

Penanggulangan Gejala Stres Pasca Melahirkan Melalui Desain Arsitektural Untuk Komunitas Ibu Hebat Jabodetabek

Anggana Fitri Satwikasari¹⁾; Yeptadian Sari¹⁾; Nur Romdhona²⁾; Karlina Rohadatul Aisy¹⁾

¹⁾ anggana.fitri@umj.ac.id, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Article Info:

Keywords:
*Architecture, Interior Design,
Natural Lighting,
Post-Partum Depression.*

Article History:

Received : January 15, 2023
Revised : October 08, 2023
Accepted : October 11, 2023

Article Doi:

<http://dx.doi.org/10.22441/jam.v9i1.18775>

Abstract

Post-partum Depression or PPD is depression that occurs after childbirth due to a chemical imbalance in the brain and is experienced by 10% of mothers who give birth. Postpartum mothers can experience stress due to several causes, one of which is the quality of residence that is uncomfortable. This community service activity was carried out with the aim of enhancing knowledge for mothers who were expecting or had just given birth about efforts that could be made to reduce stress and improve their mood. These efforts are focused on counseling and consulting ideas for rearranging the indoor and outdoor spaces of the residence that can be done by each mother. Of the approximately 15-25 members of the Ibu Hebat Community located in Bumi Cimanggis Indah 2 Housing Complex in Depok City, most complained about several problems in their homes such as poor quality of natural lighting and ventilation, lack of vegetation/greenery, and difficulty in accessibility of the bedroom to other facilities in the house such as the bathroom and kitchen. The community service team then proposed 2 options for indoor and outdoor spatial changes that can be pursued by mothers with the expectation that if their homes are more in accordance with the comfort needs of mothers, then the quality of their family happiness can also be improved.

Abstrak

Post-partum Depression atau PPD adalah depresi yang terjadi setelah melahirkan disebabkan oleh ketidakseimbangan zat kimia di otak dan dialami oleh 10% ibu yang melahirkan. Ibu pasca melahirkan dapat mengalami stres dikarenakan beberapa penyebab, salah satunya adalah kualitas tempat tinggal yang kurang nyaman. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi para ibu yang sedang hamil maupun baru saja melahirkan mengenai upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres dan meningkatkan mood mereka. Upaya-upaya ini difokuskan pada penyuluhan dan konsultasi ide-ide penataan ulang ruang dalam dan ruang luar hunian yang sekiranya dapat dilakukan oleh masing-masing ibu. Dari sekitar 15-25 anggota Komunitas Ibu Hebat yang berlokasi di Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2 Kota Depok, sebagian besar mengeluhkan beberapa permasalahan di hunian mereka seperti buruknya kualitas pencahayaan dan penghawaan alami, keberadaan vegetasi/penghijauan yang kurang, dan sulitnya aksesibilitas ruang tidur ke fasilitas lain di dalam rumah seperti kamar mandi dan dapur. Tim pengabdian kepada masyarakat kemudian mengusulkan 2 opsi perubahan tata ruang dalam dan luar yang dapat diupayakan para ibu dengan harapan jika hunian mereka lebih sesuai dengan kebutuhan kenyamanan para ibu, maka kualitas kebahagiaan keluarga mereka juga dapat meningkat.

Kata Kunci: Arsitektur, Tata ruang dalam, Pencahayaan Alami, Post-Partum Depressio

