

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Post Partum Blues

A.1 Pengertian Post Partum Blues

Post partum blues merupakan kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, biasanya hanya muncul sementara waktu yakni sekitar dua hari hingga dua minggu semenjak kelahiran bayi. Beberapa penyesuaian di butuhkan oleh wanita dalam menghadapi aktivitas dan peran barunya sebagai ibu pada minggu-minggu atau bulan-bulan pertama setelah melahirkan, baik dari segi fisik maupun segi psikologis. Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik, tetapi sebagian lainnya tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan-gangguan psikologis, salah satunya yaitu post partum blues (Marmi,2017).

A.2 Gejala Post Partum Blues

Menurut (Marmi,2017) Beberapa gejala post partum blues yaitu :

1. Cemas tanpa sebab
2. Menangis tanpa sebab
3. Tidak sabar
4. Tidak percaya diri
5. Sensitive
6. Mudah tersinggung

7. Merasa kurang menyayangi bayinya
8. Jika post partum ini di anggap enteng, keadaan ini bisa serius dan bisa bertahan dua minggu sampai satu tahun dan akan berlanjut menjadi post partum syndrome.

A.3 Masalah Pada Post Partum Blues

Menurut (Marmi,2017) Ada beberapa masalah post partum blues yaitu :

1. Menangis dan ditambah ketakutan tidak bisa memberi asi
2. Frustrasi karena anak tidak mau tidur
3. Ibu merasa lelah, migrain dan cenderung sensitive
4. Merasa sebal terhadap suami
5. Masalah dalam menghadapi omongan ibu mertua
6. Menangis dan takut apabila bayinya meninggal
7. Menahan rasa rindu dan merasa jauh dari suami
8. Menghabiskan waktu bersama bayi yang terus menerus menangis sehingga membuat ibu frustrasi
9. Perilaku anak semakin nakal sehingga ibu menjadi stress
10. Adanya persoalan dengan suami
11. Stress bila bayinya kuning
12. Adanya masalah dengan ibu
13. Terganggunya tidur ibu pada malam hari karena bayinya menangis
14. Jika ibu mengalami luka operasi, yang rasa sakitnya menambah masalah bagi ibu

15. Setiap kegiatan ibu menjadi terbatas karena hadirnya seorang bayi
16. Takut melakukan hubungan suami istri karena takut mengganggu bayi
17. Kebanyakan para ibu baru ingin pulang kerumah orangtuanya dan berada di dekat ibunya.

Puncak dari post partum blues ini 3-5 hari setelah melahirkan dan berlangsung dari beberapa hari sampai 2 minggu. Oleh karena itu maka diharapkan tidak di anggap sebagai penyakit. Post partum blues tidak mengganggu kemampuan seorang wanita untuk merawat bayinya sehingga ibu dengan post partum blues masih bisa merawat bayinya. Kecenderungan untuk mengembangkan post partum blues tidak berhubungan dengan penyakit mental sebelumnya dan tidak di sebabkan stress. Namun, stress dan sejarah depresi dapat mempengaruhi apakah post partum blues terus menjadi depresi besar, oleh karena itu post partum blues harus segera ditindak lanjutin.

A.4 Faktor-Faktor Post Partum Blues

Adapun faktor-faktor post partum blues adalah sebagai berikut :

1. Faktor hormonal, berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, serta estroil yang terlalu rendah. Kadar estrogen secara tajam setelah melahirkan dan ternyata estrogen memiliki efek supresi aktivitas enzim non adrenalin maupun serotonin yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi.

2. Tidak nyaman fisik yang di alami sehingga menimbulkan perasaan emosi pada wanita pasca melahirkan, misalnya rasa sakit akibat luka jahit atau bengkak pada payudara .
3. Ketidakmampuan beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi
4. Faktor umur dan jumlah anak
5. Pengalaman proses kehamilan dan persalinannya
6. Latar belakang psikososial wanita-wanita tersebut misalnya, tingkatan pendidikan, kehamilan yang tidak di inginkan, status perkawinan, atau riwayat gangguan jiwa pada waktu tersebut
7. Dukungan yang diberikan dari lingkungan, mislanya dari suami, orangtua dan keluarga
8. Stress yang dialami oleh wanita itu sendiri misalnya, karena belum bisa menyusui bayinya, rasa bosan terhadap rutinitas barunya
9. Kelelahan pasca persalinan
10. Ketidaksiapan terhadap perubahan peran yang terjadi pada wanita tersebut
11. Rasa memiliki bayinya yang terlalu dalam sehingga takut yang berlebihan akan kehilangan bayinya
12. Masalah cemburuan dari anak terdahulu

