WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 2, Issue 2, Agustus 2020, p. 303 – 307

ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

Post partum blues; Sebuah tinjauan literatur

Eva Yunitasari¹, Suryani^{2*)}

^{1,2,3,4} Universitas Aisyah Pringsewu

Email: meisuryani50@gmail.com

ARTICLE INFO

Keyword:

Post partum
Post Partum Blues
Usia
Paritas
Pendidikan

*) corresponding author

Mahasiswa Program Studi Sarjana
Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Aisyah Pringsewu

Jl. A. Yani No. 1A Tambahrejo Kecamatan
Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung
35372 Telp: (0729) 333343

ABSTRACT

Postpartum blues are strongly influenced by internal and external factors. Where the results of the assessment of patients said they felt confused, fatigue, lack of sleep, irritability and anxiety because their milk had not come out since 5 days postpartum. The patient also said that he did not get enough attention and help from her husband because her husband often went out of town. This type of research is research using the literature study method or literature review. The subject of this research was post partum mothers. The results of this study factors are factors that affect the postpartum blues are psychological factors that include family support khusu 's her husband. Demographic factors include age and parity, physical factors caused by physical fatigue due to the activities of babysitting, breastfeeding, bathing, changing diapers, and social factors include socioeconomic, education level, marital status. Factors that influence postpartum blues are psychological factors that include family support, especially the husband. It is expected to be able to detect early the occurrence of post partum blues events, so that actions can be taken in accordance with the conditions and needs of the mother. It is hoped that the results of this study will be additional information regarding postpartum blues

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

PENDAHULUAN

Perempuan banyak melewati proses-proses yang cukup sulit dalam hidup mereka, proses tersebut diantaranya proses kehamilan, melahirkan dan nifas, serta proses perubahan peran menjadi seorang ibu (Niken Kurnia, 2016). Periode *postpartum* merupakan masa transisi bagi ibu karena banyak terjadi perubahan, baik secara fisik, psikologis, emosional dan sosial (Baston & Hall, 2016). *postpartum blues* adalah perasaan yang terjadi pada ibu pasca melahirkan yang ditandai dengan kecemasan, serangan panik, kelelahan, perasaan menyakahkan diri dan merasa tidak mampu mengurus bayinya (Litter, 2017).

Tanda dan gejala risiko *postpartum blues* diantaranya perubahan pola makan, gangguan pola tidur, menangis, merasa tidak berharga dan merasa putus asa (Haque, 2017). Sebuah studi dari India menemukan faktor-faktor risiko terjadinya *postpartum blues* diantaranya berpenghasilan rendah, paritas, hubungan yang sulit dengan ibu mertua dan orang tua, yang merugikan peristiwa hidup selama kehamilan, kurangnya bantuan fisik (Nasreen et al, 2016). Data dari WHO (2018) mencatat prevalensi *postpartum blues* secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan *postpartum blues* ini mengenai sekitar 20% wanita dan 12% laki-laki pada suatu waktu kehidupan (Hutagaol, 2019). Sementara prevalensi *postpartum blues* di Negara-negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan (Munawaroh, 2018).

Angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia menurut USAID (*United States Agency for International Development*) (2016) terdapat 31 kelahiran per 1000 populasi. Indonesia menduduki peringkat keempat tertinggi di ASEAN setelah Laos yaitu sebanyak 26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran per 1000 populasi.

Di Indonesia beberapa penelitian sudah dilakukan tentang *postpartum blues*, menurut penelitian yang dilakukan oleh Edward (2017) angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia mencapai 23%, sedangkan skrining dengan menggunakan EPDS didapatkan bahwa 14-17% wanita *postpartum* berisiko mengalami *postpartum blues*. Tingginya angka kejadian *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan dapat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap keadaan psikologis ibu.

Pada pengkajian yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Juni 2020 di Desa Suka Mandiri Kecamatan Way Serdang terdapat ibu *postpartum* mengatakan merasa bingung, kelelahan, kurang tidur, mudah marah dan merasa cemas karna asinya belum keluar sejak 5 hari pascasalin. Ibu *postpartum* juga mengatakan bahwa ia kurang mendapatkan perhatian dan bantuan dari suami karena suaminya sering kerja keluar kota.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literature review*. *Literature review* merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya (Denney & Tewksbury, 2016). Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Subjek penelitian yaitu ibu post partum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Postpartum blues merupakan suatu sindroma gangguan afek yang ringan sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan, cenderung akan memburuk pada hari ketiga sampai kelima dan berlangsung dalam rentang waktu 14 hari atau dua minggu *postpartum* ditandai dengan tangisan singkat, perasaan kesepian atau ditolak, cemas, bingung, gelisah, letih, pelupa dan tidak dapat tidur. *Postpartum blues* dapat menjadi masalah yang mengganggu keharmonisan pasangan suami-istri, tidak menyenangkan, serta menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman bagi ibu yang mengalaminya (Susanti, 2018).

