

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ORANG TERDEKAT DALAM MEMINIMALISIR PERISTIWA DAN DAMPAK POSTPARTUM PADA IBU USIA MUDA (LITERATUR REVIEW)

Indrawati Aris Tyarini¹, Dewi Candra Resmi²

^{1,2}Dosen Kebidanan FIKES UNSIQ

ABSTRACT

Purpose : To determine the effect of social support for those closest to minimizing events and the impact of postpartum on young mothers

Methods : The methodology used the literature review in scientific publications in 2009-2018

Result : There were four journals with the same criteria showed that social support was very influential in minimizing the occurrence of postpartum and reduced the impact.

Conclusion : There are two strategies in handling postpartum blues using problem & emotion focus. The strategy effectived if the individual understands and tries to improved the situation.

Key Word : postpartum blues, baby blues, family social support

ABSTRAK

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui pengaruh dukungan sosial orang terdekat dalam meminimalisir peristiwa dan dampak postpartum pada ibu usia muda

Metode : Metodologi yang digunakan dalam literature review pada publikasi ilmiah rentang tahun 2009-2018

Hasil : Hasil dari literature review pada empat jurnal dengan kriteria yang sama menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh dalam meminimalisir terjadinya postpartum dan mengurangi dampaknya.

Kesimpulan : Terdapat dua strategi dalam penanganan *postpartum blues* menggunakan *problem & emotion focus*. Strategi tersebut dapat efektif apabila individu memahami dan berusaha memperbaiki situasi.

Kata Kunci : postpartum blues, baby blues, dukungan sosial keluarga

PENDAHULUAN

Postpartum blues atau biasa disebut *baby blues* merupakan sebuah gangguan yang dialami oleh seorang ibu pasca kelahiran. Gangguan tersebut dapat berupa perasaan sedih, cemas, gangguan tidur, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan kondisi pasca persalinan, hingga perasaan tidak suka dengan bayinya. *Postpartum blues* biasanya memuncak pada hari ke-3 hingga ke-5 pasca persalinan (Gonidakis, et al., 2007). Kondisi *postpartum blues* yang berkepanjangan dapat memicu terjadinya depresi postpartum. Bagi ibu yang memiliki riwayat depresi, akan lebih mudah terkena depresi postpartum. Di Indonesia, angka kejadian *postpartum blues* diperkirakan mencapai 50-70% (Kurniasari dkk, 2015). Angka tersebut tergolong rendah dibandingkan dengan negara-negara lain.

Gejala gejala yang muncul dan dirasakan ketika ibu mengalami postpartum diantaranya nyeri, mudah merasa lesu, capek, malas, kurang tidur, disertai perasaan khawatir, cemas, dan tegang. Sebagian ibu juga cenderung akan mengabaikan bayinya.

Beberapa penelitian mengungkapkan faktor penyebab terjadinya *postpartum*. Seperti penelitian yang mengambil sampel ibu ibu dengan usia dibawah 20 tahun. Dari

penelitian tersebut, mengungkapkan bahwa faktor penyebab *postpartum blues* antara lain dukungan sosial, pendidikan dan paritas. Individu yang mengalami persalinan dengan usia dibawah 20 tahun, namun memiliki dukungan sosial yang baik, tidak mengalami postpartum blues (Chasanah dkk, 2016). Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi cara berpikir dan memandang sebuah situasi, termasuk *postpartum blues*. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi berbeda dengan yang berpendidikan rendah, sehingga orang yang berpendidikan rendah cenderung berisiko mengalami postpartum blues (Chasanah dkk, 2016).

Data penelitian menyatakan bahwa kerentanan psikologis, biologis, situasi, dan stressful juga memberikan pengaruh terhadap terjadinya *postpartum* (Rahmandani dkk, 2009). Faktor lain yang menyebabkan terjadinya *postpartum* diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa kondisi biologis, psikologis, kepribadian, riwayat kehamilan, bayi berat badan rendah, hingga kondisi kesehatan ibu ketika perinatal (Mansyur, 2014). Sedangkan faktor eksternal dapat berupa dukungan dari suami dan keluarga, pengalaman persalinan, hingga kondisi lingkungan sekitar.

