

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Nifas**

##### **2.1.1 Definisi**

Masa nifas adalah masa yang dimulai sesaat setelah keluarnya plasenta dan selaput janin serta berlanjut hingga 6 minggu (Fraser dan Margaret, 2009).

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti prahamil. Lama masa nifas ini, yaitu 6-8 minggu (Bahiyatun, 2009).

Masa nifas adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai 6 minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan seperti perlikaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan (Suherni, 2009).

##### **2.1.2 Adaptasi psikologi Pada Masa post partum**

Periode pascapartum dapat menimbulkan stress emosional pada para ibu baru, terlebih jika diperparah oleh berbagai perubahan fisik yang signifikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi suksesnya transisi ke masa menjadi orang tua (parenthood) selama periode pascapartum adalah :

1. Respons dan dukungan dari keluarga dan teman
2. Hubungan pengalaman melahirkan dengan harapan dan aspirasi.

3. Pengalaman sebelumnya dalam melahirkan dan membesarkan anak.
4. Pengaruh budaya

(Indah Irianti, 2010)

### **2.1.3 Periode Perubahan Psikologis Pada Masa PostPartum**

Periode ini diuraikan oleh Rubin dalam 3 tahap, yaitu :

#### **1. Taking In**

Periode ini berlangsung 1-2 hari setelah melahirkan. Ibu baru umumnya pasif dan sangat tergantung, serta perhatiannya tertuju pada kekhawatiran terhadap akan tubuhnya. Ia akan mengingat-ingat kembali pengalamannya sewaktu bersalin dan melahirkan. Tidur tanpa gangguan sangat penting apabila ibu ingin kembali pulih ke kondisi normal. Perbaikan nutrisi mungkin dibutuhkan, karena pada fase ini selera ibu biasanya bertambah. Kurang nafsu makan akan menghambat proses pengembalian kondisi ke keadaan normal

#### **2. Taking Hold**

Periode ini berlangsung pada hari ke-2 sampai ke-4 postpartum. Ibu mulai sadar dengan kemampuannya untuk menjadi orang tua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawab terhadap bayinya. Ibu berkonsentrasi pada pengontrolan fungsi tubuhnya. Ibu berupaya keras dalam menguasai berbagai keterampilan perawatan bayi. Pada periode ini ibu cenderung sensitif dan cenderung merasa tidak mahir dalam merawat bayi. Mereka cenderung menerima nasehat dari bidan atau perawat karena mereka terbuka untuk menerima pengetahuan dan kritikan yang

bersifat pribadi. Padatlah ini bidan penting memerhatikan perubahan yang mungkin terjadi.

### 3. Letting Go

Periode ini biasanya dimulai setelah ibu pulang kerumah dan sangat berpengaruh terhadap waktu dan perhatian yang diberikan kepada keluarga. Ibu mengambil alih tanggung jawab perawatan bayi. Ia harus beradaptasi dengan kebutuhan bayi yang sangat bergantung, yang menyebabkan semakin berkurangnya hak, kebebasan, dan hubungan sosial ibu.

(Arrwenia Jhaquin, 2010)

#### **2.1.4 Pencapaian Peran Ibu**

Menjadi seorang ibu berarti memperoleh identitas baru yang membutuhkan pemikiran dan penguraian yang lengkap terhadap diri sendiri. Mercer mengungkapkan bahwa sebanyak 1-2 juta ibu di Amerika gagal menjalankan peran ini. Ini terbukti dari tingginya jumlah anak yang mendapat perlakuan kejam dari ibunya. Mercer melihat bahwa menjadi seorang ibu tidak hanya menyangkut pribadi wanita seorang ibu. Lebih itu, Mercer juga melihat berbagai kesulitan yang mungkin dihadapi oleh ibu dalam melaksanakan perannya. Peran dan partisipasi suami juga sangat penting untuk meyakinkan ibu dan memberikan penghargaan atas peran ibu baru ini.