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, seorang novelis dan ibu satu anak asal Surabaya bernama Dina menceritakan kisahnya yang pernah menderita depresi pasca melahirkan atau sering disebut sebagai post-partum depression (PPD). Beliau menjelaskan kronologis awal mula mengalami gejala PPD hingga munculnya perilaku-perilaku yang membahayakan nyawa dirinya dan juga bayi yang baru ia lahirkan (Yasinta Rahmawati, 2020). Post-partum Depression atau PPD adalah depresi yang terjadi setelah melahirkan disebabkan oleh ketidakseimbangan zat kimia di otak dan dialami oleh 10% ibu yang melahirkan (Pittara, 2022). Berdasarkan hasil penelitian di tahun 2012, ditemukan bahwa besar prosentase wanita yang mengalami rasa sedih pasca persalinan adalah sebesar 2,32% (440/18937) dan umumnya dialami oleh mereka yang mengalami komplikasi selama persalinan atau berat bayinya tidak sesuai dengan rata-rata (terlalu kecil atau terlalu besar) (Sri Idaiani, 2012). Selain kedua penyebab tersebut, kondisi PPD ini dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional seseorang dan juga faktor fisik, salah satu yang paling signifikan adalah lingkungan tempat tinggal para ibu tersebut. Kegiatan pengasuhan bayi setelah kelahiran yang berbeda dengan kondisi para ibu sebelum memiliki bayi, adalah pemicu utama tingkat depresi para ibu, terlebih lagi apabila tidak didukung dengan pengetahuan yang cukup, dukungan dari keluarga dan orang terdekat, serta kondisi hunian yang kurang nyaman dan tidak kondusif (Yeptadian Sari, 2021).

Keilmuan Arsitektur berkaitan erat dengan kehidupan manusia, arsitektur bahkan dapat mempengaruhi gaya hidup manusia, arsitektur dapat juga menimbulkan penyakit atau bahkan menyembuhkan penyakit pada penghuninya (Sari & Prasyam, 2021). Lingkungan tempat tinggal ataupun tempat bekerja yang buruk akan sangat mempengaruhi kualitas hidup pengguna bangunan tersebut (Fajrini, Sakinah, Latifah, & al., 2022) (Satwikasari, et al., 2021) (Satwikasari, 2018). Dalam kasus PPD, tingkat kenyamanan dan keamanan rumah maupun ruang yang dihuni oleh para ibu yang sedang hamil, menanti persalinan, dan juga menyusui, dapat mempengaruhi kualitas kehidupan dan kebiasaan mereka. Sayangnya, tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya para ibu, mengenai pentingnya meningkatkan kualitas tata ruang dalam dan tata ruang luar hunian masih sangat rendah. Metode penanggulangan gejala PPD yang selama ini familiar adalah dengan pengobatan medis maupun terapi psikologis saja, padahal konsep healing architecture (Satwikasari, *The Application of Behavioral Mapping to Design Therapeutic Spaces for Disabled Children*, 2017) juga layak untuk dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif.

Di wilayah Jabodetabek, ada sebuah komunitas yang berfokus pada pemberian dukungan bagi ibu-ibu yang mengalami PPD maupun stres pasca persalinan, yaitu Komunitas Motherhope Indonesia. Motherhope Indonesia adalah Organisasi non profit yang dibentuk untuk memberikan dukungan psikologis kepada ibu dan keluarganya. Organisasi ini didirikan oleh Nur Yana melalui media sosial facebook dan sudah memiliki lebih dari 45.000 anggota. Motherhope Indonesia beralamat di Kp. Cibening, Gg. Lindung No.48,

RT.008/RW.3, Bintara Jaya, Kota Bks, Jawa Barat 17136. Hingga saat ini, seluruh anggota Motherhope Indonesia masih menjaga komunikasi melalui media sosial seperti whatsapp, facebook, instagram, hingga ke penerbitan buku berjudul "Mommies, You are not Alone". Seluruh rangkaian promosi, kegiatan, hingga ke publikasi yang dilakukan oleh organisasi Motherhope Indonesia sangat menginspirasi dan membuktikan bahwa para Ibu dapat saling mendukung dan memberikan perhatian mereka kepada ibu lainnya, terutama yang memiliki gejala PPD.

