



Faktor Psikologis Ibu Yang Mempengaruhi Post Partum Blues

Nurul Huda ^{1*}, Sri Dewi Haryati ²

^{1,2} Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

Alamat: Jl. Seraya No.1, Kampung Seraya, Batu Ampar, Batam City, Riau Islands 29454

Korespondensi penulis: nurulhuda0145@gmail.com

Abstract. *Childbirth is a natural process experienced by every women. The mother's various reactions after giving birth will influence attitudes, behavior and emotional levels. Psychological pressure after childbirth is an emotional symptom and feeling where a person feels gloomy, cannot sleep, is excessively physically tired, and does not know what he can do in his new role. However, this is not the case for some women who actually feel sad, irritated, tired, want to be angry, feel meaningless, and hopeless in their early days as a mother. If this is allowed to happen, it will certainly have bad consequences for the mother and the baby. These signs and symptoms constitute a condition called postpartum depression (Elvira, 2011). The aim of this research is to determine the influence of maternal psychological factors on post partum blues. This type of research is quantitative research. The population is all postpartum mothers on the second day after giving birth in the Harapan Bunda delivery room. The sampling technique used was total sampling, namely 45 respondents and analyzed using the Chi Square Test. Based on the result of research on 45 respondents who were hospitalized, the incidence of post partum blues was found, namely 15 people experienced post partum blues, and 30 people did not experience post partum blues.*

Keywords: *Childbirth, Psychological Factors, Post Partum Blues*

Abstrak. Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita. Berbagai reaksi ibu setelah melahirkan akan mempengaruhi sikap, perilaku dan tingkat emosional. Tekanan psikologis setelah persalinan merupakan gejala emosional dan perasaan dimana seseorang merasa murung, tidak bisa tidur, kelelahan fisik yang berlebihan, dan tidak mengetahui apa yang bisa dilakukan atas perannya yang baru. Namun tidak demikian dengan sebagian perempuan yang justru merasa sedih, jengkel, Lelah, ingin marah, merasa tidak berarti, serta putus asa dalam menjalani hari-hari awal sebagai seorang ibu. Jika hal ini dibiarkan, tentu akan berakibat buruk bagi ibu maupun bagi bayinya. Tanda dan gejala tersebut merupakan suatu kondisi yang disebut sebagai depresi pasca persalinan (Elvira, 2011). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh faktor psikologis ibu terhadap post partum blues. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah semua pasca melahirkan postpartum hari kedua ibu pasca melahirkan di ruang bersalin Harapan Bunda. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling yaitu 45 responden dan dianalisis dengan Uji Chi Square. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 45 responden yang di rawat inap maka didapat kejadian post partum blues yaitu terjadi post partum blues sebanyak 15 orang, dan yang tidak mengalami post partum blues sebanyak 30 orang.

Kata kunci: Persalinan, Faktor Psikologis, Post Partum Blues

1. LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita. Berbagai reaksi ibu setelah melahirkan akan mempengaruhi sikap, perilaku dan tingkat emosional. Tekanan psikologis setelah persalinan merupakan gejala emosional dan perasaan dimana seseorang merasa murung, tidak bisa tidur, kelelahan fisik yang berlebihan, dan tidak mengetahui apa yang bisa dilakukan atas perannya yang baru. Tekanan psikologis setelah persalinan mempunyai beberapa gejala antara lain gejala fisik seperti tidak dapat tidur, tidur berlebihan, tidak dapat berpikir jernih, merasa dikekang oleh suatu keadaan dan tidak dapat keluar dirinya, serta merasa Lelah dan gerak geriknya menjadi lamban. Emosi yang positif dan hubungan kasih sayang akan memperlihatkan pengaruh orang

tua terhadap pemeliharaan anak (Gottlib, 1992). Peran sebagai seorang ibu baru, seorang perempuan dapat merasakan hidup menjadi lebih berarti dan bermakna. Namun tidak demikian dengan sebagian perempuan yang justru merasa sedih, jengkel, Lelah, ingin marah, merasa tidak berarti, serta putus asa dalam menjalani hari-hari awal sebagai seorang ibu. Jika hal ini dibiarkan, tentu akan berakibat buruk bagi ibu maupun bagi bayinya. Tanda dan gejala tersebut merupakan suatu kondisi yang disebut sebagai depresi pasca persalinan (Elvira, 2011). Secara teoritis seorang wanita setelah persalinan (*post partum*) pasti mengalami gangguan psikologis (*Maternal Blues*), hal ini dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang dihasilkan (Bunarsa, 1995).

Post partum blues adalah depresi yang dialami oleh perempuan pasca persalinan pada antara hari ketujuh hingga hari keempat belas. Dari penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa di negara barat depresi pasca persalinan dialami oleh lebih kurang 15-20% dari perempuan yang melahirkan, baik yang pertama kalinya maupun yang berikutnya.