Peran ibu dicapai dalam kurun waktu tertentu yang membuatnya lebih dekat dengan bayinya. Upaya ini membutuhkan pendekatan yang kompeten,

termasuk peran dalam mengekspresikan kepuasan dan penghargaan peran. Peran aktif wanita sebagai ibu dan sebagai pasangan saling berinteraksi. Stress yang disebabkan oleh risiko selama kehamilan akan mempengaruhi penilaian wanita terhadap status kesehatannya. Penghargaan terhadap diri status kesehatan, dan dukungan sosial mungkin akan menimbulkan efek positif terhadap pencapaian peran ibu.

Menurut Mercer ada 4 (empat) tahap dalam pelaksanaan peran ibu, yaitu :

a. Antisipasi

Merupakan masa sebelum wanita menjadi ibu, yakni masa ketika wanita mulai melakukan penyesuaian sosial dan psikologis terhadap peran barunya nanti, dengan mempelajari apa saja yang dibutuhkan untuk menjadi seorang ibu.

b. Formal

Tahap ini dimulai dengan peran sesungguhnya sebagai seorang ibu. Bimbingan peran diberikan secara formal dan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh sistem sosial.

c. Informal

Pada tahap ini, wanita telah mampu menemukan cara yang unik dalam melaksanakan peran ibu, yang tidak disampaikan oleh sistem sosial.

d. Personal

Merupakan tahap akhir pencapaian peran, yaitu ketika wanita telah mahir melaksanakan perannya sebagai seorang ibu. Ia telah mampu menentukan caranya sendiri dalam melaksanakan peran barunya itu.

(Indah Irianti, 2010)

### **2.1.5 Masalah Seksual Post Partum**

Masalah seksual yang seringkali ditemukan pada masa post partum, antara lain :

1. Ketidaknyamanan saat berhubungan seksual
2. Takut mengalami infeksi
3. Takut mengalami luka
4. Takut hamil
5. Emosi
6. Kelelahan
7. Kemarahan
8. Sakit akibat pembedahan SC
9. Pandangan terhadap citra tubuh
10. Kekhawatiran seputar laktasi
11. Penurunan libido saat terjadi post partum blues

(Indah Irianti, 2010)

### 2.1.6 Kebutuhan Dasar Masa Nifas

1. Personal hygiene
  - a. Anjurkan kebersihan seluruh tubuh
  - b. Mengajarkan ibu bagaimana membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air, membersihkan daerah disekitar vulva terlebih dahulu, dari depan ke belakang baru kemudian membersihkan daerah sekitar anus, nasehatkan ibu untuk membersihkan diri setiap kali selesai buang air kecil atau besar
  - c. Sarankan ibu untuk mengganti pembalut setidaknya dua kali sehari
  - d. Sarankan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya
  - e. Jika ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi, sarankan pada ibu untuk menghindari daerah luka
2. Isitirahat
  - a. Anjurkan ibu untuk beristirahat cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan
  - b. Sarankan ia untuk kembali ke kegiatan-kegiatan rumah tangga biasa perlahan, serta tidur siang atau beristirahat selagi bayi tidur
3. Senam Nifas
  - a. Diskusikan pentingnya mengembalikan otot-otot perut dan panggul kembali normal, ibu akan merasa lebih kuat dan ini menyebabkan otot perutnya menjadi kuat sehingga mengurangi rasa sakit pada punggung
  - b. Berdiri dengan tungkai dirapatkan, kencangkan otot-otot, pantat dan pinggul dan tahan sampai 5 hitungan, kendurkan dan ulangi latihan sebanyak 5 kali

#### 4. Gizi

Ibu menyusui harus :

- a. Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari
- b. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup
- c. Minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui)
- d. Pil zat besi harus diminum untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca bersalin
- e. Minum kapsul vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASInya

#### 5. Perawatan Payudara (Breast Care)

- a. Menjaga payudara tetap bersih dan kering
- b. Menggunakan BH yang menyokong payudara
- c. Apabila payudara bengkak akibat pembendungan ASI, lakukan :
  - 1) Pengompresan payudara dengan menggunakan kain basah dan hangat selama 5 menit
  - 2) Urut payudara dari arah pangkal menuju puting
  - 3) Keluarkan ASI sebagian dari bagian payudara sehingga puting susu menjadi lunak
  - 4) Susukan bayi setiap 2-3 jam sekali
  - 5) Letakkan kain dingin pada payudara setelah menyusui
  - 6) Payudara dikeringkan

## 6. Hubungan Seksual

Secara fisik aman untuk memenuhi hubungan suami istri begitu darah merah berhenti dan ibu dapat memasukkan satu atau dua jarinya kedalam vagina tanpa rasa nyeri, begitu darah merah berhenti dan dia tidak measakan ketidaknyamanan, aman untuk memulai melakukan hubungan suami istri kapan saja ibu siap.