Berdasarkan data diperoleh ada hubungan dukungan suami dengan terjadinya *postpartum blues* pada ibu nifas dengan $p=0,002$, OR = 1,143 (Vida, Monica, 2016). Faktor yang paling

dominan mempengaruhi kejadian post partum blues pada ibu post partum di Indonesia Pamekasan Proppo Puskesmas adalah dukungan suami (Hilmah, Byba, 2018). Hasil ini sesuai dengan teori (Soetjiningsih, 2015) pada hakikatnya keluarga diharapkan mampu berfungsi untuk mewujudkan proses pengembangan timbal balik rasa cinta dan kasih sayang antara anggota keluarga, antar kerabat, serta antar generasi yang merupakan dasar keluarga yang harmonis. Terdapat hasil penelitian ada pengaruh *endorphin massage* pada ibu yang terdeteksi *postpartum blues* terhadap peningkatan produksi ASI dan penurunan skor EPDS. Berdasarkan kesimpulan yang ditemukan maka *endorphin massage* dapat dijadikan sebagai terapi alternatif yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI serta penatalaksanaan *postpartum blues* (Baiq Eka, Ni Nengah, 2017) sesuai dengan teori Nurhanifah (2013) bahwa kecemasan atau stres pasca salin dapat dicegah salah satunya dengan teknik *Endorphin Massage* yaitu teknik sentuhan dan pemijatan ringan pada leher, lengan dan tangan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *coping stress*, penyesuaian diri dan dukungan sosial berhubungan dengan *postpartum blues*. Ketiga variabel sebagai faktor-faktor psikologis memberikan prediksi pengaruh terhadap terjadinya *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan. Variabel yang memberikan prediksi paling besar terhadap postpartum blues secara berurutan yaitu penyesuaian diri, *coping stress*, dan dukungan sosial (Susanti, 2017). Berdasarkan hasil penelitian dapat menyimpulkan bahwa postpartum berusia 1-10 hari di BPM NanikCholid Surabaya paling banyak primipara, postpartum berusia 1-10 hari di BPM NanikCholid Surabaya kebanyakan Blues bersalin yang berpengalaman. Ada sebuah hubungan antara paritas dengan terjadinya blues bersalin pada hari postpartum ke 1-10 di BPM NanikCholid Surabaya. (Yasi, 2017). Teori menurut Iskandar (2015) post partum blues terjadi karena kurangnya dukungan untuk penyesuaian yang dibutuhkan oleh seorang wanita dalam menghadapi peran baru sebagai ibu. Hasil penelitian hampir setengahnya ibu *post partum* di Polindes Doa Ibu Gesikharjo dan Polindes Teratai Kradenan Palang memiliki pengetahuan kurang. Setengahnya ibu *post partum* di Polindes Doa Ibu Gesikharjo dan Polindes Teratai Kradenan Palang mengalami post partum blues ringan (Mariyatul, 2018).

Hasil penelitian hampir semuanya responden memiliki usia tidak beresiko, lebih dari separuh responden mengalami depresi *postpartum blues* yaitu sebanyak 52,6% (Risnawati, Dewi, 2018). Hasil penelitian angka kejadian *postpartum blues* di Kota Palembang ditemukan hanya sebagai, kondisi ini karena di salah satu rumah yang menjadi tempat penelitian tidak ada yang mengalami kejadian tersebut. Namun paritas merupakan faktor yang paling dominan penyebab *postpartum blues*. Terjadinya *postpartum blues* melibatkan faktor-faktor biopsikososial sebelum dan setelah bersalin (Intan, Henda, 2019).

Hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara kehamilan usia muda dengan postpartum blues (Yulisti, Yuni, dkk 2018). Hasil ini sesuai dengan teori Susanti (2018) bahwa usia merupakan salah satu faktor resiko *postpartum blues*. Usia yang berisiko mengalami *postpartum blues* ≤ 20 tahun dan ≥ 35 tahun. Faktor pencetus terjadinya *postpartum blues* adalah pada usia kurang dari 20 tahun. Hasil penelitian hampir seluruh ibu *postpartum* yang kontrol di Puskesmas Jagir Surabaya memiliki kualitas tidur yang buruk, dan hanya sebagian kecil yang menunjukkan gejala *postpartum blues*, sehingga tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu *postpartum* yang kontrol di Puskesmas Jagir Surabaya (Yurike, Siti, 2019).