Persalinan rata-rata terjadi pada individu diatas 20 tahun. Individu dengan usia tersebut diperkirakan sudah memiliki kematangan emosional, kesiapan fisik, hingga kesiapan psikologis dalam membina rumah tangga . Apabila seorang individu mengalami persalinan dibawah usia 20 tahun dapat berakibat pada terjadinya postpartum blues. Di Bantul, sebanyak 45,5% wanita yang melahirkan dengan usia dibawah 20 tahun, mengalami postpartum blues (Chsanah dkk, 2016). Dari data tersebut, ibu yang mengalami postpartum merasakan keletihan serta cemas dalam mengurus anak.

Usia pasangan yang masih belia, tentunya belum memiliki kematangan secara emosional, fisik, maupun psikologis. Hal tersebut dapat berdampak pada risiko terjadinya postpartum blues.

Banyak dari masyarakat yang belum mengetahui perihal postpartum blues. Sebagian masyarakat beranggapan bahwa gejala postpartum merupakan hal yang wajar terjadi pasca melahirkan (Tindaon & Anggeria, 2018). Namun, apabila tidak ditangani, gejala tersebut akan semakin memburuk. Kondisi tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan review terkait postpartum blues pada ibu usia muda beserta penanganannya. Review ini

diharapkan memberikan manfaat bagi para ibu diusia muda dan masyarakat pada umumnya agar mampu mengantisipasi kejadian postpartum.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari literature review untuk mengetahui postpartum yang terjadi ibu usia muda beserta penanganannya.

METODE

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel terkait postpartum blues dengan metode penelitian, kuantitatif, dan kualitatif dengan rentang tahun 2009-2018. Artikel yang digunakan berbahasa inggris dan Indonesia. Pemilihan sampel pada artikel adalah artikel postpartum pada ibu dan penanganannya. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya merupakan sampel yang tidak mengandung pembahasan mengenai postpartum pada ibu.

Strategi pencarian literatur

Literature review dilakukan dengan mengumpulkan berbagai hasil publikasi ilmiah dari tahun 2009 sampai dengan 2018 melalui PubMed, Google Search, Doaj.org, ejournal Undip, dan Google Scholar. Penelusuran yang dilakukan menggunakan metode pdf, full text, medeline, melalui kata kunci “postpartum”, “adolesce”, “baby

AND blues”, “penanggulangan AND postpartum”.

Reviewer melakukan penilaian dan ekstraksi data terpilih menggunakan abstraksi da nisi standar secara independen. Data direview dengan menggunakan teknik PICO (Problem, Intervention, Comparison, and Outcome).

Reviewer melakukan analisa data secara independen. Data yang didapatkan dikumpulkan berdasarkan kriteria dan tujuan, kemudian dilakukan analisis terhadap data tersebut. Apabila dalam proses pencarian terdapat data dan artikel yang tidak sesuai, maka tidak akan digunakan dalam literature review ini. Berikut merupakan alur analisis data yang digunakan:

Tabel 1. Alur literatur review

| | |
|--|------------------------|
| Identifikasi melalui pencarian awal data yang dibutuhkan | 6268 artikel ditemukan |
| Proses pemilihan artikel sesuai kriteria | 41 artikel dipilih |
| Penetapan artikel yang akan di review | 4 artikel |

HASIL

Postpartum Blues

Postpartum terjadi pada ibu yang baru saja melahirkan dengan gejala-gejala seperti nyeri, mudah merasa lesu, capek, malas, kurang tidur, disertai perasaan khawatir, cemas, dan tegang. Sebagian masyarakat beranggapan bahwa gejala postpartum merupakan hal yang wajar terjadi pasca melahirkan (Tindaon & Anggeria, 2018). Gejala tersebut harus segera ditangani untuk mencegah terjadinya depresi postpartum. Beberapa penelitian mengungkap faktor faktor yang menyebabkan terjadinya postpartum. Seperti pada Amalia, Karyono & Endah (2009) menyatakan bahwa kerentanan biologis, psikologis, kondisi stressful, kurangnya dukungan sosial, merupakan faktor yang berkontribusi menyebabkan terjadinya postpartum.