Namun, setelah melakukan koordinasi dengan pihak Motherhope Indonesia, ternyata komunitas ini tidak dapat menyanggupi untuk melakukan kegiatan pengabdian bersama tim kami hingga akhir tahun 2022 karena sudah memiliki agenda kegiatan daring dan luring yang sangat padat sejak awal tahun ini. Kemudian mereka menyarankan untuk menghubungi komunitas rekan mereka yang memiliki permasalahan sosial yang sama, yaitu Komunitas Ibu Hebat. Komunitas ini juga memiliki anggota yang pernah mengalami gejala-gejala stres pasca melahirkan. Kemudian, salah satu anggota tim pengabdian kepada masyarakat segera menghubungi perwakilan Komunitas Ibu Hebat yang berada di wilayah Kota Depok hingga pada akhirnya kegiatan dapat dilaksanakan dengan Komunitas Ibu Hebat di wilayah Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2 Kota Depok.

Ketua komunitas Ibu Hebat di wilayah Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2 Kota Depok bernama ibu Kunthi Khayati, S.K.G yang telah mengkoordinir sekitar 150 anggota selama 3 tahun terakhir. Komunitas ini dibuat sebagai wadah para Ibu yang berada di perumahan Bumi Cimanggis Indah 2, dengan segala keluh kesah dan permasalahannya. Salah satu permasalahan yang sering sekali dibahas dan dicari tahu solusinya adalah tentang Parenting dan cara membuat diri sendiri "waras" dengan segala kegiatan dan keadaan yang dihadapi oleh para Ibu yang sebagian besar adalah wanita karir di Bumi Cimanggis Indah 2. Tentu saja hal ini menjadi fokus utama tim kami dalam memberikan solusi terbaik, khususnya dengan pendekatan keilmuan arsitektur. Tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan 2 rangkaian kegiatan, yaitu penyuluhan dan konsultasi desain. Diharapkan dengan kegiatan-kegiatan tersebut, para Ibu dapat lebih dini menanggulangi gejala stres pasca melahirkan dan PPD sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan keluarga mereka.

Tim pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari dosen, mahasiswa, dan juga tenaga kependidikan dari bidang Arsitektur dan kesehatan masyarakat, akan melaksanakan 2 rangkaian kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para Ibu yang sedang hamil, bersalin, maupun menyusui dalam upaya menanggulangi gejala stres pasca melahirkan yang mengarah pada Post-partum Depression (PPD). Kegiatan pertama berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai penanggulangan gejala stres pasca melahirkan dari perspektif arsitektur dan kesehatan masyarakat dengan acara penyuluhan secara daring/luring. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan konsultasi desain dengan mengambil contoh beberapa hunian para anggota Motherhope Indonesia di wilayah Jabodetabek, hal ini ditujukan agar para Ibu yang mungkin mengalami gejala PPD dapat mencegah sejak dini dengan menata kembali ruang dalam dan ruang luar huniannya. Kegiatan-kegiatan ini diharapkan

mampu memotivasi para Ibu dengan gejala PPD untuk dapat lebih bahagia dengan lingkungan tempat tinggalnya.

METODE

Ada 2 program pengabdian kepada masyarakat yang utama ditujukan bagi para Ibu anggota Komunitas Ibu Hebat di Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2, Kota Depok. Kegiatan yang pertama adalah sosialisasi atau penyuluhan secara luring dengan mengangkat topik “Penyuluhan Penanggulangan Stres Pasca Melahirkan Melalui Desain Arsitektural”. Dalam kegiatan ini tim pengabdian kepada masyarakat yang merupakan dosen dari program studi Arsitektur akan menjadi narasumber yang menjelaskan materi dari perspektif desain hunian yang layak untuk ibu pasca melahirkan. Kemudian anggota tim lain yang berasal dari program studi Kesehatan masyarakat akan memaparkan materi mengenai pentingnya menjaga kestabilan kondisi ibu pasca melahirkan. Seluruh kegiatan ini ditujukan tidak hanya kepada Ibu yang bersangkutan saja tetapi juga anggota keluarga lain, seperti para suami, orangtua, dan juga saudara lainnya.