Di Malaysia diketahui bahwa ibu yang mengalami depresi pasca persalinan sebanyak 3,9% sedangkan di Singapura angka kejadiannya hanya 1%. Prevalensi post partum blues di Tanzania sebanyak 80%, sementara di Asia prevalensi terjadinya post partum blues antara 25-85%, sedangkan di Indonesia memiliki jumlah yang cukup tinggi dengan prevalensi 50-70% (Hidayat, 2007). Di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya diperoleh data bahwa angka kejadian depresi pasca persalinan sekitar 15-20% yang merupakan jumlah yang tidak sedikit, yang tidak mungkin dibiarkan begitu saja karena akan berdampak negative terhadap ibu post partum (Elvira, 2011).

Beberapa penelitian sudah pernah dilakukan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatimah Nuril Alifah pada tahun 2016 dengan judul Hubungan Faktor Psikososial Terhadap Kejadian Post Partum Blues Di Ruang Nifas RSUD dr.Abdoer Rahem Situbondo didapatkan hasil 65% responden mengalami post partum blues. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Susanti Prastya Ningrum pada tahun 2017 dengan judul Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi post partum blues di RSIA Malang didapatkan 46,1% responden yang mengalami post partum blues.

2. KAJIAN TEORITIS

Postpartum adalah periode setelah bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal dengan waktu enam minggu (Lowdermik, Perry, Bobak, 2005). Sedangkan Cunningham (2006) menyebutkan bahwa pengertian postpartum adalah periode setelah kelahiran, mencakup enam minggu berikutnya saat terjadi involusi uterus. Dari kedua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa postpartum adalah waktu

setelah melahirkan sampai enam minggu sehingga fungsi organ reproduksi kembali normal.

Konsep postpartum blues

a. Pengertian

Postpartum blues, *maternity blues* atau *baby blues* merupakan gangguan mood/afek ringan sementara yang terjadi pada hari pertama sampai hari ke 10 setelah persalinan ditandai dengan tangisan singkat, perasaan kesepian atau ditolak, cemas, bingung, gelisah, letih, Pada fase ini ibu memerlukan dukungan sosial dari suami, keluarga, teman maupun tenaga kesehatan. Jika pada fase ini ibu tidak mendapatkan dukungan, maka *periode pink* ini akan menjadi *periode blues* pada fase berikutnya (fase *taking hold*) (Bobak, 2005). Fase *dependen-mandiri*, ibu membutuhkan perawatan dan penerimaan dari oranglain dan keinginan untuk bisa melakukan segala sesuatu secara mandiri. Ibu berespon dengan penuh semangat untuk memperoleh kesempatan belajar dan berlatih tentang cara perawatan bayi. Rubin menjelaskan keadaan ini sebagai fase *taking hold* yang berlangsung kira-kira 10 hari (Bobak, 2005).

b. Tanda dan gejala

Ibu postpartum yang mengalami *postpartum blues* mempunyai gejala antara lain mudah menangis (*tearfulness*), murung, sedih, cemas, perubahan mood, *reslesthness*, mudah marah, kurang konsentrasi, pelupa (Wong, 2002; Pillitteri, 2003). Henshaw, 2003 menjelaskan tanda dan gejala postpartum blues antara lain *tearfulness*, labilitas emosi, perubahan mood, bingung, cemas dan gangguan kognitif (kurang perhatian, tidak bisa konsentrasi/*distractibility* dan pelupa).

c. Jenis gangguan psikologis ibu postpartum

Menurut *Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorder* (American Psychiatric Association, 2000) tentang petunjuk resmi untuk pengkajian dan diagnosis penyakit psikiatri, bahwa gangguan yang dikenali selama periode postpartum adalah :

1) *Postpartum blues*

Terjadi pada hari pertama sampai sepuluh hari setelah melahirkan dan hanya bersifat sementara dengan gejala gangguan mood, rasa marah, mudah menangis (*tearfulness*), sedih (*sadness*) nafsu makan menurun (*appetite*), sulit tidur (Pillitteri, 2003; Lynn & Piere, 2007). Keadaan ini akan terjadi beberapa hari saja setelah melahirkan dan biasanya akan berangsur-angsur menghilang dalam

beberapa hari dan masih dianggap sebagai suatu kondisi yang normal terkait dengan adaptasi psikologis postpartum. Apabila memiliki faktor predisposisi dan pemicu lainnya maka dapat berlanjut menjadi depresi postpartum (Wong, 2002).

2) Depresi postpartum

Gejala yang ditimbulkan antara lain kehilangan harapan (*hopelessness*), kesedihan, mudah menangis, tersinggung, mudah marah, menyalahkan diri sendiri, kehilangan energi, nafsu makan menurun (*appetite*), berat badan menurun, insomnia, selalu dalam keadaan cemas, sulit berkonsentrasi, sakit kepala yang hebat, kehilangan minat untuk melakukan hubungan seksual dan ada ide bunuh diri (Beck, 2001; Lynn & Piere, 2007).