A.5 Beberapa Cara Yang Dapat Mengurangi Resiko Post Partum Blues

Cara yang dapat mengurangi resiko post partum blues adalah sebagai berikut:

1. Pelajari diri sendiri
2. Tidur dan makan yang cukup

3. Olahraga
4. Hindari perubahan hidup sebelum atau sesudah melahirkan
5. Beritahukan perasaan
6. Dukungan keluarga dan orang lain diperlukan
7. Persiapkan diri dengan baik
8. Senam hamil
9. Lakukan pekerjaan rumah tangga
10. Dukungan emosional
11. Dukungan kelompok post partum blues

A.6 Beberapa Cara Menghadapi Post Partum Blues

Menurut (dewi,2014) cara menghadapi post partum blues adalah sebagai berikut :

1. Persiapan diri yang baik selama kehamilan untuk menghadapi masa nifas
2. Komunikasikan segala permasalahan atau hal yang ingin di sampaikan
3. Selalu membicarakan rasa cemas yang dialami
4. Bersikap tulus serta ikhlas terhadap apa yang telah di alami dan berusaha melakukan peran barunya sebagai seorang ibu dengan baik
5. Cukup istirahat
6. Menghindari perubahan hidup yang drastis
7. Berolahraga ringan
8. Berikan dukungan dari semua keluarga, suami dan saudara

9. Konsultasikan kepada tenaga kesehatan atau orang yang profesional agar dapat memfasilitasi faktor resiko lainnya selama masa nifas dan membantu dalam melakukan upaya pengawasan.

A.7 Perubahan Psikologis Pada Post Partum

Perubahan psikologis mempunyai peranan yang sangat penting pada ibu dalam menjalani masa nifas. Ibu nifas menjadi sangat sensitif, sehingga di perlukan pentingnya pengertian dari keluarga terdekat. Peran bidan penting pada masa nifas untuk memberi pengarahan pada keluarga tentang kondisi ibu serta pendekatan psikologis yang dilakukan bidan pada masa nifas agar tidak terjadi perubahan psikologis yang patologis (Kemenkes RI,2015).

Dalam menjalani adaptasi setelah melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut :

- a. Fase taking in

Fase taking in yaitu periode ketergantungan yang berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Pada saat itu focus perhatian ibu terutama pada dirinya sendiri. Pengalaman selama proses persalinan sering berulang di ceritakannya. Hal ini membuat cenderung ibu menjadi pasif terhadap lingkungannya.

- b. Fase taking hold

Fase taking hold yaitu periode yang berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi. Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik

untuk menerima berbagai penyuluhan dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri.

c. Fase letting go

Fase letting go merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung sepuluh hari setelah melahirkan. Ibu sudah dapat menyesuaikan diri, merawat diri dan bayinya sudah meningkat (Marmi,2017).

B. Depresi Post Partum

B.1 Pengertian Depresi Post Partum

Menurut (gavin et, al,2005) depresi adalah gangguan serius yang mempengaruhi 19% dari semua ibu baru. Sekitar 1 dari setiap 5 wanita akan mengalami depresi selama beberapa bulan pertama setelah melahirkan yang mungkin ringan, sedang, atau berat. Depresi ini terjadi pada sebagian besar perempuan diseluruh dunia. Depresi post partum dapat disebabkan oleh banyak faktor antara lain, perubahan hormon setelah melahirkan yang dapat memperngaruhi kerja otak. Selain faktor psikososial, kelelahan juga dapat menyebabkan gangguan kognitif, kehilangan minat dan motivasi, serta sulit untuk menjadi orang tua yang responsif. (Astuti,2015).

B.2 Gejala Pada Penderita Depresi Post Partum

Menurut (Astuti,2015) Adanya kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan menimbulkan sejumlah yaitu :

1. Merasa bersalah
2. Tidak bisa menikmati kelahiran bayi dan tidak memiliki perasaan ikatan dengan bayi
3. Tidak bisa tidur, bahkan ketika bayi tidur sekalipun
4. Tidur terlalu banyak dan merasa terlalu lelah untuk bangkit dari tempat tidur
5. Merasa kewalahan dan tidak mampu melakukan kegiatan pada siang hari
6. Tidak mampu berkonsentrasi
7. Tidak nafus makan
8. Merasa tidak normal
9. Tidak mampu membuat keputusan
10. Merasa gagal sebagai seorang ibu
11. Merasa kesepian atau sendirian
12. Mempunyai pikiran bahwa bayi akan lebih baik tanpa dirinya.

