

PEMBERIAN PELATIHAN TENTANG TEKNIK MENCEGAH POST PARTUM BLUES PADA IBU PASCA PERSALINAN

COUNSELING ABOUT POST PARTUM BLUES TO POST DELIVERY MOTHERS

¹⁾Parida Hanum , ²⁾ Susi Trinawati Waruwu , ³⁾ Dear Sari Br Purba

^{1,2,3)}Program Studi Diploma Tiga Kebidanan
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: hanumparida06@gmail.com.

ABSTRAK

Postpartum blues merupakan problem psikis sesudah melahirkan seperti kemunculan kecemasan, labilitas perasaan dan depresi pada ibu (Rukiyah dan Yulianti, 2010). Kondisi postpartum blues dialami oleh hampir 80% wanita yang baru saja melahirkan. Hal ini dapat terjadi karena persalinan yang tidak siap dan menjadi seorang ibu, kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan esterol yang terlalu rendah, usia dan paritas (usia muda atau jumlah persisten yang dialami dapat mengakibatkan postpartum blues), serta dukungan emosional. suami dan keluarga memiliki pengaruh besar dalam kontribusi postpartum blues. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang Postpartum Blues pada ibu pasca persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang post partum blues, memberikan pendidikan kesehatan tentang post partum blues, memberikan reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, memberian reward bagi para kader.

ABSTRACT

Postpartum blues are psychological problems after giving birth such as the emergence of anxiety, emotional lability and depression in mothers (Rukiyah and Yulianti, 2010). Postpartum blues are experienced by almost 80% of women who have just given birth. This can occur due to unprepared labor and motherhood, too low levels of estrogen, progesterone, prolactin, and esterol, age and parity (young age or persistent amounts experienced can lead to the postpartum blues), and emotional support. husband and family have a big influence in the contribution of the postpartum blues. The purpose of this study was to provide counseling about Postpartum Blues to postpartum mothers. The method used in the activity goes through a series of stages, including counseling/education, training, and mentoring. The community was formed through several activities, namely: coordinating with RT management, hamlets, and

community leaders providing health services about post partum blues, providing health education about post partum blues, giving rewards for mothers, giving door prizes after maternal health service activities, giving rewards for the cadres.

PENDAHULUAN

Menurut Siti dan Ade,(2013). Postpartum Blues merupakan perwujudan fenomena psikologis yang dialami oleh wanita yang terpisah dari keluarga dan bayinya atau ketidakmampuan seorang ibu untuk menghadapi suatu keadaan baru dimana kehadiran anggota baru dalam pola asuhan bayi dan keluarga. Contohnya bayi dan keluarga. Kira-kira 80% dari semua pengalaman ibu-ibu postpartum selama waktu setelah persalinan, biasanya terjadi 3-5 hari postpartum, ketika mereka menangis tanpa tahu alasannya. Keadaan tersebut berlangsung bisa setiap jam atau kadang-kadang setiap hari. Dapat diatasi dengan cinta support dan hiburan. Postpartum Blues yaitu keadaan dimana ibu merasa sedih berkaitan dengan bayinya disebut baby blues. Penyebabnya antara lain perubahan pada saat hamil, perubahan fisik emosional. Perubahan yang dialami ibu alami akan kembali secara perlahan setelah beradaptasi dengan perubahan barunya. Gejala baby blues antara lainya : mengangis, perubahan perasaan, cemas, kesepian, khawatir dengan bayinya, penurunan libido, kurang percaya diri.

Postpartum blues tidak berhubungan langsung dengan kesehatan ibu atau bayinya maupun komplikasi obstetrik tetapi bagaimanapun faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perubahan mood ibu. Gejala-gejala tersebut timbul setelah persalinan dan pada umumnya akan menghilang dalam waktu antara beberapa jam sampai beberapa hari setelah persalinan. Namun pada beberapa kasus gejala-gejala tersebut terus