Selanjutnya di waktu yang berbeda, diselenggarakan pula konsultasi mengenai solusi penataan ruang dalam dan luar pada beberapa contoh kasus hunian anggota komunitas, dengan tajuk “Konsultasi Penataan Ulang Ruang Dalam Untuk Mengurangi Stres Pasca Melahirkan”. Para anggota komunitas akan diminta untuk mengunggah foto-foto kondisi eksisting hunian mereka untuk dapat kemudian dikonsultasikan solusi peningkatan kualitas tata ruang dalam dan tata ruang luarnya. Solusi yang akan diberikan difokuskan pada mengupayakan pencahayaan dan penghawaan alami dapat masuk ke dalam rumah, penempatan vegetasi di berbagai sudut ruang dalam maupun ruang luar, kemudian penempatan ruang tidur agar lebih strategis dengan ruang penting lainnya, seperti kamar mandi dan dapur. Seluruh rangkaian kegiatan tersebut akan dipublikasikan melalui video kegiatan di youtube, dan artikel di jurnal pengabdian kepada masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan kegiatan pertama, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan koordinasi rutin melalui grup whatsapp dan juga rapat luring. Pada awalnya ada kendala mengenai ketidakcocokan waktu dengan mitra awal, yaitu Motherhope Indonesia. Namun, kemudian mitra pertama memberi solusi dengan memperkenalkan kami pada Komunitas lain yang memiliki visi dan misi yang sama, yaitu Komunitas Ibu Hebat. Akhirnya kami sepakat untuk melaksanakan kedua kegiatan bersama dengan mitra baru yaitu Komunitas Ibu Hebat yang berdomisili di Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2 Kota Depok. Setelah berkoordinasi dengan ketua komunitas ini, yaitu ibu Kunthi Khayati, S.K.G maka ditetapkan kegiatan pertama dapat dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2022 pukul 16.00 WIB dan kegiatan kedua dapat dilaksanakan pada tanggal 13 November 2022 pukul 16.00 WIB.



Gambar 1.1 Desain spanduk kegiatan Penyuluhan dan Konsultasi dengan Komunitas Ibu Hebat

Pada kegiatan pertama, dengan tajuk acara “Penyuluhan Penanggulangan Stres Pasca Melahirkan Melalui Desain Arsitektural”. Acara dimulai dengan pembukaan oleh ketua komunitas yaitu ibu Kunthi Khayati, S.K.G, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi berjudul “MENCEGAH STRES PASCA-BERSALIN MELALUI DESAIN ARSITEKTURAL” oleh ibu Yeptadian Sari, S.T., M.T.

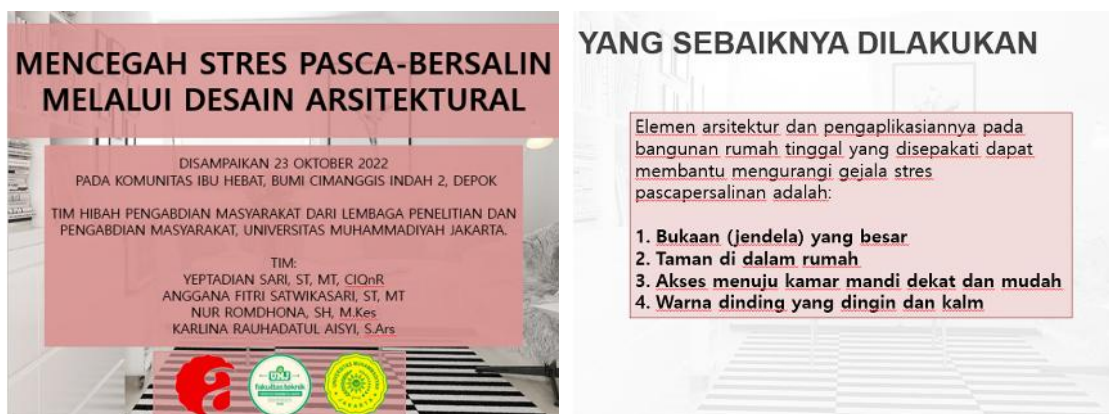


Gambar 1.2 Kegiatan Penyuluhan Penanggulangan Stres Pasca Melahirkan Melalui Desain Arsitektural bersama dengan Komunitas Ibu Hebat

