



ASUHAN KEBIDANAN NIFAS DENGAN POST PARTUM BLUES DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 1

BAB II Tinjauan Pustaka dan Kerangka Alur Pikir

Oleh
'Aisyah Maghfuroh 1910105055




Tinjauan Pustaka

Definisi Post Partum Blues

Post partum blues adalah gangguan suasana hati yang bersifat sementara, terjadi pada ibu pasca bersalin yang disebabkan oleh perubahan fisik dan perubahan emosional (Damayanti, 2014: 73)

Post partum blues adalah perasaan sedih dan depresi segera setelah persalinan dengan gejala dimulai dua atau tiga hari pasca persalinan dan akan hilang dalam waktu satu atau dua minggu. Gejala post partum blues akan memuncak antara hari ke-tiga hingga ke-lima pasca persalinan dan akan membaik pada 2 minggu post partum. Apabila gejala ini berlanjut lebih dari dua minggu, maka dapat menjadi tanda terjadinya gangguan depresi yang lebih berat, ataupun psikosis post partum dan tidak boleh diabaikan (Rukiyah, 2018: 57).



Gejala *post partum blues*

Gejala-gejala postpartum blues ini bisa terlihat dari perubahan sikap seorang ibu. Gejala tersebut biasanya muncul pada hari ke-3 atau 6 hari setelah melahirkan

- ★ Sering tiba-tiba menangis karena merasa tidak bahagia
- ★ Tidak sabar
- ★ Penakut
- ★ Tidak mau makan
- ★ Tidak mau bicara
- ★ Mudah tersinggung (iritabilitas)
- ★ Merasa terlalu sensitif dan cemas berlebihan
- ★ Tidak percaya diri
- ★ Tidak bergairah
- ★ Tidak mampu berkonsentrasi dan sangat sulit membuat keputusan
- ★ Merasa tidak menyayangi bayinya
- ★ Merasa tidak mempunyai ikatan batin dengan si kecil yang baru saja dilahirkan



Faktor-faktor yang mempengaruhi *Post Partum Blues*

1. Faktor hormonal, berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan estrol yang terlalu rendah atau terlalu tinggi


2. faktor demografik,

- a. Usia

Usia yang dianggap paling aman bagi seorang wanita untuk menjalani kehamilan dan persalinan adalah pada usia 20-35 tahun. Usia yang terlalu kurang dari 20 tahun muda dapat memengaruhi tingkat kestabilan emosi ibu. Ibu dengan usia lebih dari 35 tahun, memiliki resiko kelelahan yang tinggi sebab keadaan anatomi tubuh yang tidak baik lagi untuk hamil dan bersalin. Kelelahan dapat berdampak pada faktor psikologi ibu sehingga memengaruhi terjadinya post partum blues


- b. Paritas

Paritas merupakan jumlah kehamilan yang menghasilkan jumlah janin hidup, bukan janin yang dilahirkan, janin yang lahir hidup atau mati setelah viabilitas (28 minggu/lebih) dicapai, tidak mempengaruhi paritas






Lanjutan..

3. pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan, kesulitan-kesulitan yang dialami ibu selama kehamilannya akan turut memperburuk kondisi ibu pasca melahirkan.
 4. Latar belakang psikososial wanita yang bersangkutan, seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, status sosial ekonomi, serta keadekuatan dukungan sosial dari lingkungannya (suami, keluarga, dan teman).
 5. kelelahan fisik, kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan, mengganti popok, dan menimang sepanjang hari bahkan tak jarang di malam buta sangatlah menguras tenaga. Apalagi jika tidak ada bantuan dari suami atau anggota keluarga yang lain
- 


Penanganan *post partum blues*

Penanganan gangguan mental post partum pada prinsipnya tidak berbeda dengan penanganan gangguan mental lainnya. Ibu dengan post partum blues **membutuhkan dukungan psikologis** terutama dari pihak terdekat. Hal yang dibutuhkan oleh ibu dengan keadaan post partum blues adalah **kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan situasi yang menakutkan serta waktu istirahat yang cukup**.