B.3 Tanda-Tanda Depresi Post Partum

Menurut (Yetti,2016), ada beberapa tanda-tanda depresi post partum adalah :

1. Tidak mampu berkonsentrasi dan rasa ada dalam kabut
2. Hilang tujuan sebelumnya dan rasa kekosongan
3. Rasa sendiri, tidak ada yang memahami
4. Rasa tidak aman, perlu perhatian
5. Terobsesi dirinya menjadi ibu yang jelek
6. Kurang rasa positif, rasa dirinya seperti robot
7. Rasa takut, hilang control yang biasanya tidak demikian
8. Hilang control pada emosi sendiri

9. Cemas, rasa dirinya hampir gila, tidak waras
10. Rasa bersalah takut dirinya melukai/mencelakaakan bayinya ingin mati untuk mengakhiri ini semua .

B.4 Faktor Penyebab Depresi Post Partum

Menurut (Regina dkk,2001), mengemukakan 4 faktor yaitu :

1. Faktor konstitusional

Faktor konstitusional yaitu gangguan post partum yang berkaitan dengan status paritas adalah riwayat obstetri pasien yang meliputi riwayat hamil sampai bersalin serta apakah ada komplikasi dari kehamilan dan persalinan sebelumnya dan terjadi lebih banyak pada wanita primipara. Wanita primipara lebih umum menderita blues karena setelah melahirkan wanita primipara berada dalam proses adaptasi, kalau dulu hanya memikirkan diri sendiri begitu bayi lahir jika ibu tidak paham peran nya ia akan menjadi bingung sementara bayinya harus tetap dirawat.

2. Faktor fisik

Faktor fisik 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 dua hari diantara kelahiran dan munculnya gejala.

3. Faktor psikologis

Faktor psikologis yaitu peralihan yang cepat dari keadaan “dua dalam satu” pada akhir kehamilan menjadi dua individu yaitu ibu dan anak bergantung pada penyesuaian psikologis individu.

4. Faktor sosial

Faktor sosial yaitu mengemukakan bahwa pemukiman yang tidak memadai lebih sering menimbulkan depresi pada ibu-ibu, selain kurangnya dukungan dalam perkawinan.(Marmi,2017).

C. Edinburgh Postnatal Depression Scale

Diluar negri skrining untuk mendeteksi gangguan mood/depresi sudah merupakan acuan pelayanan pasca persalinan yang rutin dilakukan. Untuk dapat melakukan skrining ini dapat gunakan alat berupa Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) yaitu kuisiener dengan validitas yang teruji yang dapat mengukur intensitas perubahan suasana depresi selama 7 hari pasca bersalin.

Kecemasan, perasaan bersalah serta mencakup hal-hal yang terdapat pada post partum blues. Kuisiener ini terdiri dari 10 pertanyaan dimana setiap pertanyaan memiliki 4 pilihan jawaban yang mempunyai nilai skor dan harus dipilih satu sesuai dengan gradasi perasaan yang di rasakan ibu pasca persalinan saat ini.

Pertanyaan harus di jawab sendiri oleh ibu dan rata-rata dapat di selesaikan dalam waktu 5 menit. Alat ini juga telah teruji validitasnya di beberapa negara seperti, Belanda, Swedia, Australia, Italia, dan Indonesia. Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) dapat di pergunakan dalam minggu pertama pasca persalinan, dan bila hasilnya meragukan dapat diulangi pengisiannya 2 minggu kemudian (Dewi,2014).

D. Post Partum Psikosis

D.1 Pengertian Post Partum Psikosis

Insiden psikosis post partum sekitar 1-2 per 1000 kelahiran. Rekurensi dalam masa kehamilan 20-30 persen. Gejala psikosis post partum muncul beberapa hari sampai 4-6 minggu post partum (Yanti,2014).

