

GAMBARAN KEJADIAN POST PARTUM BLUES BERDASARKAN GEJALA DAN FAKTOR PENYEBAB PADA IBU NIFAS DI KELURAHAN MARGADANA DAN SUMUR PANGGANG

Fetra Farlina¹, Iroma Maulida², Adevia Chikmah³

D III Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

Jalan Mataram No.09 Tegal

Telp/Fax (0283) 352000

Abstrak

Post partum blues dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab ini sering tidak dipedulikan dan diabaikan sehingga tidak terdiagnosa. Tanda – tanda kecemasan, sensitive, depresi. Penyebab Post Partum Blues ASI tidak keluar, frustrasi karena bayinya tidak mau tidur, menangis, suami yang tidak mau membantu, tidak mau mengerti perasaan istri, sendirian mengurus bayi, dan tidak ada yang membantu. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Kejadian Post Partum Blues Berdasarkan Gejala Dan Faktor Penyebab Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Margadana Dan Sumur Panggang Tahun 2013. Dengan metodenya Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (2.5%) berumur 20 – 35 tahun, paritas sebagian besar responden (47.5%) primipara, pekerjaan sebagian besar responden (52.5%) bekerja, jenis persalinan sebagian besar responden (100%), kejadian kecemasan sebagian besar responden (60%), gejala kecemasan sebagian besar responden karena khawatir (47.5%), kejadian sensitive sebagian besar responden (75%), gejala sensitive sebagian besar responden karena sukar berkonsentrasi (55%), kejadian depresi sebagian besar responden (85%), gejala sensitive sebagian besar responden karena (75%), penyebab kecemasan sebagian responden karena nyeri setelah persalinan (55%), penyebab sensitive sebagian besar responden karena merasa kelelahan (55%), penyebab depresi sebagian besar responden karena sendirian mengurus bayi (57.5%)

Kata Kunci : *Post Partum Blues, Gejala, Ibu Nifas*

A. Pendahuluan

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas adalah masa setelah seorang ibu melahirkan bayinya yang dipergunakan untuk memulihkan kesehatannya kembali yang umumnya memerlukan waktu 6-12 minggu¹.

Post Partum Blues dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab ini sering tidak dipedulikan dan diabaikan sehingga tidak terdiagnosa. Mereka merasakan ada suatu hal yang salah namun mereka sendiri tidak benar-benar mengetahui apa yang sedang terjadi².

Penyebab post partum blues ASI tidak keluar, frustrasi karena bayinya tidak mau tidur, nangis, suami yang tidak mau membantu, tidak mau mengerti perasaan istri, sendirian mengurus bayi, dan tidak ada yang membantu³.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Margadana dengan tehnik wawancara diketahui dari 10 Ibu post partum, 2 orang (20%) mengalami kejadian Post partum blues dan 8 orang (80%) tidak mengalami kejadian *post partum blues*.

Berdasarkan kondisi di atas, terlihat bahwa kejadian post partum blues pada ibu nifas masih kurang. Dari latar belakang ini maka penulis tertarik untuk mengambil judul

“Gambaran Kejadian Post Partum Blues Berdasarkan Gejala dan Faktor Penyebab Pada Ibu Nifas di Margadana dan Sumur Panggang“.

B. Landasan Teori

Postpartum blues merupakan kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, biasanya hanya muncul sementara waktu yakni sekitar tiga hari hingga dua minggu sejak kelahiran. Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh wanita dalam menghadapi aktivitas dan peran barunya sebagai ibu.

Postpartum blues ini dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab itu sering tidak dipedulikan sehingga tidak terdiagnosis, tidak menyenangkan dan dapat membuat perasaan tidak nyaman bagi wanita yang mengalaminya. (Surnasih, 2010)

Menurut (Rahmawati,2009) faktor fisik yang mempengaruhi teradinya *postpartum blues* yaitu perubahan fisik setelah proses kelahiran dan memuncaknya gangguan mental selama 2 minggu pertama menunjukkan bahwa faktor fisik dihubungkan dengan kelahiran pertama merupakan faktor penting. Perubahan hormon secara drastis setelah melahirkan dan periode laten selama 2 hari diantara kelahiran dan munculnya gejala. Perubahan ini sangat berpengaruh pada keseimbangan, kadang estrogen naik dan estrogen yang menurun secara setelah melahirkan faktor penyebab yang sudah pasti.

Penyebab *postpartum blues* faktor usia perempuan yang bersangkutan saat kehamilan dan persalinan seringkali dikaitkan dengan kesiapan mental menjadi seorang ibu, pada perempuan primipara mengurus bayi yang merupakan situasi yang baru bagi dirinya, perempuan yang berpendidikan tinggi menghadapi konflik peran antara tuntutan pekerjaan dengan peran sebagai ibu rumah tangga, lamanya proses persalinan. (Salekha : 2009)

Menurut salekha (2009) Gejala yang dapat timbul mengalami *postpartum blues* :

1) Kecemasan.

