

Gambaran Post Partum Blues pada Primipara

Andi Hafsa

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email: andihafsa@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini menggambarkan secara lebih jelas dan mendalam tentang bagaimana *post partum blues* pada *primipara*. Penelitian ini menggunakan metode yang bersifat deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Subjek pada penelitian ini yaitu seorang ibu *post partum* anak pertama. Penelitian ini penting karena gejala *post partum blues* dapat berkembang menjadi depresi *post partum* bila tidak tertangani dengan baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami *post partum blues* yang kemunculannya disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang cenderung berperan dari subjek adalah proses persalinan lama yang tidak pernah dialami sebelumnya, kelelahan fisik serta adanya penambahan peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang ibu dalam hal perawatan bayi. Kesimpulan proses persalinan menimbulkan adanya kerentangan biologis dan munculnya situasi *stressfull* yang baru terutama pada *primipara*.

Kata Kunci: Post partum Blues, Primipara

Abstract

This study describes more clearly and in depth about how the *post partum blues* in *primiparas*. This research uses a descriptive method with a case study approach. The subject in this study was a *post partum* mother with her first child. This research is important because the symptoms of *post partum blues* can develop into *postpartum depression* if not handled properly. The results of this study indicate that both subjects experienced the *post partum blues*, the emergence of which was caused by several factors. Factors that tend to play a role from the subject are a long labor process that has never been experienced before, physical fatigue and the addition of new roles and responsibilities as a mother in terms of baby care. The conclusion of the labor process causes biological vulnerability and the emergence of new stressful situations, especially in *primiparas*.

Keywords: Post partum Blues, Primipara

PENDAHULUAN

Kehadiran buah hati pastinya membawa kebahagiaan bagi ibu. Buah hati yang telah ditunggu-tunggu kehadirannya selama sembilan bulan kini telah hadir dalam pelukannya. Betapa bahagianya ibu saat pertama kali mendengar tangis, melihat wajah, dan menyentuhnya. Suatu kebahagiaan yang tak bisa terlukiskan dengan kata-kata. Bahkan, bisa menghilangkan rasa sakit karena persalinan, terlebih saat ibu menyusui untuk pertama kalinya (Aksara, 2012). Tidak pelak lagi, si kecil tidak hanya membawa seongkah kebahagiaan dan kegembiraan, tetapi juga mengubah jadwal tidur bahkan hidup anda. Jangan terkejut, karena setiap orang tua pasti mengalaminya. Namun kadangkala kehadiran si kecil tidak hanya membawa kebahagiaan, tetapi juga kesedihan dan kecemasan yang disebut sebagai *post partum blues* (Syamil & Sulaeman, 2007).

Post partum blues (PPB) atau sering juga disebut *maternity blues* atau *baby blues* (Saryono & Permana, 2010). Keadaan ini umumnya sering menggelayuti pada ibu yang pertama kali melahirkan. *Post partum blues* adalah bentuk depresi yang paling ringan, biasanya timbul antara hari ke-2 sampai ke-14 (Sutanto, 2018). *Post partum blues* merupakan perasaan sedih yang dialami oleh seorang ibu berkaitan dengan bayinya

(Maritalia, 2014). Menurut Handayani & Pujiastuti (2016) *post partum blues* merupakan kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, muncul dalam 2 hari sampai 2 minggu sejak kelahiran bayi. Menurut Manuaba (2010) *primipara* merupakan wanita yang telah melahirkan bayi aterm sebanyak satu kali. Menurut Mochtar (2012) *primipara* adalah seorang wanita yang pernah melahirkan bayi hidup untuk pertama kali. Berdasarkan pengertian *post partum blues* dan *primipara* diatas maka dapat disimpulkan *post partum blues* pada *primipara* adalah perasaan sedih yang dialami oleh seorang ibu berkaitan dengan bayinya setelah melahirkan bayi hidup pertama kali.