D.2 Faktor Penyebab Psikosis Post Partum

Menurut (Yanti,2014) faktor penyebab psikosis post partum adalah :

1. Riwayat keluarga penderita psikiatri
2. Riwayat ibu penderita psikiatri
3. Masalah keluarga dan perkawinan.

D.3 Gejala psikosis post partum

Menurut (Yanti,2014) gejala psikosis post partum yaitu :

1. Gaya bicara keras
2. Menarik diri dari pergaulan
3. Cepat marah
4. Gangguan tidur.

D.4 Kesedihan Dan Duka Cita

Berduka adalah proses normal, dan tugas berduka penting agar berduka tetap normal. Kegagalan untuk melakukan tugas berduka biasanya disebabkan keinginan untuk menghindari nyeri yang sangat berat dan stress serta ekspresi yang penuh emosi. Sering kali menyebabkan reaksi berduka abnormal atau patologis (Yanti,2014).

D.5 Tahap-Tahap Berduka

1. Syok

Syok merupakan awal individu terhadap kehilangan. Manifestasi perilaku dan perasaan meliputi, penyangkalan, ketidakpercayaan, putus asa, ketakutan, ansietas, rasa bersalah, kekosongan, kesendirian, kesepian, isolasi, mati rasa, introversi (memikirkan dirinya sendiri), tidak rasional, bermusuhan, kebencian, kegetiran, kewaspadaan akut, kurang inisiatif, tindakan mekanis, mengasingkan diri, berkhianat, frustrasi, memberontak dan kurang konsentrasi.

2. Berduka

Berduka yaitu nyeri karena kehilangan dirasakan secara menyeluruh dalam realitas yang memanjang dan dalam ingatan setiap hari, setiap saat dan peristiwa yang mengingatkan. Ekspresi emosi yang penuh penting untuk resolusi yang sehat. Selain masa ini, kehidupan orang yang berduka terus berlanjut. Dominasi kehilangan secara bertahap menjadi ansietas terhadap masa depan.

3. Resolusi

Resolusi yaitu fase menentukan hubungan baru yang bermakna. Selama periode ini seseorang yang berduka menerima kehilangan, penyesuaian telah komplet dan individu kembali pada fungsinya secara penuh.

E. Dukungan

1. Penting bagi keluarga dan teman-teman untuk memahami bahwa depresi post partum dapat terjadi pada siapa saja
2. Tenaga kesehatan dapat membantu ibu untuk mengatasi depresi agar menjadi lebih baik

3. Bergabung dengan kelompok pendukung atau mengikuti kegiatan kelompok

Berbicara dengan perempuan lain yang telah mengalami depresi/ post partum blues dapat membantu mengurangi terjadinya depresi post partum blues karena memahami apa sebenarnya yang sedang di alami. (astuti,2015).

E.1 Dukungan Suami/ Keluarga

Seorang suami merupakan salah satu anggota keluarga yang sangat dekat dengan ibu. Segala bentuk tindakan yang dilakukan suami yang berkaitan dengan masa nifas ibu akan berdampak pada keadaan psikologis ibu serta kelancaran ibu dalam menjalani masa nifasnya. Dukungan yang positif dari suami sangat diperlukan dalam membantu kondisi ibu selama masa nifas. Apabila suami tidak mendukung ibu post partum maka dapat membuat ibu merasa sedih dan kewalahan dalam mengasuh bayinya pada minggu pertama post partum. Dukungan suami merupakan bentuk interaksi yang di dalamnya terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima bantuan yang bersifat nyata. Sehingga dapat memberikan rasa cinta dan perhatian.

Dukungan suami yang tidak diberikan selanjutnya adalah dalam penghargaan. Adapun bentuk dukungan penghargaan yang diberikan oleh suami adalah mengingatkan ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan bayi, suami selalu menanyakan kondisi ibu, suami tidak melarang ibu mengkonsumsi makanan yang baik untuk gizi ibu, serta selalu menanyakan masalah yang ibu rasakan selama masa nifas. Dukungan penghargaan sangat berperan dalam memberikan rasa perhatian rasa perhatian kepada ibu selama masa nifasnya.

Dukungan suami terakhir yang tidak diberikan adalah dukungan kelompok. Adapun bentuk dukungan kelompok yang dapat diberikan oleh suami adalah suami melibatkan ibu dalam menentukan nama bayi mereka, suami selalu menanyakan perkembangan bayi mereka, suami selalu mengajak ibu membeli perlengkapan bayi, serta suami selalu peduli apabila bayi mereka menangis di malam hari. Dukungan sangat berperan dalam menciptakan kerjasama antara ibu dan suami dalam merawat bayi mereka (Fitrah dkk, 2017).

Menurut (Erdiana, 2015) dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikan.