bertahan dan bisa menghilang setelah beberapa hari, minggu atau bulan bahkan dapat berkembang menjadi keadaan yang lebih berat. Menurut Purwati, (2012). Fenomena pasca partum awal atau baby blues merupakan skel umum kelahiran bayi, biasanya terjadi 70% wanita. Penyebabnya ada beberapa hal, antara lain lingkungan tempat melahirkan yang kurang mendukung, perubahan hormon yang cepat, dan keraguan terhadap peran baru. Pada dasarnya tidak satupun dari ketiga hal tersebut termasuk penyebab yang konsisten. Faktor penyebab biasanya merupakan kombinasi dari berbagai faktor, termasuk adanya gangguan tidur tidak dapat dihindari oleh ibu selama masa-masa awal menjadi seorang ibu. Postpartum Blues biasanya dimulai pada beberapa hari setelah kelahiran dan berakhir setelah 10-14 hari. Karakteristik pada postpartum blues meliputi menangis, merasa letih karena melahirkan, gelisah, perubahan alam perasaan, menarik diri, serta reaksi negatif terhadap bayi dan keluarga. Karena pengalaman melahirkan digambarkan sebagai pengalaman "puncak" ibu baru mungkin merasa perawatan dirinya tidak kuat atau tidak mendapatkan perawatan yang tepat jika bayangan melahirkan tidak sesuai dengan apa yang dialami. Ia mungkin juga merasa diabaikan jika perhatian keluarganya tiba-tiba berfokus pada bayi yang baru saja dilahirkan. Kunci untuk mendukung wanita dalam melalui periode ini adalah berikan perhatian dan dukungan yang baik baginya, serta yakinkan padanya bahwa ia adalah orang yang berarti bagi keluarga dan suami. Hal yang terpenting, berikan kesempatan untuk

beristirahat yang cukup. Selain itu, dukungan positif atas keberhasilan menjadi orangtua dari bayi baru lahir dapat membantu memulihkan kepercayaan diri terhadap kemampuannya. Gejala Postpartum Blues Menurut suhneri, dkk (2009) Postpartum Blues atau sering disebut juga maternity blues atau sindroma ibu baru dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan ditandai dengan gejala sebagai berikut :

- 1) Reaksi depresi / sedih/ disforia
- 2) Sering menangis.
- 3) Mudah tersinggung (iritabilitas).
- 4) Cemas.
- 5) Labilitas perasaan
- 6) Cenderung menyalahkan diri sendiri.
- 7) Gangguan tidur dan gangguan nafsu makan.
- 8) Kelelahan.
- 9) Mudah sedih.
- 10) Cepat marah
- 11) Mood mudah berubah, cepat menjadi sedih dan cepat pula menjadi gembira.
- 12) Perasaan terjebak, marah kepada pasangan.
- 13) Perasaan bersalah
- 14) Sangat pelupa.

Postpartum Blues tidak berhubungan langsung dengan kesehatan ibu atau bayinya maupun komplikasi obstetric tetapi bagaimanapun faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perubahan mood ibu. Gejala-gejala tersebut timbul setelah persalinan dan pada umumnya akan menghilang dalam waktu antara beberapa jam sampai beberapa hari setelah persalinan. Namun pada saat beberapa kasus gejala-gejala tersebut terus bertahan dan baru hilang setelah beberapa hari, minggu atau bulan bahkan dapat berkembang menjadi keadaan yang lebih berat.

Postpartum Blues dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab ini sering tidak diperdulikan dan diabaikan sehingga tidak terdiagnosa dan tidak dilakukan asuhan sebagai mana mestinya. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah yang menyulitkan dan dapat membuat perasaan tidak nyaman bagi ibu yang mengalaminya. Banyak ibu yang berjuang sendiri dalam beberapa saat setelah melahirkan. Mereka merasakan ada sesuatu hal yang salah namun mereka sendiri tidak benar-benar mengetahui apa yang sedang terjadi. Apabila mereka pergi mengunjungi dokter atau tenaga kesehatan untuk meminta pertolongan seringkali hanya mendapatkan

saran untuk beristirahat atau lebih banyak tidur, tidak gelisah, minum obat, atau berhenti mengasahi diri sendiri dan mulai merasa gembira

menyambut kedatangan bayi yang mereka cintai.

c. Faktor penyebab Postpartum Blues.

Menurut Herni dkk (2009). Beberapa penyebab Postpartum Blues

diantaranya :

1) Faktor Hormonal

Berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolactin dan

estriol yang terlalu rendah.

2) Ketidaknyamanan fisik yang dialami wanita menimbulkan

gangguan pada emosional seperti payudara bengkak, nyeri jahitan,

rasa mules.

3) Ketidakmampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik dan

emosional yang kompleks.

4) Faktor umur dan paritas (jumlah anak).

5) Pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan.

6) Latar belakan psikososial wanita yang bersangkutan seperti tingkat

pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan,

riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, sosial ekonomi.

7) Kecukupan dukungan dari lingkungannya (suami, keluarga dan

teman). Apakah suami mendukung atas kehamilan ini, apakah

suami mengerti tentang perasaan istri, apakah suami/keluarga/teman memberikan dukungan fisik dan moral misalnya dengan membantu

pekerjaan rumah tangga, membantu mengurus bayi, mendengarkan

keluh kesah ibu.

8) Stress dalam keluarga misal faktor ekonomi memburuk, persoalan

dengan suami, problem dengan orang mertua atau orang tua.

9) Stress yang dialami wanita itu sendiri misalnya ASI tidak keluar,

frustasi karena bayi tidak mau tidur, nangis dan gumoh, stress

melihat bayi sakit, rasa bosan dengan hidup yang dijalani.

10) Kelelahan pasca melahirkan.

11) Perubahan peran yang dialami ibu. Sebelumnya ibu adalah seorang

istri tapi sekarang sekaligus berperan sebagai ibu dengan bayi yang

sangat tergantung padanya.

12) Rasa memiliki bayi yang terlalu dalam sehingga timbul rasa takut

yang berlebihan akan kehilangan bayinya.

13) Problem anak, setelah kelahiran bayi, kemungkinan timbul rasa cemburu dari anak sebelumnya sehingga hal tersebut cukup mengganggu emosional ibu.

d. Penanganan Postpartum Blues

Menurut Suherni dkk (2009). Dalam menjalani adaptasi setelah

melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut :

- 1) Komunikasikan segala permasalahan atau hal lain yang ingin diungkapkan.
- 2) Bicarakan rasa cemas yang dialami.
- 3) Bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
- 4) Bersikap fleksibel dan tidak terlalu perfeksionis dalam mengurus bayi atau rumah tangga.
- 5) Belajar tenang dengan menarik nafas panjang dan mediasi.
- 6) Kebutuhan istirahat harus cukup, tidurlah ketika bayi tidur.
- 7) Berolahraga ringan.
- 8) Bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru.

9) Dukungan tenaga kesehatan.

10) Dukungan suami, keluarga, teman-teman sesama ibu.

11) Konsultasikan pada dokter atau orang yang professional agar dapat meminimalisasikan faktor resiko lainnya dan membantu melakukan pengawasan.

e. Pencegahan Postpartum Blues

Menurut Saleha,(2010). Respon yang terbaik dalam menangani kasus depresi postpartum adalah kombinasi antara psikoterapi,

dukungan sosial dan medikasi seperti anti depresan. Suami dan

anggota keluarga yang lain harus dilibatkan dalam tiap sesi konseling,

sehingga dapat dibangun pemahaman dari orang-orang terdekat ibu

terhadap apa yang dirasakan dan dibutuhkan.

Beberapa intervensi berikut dapat membantu seseorang wanita

terbatas dari ancaman depresi setelah melahirkan :

- 1) Pelajari diri sendiri.

Pelajari dan mencari informasi mengenai depresi Postpartum,

sehingga anda sadar terhadap kondisi ini. Apabila terjadi, maka

anda akan segera mendapatkan bantuan secepatnya.

2) Tidur dan makan yang cukup.

Diet nutrisi cukup penting untuk kesehatan, lakukan usaha yang

terbaik dengan makan dan tidur yang cukup. Keduanya penting

selama periode Postpartum dalam kehamilan.

3) Olahraga

Olahraga adalah kunci untuk mengurangi postpartum. Lakukan

peregangan selama 15 menit dengan berjalan setiap hari, sehingga

membuat anda merasa lebih baik dan menguasai emosi berlebihan

dalam diri anda.

4) Hindari perubahan hidup sebelum atau sesudah melahirkan.

Jika memungkinkan, hindari membuat keputusan besar seperti membeli rumah atau pindah kerja, sebelum atau setelah

melahirkan. Tetaplah hidup secara sederhana dan menghindari

stress, sehingga dapat segera dan lebih mudah menyembuhkan

Postpartum yang diderita.

5) Beritahukan perasaan anda

Jangan takut untuk berbicara dan mengekspresikan perasaan yang

anda inginkan dan butuhkan demi kenyamanan, anda sendiri. Jika

memiliki masalah dan merasa tidak nyaman terhadap sesuatu,

segera beritahukan pada pasangan atau orang terdekat. 6) Dukungan keluarga dan orang lain diperlukan.

