

### GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG ADAPTASI PSIKOLOGIS PADA MASA NIFAS DI KLINIK PRATAMA AFIYAH PEKANBARU TAHUN 2019

Silvia Nova<sup>1</sup>, Silisdawati Zagoto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 282904, Indonesia  
email : silvianova@helvetia.ac.id

<sup>2</sup> Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 282904, Indonesia  
email : silisdawatizagoto@gmail.com

#### ABSTRAK

Pada masa nifas kemampuan penyesuaian diri sangat penting, penyesuaian yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah seperti *postpartum blues*, *depresi postpartum*, *psikosis postpartum*. Di Indonesia, tercatat sebanyak 22,4% ibu mengalami depresi setelah melahirkan (*depresi postpartum*). Angka kejadian depresi pada ibu selama masa perinatal di negara berkembang lebih tinggi dari pada dinegara maju yang prevalensinya 7,4-13%. Survey awal yang dilakukan di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru kepada 7 responden menunjukkan 2 ibu postpartum masih berfokus pada diri sendiri sehingga cenderung pasif, 5 ibu postpartum mengkhawatirkan tentang perubahan tubuh dan tidak mengetahui tentang fase adaptasi psikologis pada masa nifas yang akan ibu alami. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif*, dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Deskriptif*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang ada di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Maret sampai September Tahun 2019. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Alat pengumpulan data *kuesioner*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tentang adaptasi psikologis pada masa nifas berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 15 orang (50%). Diharapkan kepada ibu nifas mampu mengetahui tentang adaptasi psikologis pada masa nifas dan memperluas pengetahuan dengan mencari informasi ketenaga kesehatan serta melalui media cetak, media elektronik, buku maupun artikel.

**Kata Kunci** : Masa Nifas, Adaptasi Psikologis, Pengetahuan.

#### ABSTRACT

*During the postpartum period, the ability to adjust to self is very important, less than optimal adjustment can cause the mother to experience various problems such as postpartum blues, postpartum depression, postpartum psychosis. In Indonesia, 22.4% of mothers have experienced postpartum depression (postpartum depression). The incidence of depression in mothers during the perinatal period in developing countries is higher than in developed countries with a prevalence of 7.4-13%. The initial survey conducted at the Pratama Afiyah Pekanbaru Clinic to 7 respondents showed that 2 postpartum mothers were still focused on themselves so they tended to be passive, 5 postpartum mothers were worried about body changes and did not know about the psychological adaptation phase in the postpartum period that the mother would experience. The purpose of this study was to determine the description of post-partum maternal*

knowledge about psychological adaptation during the postpartum period at Pratama Afiyah Pekanbaru Clinic in 2019. This type of research is quantitative, with the research design used is descriptive. The population of this study were all postpartum mothers in the Pratama Afiyah Clinic Pekanbaru, March to September 2019. The sampling technique was total sampling with a total sample size of 30 people. Questionnaire data collection tool. The results showed that the majority of respondents about psychological adaptation during the postpartum period had sufficient knowledge, namely 15 people (50%). It is hoped that postpartum mothers will be able to find out about psychological adaptation during the postpartum period and expand their knowledge by looking for health energy information and through printed media, electronic media, books and articles.

**Keywords:** Postpartum period, Psychological Adaptation, Knowledge.

## PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode waktu atau dimana organ-organ reproduksi kembali kepada keadaan tidak hamil. Masa ini dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ-organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada organ reproduksi. Begitupun halnya dengan kondisi kejiwaan (psikologis) ibu, juga mengalami perubahan (Mansur, 2009).

Reaksi ibu setelah melahirkan akan mempengaruhi sikap, perilaku, dan tingkat emosional. Tekanan psikologis setelah persalinan merupakan gejala emosional dan perasaan, dimana seseorang merasa murung, tidak bisa tidur, kelelahan fisik yang berlebihan, dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan atas perannya yang baru. Pengkajian pada ibu dari aspek psikologi merupakan dasar kesiapan ibu dalam menghadapi peran barunya. Tuntutan sebagai ibu, akan dirasakan semakin berat karena kurangnya pengetahuan wanita akan hal perawatan bayi, terutama pada perempuan yang baru pertama kali melahirkan (Primipara). Secara teoritis seorang wanita setelah persalinan (*Post partum*) akan mengalami gangguan psikologis (*Maternal blues*) hal ini dipengaruhi oleh

perubahan hormon yang dihasilkan (Kusthina, 2015).

Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh seorang wanita dalam menghadapi aktivitas dan peran barunya sebagai ibu pada beberapa minggu atau bulan pertama setelah melahirkan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pada masa nifas terjadi suatu adaptasi psikologis yaitu *fase taking in*, *fase taking hold*, dan *fase letting go*. Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik, tetapi sebagian lainnya tidak berhasil menyesuaikan diri bahkan mengalami gangguan-gangguan psikologis, antara lain: *post partum blues*, *depresi postpartum*, dan *psikosis postpartum* (Marmi, 2012).

Masa nifas dapat dibagi menjadi 3 kategori : *postpartum blues*, *depresi postpartum*, dan *psikosis postpartum*. *Postpartum blues*. Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2017, bahwa gangguan psikologis (kejiwaan) pada kemurungan masa postpartum, penurunan nafsu seks, dan kurang percaya diri mengenai kemampuan menjadi seorang ibu dengan insidensi 300-750 per 1.000 ibu di seluruh dunia, dapat sembuh dalam beberapa hari hingga satu minggu. Diperkirakan hampir 50-70% seluruh wanita pasca melahirkan akan mengalami *baby blues* atau *post natal syndrome* yang terjadi pada hari ke 4-10

hari pasca persalinan (Pieter & Lubis, 2013).

Prevelensi global depresi Postpartum diperkirakan 100-150 per 1000 kelahiran sementara *psikosis postpartum* (tingkat yang paling berat) ibu yang mengalami halusinasi dan mencoba untuk membahayakan bayinya yang memiliki prevalensi global mulai dari 0,89 hingga 2,6 per 1000 kelahiran (World Health Organization, 2017).

Jika respon psikologis memanjang dapat mengakibatkan kurangnya kasih sayang yang mempengaruhi cara ibu memperlakukan bayinya, anak-anak tersebut dapat mengalami proses rendahnya fungsi berfikir pada usia 4 tahun, kebencian orangtua pada perawatan, privasi, dan biaya pengeluaran, gelisah tentang kelangsungan hidup bayi, dan kekerasan pada anak (Ratnawati, 2013).

Di Indonesia, tercatat sebanyak 22,4% ibu mengalami depresi setelah melahirkan (*depresi postpartum*). Sayangnya, meski angka kejadian depresi pada ibu selama masa perinatal di negara berkembang lebih tinggi dari pada dinegara maju yang prevalensinya berkisar antara 7,4-13%, sistem kesehatan mental perinatal belum tersedia dibanyak negara berkembang. Selain itu, ada juga faktor budaya dan kapasitas paramedis yang menghambat penanganan masalah ini secara optimal. Sistem kesehatan mental perinatal belum menjadi prioritas dibanyak negara termasuk indonesia. Program kesehatan yang diluncurkan oleh pemerintah lebih terfokus pada kematian ibu dan bayi yang saat ini masih cukup tinggi diantara negara-negara di Asia Tenggara (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Menurut (Profil Kesehatan Provinsi Riau, 2016) bahwa keberhasilan upaya kesehatan ibu nifas diukur melalui indikator cakupan pelayanan kesehatan ibu nifas (cakupan KF3). Indikator inilah

menilai kemampuan negara dalam menyediakan pelayanan kesehatan ibu nifas yang berkualitas sesuai standar. Cakupan indikator KF3 dari tahun 2012 sampai tahun 2016 menggambarkan kecerungan penurunan, yaitu mulai dari 82% pada tahun 2012 menjadi 78,9% pada tahun 2016. Pada hal, pelayanan KF3 sangat diperlukan karena masa nifas merupakan masa krisis yang memungkinkan untuk terjadinya masalah-masalah yang berakibat fatal karena dapat menyebabkan kematian ibu. Dengan demikian diharapkan permasalahan yang terjadi pada masa nifas dapat diminimalisir atau bahkan tidak terjadi sama sekali. Capaian indikator KF3 yang menurun dalam kurun waktu 5 tahun terakhir harus menjadi evaluasi terhadap berbagai upaya yang dilakukan termasuk juga permasalahan dalam pencatatan dan pelaporan. Berdasarkan hasil penelitian (Andrew, 2014) tentang “Perbandingan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Dengan Persalinan Normal Dan Sectio Caesare di RSIA Andini Pekanbaru” didapatkan hasil bahwa dari 56 responden yang terdiri dari 37 orang ibu postpartum (66,1%) ibu yang tidak mengalami postpartum blues dan 19 orang ibu postpartum (33,9%) yang mengalami postpartum blues.