Acara ini dihadiri oleh sekitar 25 anggota komunitas dan peserta terlihat antusias dengan topik yang disampaikan karena sangat berkaitan dengan permasalahan yang mereka alami setelah melahirkan anak-anak mereka. Sesi tanya jawab juga berlangsung efektif karena selain para peserta menanyakan mengenai solusi dari penataan ruang di rumah mereka, ibu-ibu lainnya juga saling berbagi pengalaman mereka masing-masing. Tidak terasa hampir 2 jam kegiatan berjalan, sebelum adzan maghrib berkumandang, acara harus diakhiri dan disampaikan bahwa pada pertemuan selanjutnya akan dilakukan proses konsultasi yang lebih detail mengenai rekomendasi-rekomendasi tata ruang dalam dan juga tata ruang luar hunian agar dapat menghindari potensi stres setelah melahirkan



Gambar 1.3 Foto bersama dengan Komunitas Ibu Hebat Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2 setelah kegiatan Penyuluhan



Gambar 1.4 Materi narasumber di kegiatan Penyuluhan dengan Komunitas Ibu Hebat Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2

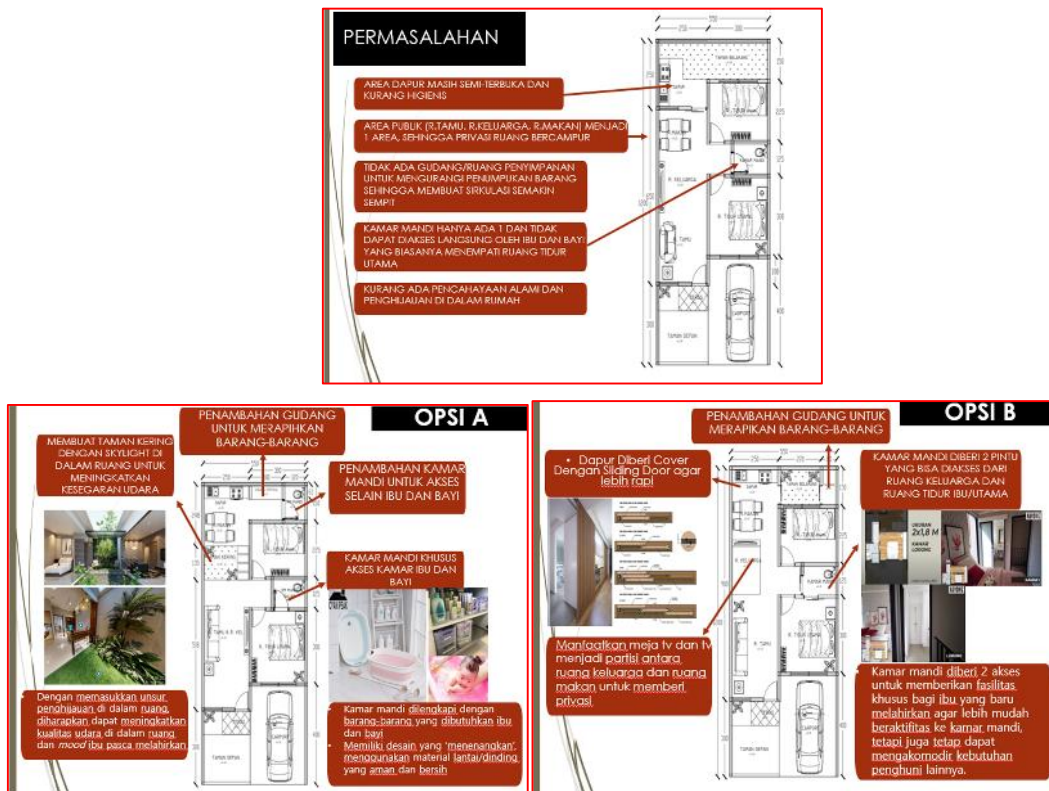
Di awal bulan November, tim kami melakukan survey kembali ke lokasi mitra untuk menghimpun data eksisting hunian salah satu penderita stres pasca persalinan. Gambar kerja denah rumah beliau kemudian menjadi dasar untuk diskusi tim kami dalam membuat rekomendasi penataan ruang dalam dan luar hunian yang nantinya dapat dipresentasikan dan didiskusikan pada kegiatan kedua.



