwa 36,4% ibu mengalami *postpartum blues* dengan tingkat keparahan berat, 30,3% dengan tingkat keparahan sedang, dan 33,3% dengan tingkat keparahan ringan. hampir setengah dari responden (48,5%) menerima dukungan keluarga yang kurang (Iftitakhiyah, 2020). Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di UOBF puskesmas Soko pada tanggal 22 Maret 2025 dengan melakukan wawancara pada kepala ruangan di dapatkan bahwa persalinan normal dalam dua bulan terakhir sebanyak 89 persalinan, dari 89 (100%) ibu *post partum* terdapat 25 (28%) ibu yang mengalami gejala *post partum blues* diantaranya 10 (12%) ibu merasa cemas dan susah tidur, 5 (6%) orang merasa sedih dan sering menangis, dan 10 (12%) ibu merasa kurang percaya diri terhadap bayinya.

Pendekatan pengobatan yang umumnya digunakan untuk menangani *postpartum blues* melibatkan konseling, dukungan sosial, dan dalam beberapa kasus, penggunaan obat-obatan anti depresan. Namun, sebagian ibu enggan atau tidak dapat mengakses pengobatan medis atau terapi konvensional. Oleh karena itu, perlu ada pendekatan alternatif yang lebih mudah diakses, seperti terapi menulis, terapi musik, akupresure, terapi effleurage dan terapi tertawa (ritna udiyani, tika sari dewi, 2022)

Terapi tertawa adalah salah satu pendekatan non-farmakologis yang mulai banyak diteliti untuk membantu mengurangi gejala psikologis, termasuk depresi dan kecemasan pada ibu pasca melahirkan. Terapi tertawa berfokus pada aktivitas yang dapat memicu tertawa, yang diyakini dapat meningkatkan produksi endorfin, mengurangi hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati secara keseluruhan (nuri wulandari, ririn isma, 2024).Terapi tertawa dapat memiliki dampak positif dalam mengurangi gejala depresi pada ibu

postpartum, serta membantu memperbaiki kualitas hidup secara emosional dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatik untuk meningkatkan relaksasi fisik. Selain itu, tertawa juga dapat mengurangi kadar hormon stres, seperti kortisol, yang berperan dalam perkembangan *postpartum blues* (Rosyida, 2023). Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dari pengabdian masyarakat ini Adalah memberikan edukasi terapi tertawa pada ibu nifas yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya terapi tertawa yang dilakukan pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya kejadian *post partum blues* pada masa nifas

B. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen Prodi Kebidanan bersama mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 bulan mei berupa pemberian edukasi tentang pencegahan kejadian *post partum blues* dengan terapi tertawa. Kegiatan ini berlangsung di Puskesmas soko kabupaten Tuban yang diikuti oleh kelompok *postpartum*. Kegiatan pemberian edukasi ini diawali dengan memberikan pre test dengan waktu 30 menit tentang pengetahuan terapi tertawa untuk mencegah kejadian *post partum blues* kepada responden terlebih dahulu, setelah diberikan pre test dilakukan pemberian edukasi menggunakan pendekatan edukatif dan preventif. Melalui penyampaian informasi secara jelas tentang tujuan dari pemberian terapi tertawa untuk mencegah kejadian *post partum blues* pada ibu *post partum*, manfaat terapi tertawa, tehnik atau cara latihan terapi tertawa, waktu pelaksanaan terapi tertawa dimana teknik ini berfungsi untuk meningkatkan pemahaman pentingnya terapi tertawa yang dilakukan ibu nifas untuk mencegah kejadian *post partum blues* pada ibu *postpartum*. Post test dilakukan 30 menit setelah pemberian edukasi. Responden dari pengabdian masyarakat sejumlah 16 responden, responden diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan "simple random sampling". Bahan dan alat yang digunakan antara lain : leafleat tentang pencegahan kejadian *post partum blues* dengan terapi tertawa, PPT pencegahan kejadian *post partum blues* dengan terapi tertawa, lcd. Pemberian edukasi ini diberikan selama 90 menit, serta praktik terapi tertawa dengan melibatkan *post partum* untuk memahami tujuan dari pencegahan kejadian *post partum blues* dengan terapi tertawa pada *postpartum*, manfaat terapi tertawa, tehnik atau cara latihan terapi tertawa, waktu pelaksanaan terapi tertawa. Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu diawali dengan Perkenalan, menanyakan

