PENGALAMAN MENYUSUI PADA IBU *POSTPARTUM BLUES*

Nurul Iswati¹, Machmudah²

Abstrak

Perubahan-perubahan pada psikologis yang terjadi pada ibu pasca melahirkan ini apabila tidak segera di atasi, maka ibu bisa mengalami depresi ringan atau bahkan bisa mengalami masalah emosional lain. Kondisi ini jika berlangsung lama dikhawatirkan dapat mengganggu perkembangan bayi karena timbul keengganan dalam merawat dan menyusui bayi. Tujuan penelitian untuk menggali pengalaman menyusui pada ibu yang mengalami *postpartum blues* di RB Bhakti Ibu Semarang. Desain penelitian ini adalah kualitatif. Populasi dalam penelitian ini semua ibu yang pernah bersalin di RB Bhakti Ibu Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan terdiri dari 3 orang, dua diantaranya berusia 28 tahun dan 1 berusia 30 tahun, dan ketiganya adalah ibu rumah tangga. Ditemukan adanya perubahan psikologis seperti alami partisipan seperti marah, adanya rasa takut, khawatir, sedih dan sampai menangis sendiri. Ditemukan adanya masalah dalam menyusui yaitu ASI yang tidak keluar dan puting susu yang masuk kedalam. Partisipan terkadang mendapat bantuan dalam pengasuhan bayi oleh suami dan orang tua. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan kepada ibu *post partum* untuk membuat suasana hati tetap terjaga dengan berusaha menjaga suasana gembira dengan tidak segan-segan meminta bantuan orang lain terutama suami untuk mengerjakan sesuatu termasuk dalam mengasuh bayi sehingga tidak merasa sendirian. Suasana hati yang nyaman ini diharapkan dapat membantu merangsang peningkatan air susu ibu untuk dapat diberikan kepada bayi

Kata Kunci : Pengalaman, *Post partum blues*, Menyusui

QUALITATIVE STUDY OF BREASTFEEDING EXPERIENCE IN MOTHERS WHO HAD *POSTPARTUM BLUES* IN RB BHAKTI IBU SEMARANG

Abstract

Psychological changes that occur in the mother 's *postpartum* if not immediately solved, then the mother may experience mild depression or other emotional problems may develop. This condition if it lasts long feared could disrupt the development of the baby because of the reluctance arise in caring for and feeding the baby. For research purposes to explore the experience of breastfeeding in mothers who experience *postpartum blues* in RB Bhakti Ibu Semarang. This was a qualitative research. The population in this study all mothers who had birth at RB Bhakti Ibu Semarang. Results showed that participants made up of 3 people, two of them 28 years old and one 30 year - old, and the third was a housewife. Of the participants experienced psychological changes such as anger, the fear, worried, sad and to cry alone. Found a problem with breastfeeding is that breast milk does not come out and go into the nipple. Participants sometimes got help in the care of infants by husbands and parents. Based on the results of the study are expected to *post partum* mothers to make mood was kept awake by trying to keep the mood happy to not hesitate to ask for help from others, especially husbands to do something is included in the care of the baby so do not feel alone . Good mood is expected to help stimulate breast milk *peningkatan* to be given to babies

Keywords : Experience , *Post -partum blues* , Breastfeeding

PENDAHULUAN

Postpartum merupakan suatu keadaan kembalinya organ reproduksi perempuan pada kondisi tidak hamil setelah menjalani masa kelahiran, dengan membutuhkan waktu sekitar 6 minggu (Farrer, 2001). Pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik yang terjadi seperti perubahan bentuk tubuh, payudara, uterus. Dan pada perubahan psikologis ibu akan merasa adanya beban secara psikologis (merasa putus asa, lelah, jengkel) sehingga mengganggu ibu dalam belajar menjadi orang tua atau gangguan pada proses beradaptasi (Bobak, 2005).