Kecemasan timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahuinya.

Penyebab :

- a) akibat nyeri persalinan
- b) Dukungan dari lingkungan sosial suami atau keluarga serta latar belakang yang bersangkutan dengan tingkat ekonomi.

Tanda dan gejala :

- a) Ketegangan
- b) Rasa tidak aman
- c) Khawatir

2) Sensitif

Sensitif ialah faktor hormon, tingkat kesadaran manusia yang luar biasa.

Penyebab :

- a) kelelahan mengurus bayinya sendiri dalam proses adaptasi
- b) kurangnya rasa percaya diri dengan bayi yang baru dilahir.

Tanda dan gejala :

- a) Cepat marah
 - b) Sukar konsentrasi
 - c) Lebih suka menyendiri
- ### 3) Depresi ringan

Keadaan patah hati atau putus asa yang disertai dengan melemahnya kepekaan terhadap stimulus tertentu.

Penyebab :

- a) Ibu tidak bisa memberikan ASI dan merawat bayi
- b) Ketidaksiapan ibu untuk menerima bayinya
- c) Bayi tidak mau tidur, nangis dan gumoh
- d) Sendirian mengurus bayi, tidak ada yang membantu

Tanda dan gejala :

- 1) Mudah lelah
- 2) Gangguan nafsu makan
- 3) Insomnia

- 4) Murung
- b. Faktor penyebab depresi *post partum*

- 1) Faktor umur

Sebagian besar masyarakat percaya bahwa saat yang tepat bagi seseorang perempuan untuk melahirkan pada usia antara 20 – 30 tahun, dan hal ini mendukung masalah periode yang optimal bagi perawatan bayi oleh seorang ibu. Faktor usia yang bersangkutan saat kehamilan dan persalinan sering kali dikaitkan dengan kesiapan mental perempuan tersebut untuk menjadi seorang ibu (Kruckman, 2001).

1. Faktor pekerjaan

Perempuan yang berpendidikan tinggi menghadapi tekanan sosial dan konflik peran, antara tuntutan sebagai perempuan yang memiliki dorongan untuk bekerja atau melakukan aktivitasnya diluar rumah, dengan peran mereka sebagai ibu rumah tangga.

- 2) Faktor proses persalinan

Lamanya persalinan serta tindakan medis yang digunakan selama proses persalinan. Di duga semakin besar trauma fisik yang ditimbulkan pada saat persalinan, maka akan semakin besar pula trauma psikis yang muncul dan kemungkinan perempuan yang bersangkutan akan menghadapi depresi *post partum* (Zamralita, 2001).

- 3) Faktor paritas

Wanita primipara lebih umum menderita *blues* karena setelah melahirkan wanita primipara berada dalam proses adaptasi (Regina dkk, 2001).

C. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi masing – masing variable penelitian. Rancangan

penelitian sampling kuota adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri – ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang ≥ 10 hari post partum. Sampel diambil menggunakan metode total sampling dan didapatkan 40 ibu post partum.

Data diambil melalui pengisian kuesioner oleh responden yang kemudian hasil instrument dianalisis menggunakan uji statistic univariat.

D. Hasil Dan Analisis

Gambaran kejadian post partum blues ditandai dengan tanda-tanda kecemasan, sensitive dan depresi. Distriusi kejadian post partum blues kejadian post partum blues sebanyak 97,5% mengalami kecemasan, sensitive dan depresi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Post Partum blues pada ibu nifas di Margadana dan Sumur Panggang

Post Partum Blues	F	%
Ya	39	97.5%
Tidak	1	2.5%
Jumlah	40	100%

Sumber data: data primer

Dari beberapa gejala post partum kejadian kecemasan pada ibu nifas responden merasa cemas, khawatir dan merasa tidak aman. Gejala kecemasan dari 40 responden yang paling banyak timbul adalah khawatir.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Gejala Kecemasan Ibu Nifas di Kelurahan Margadana dan Sumur Panggang

No	Kecemasan	Ya		Tidak		Total	
		F	%	F	%	F	%
1	Tegang	17	42.5%	23	57.5%	40	100%
2	Khawatir	19	47.5%	21	52.5%	40	100%
3	Tidak aman	18	45%	22	55%	40	100%

Ibu nifas yang mengalami gejala sensitive dapat diketahui dari gejala mudah marah, sukar konsentrasi, dan atau lebih suka menyendiri. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 55% ibu nifas banyak yang sukar berkonsentrasi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gejala Sensitive pada ibu nifas di Kelurahan Margadana dan Summur Panggang

No	Sensitive	Ya		Tidak		Total	
		F	%	F	%	F	%
1	Cepat marah	18	45%	22	55%	40	100%
2	Sukar berkonsentrasi	22	55%	18	45%	40	100%
3	Lebih suka menyendiri	15	37.5%	25	62.5%	40	100%