Berdasarkan data tersebut diatas memang tidak semua faktor dapat menyebabkan *postpartum blues*, hal ini kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya: dukungan keluarga (suami), pengetahuan dan adanya penyuluhan-penyuluhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada ibu yang baru mengalami kehamilan pertama tentu saja perlu penyesuaian diri dan dukungan suami dengan beberapa perubahan yang terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan ibu tentang kejadian *postpartum blues*. Yang artinya jika ibu kurang memiliki

pengetahuan tentang postpartum blues, maka memiliki resiko *postpartum blues* lebih besar dari ibu postpartum yang memiliki pengetahuan baik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ibu primipara mempunyai resiko lebih besar terhadap postpartum blues. ibu yang pernah melahirkan sebelumnya memiliki pengalaman dalam merawat bayinya dibandingkan ibu yang baru pertama kali melahirkan, primipara akan cenderung memiliki gangguan mood ringan. Pengalaman pertama kali menghadapi proses persalinan dan merawat anak sering kali memunculkan sikap yang beragam pada ibu primipara. Ibu berada dalam proses adaptasi dan belum berpengalaman dalam merawat anak, sehingga merasa menghadapi masalah sendiri. Oleh karena itu Ibu primipara membutuhkan orang-orang yang mendampingi dalam masa nifas, sehingga masa nifas akan dilewati dengan baik.

Dalam literature review pada 10 artikel ini yang membahas tentang *postpartum blues* pada ibu postpartum. Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang faktor-faktor *postpartum blues* sama-sama memiliki pengaruh terhadap *postpartum blues*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Menurut data salah satu peneliti gejala yang paling sering dialami adalah 48% sedih, 23% menangis, 41% mudah tersinggung, 41% cemas, 26% labilitas perasaan, 15% gangguan tidur dan 21% gangguan nafsu makan. *Postpartum blues* (PPB) atau sering juga disebut Maternity blues atau Baby blues dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai kelima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan. Faktor-faktor yang mempengaruhi postpartum blues adalah faktor psikologis yang meliputi dukungan keluarga khususnya suami. Faktor demografi yang meliputi usia dan paritas, faktor fisik yang disebabkan kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan, mengganti popok, dan faktor sosial meliputi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, status perkawinan.

Bagi Bidan/penolong persalinan diharapkan hendaknya mampu mendeteksi secara dini adanya kejadian *post partum blues*, sehingga dapat dilakukan tindakan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan ibu. Bagi inatitusi pendidikan Diharapkan hasil penelitian ini menjadi informasi tambahan mengenai postpartum blues

DAFTAR PUSTAKA

- Baston, Hall. 2016. *Antenatal Volume 2*. Jakarta: EGC
- Denney & Tewksbury. 2016. How To Write a Literature Review. *Journal of Criminal Justice Education*, 24 (2), 218-234
- Edward. 2017. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Eka, B. 2017. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Yang Terdeteksi Post Partum Blues Dengan Skrining EPDS Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*.
- Haque. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Hilmah, N, Byba, M. 2018. *Factor Analysis of Postpartum Blues on Post Partum Patients at Puskemas Proppo Pamekasan*. *Journal for Quality in Public Health*.
- Hutagaol, E. 2019. Hubungan Dukungan Suami dengan Kemauan Ibu Memberikan ASI Eksklusif di Puskesmas Tuminting Kecamatan Tuminting. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3 (1), 1-7

- Intan, K, Hendawati. 2019. Faktor Resiko Kejadian Postpartum Blues di Kota Palembang. Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang 2654-3427.
- Litter. 2017. *Perawatan Kebidanan*. Jakarta: Bhratara Niaga Media
- Mariyatul, Q. 2018. Gambaran Faktor-faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjo dan Polindes Teratai Kradenan Palang).
- Munawaroh. 2018. Hubungan Antara Paritas dengan Kejadian Mekanisme Koping Menghadapi Post Partum Blues Pada Ibu Sectio Caesaria Di Bangsal Mawar 1 RSUD Dr. Moewardi
- Nasreen et al. 2016. *Maternal Postpartum Morbidity in Marrakech*: biomed Central Pregnancy and Childbrith
- Risnawati, Dewi, S. 2018. Gambaran Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Nanggalo Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2018. Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung.
- Susanti, P. 2017. Faktor-faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. jurnal Ilmiah Psikologi 205-218.
- Susanti. 2018. Buku Ajar Patologi Obstetri Untuk Mahasiswa Kebidanan. Jakarta: EGC
- United State Agency for International Development. 2016. *Facts for Family Planning*. Washington, DC: USAID
- Vida,W, Monica, I. 2016. Hubungan Dukungan Suami Terhadap Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di BPS AMRINA, Amd. Keb Kelurahan Ganjar Asri Kecamatan Metro Barat Kota Metro Tahun 2016. Jurnal Kebidanan.
- World Health Organization (WHO). 2018. *Panduan Kesehatan Dalam Kebidanan*. Amerika: WHO; 2018
- Yasi, A. 2017. *The Event of Maternity Blues Been Reviewed From Paritas Ibu Nifas In BPM Nanik Cholid Sidoarjo. International Health Conference*.
- Yulistia, Yuni, dkk. 2018. *Young Age Pregnancy and Post Partum Blues Incidences. Health Polytechnic of Health Ministy Yogyakarta*.
- Yurike, S, Siti, D. 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Jagir Surabaya. Jurnal Ners Lentera.