Dukungan keluarga sangat mempengaruhi kesiapan ibu dan semua anggota keluarga dalam menerima kehadiran anggota baru terutama suami yang berperan penting untuk mendukung ibu dalam proses kehamilan sampai dengan kelahiran bayinya. Faktor ekonomi keluarga serta kurang percaya diri membuat perubahan hormonal yang akan dialami ibu setelah melahirkan mengakibatkan kecemasan yang melahirkan persepsi lebih baik bayi dibunuh daripada bayinya akan hidup menderita karena ekonomi keluarga yang rendah (Murbiah, 2016).

E.2 Dukungan Tenaga Kesehatan

Dukungan dari tenaga kesehatan seperti dokter obstetri, bidan, atau perawat juga sangat diperlukan oleh ibu post partum blues, misalnya dengan cara memberikan informasi yang memadai, adekuat tentang proses kehamilan dan

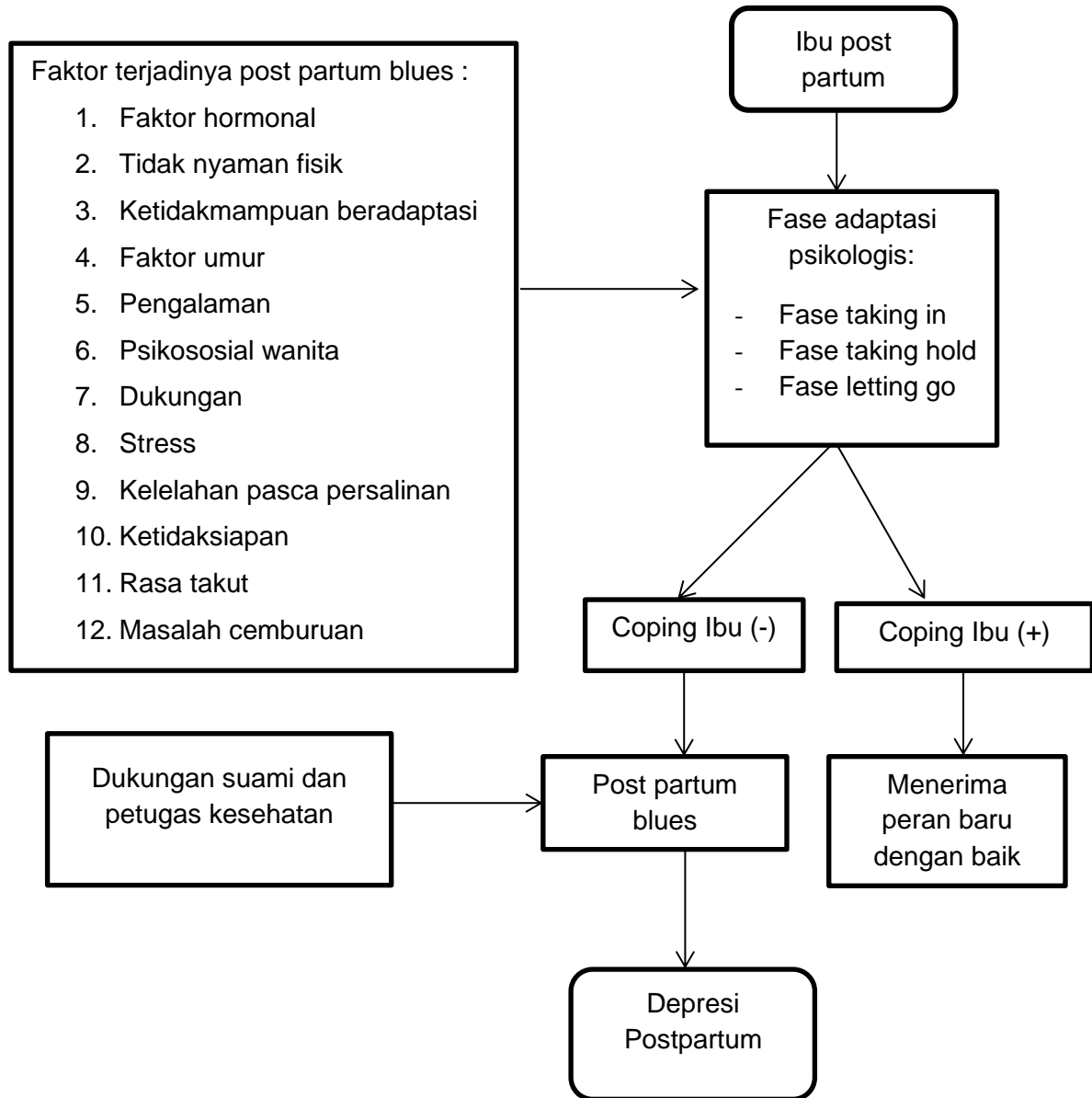
persalinan termasuk penyulit-penyulit yang mungkin akan timbul pada masa tersebut (sanjaya,dkk,2013).