Depresi pada ibu nifas dapat dilihat dari gejala mudah lelah, gangguan nafsu makan, sulit tidur dan merasa murung. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 77.5% responden merasakan gejala mudah lelah dan 65% merasakan sulit tidur.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gejala Depresi pada Ibu Nifas di kelurahan Margadana dan Sumur Panggang

No	Depresi	Ya		Tidak		Total	
		F	%	F	%	F	%
1	Mudah lelah	30	75%	10	25%	40	100%
2	Gangguan nafsu makan	15	37.5%	25	62.5%	40	100%
3	Sulit tidur	26	65%	14	35%	40	100%
4	Merasa murung	11	27.5%	29	72.5%	40	100%

Sumber data: Data primer

Gambaran penyebab kecemasan pada ibu nifas sebanyak 55% disebabkan oleh Nyeri setelah Persalinan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penyebab Kecemasan pada Ibu Nifas di Kelurahan Margadana dan Sumur Panggang

No	Penyebab kecemasan	Ya	%	Tidak	%	Total	%
1	Nyeri setelah Persalinan	22	55%	18	45%	40	100%
2	Dukungan suami	8	20%	32	80%	40	100%
3	Dukungan keluarga	18	45%	22	55%	40	100%
4	Masalah Perekonomian	17	42.5%	23	57.5%	40	100%

Sumber data: Data primer

Pemicu gejala sensitive dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Penyebab Sensitive pada ibu nifas di Kelurahan Margadana dan Sumur Panggang

No	Penyebab sensitive	Ya	%	Tidak	%	Total	%
1	Merasa kelelahan	22	55%	18	45%	40	100%
2	Kurangnya percaya diri	21	52.5%	19	47.5%	40	100%

Pemicu gejala depresi pada ibu ifas:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Penyebab Depresi pada ibu nifas di Kelurahan Margadana dan Sumur Panggang

No	Penyebab Depresi	Ya	%	Tidak	%	Total	%
1	Tidak bisa memberikan ASI	16	40%	24	60%	40	100%
2	Ketidaksiapan ibu	9	22.5%	31	77.5%	40	100%
3	Bayi tidak mau tidur	18	45%	22	55%	40	100%
4	Sendirian mengurus bayi	23	57.5%	17	42.5%	40	100%

Penyebab postpartum blues faktor usia perempuan yang bersangkutan saat kehamilan dan persalinan seringkali dikaitkan dengan kesiapan mental menjadi seorang ibu, pada perempuan primipara mengurus bayi yang merupakan situasi yang baru bagi dirinya, perempuan yang berpendidikan tinggi menghadapi konflik peran antara tuntutan pekerjaan dengan peran sebagai ibu rumah tangga, lamanya proses persalinan⁵.

post partum blues merupakan kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, biasanya hanya muncul

sementara waktu, yang dibutuhkan oleh wanita dalam menghadapi aktivitas dan peran barunya sebagai ibu⁶. Kecemasan yang dialami responden umumnya terjadi karena stress saat mendengar bayi menangis. Gejala yang sering timbul umumnya adalah migren dan cepat marah.

Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisik setelah proses melahirkan dan memuncaknya gangguan mental selama 2 minggu. Semakin besar trauma fisik yang ditimbulkan pada saat Persalinan, maka akan semakin besar pula trauma psikis yang muncul⁵.

Gejala sensitive berupa sukar konsentrasi umunya saat bayi rewel dan anak yang lebih tua juga rewel. Hal ini terjadi bisa diakibatkan karena hormon, tingkat kesadaran manusia yang luar biasa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak ibu yang mengeluh bahwa perasaan ibu tidak dimengerti. Hal ini terjadi dikarenakan kelelahan mengurus bayi sendiri dalam proses adaptasi, hal ini dapat dicegah sekali – sekali meminta suami untuk membantu dalam mengerjakan pekerjaan rumah seperti, membantu mengurus bayinya, memasak, dan menyiapkan susu⁵.

Kejadian depresi ditunjukkan dengan susah tidur. post partum blues ini dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab itu sering tidak dipedulikan sehingga tidak terdiagnosis, tidak menyenangkan dan dapat perasaan tidak menyenangkan dan dapat membuat perasaan tidak nyaman bagi wanita yang mengalaminya⁶.

E. Kesimpulan

Gejala yang mempengaruhi post partum blues pada ibu nifas adalah kecemasan sensitive dan depresi. Penyebab yang sangat mempengaruhi antara lain: khawatir, sukar konsentrasi, dan mudah lelah.

Daftar Pustaka

- [1] Marmi, 2012. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas “purperium care”. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [2] Rahmawati, dkk. 2009. Perawatan Masa Nifas. Cetakan ke- 3. Yogyakarta: Fitramaya.
- [3] Anggraini, Yetti. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: EGC

- [4] Notoatmodjo, 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- [5] Saleka, Sitti. 2009. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Jakarta: EGC
- [6] Sunarsih, dkk. 2011. Asuhan Kebidanan pada IBU NIFAS. Jakarta: Salemba Medika.