Gambar 1.5 Gambar kerja hunian anggota Komunitas Ibu Hebat Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2 yang menderita stres pasca persalinan

Tepatnya pada tanggal 13 November 2022, tim kami kembali bertemu dengan anggota Komunitas Ibu Hebat di Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2. Kali ini kegiatan yang dilaksanakan adalah “Konsultasi Penataan Ulang Ruang Dalam Untuk Mengurangi Stres Pasca Melahirkan”. Dikoordinir oleh bu Yeptadian Sari, S.T., M.T. dan dibantu oleh anggota tim, yaitu Karlina, ibu-ibu peserta kegiatan berdiskusi aktif mengenai rekomendasi penataan ulang ruang dalam dan ruang luar rumah mereka yang sudah diberikan kepada tim pengmas beberapa hari sebelumnya. Gambar 1.8 adalah rekomendasi dari tim pengmas yang disampaikan kepada anggota komunitas.

Usulan perubahan tata ruang dalam yang disampaikan ada 2 opsi. Opsi yang pertama (Gambar 1.6 Opsi A) adalah adanya saran untuk menambahkan taman indoor sebagai sumber penghawaan alami tambahan yang dapat menyegarkan udara di dalam rumah. Intervensi ini tentu saja membutuhkan pergeseran ruang dapur dan ruang makan menjadi ke area belakang rumah. Selain itu, keberadaan taman tambahan tadi, dapat menjadi area penghijauan yang mampu meningkatkan mood dan mengurangi stres penghuni. Selain penambahan taman di dalam rumah, pembuatan area gudang juga menjadi solusi untuk mengurangi tumpukan barang-barang yang kerap muncul di hunian keluarga dengan anak-anak kecil. Rekomendasi berikutnya adalah melengkapi fasilitas di dalam kamar mandi dengan kebutuhan-kebutuhan ibu dan anak-anak agar lebih memudahkan mereka



Gambar 1.6 Materi Konsultasi Desain di kegiatan Penyuluhan dengan Komunitas Ibu Hebat Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2

Kemudian Opsi kedua diberikan dengan sedikit perbedaan desain (Gambar 1.6 Opsi B). Pada rekomendasi kali ini, luas area dapur dan ruang makan ditambah untuk dimaksimalkan ke area belakang, dilengkapi dengan ruang gudang, dan juga taman yang berada di sudut belakang rumah. Opsi ini diberikan apabila penghuni tidak dapat mengakomodir renovasi yang cukup memakan banyak biaya apabila harus melakukan perubahan seperti opsi A sebelumnya, karena memang untuk membuat taman di dalam rumah membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Kemudian ada solusi yang menarik lainnya, yaitu kamar mandi yang terletak diantara 2 kamar tidur, diberikan pintu akses tambahan menuju kamar yang ditempati oleh ibu. Hal ini ditujukan untuk mempermudah akses sang ibu apabila harus beraktivitas dengan bayi atau anaknya dari kamar tidur menuju ke kamar mandi.



