

**GANGGUAN PSIKOLOGIS PADA IBU NIFAS**Hanifia Dwi Hapsari<sup>1</sup>, Dini Nur Alpiyah<sup>2</sup><sup>1</sup>Program studi fisioterapi, Universitas BinawanKorepodensi : [hanifiadh@gmail.com](mailto:hanifiadh@gmail.com)<sup>1</sup> [dininuralviah@gmail.com](mailto:dininuralviah@gmail.com)<sup>2</sup>**Abstrak**

Masa nifas menjadi masa yang penuh tantangan karena ditandai dengan perubahan biologis, fisik, sosial, dan emosional yang luar biasa, sekaligus diperlukan treatment khusus untuk ibu pasca melahirkan, agar tidak mengalami gangguan psikologi dengan melakukan hal positif dan support keluarga, kerabat dan tenaga medis untuk menjaga psikologi maupun mental Ibu pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian Pustaka dengan literatur review mengumpulkan referensi berupa Buku, Jurnal, Artikel dan Majalah Ilmiah. Hasil temuannya adalah postpartum blues sebagai kondisi yang sering muncul pada ibu pasca melahirkan yang mengalami perubahan psikologis. Di samping itu, paritas dan usia tidak selalu menjadi faktor penyebab gejala tersebut muncul. Masalah postpartum blues bisa diantisipasi melalui keterlibatan suami, keluarga dan lingkungannya berupa dukungan kepada ibu postpartum. Kesimpulan, Gangguan psikologis pasca melahirkan membutuhkan tritmen khusus untuk terhindar dari kecemasan atau stress berlebihan dengan ditenggarai oleh kenyamanan, kasih sayang, dukungan keluarga dan kerabat.

Kata kunci : Nifas, Gangguan Psikologis, Postpartum

**Abstract**

The postpartum period is a challenging period because it is marked by extraordinary biological, physical, social, and emotional changes, as well as special treatment is needed for postpartum mothers, so as not to experience psychological disorders by doing positive things and supporting family, relatives and medical personnel to maintain the psychology and mentality of postpartum mothers. This research uses a literature review approach with literature review collecting references in the form of books, journals, articles and scientific magazines. The result of his findings was postpartum blues as a condition that often appears in postpartum mothers who experience psychological changes. In addition, parity and age are not always factors causing these symptoms to appear. Postpartum blues problems can be anticipated through the involvement of husbands, families and their environment in the form of support to postpartum mothers. Conclusion: Postnatal psychological disorders require special treatment to avoid excessive anxiety or stress, accompanied by comfort, affection, support from family and relatives.

Keywords: Postpartum, Psychological Disorders, Postpartum

**PENDAHULUAN**

Masa nifas merupakan masa penuh tuntutan yang ditandai dengan perubahan biologis, fisik, sosial, dan emosional yang luar biasa. Banyak Ibu mengalami berbagai macam emosi yang berlebihan seperti antisipasi, kegembiraan, kebahagiaan,

kepuasan, serta kecemasan, frustrasi, kebingungan, atau kesedihan/ rasa bersalah selama kehamilan dan masa nifas.

Masa nifas menjadikan mereka sangat rentan terhadap berbagai gangguan kejiwaan. Secara tradisional gangguan kejiwaan pasca melahirkan diklasifikasikan sebagai *maternity blues*, psikosis nifas, dan depresi pasca melahirkan. Namun, spektrum fenomenologi pascapersalinan sangat luas. Fenomenologi pascapersalinan ditandai dengan serangkaian emosi mulai dari suasana hati yang labil, mudah tersinggung, dan menangis, hingga agitasi, delusi, kebingungan, dan delirium yang nyata. Abhisek *et.al* ( 2015 ).

WHO (2017) melaporkan bahwa depresi pascapersalinan terjadi sebanyak 100-150 per 1.000 kelahiran, dan psikosis pascapersalinan, yang merupakan kondisi paling parah, terjadi pada ibu yang mengalami halusinasi dan upaya menyakiti anaknya, terjadi sebanyak 0,89-2,6 per 1.000 kelahiran yang harus dilakukan kepada anaknya. Di Indonesia juga, 22,4 persen ibu mengalami depresi pasca melahirkan. Sayangnya, sistem kesehatan mental perinatal masih kurang di banyak negara maju, meskipun prevalensi depresi ibu selama persalinan di negara berkembang lebih tinggi dibandingkan di negara maju (sekitar 7,4-13%). Sebaliknya, elemen budaya dan keterampilan paramedis menghalangi penanganan masalah ini secara optimal. Banyak negara, termasuk Indonesia, tidak memprioritaskan sistem kesehatan mental untuk ibu hamil. Data kematian ibu dan bayi yang tinggi di Asia Tenggara menjadi fokus utama program kesehatan pemerintah (Profil Kesehatan Indonesia, 2023).