3) Postpartum psikosis

Mengalami depresi berat seperti gangguan yang dialami penderita postpartum depresi ditambah adanya gejala proses pikir (*delusion, hallucinations and incoherence of association*) yang dapat mengancam dan membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya sehingga sangat memerlukan pertolongan dari tenaga profesional, yaitu psikiater dan pemberian obat (Olds, 2000; Pillitteri, 2003; Lynn & Piere, 2007).

4) Penyebab dan faktor risiko

Penyebab dari *postpartum blues* belum diketahui secara pasti, tapi diduga disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain perubahan biologis, stress dan penyebab sosial atau lingkungan. Perubahan kadar hormon estrogen, progesterone, kortikotropin dan endorphen serta prolaktin diduga menjadi faktor pendukung terjadinya postpartum blues. Faktor sosial dan lingkungan yang dapat menjadi faktor pendukung terjadinya *postpartum blues* antara lain tekanan dalam hubungan pernikahan dan hubungan keluarga, riwayat *sindrom pramenstruasi*, rasa cemas dan takut terhadap persalinan, dan penyesuaian yang buruk terhadap peran maternal (Lowdermilk, Perry & Bobak, 2000; Henshaw, 2003; Pillitteri, 2003).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah semua pasca melahirkan postpartum hari kedua ibu pasca melahirkan di ruang bersalin Harapan Bunda. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling yaitu 45 responden dan

dianalisis dengan Uji Chi Square yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh factor psikologis terhadap postpartum blues.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 45 responden yang di rawat inap diruang nifas Harapan Bunda maka didapat kejadian postpartum blues yaitu terjadi post partum blues sebanyak 15 orang, dan yang tidak mengalami post partum blues sebanyak 30 orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ibrahim (2011) menunjukkan sebagian besar post partum blues terjadi pada responden dengan status ekonomi rendah dengan nilai $p = 0,009$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pendapatan dengan kejadian post partum blues.

Dukungan suami dan keluarga sangat penting pada ibu masa post partum dalam menjalani perawatan dirinya dan bayinya. Dukungan suami dan keluarga yang tinggi berupa perhatian, komunikasi dan hubungan emosional yang intim, merupakan faktor yang bermakna bagi ibu post partum untuk mengurangi terjadinya gangguan psikologis. Hasil penellitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2009) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan suami dengan kejadian post partum blues dengan nilai $p = 0,033$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Azizah (2010) menyatakan ada hubungan dukungan suami dan keluarga terhadap kejadian post partum blues dengan nilai $p = 0,000$.

Sesuai dengan teori oleh Bobak (2005) bahwa dengan kehamilan yang diinginkan maka seorang ibu akan semakin siap untuk menghadapi persalina dan menjadi seorang ibu. Persiapan untuk persalinan dan menjadi ibu akan sangat menentukan apakah seseorang mengalami post partum blues atau tidak. Adanya persiapan yang baik membuat ibu post partum akan mampu menghadapi asca persalinannya dengan baik.

5. KESIMPULAN

Faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya postpartum blues adalah stress, penyesuaian diri dengan tidak menerima terhadap penyesuaian diri. Faktor yang tidak berpengaruh terhadap terjadinya postpartum blues adalah dukungan suami dan keluarga dan status kehamilan.

DAFTAR REFERENSI

- Alifah Fatimah Nuril, 2016. Hubungan Faktor Psikososial Terhadap Kejadian Post Partum Blues, Skripsi, Universitas Airlangga.
- Beck., Cheryl., Tatano. (2002). Revision of the postpartum Depression Predictors Inventory. *JOGNN*, vol 31, No.4
- Bobak I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D., Perry, S.E. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Alih bahasa: Maria & Peter. Jakarta: EG
- Bunarsa. 1995. Kesehatan Wanita. Makalah Seminar Nasional Sehari Keperawatan. FK UGM Yogyakarta
- Cunningham. (2006) *Osbtetri William*. Edisi 21. Jakarta: EGC
- Elvira, Sylvia, D, 2011. Depresi Pasca Persalinan. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hawari. D 2013. *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Henshaw., C. (2003). Mood disturbance in the early puerperium: a review. *Archives of Women's Mental Health*, vol 6, No.2, 33-42
- Lowdermilk, D.L., Perry, S.E., & Bobak, I.M. (2000). *Maternity women's health care*. 7th ed. St. Louis: Mosby.Inc
- Ningrum Prasetya Susanti, 2017. Faktor-faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Post Partum Blues. <http://drive.google.com/file/d/infl2BPwusDFOEutd-sHGpF3vxbrpG/view?USP: driveesdk>.
- Pilliteri. (2003). *Maternal and child Health Nursing. Care of Childbearing and Childrearing Family*. 3rd edition. Lippincott