## 7. Keluarga Berencana (KB)

- a. Meskipun beberapa metode KB mengandung resiko, menggunakan kontrasepsi tetap lebih aman, terutama apabila ibu sudah haid lagi
- b. Sebelum menggunakan metode KB, hal-hal berikut sebaiknya dijelaskan dahulu kepada ibu :
  - 1) Bagaimana metode ini dapat mencegah kehamilan dan efektivitasnya
  - 2) Kelebihan / keuntungan
  - 3) Efek samping
  - 4) Bagaimana menggunakan metode ini
  - 5) Kapan metode itu dapat mulai digunakan untuk wanita pasca salin yang menyusui
- c. Jika seorang ibu / pasangan telah memilih metode KB tertentu, ada baiknya untuk bertemu dengannya lagi dalam 2 minggu untuk mengetahui apakah ada yang ingin ditanyakan oleh ibu / pasangan itu dan untuk melihat apakah metode tersebut bekerja dengan baik.

(Abdul Bari Syaifuddin, 2002)

## **2.2 Konsep Dasar Post Partum Blues**

### **2.2.1 Definisi**

Post partum blues adalah keadaan dimana seorang ibu mengalami perasaan tidak nyaman setelah persalinan yang berkaitan dengan si bayi atau dengan dirinya sendiri (Evy R, 2006).

Post partum blues merupakan masalah psikologis umum yang terjadi secara khas sekitar 3 hari post partum, terdiri dari gangguan emosi dan perilaku. Bukan merupakan gangguan psikiatrik dan tidak boleh dianggap abnormal, tetapi kesedihan ini dimasukkan karena sering terjadi dan harus dibedakan dengan depresi pascalahir, yang merupakan penyakit psikiatrik (Allison H, 2009).

Post Partum Blues merupakan kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, biasanya hanya muncul sementara waktu yakni sekitar dua hari hingga 2 minggu sejak kelahiran bayi (Arrwenia Jhaquin, 2010).

### **2.2.2 Etiologi**

Beberapa hal yang disebutkan sebagai penyebab terjadinya post partum blues, diantaranya:

#### **1. Faktor hormonal**

Pasca melahirkan terjadi penurunan kadar estrogen dan progesterone yang drastis, dan juga disertai penurunan kadar hormon yang dihasilkan oleh kelenjar tiroid yang menyebabkan mudah lelah, penurunan mood, dan perasaan tertekan. Setelah bersalin, kadar hormon kortisol (hormone pemicu stress) pada ibu naik sehingga mendekati kadar orang yang sedang mengalami depresi. Disaat yang sama hormon

laktogen dan prolaktin yang memicu produksi ASI meningkat (Indah Irianti, 2010).

## 2. Faktor fisik

Hadirnya bayi dalam keluarga menyebabkan pula perubahan ritme kehidupan sosial dalam keluarga, terutama ibu. Mengasuh bayi sepanjang siang dan malam sangat menguras energi ibu, menyebabkan berkurangnya waktu istirahat, sehingga terjadi penurunan ketahanan dalam menghadapi masalah dan dapat memicu terjadinya depresi (Indah Irianti, 2010).

## 3. Faktor psikologis

Kecemasan terhadap berbagai hal, seperti ketidakmampuan dalam mengurus bayi, ketidak mampuan mengatasi dalam berbagai permasalahan, rasa tidak percaya diri karena perubahan bentuk tubuh dari sebelum hamil serta kurangnya perhatian keluarga terutama suami ikut mempengaruhi terjadinya depresi.