Perubahan-perubahan pada psikologis yang terjadi pada ibu pasca melahirkan ini apabila tidak segera di atasi, maka ibu bisa mengalami depresi ringan atau bahkan bisa mengalami masalah emosional lain (Afiyanti, 2002). Depresi ringan pada ibu setelah melahirkan disebut dengan *postpartum blues*, yang berupa gangguan perubahan suasana hati yang dirasakan ibu secara tiba-tiba dan di ikuti dengan gejala seperti perasaan cemas, putus asa, mudah marah dan tidak sabar, menangis, kurang percaya diri terhadap kemampuannya menjadi seorang ibu, serta kurang tidur, yang terjadi antara 1 sampai 3 hari pasca persalinan (Manjunath, 2011).

Postpartum blues terjadi pada 50-80% di alami oleh ibu baru, yang dapat memuncak pada hari ke-5. *Blues* dapat berkembang menjadi *full-blown postpartum depression* jika gejalanya berlangsung lama yang lebih dari dua minggu, sehingga apabila di biarkan dan tidak segera ditangani dapat berakibat buruk bukan saja pada ibu tetapi bisa saja dapat mempengaruhi terhadap perkembangan bayi (Thurgood, 2009).

Efek yang terjadi yaitu dapat mengakibatkan gangguan antara tali kasih ibu dan anak, dapat mempengaruhi perkembangan anak karena kurangnya perhatian ibu dalam merawat, mengasuh serta membesarkan anak. Selain pada anak, bisa juga terjadi pada anggota keluarga lainnya (Latifah & Hartati, 2006). Menurut Latifah & Hartati, (2006) juga menyatakan bahwa anak-anak yang lahir dari ibu yang mengalami *depresi postpartum* memiliki kemampuan kognitif kurang dibanding anak-anak yang lahir dari ibu yang tidak mengalami depresi *postpartum*.

Kejadian *postpartum blues* ini dapat dialami pada semua ibu, baik itu pada ibu *primipara* maupun *multipara*. Pada ibu *primipara* terjadi hampir mencapai 88,9% atau 48 responden dari 52 ibu yang mengalami *postpartum blues*, sedangkan pada ibu yang *multipara* terjadi lebih rendah yaitu hanya 11,1% atau 6 responden dari 28 ibu *multipara* (Machmudah, 2010). Hal ini disebabkan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi respon ibu pasca melahirkan.

Ibu yang mengalami konflik atau tekanan tersebut, bisa saja tidak bisa merespon isyarat dari bayi mereka. Sehingga perempuan yang mengalami depresi cenderung dapat mengabaikan atau bahkan kurang tertarik dengan perawatan dirinya, perawatan bayi dan sampai pada makanannya sendiri (Friedman & Resnick, 2009; Bobak, 2005).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap ibu yang pernah bersalin di RB Bhakti Ibu melalui wawancara singkat yang peneliti lakukan terhadap dua ibu mengatakan ada yang pernah mengalami cemas dan takut pada awal pasca persalinannya mereka, apalagi dalam proses menyusui yang belum pernah ada pengalaman sebelumnya. Ada satu ibu yang berpendapat lain seperti pada pengalaman yang pertama pernah mengalami perasaan cemas dan khawatir pada bayinya, namun pada pengalaman yang kedua ini yang dirasakan lebih santai dibandingkan dengan pengalaman yang dahulu pada anak pertama. Namun karena jarak antara anak yang pertama dan yang kedua ini lumayan jauh, sehingga perlu penyesuaian lagi saat menyusui. Selain itu, ibu lebih mengimbangi dengan aktivitas-aktivitas yang biasa ia lakukan.

Berdasarkan kenyataan tersebut, peneliti ingin mengetahui serta mengkaji lebih dalam terhadap kejadian *postpartum* pada ibu dengan judul “pengalaman menyusui pada ibu yang mengalami *postpartum blues* di RB Bhakti Ibu Semarang”.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data yang bersifat deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang dapat di amati dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi (Arikunto S. , 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang pernah bersalin di RB Bhakti Ibu Semarang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan analisa data secara manual untuk menentukan tema-tema permasalahan yang muncul. Antara kategori yang satu dengan kategori yang lain secara skematis menggambarkan keterkaitan yang sangat erat sehingga saling mempengaruhi.