Reaksi tubuh atau jiwa ibu setelah melahirkan dikenal sebagai adaptasi psikologis ibu nifas. Orang dewasa, terutama perempuan, diharapkan dapat mengambil peran baru seperti istri dan ibu. Setiap perempuan memerlukan pengakuan dan kasih sayang. Selain itu, mereka juga harus diingat, dihargai, dan di-support oleh orang di sekelilingnya seperti keluarga, dan teman-temannya, terutama masa melahirkan dan pada saat ibu mengalami depresi ringan beberapa hari setelah melahirkan anaknya (Ratnawati, 2013).

## METODE

Tinjauan pustaka sebagai metode terstruktur yang digunakan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi pengetahuan serta praktik terbaru tentang topik tertentu. metode tersebut digunakan dalam penelitian ini guna mengidentifikasi gangguan psikologis pada ibu nifas. Peneliti mengumpulkan referensi dari buku, artikel, dan jurnal ilmiah dari sepuluh tahun terakhir dengan menggunakan kata kunci yang relevan, musalkan "Gangguan Psikologis Ibu Nifas" atau "Gangguan Psikologis Ibu Nifas", berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, artikel yang memenuhi kriteria tersebut, yaitu topik penelitiannya adalah dimensi gangguan psikologis ibu pasca melahirkan, dan artikelnya berbasis riset.

Dokumen penelitian orang lain yang diperoleh kemudian disimpan berformat PDF, lalu dipilah berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta melalui proses screening, kelayakan. Peneliti menggunakan data ekstraksi dari abstrak, hasil, dan simpulan artikel yang telah dipilih sehingga bukan menggunakan data asli dari peneliti

sebelumnya. Adanya gangguan psikologis pada ibu nifas adalah hasil penelitian yang paling penting. Guna mencegah bias dalam penelitian, penulis akan menerima setiap hubungan dimensi, terlepas dari apakah hubungan tersebut terkait dengan variabel penelitian. Untuk menyusun data, penulis membuat rangkuman artikel berdasarkan subjek penelitian, tangible, reliability, responsiveness, assurance, empathy, dan conclusion.

Hasil utama penelitian adalah bahwa ada hubungan antara kualitas pelayanan dan kepuasan pasien di unit kesehatan. Penulis berasumsi bahwa masing-masing aspek memiliki hubungan satu sama lain untuk menghindari bias dalam penelitian. Namun, tidak jelas apakah hubungan tersebut terkait dengan variabel penelitian. Untuk mensintesis data, peneliti merangkum artikel berdasarkan isi penelitian, kebenaran, kebenaran, daya tanggap, kepastian, empati, dan kesimpulan. Setelah data dikumpulkan, model analisis data kualitatif Miles & Huberman digunakan untuk menganalisisnya.

**Tabel 1. Jurnal Penelitian Terdahulu**

No	Peneliti	Judul Penelitian	Tahun	Lokasi	Jenis Penelitian	Hasil
1	Purwati Purwati,Alfi Noviyana	Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kejadian Postpartum Blues	2020		penelitian ini menggunakan kualitatif melalui pendekatan fenomenologi dengan pengambilan populasi dengan cara purposive sampling	Tidak semua responden mengalami gejala postpartum blues yang sama, karena setiap ibu melahirkan dengan gejala yang berbeda-beda.
No	Peneliti	Judul Penelitian	Tahun	Lokasi	Jenis Penelitian	Hasil

2	Surati Ningsih	Konseling Parenting Sebagai Upaya Menurunkan Kejadian Gangguan Psikologis Post Partum	2020	BPM Sri Rahayu Singkil Boyolali.	tru eksperiment dengan menggunakan pendekatan post tes-only control group design.	Semua responden dalam kelompok intervensi tidak mengalami gangguan psikologis postpartum, sementara responden dalam kelompok kontrol mengalami gangguan psikologis tingkat ringan hingga berat.
3	Silvia Nova, Silisdawati Zagoto	Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019	2020	Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru	kuantitatif dengan desain penelitian Deskriptif	Sebanyak 15 orang (50%) dari ibu nifas memiliki pengetahuan yang cukup tentang adaptasi psikologis selama masa melahirkan.
4	Dian Roza Adila, Defryanti Saputri, Sekani Niriayah	Pengalaman Postpartum Blues Pada Ibu Primipara	2019	Puskesmas Harapan Raya	kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi deskriptif	Studi ini memiliki lima temaperubahan tugas perkembangan, antara lain faktor penyebab, tanda gejala, blues postpartum pada ibu primipara, penanganan dan dukungan yang diterima

ibu postpartum.

---

5	Allades Monalisa Jayasima, Sri Maryati Deliana, Moh Iqbal Mabruri	Postpartum Blues Syndrome Pada Kelahiran Anak Pertama	2014	Kunjungan Rumah (Wawancara a)	pengambil an data dalam penelitian ini mengguna kan wawancar a sebagai metode pengambil an data utama	Persalinan akan menimbulkan tantangan biologis dan keadaan stres baru.
---	--	---	------	--	---	---

---

## Pembahasan

Menurut penelitian Noviyana, Purwati (2020), postpartum blues adalah kondisi di mana ibu mengalami perubahan psikologis setelah melahirkan. Gejala blues postpartum tidak selalu disebabkan oleh usia atau ketidaksamaan sosial. Sebaliknya, blues postpartum dapat diatasi dengan melibatkan pasangan, keluarga, dan lingkungan dalam memberikan dukungan kepada ibu yang baru melahirkan. Tenaga medis harus memberikan pemahaman yang lebih luas tentang perubahan psikologis, terutama kesedihan setelah melahirkan.