(Indah Irianti, 2010)

## 4. Faktor Demografi

Meliputi umur dan paritas. Ibu primi yang tidak mempunyai pengalaman dalam mengasuh anak, ibu yang berusia remaja, ibu yang berusia > 35 tahun adalah yang berisiko terkena post partum blues (Bobak et al, 2004).

### a. 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 perempuan yang bersangkutan saat kehamilan dan persalinan seringkali dikaitkan dengan kesiapan mental perempuan tersebut untuk menjadi seorang ibu. Menurut Ball post, ibu yang berusia lebih muda mempunyai kecenderungan lebih tinggi mengalami depresi pasca salin, semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Nursalam, 2001).

b. Pengalaman

Beberapa penelitian diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Paykel dan Inwood (Regina dkk, 2001) mengatakan bahwa depresi pascasalin ini lebih banyak ditemukan pada perempuan primipara, mengingat bahwa peran seorang ibu dan segala yang berkaitan dengan bayinya merupakan situasi yang sama sekali baru bagi dirinya dan dapat menimbulkan stres. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Le Masters yang melibatkan suami istri muda dari kelas sosial menengah mengajukan hipotesis bahwa 83% dari mereka mengalami krisis setelah kelahiran bayi pertama.

5. Faktor sosial

Perubahan gaya hidup dengan peran sebagai ibu baru butuh adaptasi. Karena akan mengalami perubahan drastis dan ia akan merasa dijauhi oleh lingkungan, juga akan merasa terikat terus dengan bayinya (Indah Irianti, 2010). Menurut Regina, dkk (2001), pemukiman yang tidak memadai lebih sering menimbulkan depresi pada ibu-ibu, selain kurangnya dukungan dalam perkawinan.

## 6. Faktor psiko-sosial-ekonomi

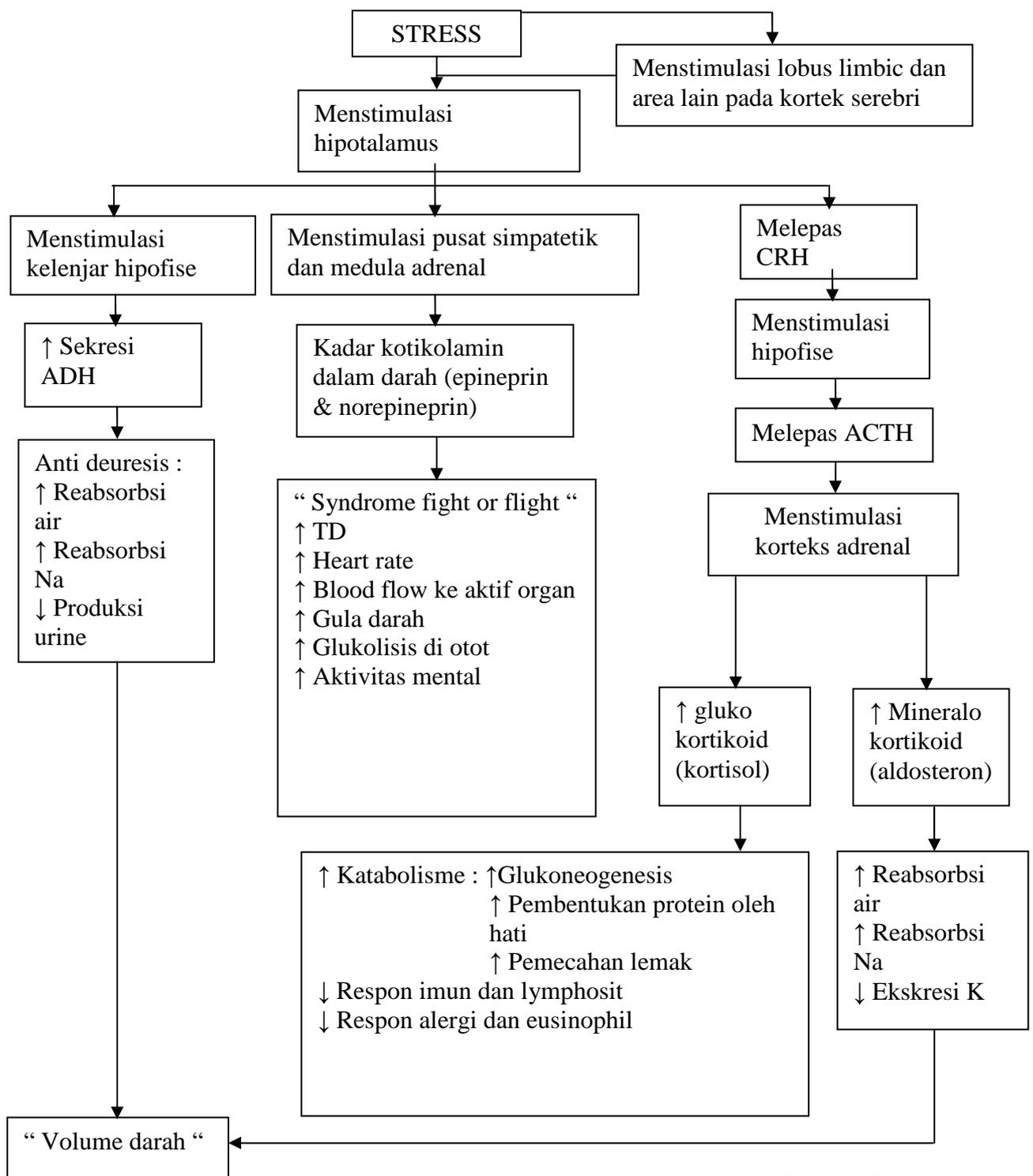
Termasuk di dalamnya tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan jiwa sebelumnya, sosial ekonomi dan dukungan social (Iskandar, 2004). Mempunyai permasalahan keuangan menyangkut biaya, dan perawatan bayi (masalah ekonomi). Kondisi bayi yang cacat, atau memerlukan perawatan khusus pasca melahirkan yang tidak pernah dibayangkan oleh sang ibu sebelumnya.