Postpartum blues merupakan gejala seperti depresi ringan yang terjadi sementara atau beberapa jam setelah melahirkan. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks pada perempuan *postpartum*, memerlukan adaptasi terhadap pola hidup yang terjadi. Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh perempuan dalam menghadapi aktivitas dan peran barunya sebagai ibu pada minggu-minggu atau bulan-bulan pertama setelah melahirkan, baik dari segi fisik maupun segi psikologis.

Pengalaman subjek penelitian tentang kondisi dirinya setelah melahirkan adalah adanya perasaan lega karena sudah melewati masa-masa yang sulit dan melelahkan yang diawali dari proses kehamilan hingga persalinan. Namun masalah juga muncul berkaitan dengan kondisi kejiwaan subjek dimana timbul rasa kekhawatiran dan perasaan aneh. Hal ini dapat menggambarkan bahwa terjadi perubahan psikologis pada subjek setelah melahirkan dan selama berada dirumah. Pasca melahirkan tentunya akan muncul perasaan pada diri seorang ibu. Perasaan tersebut dapat berupa perasaan senang, haru sekaligus lega karena perjuangan selama 9 bulan selama masa kehamilan dan proses melahirkan yang telah

terlewati dengan selamat. Namun beberapa hari kemudian, justru perasaan senang yang menghingapi terkadang berubah menjadi rasa penuh kesedihan dan khawatir. Kondisi ini dinamakan sebagai *postpartum blues*. *Postpartum blues* ini merupakan suatu kondisi dimana muncul perasaan gundah gulana atau adanya perasaan sedih yang di alami oleh para ibu pasca melahirkan (Bobak, 2005).

Kehadiran bayi kedunia ini awal mulanya disambut bahagia oleh partisipan dan keluarga. Namun setelah beberapa saat dimana partisipan harus dapat melakukan berbagai aktifitas termasuk mengurus bayi setelah dirinya melalui rasa kelelahan yang luar biasa kemudian harus kembali bekerja keras untuk mengurus bayi, maka timbulnya perasaan-perasaan tidak nyaman seperti merasa sendiri, lelah yang luar biasa, bingung jika bayi rewel, ketakutan kekhawatiran dan sebagainya.

Gejala-gejala sedih, khawatir dan ketakutan yang tanpa sebab yang jelas merupakan salah satu bentuk atau tanda terjadinya *postpartum blues* pada subjek penelitian. Gejala *postpartum blues* ini dirasakan oleh subjek karena merasa sendirian dimana didalam mengasuh dan merawat bayi dengan harus terbangun dan menyusui bayi dimalam hari sementara kondisi badan sudah teramat lelah.

Rasa iri dan marah sering tertumpahkan jika melihat suami tetap tertidur pulas ketika istri harus terbangun ditengah malam dan menyusui bayi. Kekesalan-kekesalan ini yang membuat ibu tidak merasa bahagia setelah kelahiran bayinya. Kondisi ini jika dibiarkan terus menerus akan berbahaya dan dapat mengganggu kesehatan psikologis ibu.

Hadirnya si kecil yang harus betul-betul diawasi, dipenuhi perhatiannya, diasuh siang dan malam banyak menguras tenaga ibu, sehingga ibu mengalami kelelahan dan kurang waktu istirahat. Perubahan pola hidup ini juga sebagai faktor banyak ibu pasca melahirkan mengalami depresi. Selain itu kecemasan yang menghantui para ibu, kecemasan akan masa depan anak, kecemasan apakah mampu atau

tidaknya membesarkan anak dengan baik, dan kecemasan lainnya yang menghantui ibu juga bisa memicu timbulnya *postpartum blues*.

