

KIE ADAPTASI PSIKOLOGI IBU NIFAS

Anggota Kelompok

1. Jenny Puspita Milenia Tsani Sihotang (1910106048)
2. Frida Meirizqia Khairunnisa (1910106050)

Definisi Masa Nifas

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai 6 minggu atau 42 hari.

Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi (Martalia, 2012).

Tahap Masa Nifas

Puerperium dini merupakan masa pemulihan awal dimana ibu diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan-jalan. Ibu yang melahirkan pervainam tanpa komplikasi dalam 6 jam pertama setelah kala IV dianjurkan untuk mobilisasi segera (Martalia, 2012)

Puerperium intermedial merupakan masa pemulihan dimana organ reproduksi secara berangsur-angsur akan kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa ini berlangsung kurang lebih 42 hari (Martalia, 2012).

Remote puerperium merupakan masa yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna dapat berlangsung selama berminggu-minggu, bulanan, bahkan tahunan.

Adaptasi Psikologis

Proses adaptasi psikologis sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kelahiran maupun setelah persalinan. Pada periode tersebut kecemasan seorang wanita dapat bertambah. Pengalaman yang unik dialami oleh ibu setelah mengalami peristiwa besar seperti persalinan, adalah masa yang dimulai dari beberapa jam setelah lahir plasenta sampai 6 minggu berikutnya. Revarubin (1977) membagi fase adaptasi yang dialami ibu selama masa nifas, yaitu:

- Fase Taking in
- Fase Taking Hold
- Fase Letting Go

Gangguan Psikologis Ibu Nifas

Menurut *Diagnostie and Statistic Manual of Mental Disorder (American Psychiatric Association)* tentang petunjuk resmi untuk mengkajian dan diagnosis penyakit psikiter, bahwa gangguan yang dikenali selama postpartum adalah :

- a. Postpartum Blues
- b. Postpartum Psikosis
- c. Depresi Postpartum

Tanda dan Gejala

1. Perasaan kecewa dan sedih
2. Sering menangis
3. Merasa gelisah dan cemas
4. Kehilangan ketertarikan terhadap hal-hal yang menyenangkan
5. Nafsu makan menurun
6. Kehilangan energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu
7. Tidak bisa tidur (insomnia)
8. Perasaan bersalah dan putus harapan (*hopeles*)

Periode masa nifas merupakan waktu dimana ibu mengalami stres pascapersalinan, terutama pada ibu primipara. Walaupun banyak wanita mengalami depresi postpartum segera setelah melahirkan, namun beberapa wanita tidak merasakan tanda depresi sampai beberapa minggu atau beberapa bulan kemudian.

Peran Bidan

- ❑ Sebagai teman terdekat, sekaligus pendamping ibu nifas dalam menghadapi situasi kritis saat masa nifas.
- ❑ Pendidik dalam usaha pemberian pendidikan kesehatan terhadap ibu dan keluarga
- ❑ Memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama masa nifas

Kesimpulan

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasannya tidak semua ibu postpartum mengalami masalah gangguan psikologis postpartum. Ibu yang mengalami adaptasi psikologis postpartum hendaknya diberikan motivasi, dukungan agar ibu tidak mengalami dampak yang buruk terhadap psikologinya. Peran bidan keluarga sangat penting dimasa ini.

Sumber :

<http://repository.ump.ac.id/9328/3/Yeni%20Indri%20Lestari%20BAB%20II.pdf>

<http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/1502450053/7. BAB II .pdf>

<https://stikestulungagung.ac.id/wp-content/uploads/2019/10/Adaptasi-Psikologis-Ibu-Masa->

[Nifas.docxhttp://repository.ump.ac.id/8336/3/UMI%20KURNIA%20BAB%20II.pdf](http://repository.ump.ac.id/8336/3/UMI%20KURNIA%20BAB%20II.pdf)