Menurut Handayani (2015) dalam penelitiannya didapatkan angka kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester 3 cukup tinggi diantara lainnya dari 64 responden menunjukkan kecemasan ringan (10,9%) sebanyak 7 ibu hamil, kecemasan sedang (70,3%) sebanyak 45 ibu hamil, kecemasan berat (18,8%) sebanyak 12 ibu hamil. Oleh karena itu untuk meningkatkan perilaku adaptasi psikologis ibu nifas dapat dilakukan dengan memberikan konseling atau penyuluhan, kelas ibu hamil, oleh tenaga kesehatan dan diharapkan antar

ibu nifas dan tenaga kesehatan dapat bekerja sama dengan baik.

Adaptasi psikologis ibu postpartum merupakan reaksi akibat stimulus atau rangsangan jiwa seorang ibu setelah melahirkan. Orang dewasa khususnya seorang wanita diharapkan memainkan peranan-peranan baru seperti peranan sebagai seorang istri, orangtua (ibu), setiap wanita membutuhkan kasih sayang, pengakuan dari manusia lain serta butuh dikenal, butuh dihargai, butuh diperhatikan dan butuh mendapatkan dukungan dari orang lain, keluarga dan teman terutama setelah melahirkan dimana pada periode ini sering seorang ibu menunjukkan depresi ringan beberapa hari setelah melahirkan (Ratnawati, 2013).

Dalam memberikan dukungan dan support tenaga kesehatan dapat melibatkan suami, keluarga, dan teman di dalam melaksanakan asuhan sehingga akan membina hubungan antar manusia yang baik, antar petugas kesehatan dengan klien. Dengan adanya *a good human relationship* diharapkan dapat memenuhi kebutuhan psikologis ibu setelah melahirkan anak. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2018, Puskesmas Payung Sekaki merupakan puskesmas dengan jumlah persalinan tertinggi dari 20 Puskesmas yang ada di Pekanbaru sebanyak 2363 orang. Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru termasuk Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru memperoleh jumlah ibu bersalin sebanyak 156 orang ibu nifas tahun 2018.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru tahun 2019 terdapat 156 orang ibu nifas tahun 2018. Hasil wawancara tentang adaptasi psikologis pada ibu nifas dengan 7 responden menunjukkan 2 ibu postpartum masih berfokus pada diri sendiri sehingga

cenderung pasif, 5 ibu postpartum mengkhawatirkan tentang perubahan tubuh dan tidak mengetahui tentang fase adaptasi psikologis pada masa nifas yang akan ibu alami.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019".

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain penelitian *Deskriptif* yang diolah secara manual. Setelah data dikumpulkan diperiksa kelengkapan data, bila data tersebut sudah lengkap, maka data tersebut dianalisa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang adaptasi psikologis pada masa nifas di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru tahun 2019.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019.**

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Umur</b>			
1	20-35	27	90%
2	Tahun > 35 Tahun	3	10%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Pendidikan</b>			
1	SD	3	10%
2	SMP	10	33.3%
3	SMA	14	46.7%
4	PT	3	10%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan</b>			
1	Tidak Bekerja	25	83.3%
2	Bekerja	5	16.7%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Paritas</b>			

1	Primipara	8	26.7%
2	Multipara	21	70%
	Grande multipara	1	3.3%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Masa Nifas</b>			
1	1-5 Hari	21	70%
2	6-10 Hari	9	30%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data primer, 2019

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa hasil dari 30 responden sebagian besar responden berada pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 orang (90%), mayoritas pendidikan responden yaitu berpendidikan SMA sebanyak 14 orang (46.7%), mayoritas responden IRT/Tidak bekerja sebanyak 25 orang (83.3%), dan jumlah anak (paritas) responden mayoritas multipara sebanyak 21 orang (70%), sedangkan masa nifas responden mayoritas 1-5 hari sebanyak 21 orang (70%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Pengetahuan Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019.**

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	6	20%
2	Cukup	15	50%
3	Kurang	9	30%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa mayoritas pengetahuan ibu nifas tentang adaptasi psikologis pada masa nifas di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019 yaitu berpengetahuan cukup sebanyak 15 orang responden (50%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan responden yang didapatkan peneliti dari 30 responden mayoritas

berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 15 orang (50%).