Postpartum blues pada Ibu Muda

Beberapa penelitian yang mengungkap tentang *postpartum blues* tersebar diberbagai wilayah di Pulau Jawa, seperti Semarang, Bandung, Madiun, hingga Bantul. Alat ukur yang biasa digunakan dalam penelitian yakni EPDS (*Edinburg Postnatal Depression Scale*) yang dilengkapi dengan metode lain seperti wawancara dan observasi. Riset menunjukkan sekitar 45,5%

ibu dibawah usia 20 tahun mengalami *postpartum blues* (Chasanah dkk, 2016). Usia yang masih belia belum menampakkan adanya kematangan emosional, pikis dan biologis. Hal tersebut membuat individu kesulitan dalam menyesuaikan diri pada kondisi dan tanggungjawab yang baru sebagai seorang ibu. Beberapa ibu yang melahirkan pada usia dibawah 20 tahun juga

memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Chasanah, Kurniasai, & Sri (2016) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang juga dapat mempengaruhi cara berpikir dan memandang sebuah situasi, termasuk *postpartum blues*. Pemahaman dan dukungan sosial orang-orang sekitar juga turut mempengaruhi terjadinya *postpartum blues*.

Tabel 2. Analisis Data Literature Review

| No | Penulis (Tahun) | Judul | Lokasi Penelitian | Jurnal/Metode | Tujuan | Hasil |
|----|--|---|----------------------------------|---|--|---|
| 1. | Istiani Nur Chasanah, Kurniasari Pratiwi, Sri Martuti (2016) | Postpartum blues dalam persalinan di bawah dua puluh tahun. | Desa Panggung harjo Sewon Bantul | Jurnal Psikologi Undip/deskriptif kualitatif. | Guna mengetahui postpartum blues pada persalinan dibawah 20 tahun. | Hasil penelitian mendapatkan hasil 45.5% responden yang mengalami postpartum blues dan 54.5% tidak mengalami postpartum blues. 45.5 % ibu yang mengalami postpartum blues dikarenakan kurang mendapat dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat. |
| 2. | Dila Oktaputrinings, Susandi C, Suroso (2017) | Post Partum Blues : Pentingnya Dukungan Sosial dan Kepuasan Pernikahan pada Ibu Primipara | Kabupaten Madiun | Psikodimensi a/kuantitatif Skala EPDS | Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan pernikahan pada ibu primipara yang mengalami postpartum blues. | Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan pernikahan terhadap kecenderungan <i>post partum blues</i> pada ibu primipara. |
| 3. | Lisa Anisa | Gambaran | Bandung | Jurnal | Untuk | Sebagian dari |

| | | | | | | |
|----|---|---|---------------|--|---|---|
| | Fitriana, Siti Nurbaeti (2016) | kejadian postpartum blues [ada ibu nifas berdasarkan karakteristik di rumah sakit umum tingkat iv sariningsih kota bandung. | | Keperawatan Indonesia/des kriptif kuantitatif | mengetahui gambaran kejadian <i>Postpartum Blues</i> pada ibu nifas berdasarkan karakteristik di rumah sakit umum TK IV Sariningsih Kota Bandung. | penderita post partum berasal dari kasus kehamilan tidak diinginkan dan tidak mendapat dukungan sosial. |
| 4. | Amalia Rahmadani, Karyono, Endah Kumala Dewi (2009) | Strategi Penanggulangan (Coping) Pada Ibu Yang Mengalami Pospartum Blues di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang | Kota Semarang | Jurnal Psikologi Undip/kualitatif melalui teknik observasi, wawancara, rekam medis, dan pengisian EPDS | mengetahui tentang postpartum beserta cara penanganannya | Terdapat dua jenis strategi coping, yaitu berbasis emosi dan masalah. Berbagai cara dapat dilakukan, salah satu yang paling berpengaruh dalam membantu penyelesaian masalah postpartum adalah dukungan sosial dari keluarga |

Dukungan Sosial dan Pengaruhnya

Hasil penelitian menunjukkan ibu yang mengalami postpartum blues dikarenakan kurang mendapat dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat. Sedangkan beberapa kasus ibu dengan persalinan di usia muda yang mendapatkan dukungan sosial, tidak mengalami postpartum. Oleh karena itu, dukungan sosial dari orang terdekat sangat diperlukan agar ibu mampu menjalani fase

dan tanggungjawab baru pasca persalinan dan terhindar dari postpartum.

Penanggulangan *postpartum blues* dapat berfokus pada emosi ataupun berfokus pada masalah. Tujuan dari strategi penanggulangan yang berfokus pada emosi adalah untuk mengatasi situasi *stressfull* atau ancaman yang dirasakan dengan mengontrol respon emosional, sedangkan tujuan dari strategi penanggulangan yang berfokus pada masalah untuk mengatasi situasi *stressfull* yang dirasakan (Rahmandani, dkk 2009).