Menurut Aksara (2012) gejala-gejala terjadinya *post partum blues*: (a) perasaan cemas dan khawatir berlebihan, (b) bingung, (c) tidak percaya diri, (d) sedih (e) merasa tidak berguna, (g) hiperaktif atau perasaan senang berlebihan, (h) sensitif, (i) mengabaikan si kecil, (j) marah berlebihan (k) Insomnia/kurang tidur, (l) kehilangan tenaga, (n) kelelahan sehabis bangun tidur.

Post partum blues pada *primipara* berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian Mulyati & Khoerunisa (2019) bahwa yang lebih besar mengalami gejala *post partum blues* adalah *primipara* (61,5%).

Kejadian *post partum blues* ini disebabkan oleh perubahan perasaan yang dialami ibu saat hamil sehingga sulit menerima kehadiran bayinya. Perubahan perasaan ini merupakan respon alami terhadap rasa lelah yang dirasakan. Selain itu juga karena perubahan fisik dan emosional selama beberapa bulan kehamilan (Maritalia, 2014). Mansur (2012) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *post partum blues* adalah sebagai berikut: (a) latar belakang psikososial wanita yang bersangkutan, seperti keadekuatan dukungan sosial dari lingkungan (suami, keluarga dan teman), tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, serta status sosial ekonomi, (b) faktor hormonal berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan estriol yang selalu rendah atau terlalu tinggi, (c) faktor demografik yaitu umur dan paritas, (d) pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan mencakup lamanya persalinan serta intervensi medis yang digunakan selama proses persalinan, seperti ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesar (*setio caesarea*), (e) fisik seperti kelelahan fisik.

Kehadiran buah hati juga bisa membuat ibu menjadi stres pasca melahirkan. Stres yang dialami ibu ini disebut *post partum blues*. *Post partum blues* adalah gangguan psikologis yang berasal dari diri ibu sendiri. Kehadiran orang lain penting dalam proses ibu melepaskan diri dari *post partum blues*. Kehadiran orang lain seperti suami, keluarga, kerabat dan teman dekat, serta dokter sebagai pembantu, pendorong atau orang yang senantiasa mendukung ibu agar dapat melalui semuanya (Aksara, 2012).

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (*qualitative research*). Creswell (2019) mendefinisikan metodologi kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh seorang individu atau sekelompok individu yang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati secara holistik (L. Moleong, 2007). Penelitian kualitatif mencari data tidak untuk melakukan generalisasi, karena penelitian kualitatif meneliti proses yang terjadi pada individu atau sekelompok individu, bukan hanya meneliti permukaan yang nampak.

Penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Penelitian studi kasus merupakan penelitian yang memusatkan diri secara intensif pada obyek tertentu yang mempelajari suatu kasus (Nawawi, 2016). Studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, atau suatu situasi sosial (Yin, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada dua orang primipara diperoleh data bahwa kedua primipara tersebut menunjukkan gejala-gejala yang mengarah pada *post partum blues yang tinggi*. Hal ini terlihat pada perilaku serta jawaban yang diberikan saat wawancara. Subjek pertama menunjukkan gejala *post partum blues* berupa rasa cemas dan khawatir, bingung, tidak percaya diri, sedih, merasa tidak berguna, sering menangis, sensitif, mengabaikan si kecil, marah berlebihan, kurang tidur, kehilangan tenaga, serta berkurangnya nafsu makan. Faktor pemicu lainnya juga berkaitan dengan penambahan peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang ibu dalam hal perawatan bayi, termasuk diantaranya kendala keluarnya ASI pada awal-awal setelah proses persalinan.

Subjek kedua, menunjukkan gejala *postpartum blues* yang dipicu karena adanya penambahan beban perekonomian keluarga setelah melahirkan, proses persalinan lama yang tidak pernah dialami sebelumnya, dan kelelahan fisik. Sama halnya dengan subjek pertama, munculnya gejala pada subjek kedua juga dipicu karena adanya penambahan peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang ibu dalam hal perawatan bayi.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa *post partum blues* sangat rentan dialami oleh *primipara*, hal ini karena mereka baru memasuki perannya sebagai seorang ibu serta merupakan pengalaman pertama bagi mereka dalam merawat dan mengurus bayi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kumalasari & Hendawati (2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *primipara* mengalami *post partum blues*. Pengalaman pertama kali menghadapi proses persalinan dan merawat anak sering kali memunculkan sikap yang beragam pada ibu *primipara*. Kedua subjek, menunjukkan gejala *post partum blues* karena dipicu proses persalinan lama yang tidak pernah dialami sebelumnya, kelelahan fisik, adanya penambahan peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang ibu dalam hal perawatan bayi berpengaruh terhadap kestabilan emosi subjek.