### a. Pendidikan

Perempuan yang berpendidikan tinggi mampu 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 dan orang tua dari anak-anak mereka (Kartono, 1992). Faktor pendidikan sangat menentukan kecemasan klien, pendidikan tinggi lebih mampu menggunakan koping yang efektif dan konstruktif daripada yang berpendidikan rendah sehingga yang berpendidikan rendah akan lebih berpotensi mengalami postpartuum blues. (Nursalam, 2001)

## 7. Faktor selama proses persalinan

Hal ini mencakup lamanya persalinan, serta intervensi medis yang digunakan selama proses persalinan. 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 pascasalin (Indah Irianti, 2010).



Sumber : Rasmun, 2004

Gambar 2.1 Pengaruh stress terhadap dinamika regulasi hormonal dan perubahan fungsi fisiologis system tubuh

### **2.2.3 Tanda dan Gejala Klinis Post Partum Blues**

Gejala yang dapat muncul pada maternity blues, yaitu :

1. Cemas tanpa sebab
2. Sedih
3. Mudah menangis
4. Sering merasa jengkel
5. Sensitif
6. Labilitas perasaan
7. Cenderung menyalahkan orang lain
8. Gangguan tidur dan gangguan nafsu makan
9. Kelelahan
10. Cepat marah
11. Mood mudah berubah
12. Perasaan bersalah
13. Perasaan terjebak, marah kepada pasangan dan bayinya
14. Sangat pelupa

(Suherni, 2009)

### **2.2.4 Pencegahan**

Pencegahan/kiat yang mungkin dapat dilakukan untuk mengurangi resiko terjadinya postpartum blues, diantaranya:

1. Pelajari diri sendiri

Pelajari dan mencari informasi mengenai Postpartum Blues, 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 dan kehamilan.

## 3. Olahraga (senam nifas)

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. Pola Hidup

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 stres, sehingga dapat segera dan lebih mudah menyembuhkan postpartum yang diderita.

## 5. Beritahukan perasaan

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 teman

Dukungan dari keluarga atau orang yang Anda cintai selama melahirkan, sangat diperlukan. Ceritakan pada pasangan atau orangtua 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

Persiapan sebelum melahirkan sangat diperlukan.