Gambar 1.7 Penyampaian materi narasumber pada kegiatan pengmas bersama Komunitas Ibu Hebat Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2



Gambar 1.8 Foto bersama dengan Komunitas Ibu Hebat Perumahan Bumi Cimanggis Indah 2 setelah kegiatan Konsultasi Desain

PENUTUP

Simpulan

Penanganan stress pasca persalinan tidak lagi menjadi fokus di ranah medis dan psikologis saja, tetapi masyarakat umum sudah harus mulai membuka diri dan berupaya untuk membenahi tata ruang dalam dan tata ruang luar rumah mereka agar membantu para ibu dan bayinya untuk menjalani aktivitas baru mereka lebih nyaman dan aman. Aspek-aspek penataan hunian yang perlu diperhatikan lebih lanjut adalah pada aspek pencahayaan dan penghawaan alami, aksesibilitas, dan aspek penghijauan sebagai peningkat mood para penghuninya. Kedua kegiatan yang telah dilakukan oleh tim pengmas telah mendapatkan respon yang sangat positif dan menurut pendapat para peserta kegiatan, rekomendasi-rekomendasi yang diberikan sangat masuk akal dan berpotensi untuk dilaksanakan.

Saran

Proses peningkatan edukasi kepada masyarakat mengenai langkah-langkah preventif dalam penanganan stres pasca kelahiran sebaiknya tidak hanya dilakukan pada para ibu/wanita saja, tetapi juga untuk para suami/pria dan anggota keluarga lainnya agar sistem dukungan bagi para ibu yang hamil, melahirkan, dan menyusui lebih terbentuk solid di dalam suatu lingkungan hunian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Dalfen, A. (2019). *When Baby Brings the Blues: Solutions for Postpartum Depression*. Canada: John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Fajrini, F., Sakinah, S., Latifah, N., & al., e. (2022). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Para Pekerja Di Percetakan Kota Ciputat Tahun 2021. *Environmental Occupational Health and Safety Journal Vol 01 No 02*, 155-162.
- Pittara, d. (2022, April 7). Postpartum Depression. Retrieved from Alodokter: <https://www.alodokter.com/postpartum-depression>
- Sari, Y. (2021). *Arsitektur untuk Ibu Depresi: dari Sudut Pandang Penyintas Depresi Pascapersalinan*. Jakarta: Arsitektur UMJ Press.
- Sari, Y., & Prasyam, N. (2021). *Kajian Konsep Kajian Konsep Arsitektur Gender Pada Rumah Tinggal Wanita Pasca Bersalin*. SEMNASTEK , (pp. 1-6). Jakarta.

- Satwikasari, A. F. (2017). The Application of Behavioral Mapping to Design Therapeutic Spaces for Disabled Children. International Seminar and Workshop on Urban Planning and Community Development 2017. Jakarta.
- Satwikasari, A. F. (2018). Exploratory Study of Physical Environment Factors Affecting Tuberculosis Endemics Houses in Kebumen District, Indonesia. International Journal of Built Environment and Scientific Research, 65-74.
- Satwikasari, A. F., Setyowati, E., Norhayati, Afghani, J. J., Puspitasari, E., & Kurnia, Y. (2021). Basic Investigation of COVID-19's Self Isolation Room in Various Residential Typology. International Journal of Built Environment and Scientific Research, 121-130.
- Sri Idaiani, B. B. (2012). Postpartum depression in Indonesian women: a national study. Neliti.
- Yasinta Rahmawati, S. P. (2020, November 29). Alami Depresi Pasca Melahirkan, Dina Novelis Curhat Sempat Amnesia. Retrieved from <https://www.suara.com/>:
<https://www.suara.com/health/2020/11/29/143851/alami-depresi-pasca-melahirkan-dina-novelis-curhat-semat-amnesia?page=2>
- Yeptadian Sari, I. A. (2021). Comfort Space for Depressed Woman after Giving Birth: The Enticing Factors. Jakarta.