Gejala *post partum blues* muncul akibat dari reaksi yang dipicu oleh situasi stres maupun peristiwa-peristiwa lain yang dinilai dapat menjadi potensial stres bagi *primipara* setelah melahirkan. Situasi stres tersebut diantaranya (a) proses persalinan, (b) kelelahan fisik, (c) penambahan peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang ibu, (d) kurang merasakan dukungan suami, (e) tekanan lingkungan fisik.

SIMPULAN

Proses persalinan menimbulkan terjadinya kerentangan biologis dan munculnya situasi *stressfull* yang baru terutama pada *primipara*. Kerentanan biologis dapat berupa proses persalinan yang mungkin tidak sesuai dengan harapan dan mengalami penurunan ketahanan fisik. Selain itu, situasi *stressfull* akibat proses persalinan, peristiwa-peristiwa setelah melahirkan dan tekanan dari luar (tekanan lingkungan fisik) merupakan situasi yang harus dihadapi oleh subjek sehingga situasi *stressfull* inilah yang dapat mempengaruhi timbulnya *post partum blues syndrome*.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mengharapkan (1) *primipara*, diharapkan menunjukkan keterbukaan dengan menerima situasi *stressfull*, menerima keadaan diri, merasakan adanya jaminan rasa aman dari lingkungan sekitar, berkeluh kesah kepada orang terdekat, percaya terhadap kemampuan diri dan terhadap anggota keluarga, serta mau menjalani proses belajar secara bertahap. (2) *primipara* diharapkan dapat mengetahui mengenai apa itu *post partum blues* sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mengenai *post partum blues*. (3) suami, keluarga, dan masyarakat perlu menyadari dan memahami bahwa *post partum blues* wajar terjadi pada ibu-ibu setelah melahirkan tanpa mengesampingkan resiko yang ditimbulkan sehingga dapat memberikan dukungan sosial yang bermanfaat bagi pencegahan atau penanganan *post partum blues*. (4) peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggunakan seluruh faktor-faktor yang mempengaruhi agar dapat memperoleh hasil yang lebih lengkap dan detail.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksara, E. (2012). *Bebas Stres Usai Melahirkan*. Yogyakarta: Javalitera.
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handayani, E., & Pujiastuti, W. (2016). *Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Transmedika.
- Kumalasari, I., & Hendawati (2019). Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*. 14 (2): 91-96.
- Mansur, H. (2012). *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. G. B. (2010). *Ilmu Kebidanan, penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan Ed.2*. Jakarta: EGC.
- Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mochtar, R. (2012). *Sinopsis Obstetri jilid 1*. Jakarta: EGC.
- Moleong, L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyati, I., & Khoerunisa, S. (2019). Gambaran Kejadian Gejala Baby Blues Pada Ibu Postpartum Berdasarkan Karakteristik Di Rumah Sakit Dr. Slamet Garut Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*. 7 (2): 143-149.
- Nawawi, H. (2016). *Kepemimpinan Mengefektifkan Organisasi*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Purwati, Y., & Kustiningsih. (2017). *Bagaimana Menghadapi Gangguan Mood Masa Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Saryono & Permana, R. H. (2010). *Depresi Pasca Persalinan*. Jakarta: Rekatama.
- Susanti, L. W. (2016). Faktor Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas Di BPM Suhatmi Puji Lestari. *Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan*. 3 (2): 35-46.
- Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syamil, M., & Sulaeman, D. (2007). *Oh, Baby Blues*. Bandung: Femmeline.
- Yin, R. K. (2013). *Studi Kasus Desain dan Metode*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.