karakteristik umum responden yang meliputi : tingkat pendidikan, paritas dan umur dan dilakukan pre test sebelum dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang pentingnya pencegahan kejadian post partum blues pada ibu post partum dengan terapi tertawa dan diakhiri dengan sesi diskusi, tanya jawab dan kuis dengan audiens sebagai evaluasi singkat memberikan post test 30 menit setelah pemberian edukasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi ini dimulai dengan suasana yang penuh semangat di puskesmas soko kabupaten tuban, ketika Postpartum berkumpul untuk mengikuti kegiatan evaluasi singkat tentang pencegahan kejadian post partum blues pada ibu post partum dengan terapi tertawa. Tujuan evaluasi singkat ini adalah untuk mengukur sejauh mana pemahaman ibu nifas tentang pencegahan kejadian post partum blues dengan terapi tertawa. Pendekatan yang diambil adalah kombinasi dari tes pengetahuan, diskusi singkat. Dari hasil pengabdian masyarakat ini di dapatkan data karakteristik umum responden yang meliputi usia, tingkat pendidikan, pekerjaan dan paritas. Serta evaluasi dari pemberian edukasi yang diberikan didapatkan tingkat pengetahuan responden sebelum pemberian edukasi pencegahan kejadian post partum blues dengan terapi tertawa dan setelah pemberian edukasi. Adapun hasil pengabdian dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Usia Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Soko Tuban

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	15-20	1	6,3
2.	21-30	11	68,7
3.	31-45	4	25,0
Jumlah		16	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), sebagian besar responden berusia 21-30 tahun yaitu 11 orang (68,7%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan Usia Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Soko Tuban

No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SD	0	0,0
2.	SMP	2	12,4
3.	SMA	12	75,0
4.	D3	1	6,3
5.	S1	1	6,3
Jumlah		16	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir SMA berjumlah 12 orang (75,0 %).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan Pekerjaan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Soko Tuban

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	IRT	15	93,7
2.	Wiraswasta	1	6,3
3.	PNS	0	0,0
4.	Petani	0	0,0
5.	Swasta	0	0,0
Jumlah		16	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), hampir seluruh responden dengan pekerjaan sebagai IRT berjumlah 15 orang (93,7%).

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan Paritas Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Soko Tuban

No.	Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
1.	1	9	56,3
2.	2	6	37,4
3.	3	1	6,3
Jumlah		16	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), sebagian besar responden yaitu 9 orang yang memiliki 1 anak (56,3%).

Tabel 5. Distribusi tingkat pengetahuan responden Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Soko Tuban

No	Evaluasi	Tingkat Pengetahuan Pencegahan Kejadian Post Partum dengan Pemberian Edukasi terapi tertawa						Jumlah	
		Tinggi		Sedang		Rendah		N	%
		f	%	f	%	f	%		
1	Pre test sebelum diberikan edukasi terapi tertawa	0	0	4	25	12	75	16	100
2	Post test setelah diberikan edukasi terapi tertawa	2	15	14	85	0	0	16	100

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), sebelum diberikan edukasi terapi tertawa Tingkat pengetahuan ibu nifas sebagian besar kategori Tingkat pengetahuan rendah 12 responden (75%), sedangkan setelah diberikan edukasi Tingkat pengetahuan ibu nifas seluruhnya kategori Tingkat pengetahuan sedang sejumlah 14 responden (85%).

Setelah berhasil menyelesaikan evaluasi singkat, Responden yang berada di Puskesmas soko tuban sangat antusias dan menjadi penuh antisipasi karena post partum siap untuk mendalami topik Pencegahan Kejadian post partum blues dengan edukasi terapi tertawa melalui edukasi yang akan diberikan pemateri. Sesi edukasi ini menjelaskan dan memberikan pemahaman menyeluruh jelas tentang tujuan dari pencegahan kejadian post partum blues dengan terapi tertawa pada ibu post partum, manfaat terapi tertawa, tehnik atau cara latihan terapi tertawa, waktu pelaksanaan terapi tertawa.

Terapi tertawa, atau dikenal juga sebagai *laughter therapy*, merupakan pendekatan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi *postpartum blues*. Terapi tertawa merupakan terapi dengan menggunakan humor dan tawa dalam rangka membantu seseorang menyelesaikan masalah, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun

FALSAFA

Jurnal Multidisiplin Pengabdian Kepada Masyarakat

Volume 1 Nomor 4 April 2026

P-ISSN: xxxx-xxxx E-ISSN: xxxx-xxxx DOI: xxxxxx

gangguan mental (Zajonc, 2020). Secara teori, terapi tertawa mampu meningkatkan pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin yang berfungsi sebagai antidepresan alami, sekaligus menurunkan kadar kortisol yang berhubungan dengan stress, selain itu terapi tertawa juga dapat meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan kecemasan. Dalam bidang kebidanan bahwa terapi tertawa dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi stres dan depresi pada ibu postpartum. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kikinia et al. (2020) yang menemukan adanya penurunan signifikan tingkat depresi postpartum setelah pemberian terapi tertawa ($p = 0,003$). Penelitian Rahmawati dan Daryanto (2021) juga membuktikan bahwa terapi tertawa dapat merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan kecemasan dan memperbaiki kondisi emosional ibu nifas. Dari uraian tersebut disarankan untuk melakukan terapi tertawa yang dilakukan selama 25 menit sehari untuk mencegah terjadinya kejadian post partum blues pada ibu nifas. Di akhir materi edukasi pemateri juga menyampaikan kesimpulan untuk melakukan terapi tertawa sebagai suatu upaya pencegahan kejadian post partum blues, hal tersebut sangat penting sekali karena jika terjadi post partum blues dampaknya akan mengakibatkan berbagai macam kondisi antara lain : Kondisi psikologis ibu sangat berkaitan dengan produksi hormon oksitosin (hormon kasih sayang yang membantu pengeluaran ASI). Stres dan kecemasan akibat *baby blues* dapat menghambat refleksi pengeluaran ASI (*let-down reflex*), yang jika tidak diatasi bisa menyebabkan masalah pada kelancaran menyusui, selain itu mengakibatkan gangguan fisik pada ibu seperti ganggusn insomnia, perubahan nafsu makan dan penurunan konsentrasi, jika kondisi ini tidak bisa teratasi dikhawatirkan berkembang menjadi *Postpartum Depression (PPD)*.



FALSAFA

Jurnal Multidisiplin Pengabdian Kepada Masyarakat

Volume 1 Nomor 4 April 2026

P-ISSN: xxxx-xxxx E-ISSN: xxxx-xxxx DOI: xxxxxx

Gambar 1. Ibu post partum praktik Gerakan Tawa Menyilang



Gambar 1. Ibu post partum praktik Gerakan Gerakan Tawa bersenandung

Sesi terakhir yaitu tanya jawab diakhir pemberian edukasi, di mana postpartum mengajukan pertanyaan atau memberikan komentar tambahan. Pada sesi ini postpartum terlihat antusias untuk bertanya dan terjadi diskusi yang sangat menarik. Pemateri juga memberikan umpan balik positif atas partisipasi postpartum dan merangkum poin-poin kunci sebelum mengakhiri sesi. Dengan demikian, edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan mendalam tentang terapi tertawa untuk mencegah kejadian post partum blues tetapi juga meningkatkan kesadaran postpartum tentang pengaruh pentingnya terapi tertawa untuk mencegah kejadian post partum blues.

D. KESIMPULAN

Setelah menyelenggarakan sesi edukasi mengenai pencegahan Kejadian post partum blues pada ibu nifas dengan terapi tertawa. kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini mencerminkan tingkat keterlibatan postpartum dan efektivitas penyampaian materi. Sesi dimulai dengan penuh semangat, di mana postpartum terlibat aktif dalam tes pengetahuan awal. Diakhir sesi postpartum juga menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya terapi tertawa untuk mencegah kejadian post partum blues. terapi tertawa juga sebagai alternatif intervensi non-farmakologi yang sederhana, mudah diakses, murah, dan aman digunakan sebagai pendamping perawatan ibu pasca melahirkan. Berdasarkan hal tersebut, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, mengintegrasikan terapi tertawa dalam pelayanan masa nifas untuk mendukung adaptasi psikologis ibu, sekaligus mendorong keluarga agar memberikan dukungan emosional yang lebih baik sebagai pencegahan dalam kejadian post partum blues. Ucapan terima kasih Kami sampaikan kepada Rektor Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban yang telah memberikan dukungan moral ataupun

FALSAPA

Jurnal Multidisiplin Pengabdian Kepada Masyarakat

Volume 1 Nomor 4 April 2026

P-ISSN: xxxx-xxxx E-ISSN: xxxx-xxxx DOI: xxxxxx

finansial terselenggaranya pengabdian masyarakat pada postpartum, Selain itu kami juga mengucapkan terima kasih kepada postpartum yang telah bersedia dalam mengikuti kegiatan edukasi untuk menambah pengetahuan dan pemahaman dalam pencegahan kejadian post partum blues dengan terapi tertawa

DAFTAR PUSTAKA

- Harianis, S., Sari, N. I., & Kebidanan, P. D. (2022). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues*. 6(1), 85–94.
- Iftitakhiah, Ilmiyatus Qoyimah Dan Khoirotul. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues Hari Ke-7 Pada Ibu Nifas Di Bps Asri (Kelurahan Baturetno Kecamatan Tuban) The Relationship Between Family Support And The Incident Of 7th Day Post Partum Blues In Public Women At Bps A*. 4(1), 59–65.
- Mariany, M. (N.D.). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pomalaa The Relationship Of Social Support With Postpartum Blues In Postpartum Mothers In The Work Area Of Pomalaa Puskesmas*.
- Nuri Wulandari, Ririn Isma, Armi Rahmawati. (2024). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 6, 2807–2816.
- Ritna Udiyani, Tika Sari Dewi, H. (2022). *Penerapan Terapi Tertawa Dalam Upaya Menurunkan Kejadian*. 13(1), 106–118.
- Rosyida, Desta Ayu Cahya. (2023). *Jurnal*. 6(1), 199–204.