Bentuk dari kedua penanggulangan tersebut dapat berupa terapi, penyuluhan maupun konseling. Kebanyakan dari penderita postpartum tidak hanya menggunakan satu metode penanggulangan saja, melainkan dua sekaligus. Yang ditanggulangi pertama kali adalah emosinya, baru kemudian permasalahannya (Rahmandani dkk, 2009). Strategi penanggulangan *postpartum blues* berbasis *problem & emotions focus* dapat efektif apabila subjek dapat memahami penyebab situasi stressful dan mengubahnya kedalam kondisi yang lebih baik (Rahmandani, dkk 2009). Penderita postpartum blues juga disarankan agar mengkomunikasikan kondisi yang dialami pada orang terdekat guna meminimalisir dampak *postpartum* (Oktaputrining dkk, 2017).

Pembahasan

Sebanyak 45,5% ibu dibawah usia 20 tahun di daerah Bantul mengalami *postpartum blues* dan 54,5 % lainnya tidak mengalami *postpartum blues* (Chasanah dkk, 2016). Sebagian besar ibu merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 57,6 % dan pendidikan responden mayoritas SMP (63,6%). Kondisi tersebut membuktikan bahwa tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi cara berpikir dan memandang

sebuah situasi, termasuk *postpartum blues*. Data juga menunjukkan 45,4% ibu yang mengalami postpartum tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik. Oleh karenanya dibutuhkan pengetahuan tentang *postpartum blues* beserta penanganannya. Ada berbagai macam cara penangan yang efektif. Namun, pada umumnya penanganan postpartum tidak hanya menggunakan satu metode atau satu cara saja, akan tetapi dapat menggunakan dua metode sekaligus, tergantung dari kondisi masing-masing penderita postpartum.

Kesimpulan

Postpartum blues atau biasa disebut baby blues merupakan sebuah gangguan yang dialami oleh seorang ibu pasca kelahiran. Ibu yang mengalami *postpartum blues* rata-rata memiliki usia yang tergolong masih belia dan tingkat pendidikan rendah. Terdapat dua strategi dalam penanganan *postpartum blues* menggunakan *problem & emotion focus*. Strategi tersebut dapat efektif apabila individu memahami apa yang terjadi dan berusaha memperbaiki situasi. Dukungan sosial dan keluarga juga turut mempengaruhi kemungkinan ibu mengalami *postpartum blues*.

Daftar Pustaka

- Tindaon, Rotuna Lenawati., Anggeria, Elis (2018). Efektifitas konseling terhadap post partum blues pada ibu primipara. *Jurnal Jumantik*. 3(2). 115-126.
- C, Susandi., Oktaputrining, Dila., Suroso. (2017). Post partum blues :pentingnya dukungan sosial dan kepuasan pernikahan pada ibu primipara. *Psikodimensia*. 16(2). 151-17.
- Chasanah, Istiani Nur., Pratiwi, Kurniasari., Martuti, Sri. (2016). Postpartum blues pada persalinan di bawah usia dua puluh tahun. *Jurnal Psikologi Undip*. 15(2). 117-123.
- Fitriana, Lisna Anisa., & Nurbaeti, Siti. (2016). Gambaran kejadian postpartum blues pada ibu nifas berdasarkan karakteristik di rumah sakit umum tingkat iv sariningsih kota bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2(1). 44-5.
- Shetty, Annapa. (2016). A clinical evaluation of post-partum depression in coastal karnataka. *Jebmh.com*. 3(78). 4242-4245.
- Rahmandani, A., Karyono, Dewi, E.K. (2009). Strategi penanggulangan (*coping*) pada ibu yang mengalami *postpartum blues* di Rumah Sakit Umum Daerah kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 5(1).
- Gonidakis, F., Rabavilas, A.D., Varsou, E., Kreatsas, G., & Christodoulou, G.N. (2007). *Maternity blues in athens, greece: A study during the first 3 days after delivery*. *Journal of Affective Disorders*, 99, 107–115.
- Rohmah, Nikmatur. (2011). Manajemen nyeri non invansive pada ibu postpartum dengan pendekatan evidence based practice. *Jurnal Ners*. 6(2). 201-209.