Para ahli obstetri memegang peranan penting untuk mempersiapkan para wanita untuk kemungkinan terjadinya gangguan mental pasca-salin dan **segera memberikan penanganan yang tepat** bila terjadi gangguan tersebut, bahkan **merujuk para ahli psikologi atau konselor bila memang diperlukan**. Pendekatan menyeluruh atau holistik dalam penanganan para ibu yang mengalami post partum blues sangat dibutuhkan. **Pengobatan medis, konseling emosional, bantuan-bantuan praktis dan pemahaman secara intelektual tentang pengalaman dan harapan-harapan mereka** pada saat-saat tertentu. Secara garis besar dapat dikatakan bahwa dibutuhkan **penanganan di tingkat perilaku, emosional, intelektual, sosial dan psikologis secara bersama-sama**, dengan melibatkan lingkungannya, yaitu: suami, keluarga dan juga teman dekatnya (Rukiyah, 2010: 378).



Menurut Suherni dkk (2009). Dalam menjalani adaptasi setelah melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut :

- 1) Komunikasikan segala permasalahan atau hal lain yang ingin diungkapkan.
 - 2) Bicarakan rasa cemas yang dialami
 - 3) Bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
 - 4) Bersikap fleksibel dan tidak terlalu perfeksionis dalam mengurus bayi atau rumah tangga.
 - 5) Belajar tenang dengan menarik nafas panjang dan mediasi.
 - 6) Kebutuhan istirahat harus cukup, tidurlah ketika bayi tidur.
 - 7) Berolahraga ringan.
 - 8) Bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru.
 - 9) Dukungan tenaga kesehatan.
 - 10) Dukungan suami, keluarga, teman-teman sesama ibu.
 - 11) Konsultasikan pada dokter atau orang yang professional agar dapat meminimalisasikan faktor resiko lainnya dan membantu melakukan pengawasan.
- 



Pencegahan Postpartum Blues

Beberapa intervensi berikut dapat membantu seseorang wanita terbatas dari ancaman depresi setelah melahirkan :

1) Pelajari diri sendiri.

Pelajari dan mencari informasi mengenai depresi Postpartum, sehingga anda sadar terhadap kondisi ini.

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 dalam kehamilan.

3) Olahraga

Lakukan peregangan selama 15 menit dengan berjalan setiap hari, sehingga membuat anda merasa lebih baik dan menguasai emosi berlebihan dalam diri anda.

4) 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 stress.





Lanjutan ..

5) Beritahukan perasaan anda

Jangan takut untuk berbicara dan mengekspresikan perasaan yang anda inginkan dan butuhkan demi kenyamanan, anda sendiri.

6) Dukungan keluarga dan orang lain diperlukan.

Dukungan dari keluarga atau orang yang anda cintai selama melahirkan, sangat diperlukan. Yakinkan diri anda, bahwa mereka akan selalu berada di sisi Anda setiap mengalami kesulitan.

7) Persiapkan diri dengan baik.


Ikuti kelas senam hamil yang akan sangat membantu serta buku atau artikel lainnya yang diperlukan. Kelas senam hamil akan sangat membantu dalam mengetahui berbagai informasi yang diperlukan

8) Lakukan pekerjaan rumah tangga.

Kondisi Anda yang belum stabil, bisa Anda curahkan dengan memasak atau membersihkan rumah.

9) Dukungan emosional

Dukungan emosi dari lingkungan dan juga keluarga, akan membantu Anda dalam mengatasi rasa frustrasi yang menjalar.



Kerangka Alur Pikir

Ketidakseimbangan hormonal estrogen, progesteron, endorfin menurun

Karakteristik Ibu : Umur, Pendidikan, paritas, pekerjaan

Fisik : Kelelahan setelah persalinan, migrain

Status Obstretic : Pengalaman selama persalinan, induksi, KPD, Episiotomi

Latar belakang psikososial: status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, status sosial ekonomidukungan sosial dari lingkungannya

Post Partum Blues

Terima kasih