8. Lakukan pekerjaan rumah tangga

Pekerjaan rumah tangga sedikitnya dapat membantu Anda melupakan golakan 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.

(Foezy Citra, 2008)

### **2.2.5 Dampak Post Partum blues**

Dampak Post Partum Blues antara lain :

1. Pada Bayi

Anak yang masih kecil peka terhadap suasana hati orangtuanya. Tekanan pada wanita untuk merasakan persaan yang tepat pada bayi mereka kadang – kadang mengorbankan perawatan bayi yang lebih dibutuhkan. Beberapa ibu memrlukan bantuan dari orang lain untuk

merawat bayinya karena dia merasa tidak mampu merawat bayinya sehingga bonding attachment tidak terbentuk segera. (Marshall, 2004)

## 2. Pada Hubungan Perkawinan

Kelahiran seorang bayi biasanya dapat mengubah suatu hubungan pasangan dan psikolog menemukan kaitan antara depresi pasca melahirkan khususnya, dapat membuat semua keretakan lama muncul dan banyak keretakan baru juga (Marshall, 2004).

### **2.2.6 Penatalaksanaan**

Hal-hal yang perlu dilakukan untuk menangani ibu dengan post partum blues, antara lain:

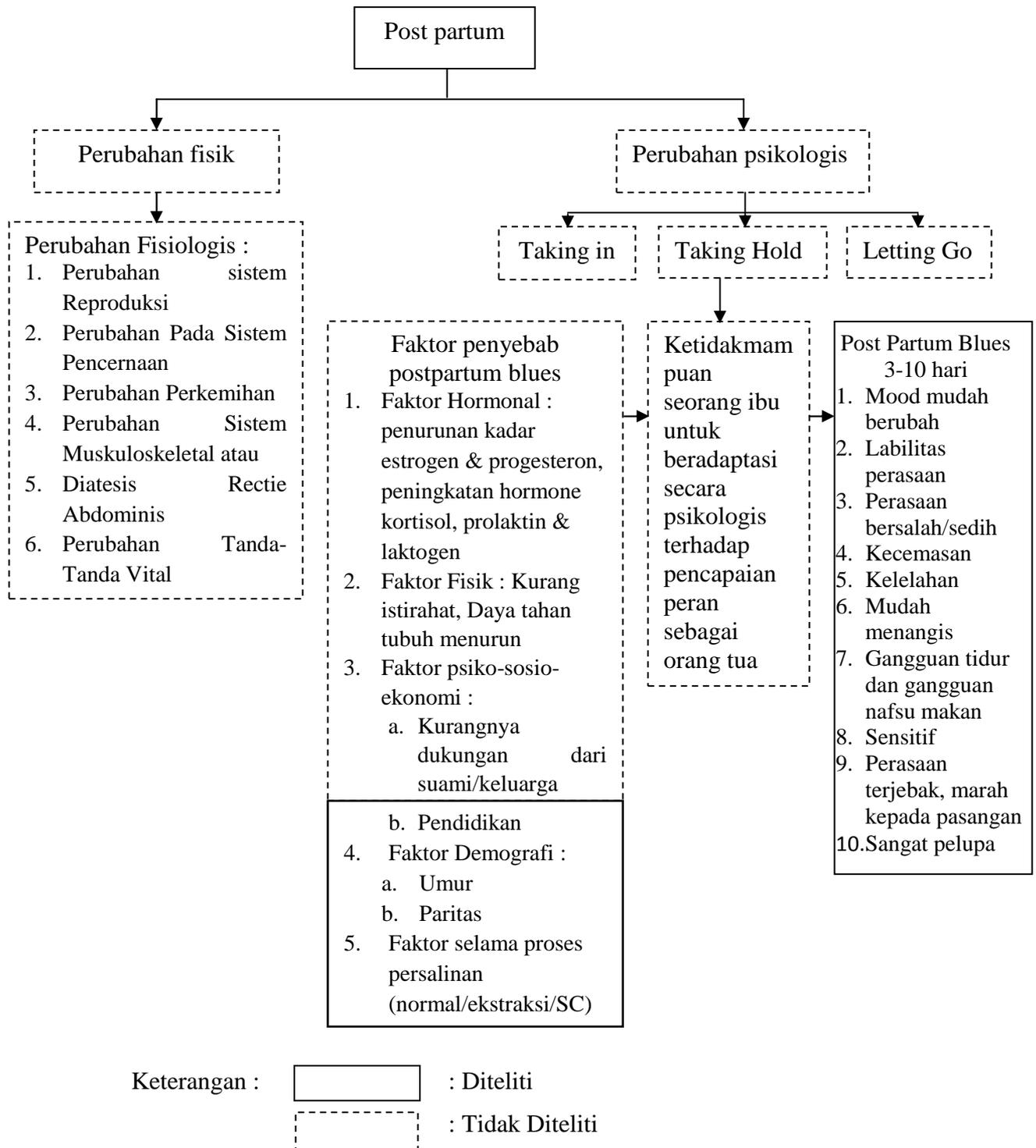
1. Minta bantuan suami keluarga yang lain untuk melakukan pekerjaan sehari-hari, seperti mengurus rumah sehingga dapat mengurangi pekerjaan ibu, ibu dapat beristirahat dan mengurangi kelelahan.
2. Beritahu suami apa yang sedang ibu rasakan. Minta di dudukan dan pertolongannya, karena dukungan dari suami memang yang paling ampuh, perhatian suami sangat menyenangkan hati dan benar-benar sangat membantu. Minta bantu suami untuk bergantian gendong, memandikan, dan lain-lain.
3. Buang rasa cemas dan kekhawatiran, mencoba untuk belajar tenang dengan cara menarik nafas panjang dan meditasi atau Yoga. Dapat dilakukan sendirian ataupun kelompok dan pada tempat yang tenang, bersih, dan nyaman sehingga pikiran bisa rileks.