Penelitian Surati Ningsih (2020) menemukan bahwa konseling orang tua efektif dalam mengurangi frekuensi gangguan jiwa pasca melahirkan. Kelompok perlakuan mengalami lebih sedikit gangguan jiwa dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ .

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Silvia Nova, Silisdawati Zagoto (2020) mengungkapkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang penyesuaian psikologis

pada masa nifas cukup, yaitu 15 orang (50%). Usia dan kurangnya minat responden dalam mendapatkan informasi tentang penyesuaian psikologis pasca melahirkan dapat menjadi penyebab rendahnya pengetahuan responden tentang penyesuaian psikologis pada masa nifas. sehingga mereka beranggapan bahwa penyesuaian psikologis setelah melahirkan bukanlah sesuatu yang penting yang pada akhirnya dapat menyebabkan masalah yang berujung pada gangguan psikologis pasca melahirkan seperti depresi pasca melahirkan, psikosis, dan postpartum blues. Prevention terbaik bagi ibu yang mengalami gangguan psikologis pasca melahirkan adalah mendapatkan dukungan dari suami atau keluarga, lingkungan, dan mempersiapkan diri secara mental. Untuk mengurangi rasa takut, ibu dapat membaca buku atau artikel tentang kehamilan dan persalinan serta mendengarkan pengalaman ibu lain yang melahirkan anak.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adila et al. (2019), ibu yang melahirkan anak mengalami lima tema perubahan tugas perkembangan: penyebab, tanda dan gejala blues postpartum pada bayi baru lahir, pengobatan, dan dukungan sebagai ibu pasca persalinan.

Menurut Jayasima et.al ( 2014 ), melahirkan akan menciptakan tantangan baru, seperti tantangan biologis, dan kondisi stres baru. Kelahiran yang tidak sesuai harapan, kehilangan kekuatan fisik, dan ketidakseimbangan hormonal adalah semua contoh kerentanan biologis yang dimaksud. Allades Monalisa Jayasima / Psikologi klinis dan perkembangan (2014). Anak-anak harus menghadapi berbagai jenis stres, seperti kelahiran anak baru, peristiwa setelah kelahiran, dan tekanan eksternal, seperti tekanan sosial, pengalaman hidup, tekanan jangka panjang, masalah ekonomi, dan tekanan lingkungan fisik. Faktor stres inilah yang dapat menyebabkan sindrom postpartum blues.

### Simpulan

Fokus utama penelitian ini adalah terkait Gangguan Psikologi Pada Ibu Nifas, dengan penekanan khusus terhadap Gangguan psikologis pasca melahirkan yang membutuhkan tritmen khusus untuk terhindar dari kecemasan atau stress berlebihan dengan ditenggarai oleh kenyamanan,kasih sayang dan dukungan keluarag dan kerabat serta tenaga medis ." Penulis bertujuan untuk mencermati Gangguan Psikologis Pada Ibu Nifas,karena perhatian utama mereka adalah menjaga Bayi atau anak dan Kesehatan mental dan fisik pasca melahirkan untuk keberlangsungan hidup.

### Daftar Pustaka

DCP 3 (1) (2014) Developmental and Clinical Psychology  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp> POSTPARTUM BLUES SYNDROME PADA KELAHIRAN ANAK PERTAMA Allades Monalisa Jayasima \* , Sri Maryati Deliana, Moh Iqbal Mabruuri

Jurnal Ners Indonesia, Vol. 9, No. 2, Maret 2019 156 PENGALAMAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU PRIMIPARA Dian Roza Adila, Defryanti Saputri, Sekani Niriayah

Volume 9, Nomor 2, Tahun 2020 GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG ADAPTASI PSIKOLOGIS PADA MASA NIFAS DI KLINIK PRATAMA AFIYAH PEKANBARU TAHUN 2019 Silvia Nova, Silisdawati Zagoto2

IJMS – Indonesian Journal On Medical Science – Volume 7 No. 2 – Juli 2020 Konseling Parenting Sebagai Upaya Menurunkan Kejadian Gangguan Psikologis Post Partum Counseling Of Parenting To Reduce Post Partum Psychological Disorder , Surati Ningsih

INFOKES, VOL 10 NO 2, Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kejadian Postpartum Blues, Purwati Purwati, Alfi Noviyana

Juli 2015; S216–S221. Gangguan kejiwaan pascapersalinan: Diagnosis dan penatalaksanaan dini [Shashi Rai](#) , [Abhishek Pathak](#) ,<sup>1</sup> dan [Indira Sharma](#) <sup>2</sup>

Ratnawati. (2013). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menarche di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan. STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Profil Kesehatan Indonesia, 2023

WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience 2017