E.3 Hal-Hal Yang Dapat Dilakukan Seorang Bidan

1. Menciptakan ikatan antara bayi dan ibu sedini mungkin.
2. Memberikan penjelasan pada ibu, suami dan keluarga bahwa hal ini merupakan suatu hal yang umum dan akan hilang sendiri dalam dua minggu setelah melahirkan.
3. Simpati, memberikan bantuan dalam merawat bayi dan dorongan pada ibu agar tumbuh rasa percaya diri.
4. Memberikan bantuan dalam merawat bayi
5. Menganjurkan ibu agar istirahat yang cukup dan makan makanan yang bergizi.

Post partum blues ini apabila tidak ditangani secara cepat dan tepat dapat menjadi lebih buruk atau lebih berat, post partum yang lebih berat disebut post partum depresi yang melanda sekitar 10% ibu baru (Reni,2017).

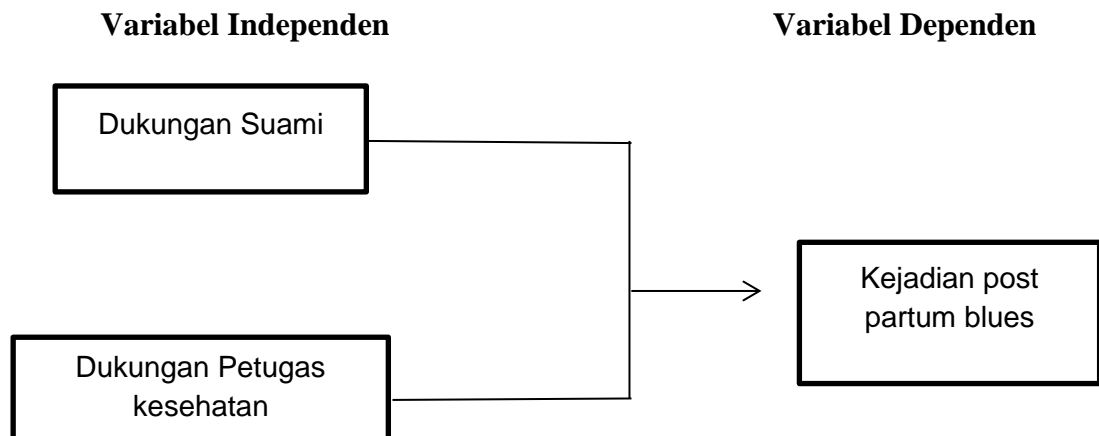
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep yaitu suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lain dari masalah yang ingin diteliti.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Defenisi Operasional

Tabel 2.2
Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Independen					
1	Dukungan Suami	Segala bentuk dorongan, motivasi, atau semangat yang diberikan oleh suami terhadap istri.	Kuisisioner	1. Kurang, jika diperoleh dukungan dengan scor 1-38 2. Baik, jika diperoleh dukungan dengan scor \geq 39-75	Ordinal
2	Dukungan Petugas kesehatan	Segala bentuk pemberian informasi yang	Kuisisioner	1. Kurang, jika diperoleh dukungan	Ordinal

		memadai, tentang masa nifas dan cara mencegah terjadinya post partum blues.		dengan scor 1-5 2. Baik, jika diperoleh dukungan dengan scor \geq 6-10	
Dependen					
3	Post Partum Blues	Masalah psikologis yang dialami ibu berupa kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, muncul dalam waktu dua hari hingga sepuluh hari semenjak	Kuisisioner Menggunakan EPDS 1-10 data di kategorikan dalam 2 kelompok yakni postpartum blues dan tidak postpartum blues.	1. Postpartum blues, jika diperoleh nilai EPDS \geq 9 2. tidak postpartum blues, jika diperoleh nilai EPDS $<$ 9	Ordinal

		kelahiran bayi.			
--	--	--------------------	--	--	--

E. Hipotesa

1. Ada Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Post Partum Blues.
2. Ada Hubungan Dukungan Petugas Kesehatan Dengan Kejadian Post Partum Blues.