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia yang diketahui seseorang untuk menjawab suatu pertanyaan. Tingginya pengetahuan akan berdampak terhadap proses perubahan perilaku yang akan dilakukan sehubungan dengan permasalahan yang dihadapinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang tinggi dalam suatu hal, akan mudah menerima perilaku yang lebih baik, sebaliknya seseorang yang mempunyai pengetahuan yang rendah akan sulit menerima perilaku baru dengan baik (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusthina, 2015) yang berjudul Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Tahun 2015. Dari hasil penelitian berdasarkan pekerjaan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup yaitu ibu yang tidak bekerja/ IRT.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian dimana pengetahuan ibu nifas tentang adaptasi psikologis pada masa nifas berpengetahuan cukup yaitu 15 orang (50%). Tinggi rendahnya pengetahuan responden terhadap adaptasi psikologis pada masa nifas bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu umur dan rendahnya minat responden untuk mendapatkan informasi mengenai adaptasi psikologis pada masa nifas sehingga menganggap bahwa adaptasi psikologis pada masa nifas ini tidak begitu penting yang akhirnya dapat menimbulkan suatu masalah mengarah gangguan psikologis pada masa nifas seperti *postpartum blues*, *depresi postpartum*, dan *psikosis postpartum*. Pencegahan terbaik bagi ibu bila ibu mengalami gangguan psikologis pada masa nifas adalah dengan memberikan dukungan suami atau keluarga,



lingkungan serta mempersiapkan diri secara mental dengan membaca buku atau artikel tentang kehamilan dan persalinan dan mendengarkan

pengalaman wanita lain yang pernah melahirkan dapat membantu mengurangi ketakutan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas umur responden di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019 yaitu 20-35 tahun sebanyak 27 orang (90%). Mayoritas pendidikan responden berpendidikan SMA sebanyak 14 orang (46.7%). Mayoritas responden tidak bekerja

yaitu sebanyak 25 orang (83.3%). Mayoritas paritas responden multipara sebanyak 21 orang (70%). Mayoritas masa nifas 1-5 hari sebanyak 21 orang (70%).

2. Mayoritas pengetahuan responden di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019 tentang adaptasi psikologis pada masa nifas mempunyai pengetahuan cukup sebesar 15 orang (50%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Mansur, H. (2009). *Psikologis Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan*. (A. Setiawan, Ed.) (ketiga). Jakarta: Salemba Medika.
- Kusthina, N. W. A. A. & N. P. M. (2015). *Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologi Pada Masa Nifas*. *Jurnal Genta Kebidanan*. Retrieved from [ejournal.akbidkartinibali.ac.id/index.php/jurnal](http://ejournal.akbidkartinibali.ac.id/index.php/jurnal)
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "puerperium Care"* (pertama). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Pieter, B. J. & H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologis Untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. (D. Hardjono, Ed.) (pertama). Yogyakarta: Andi Offset.
- WHO, (2017). *Postpartum Depression In India\_ A Systematic Review And Meta Analysis*. Retrieved from <http://www.who.int/volumes/95/10/17-17-192237/en>
- Manik Ratnawati, Bayu Mahardika, Y. A. (2013). *Gambaran Adaptasi Psikologis Ibu Nifas Di Desa Bandung Kecamatan Diwék Kabupaten Jombang*. *Journal Artikel*. Retrieved from <https://ejournal.stikespemkabjombang.ac.id/in>
- RI, D. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Retrieved from [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Riau, P. K. P. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2016*. <https://doi.org/10.1002/qj>
- Andrew, U. M & M. S. F (2014). *Perbandingan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Dengan Persalinan Normal Dan Sectio Caesare di RSIA Andini Pekanbaru*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. Retrieved from [ejournal.universitariau.ac.id/index.php/jurnal](http://ejournal.universitariau.ac.id/index.php/jurnal)
- Handayani, D. (2015). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rikene Cipta