4. Tidur ketika bayi tidur. Ini adalah waktu yang efektif untuk tidur, dimana ibu tidak perlu khawatir akan anaknya dan ibu dapat mengetahui jika bayinya terbangun.
5. Berolahraga ringan/ melakukan latihan / senam nifas. Hal tersebut penting mengembalikan otot-otot perut dan panggul kembali normal. Ibu akan merasa lebih kuat dan ini menyebabkan otot perut menjadi kuat sehingga mengurangi rasa sakit pada punggung. Jelaskan bahwa latihan tertentu beberapa menit setiap hari sangat membantu, seperti:
  - a. Dengan tidur terlentang dan lengan disamping, menarik otot perut selagi menarik nafas, tahan nafas kedalam dan angkat dagu kedepan, tahan 1 hitungan sampai 5. Rileks dan ulangi 10 kali
  - b. Untuk memperkuat tonus vagina ( latihan kegel)
  - c. Berdiri dengan tungkai dirapatkan. Kencangkan otot-otot, perut dan panggul dan tahan hingga lima hitungan. Kendurkan dan ulangi sebanyak 5 kali
  - d. Mulai dengan mengerjakan 5 kali latihan untuk setiap gerakan. Setiap minggu naikkan jumlah latihan 5 kali lebih banyak. Pada minggu ke-6 setelah persalinan ibu harus mengerjakan setiap gerakan sebanyak 30 kali.
6. Ikhlas dan tulus dengan peran baru sebagai ibu dan Bounding Attachment
7. Bicarakan rasa cemas dan komunikasi dengan orang yang bisa kita percaya dan masalah ibu, seperti orang terdekat atau tenaga kesehatan (bidan)

8. Merawat bayi dengan berfikir bahwa kesempatan merawat bayi hanya datang satu kali
9. Cari hiburan dan luangkan waktu untuk diri sendiri
10. Bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru. Bersosialisasi / membaaur dengan banyak orang dapat membuat kita jadi lebih rileks dan melupakan sejenak beban / masalah di rumah.
11. Berikan pelayanan KB agar ibu lebih fokus dalam merawat bayinya sebelum kehamilan berikutnya.
12. Konsultasikan pada dokter atau orang yang profesional, agar dapat meminimalisasikan faktor risiko lainnya dan membantu melakukan pengawasan.

(Foezy Citra, 2008)

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual gambaran karakteristik terjadinya Post Partum Blues Hari ke 3-10