Dukungan dari keluarga atau orang yang anda cintai selama

melahirkan, sangat diperlukan. Ceritakan pada pasangan atau orang

tua anda, atau siapa saja yang bersedia menjadi pendengar yang

baik. Yakinkan diri anda, bahwa mereka akan selalu berada di sisi

Anda setiap mengalami kesulitan.

7) Persiapkan diri dengan baik.

Ikuti kelas senam hamil yang akan sangat membantu serta buku

atau artikel lainnya yang diperlukan. Kelas senam hamil akan sangat

membantu dalam mengetahui berbagai informasi yang diperlukan.

Sehingga nantinya anda tak akan terkejut setelah keluar dari kamar

bersalin. Jika anda tahu apa yang diinginkan, pengalaman traumatis

saat melahirkan akan dapat dihindari.

8) Lakukan pekerjaan rumah tangga.

Pekerjaan rumah tangga sedikitnya dapat membantu Anda

melupakan golongan perasaan yang terjadi selama periode

postpartum. Kondisi Anda yang belum stabil, bisa Anda curahkan

dengan memasak atau membersihkan rumah. Mintalah dukungan

dari keluarga dan lingkungan Anda, meski pembantu rumah tangga

Anda telah melakukan segalanya.

9) Dukungan emosional.

Dukungan emosi dari lingkungan dan juga keluarga, akan

membantu Anda dalam mengatasi rasa frustrasi yang menjalar. Ceritakan kepada mereka bagaimana perasaan serta perubahan

kehidupan Anda, hingga Anda merasa lebih baik setelahnya.

10) Dukungan kelompok Postpartum Blues.

Dukungan terbaik datang dari orang-orang yang ikut mengalami

dan merasakan hal yang sama dengan Anda. Carilah informasi

mengenai adanya kelompok Postpartum Blues yang bisa Anda

ikuti, sehingga Anda tidak merasa sendirian menghadapi persoalan

ini.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang post partum blues, memberikan pendidikan kesehatan tentang post partum blues, memberikan reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, memberikan reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang menjadi sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah Masyarakat yang akan diubah perilakunya pada hari Sabtu, 25 Januari 2018 Waktu: 08.00 WIB sd. Selesai.

kunci untuk mendukung swanita dalam melalui periode ini adalah

berikan perhatian dan dukungan yang baik baginya, serta yakinkan

padanya bahwa ia adalah orang yang berarti bagi keluarga dan suami.

Hal yang terpenting, berikan kesempatan untuk beristirahat yang

cukup. Selain itu, dukungan positif atas keberhasilan menjadi orang

tua dari bayi baru lahir dapat membantu memulihkan kepercayaan diri

terhadap kemampuannya.

Setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat mengetahui bagaimana cara untuk menghindari post partum blues.

KESIMPULAN

Program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak masyarakat yang ingin menghindari post partum blues. Awalnya Kegiatan Bakti Bidan pada masyarakat dengan Penyuluhan tentang post partum blues sempat di tolak beberapa ibu untuk hadir namun dengan adanya kerjasama dengan bidan dan kader di tempat akhirnya penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Banyak masyarakat yang datang dalam penyuluhan tersebut bahkan ada yang ikut membawa keluarganya. Mereka di berikan pendidikan

kesehatan mengenai post partum blues. Mereka sangat antusias dengan bertanya-tanya kepada bidan tentang bagaimana cara agar bias menangani post partum blues.

DAFTAR PUSTAKA

Mansur, H. 2009., *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Salemba Medika , Jakarta.

Maryunani, 2009. *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Post partum)*. CV. Trans Info Media, Jakarta.

Pangesti, 2009. *Ayo Para Suami Bantu Ibu Atasi Sindrom Ini*. <http://id.theasianparent.com>, Bali.

Retna, E. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas*, Nuha Medika, Yogyakarta.

Themzaee, 2010. *Angka Kejadian Syndrom Baby Blues Menurut WHO*. Jakarta.

Wawan ,A. 2010. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika , Yogyakarta. Wijoksastro H, 2005. Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo. Jakarta.

Zan. H. 2011. *Pengantar Psikologis Untuk Kebidanan*. Kencana Jakarta.