Pengalaman menyusui anak juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya *postpartum blues* (Afiyanti, 2002). Subjek yang merasakan kesulitan menyusui pada awal melahirkan baik dengan tidak keluarnya air susu atau puting susu yang tidak menonjol sehingga bayi kesulitan menyusu menambah beban berat yang dirasakan ibu secara psikologis. Ibu merasa takut, khawatir dan bingung jika tidak dapat memberikan ASI kepada bayinya.

Pelampiasan yang paling sering dilakukan oleh ibu adalah dengan menangis. Ibu yang menjadi subjek penelitian sering kali menangis sendiri tanpa sebab yang jelas. Perasaan lelah dan jengkel dalam hati yang tidak terlampiaskan tersebutlah yang membuat ibu menjadi menangis.

Menyusui merupakan aktivitas yang sangat penting baik bagi ibu maupun bayinya. Dalam proses menyusui terjadi hubungan yang erat dan dekat antara ibu dan anak. Tentunya kaum ibu ingin dapat melaksanakan aktivitas menyusui dengan nyaman dan lancar. Namun demikian, terkadang ada hal-hal yang mengganggu kenyamanan dalam menyusui. Kondisi ini juga ditemukan pada partisipan penelitian yaitu adanya gangguan-gangguan dalam menyusui bayi pada saat awal persalinan. Gangguan-gangguan persalinan tersebut meliputi 2 partisipan yang mengatakan keluarnya ASI yang tidak lancar dan 1 partisipan mengatakan puting susu yang tidak menonjol ke luar.

Partisipan dalam penelitian merasakan kesulitan awal pada saat menyusui karena ASI yang tidak keluar, padahal ada keinginan untuk dapat segera memberi ASI kepada bayi yang baru dilahirkan. Subjek penelitian merasa cemas karena subjek ingin memberikan ASI secara eksklusif sesuai anjuran petugas. Partisipan tidak menginginkan bayinya diberikan susu yang lain karena partisipan memiliki

pemahaman bahwa hanya dengan ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi (Rahmah, 2008).

Kondisi yang capek atau kelelahan yang berat dapat membuat kondisi psikologis ibu menjadi terganggu. Upaya untuk dapat membuat partisipan penelitian agar tidak mengalami perubahan psikologis yang berat maka subjek membutuhkan bantuan dari orang sekitar seperti orang tua dan suami.

Hasil penelitian menemukan bahwa orang tua dan suami telah membantu partisipan dalam pengasuhan kepada bayinya selama dirinya baru menjalani proses pemulihan setelah melahirkan. Bantuan yang didapatkan ini dapat meringankan partisipan dalam memikul beban yang berat setelah dirinya melahirkan.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada waktu penelitian yang relatif singkat sehingga tidak dapat menggali informasi yang lebih mendalam serta tidak dilakukannya *focus group discussion* (FGD) sehingga partisipan kurang memahami topik dalam penelitian ini.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa dari ke 3 partisipan yang mengalami *postpartum blues* mengatakan mempunyai perasaan lega setelah melahirkan meskipun pada awal persalinan ada perasaan takut dan khawatir terhadap proses persalinan.

Dari hasil penelitian gejala *postpartum blues* ini dirasakan oleh partisipan karena merasa sendirian dimana didalam mengasuh dan merawat bayi dengan harus terbangun dan menyusui bayi dimalam hari sementara kondisi badan sudah teramat lelah. Sementara itu rasa iri dan marah sering tertumpahkan jika melihat suami tetap tertidur pulas ketika istri harus terbangun ditengah malam dan menyusui bayi.

Menyusui merupakan aktivitas yang sangat penting baik bagi ibu maupun bayinya. Gangguan-gangguan persalinan tersebut meliputi 2 partisipan yang mengatakan keluarnya ASI yang tidak lancar dan 1 partisipan mengatakan puting susu yang tidak menonjol ke luar.

Hasil penelitian menemukan bahwa orang tua dan suami telah membantu subjek dalam pengasuhan kepada bayinya selama dirinya baru menjalani proses pemulihan setelah melahirkan.

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada ibu setelah menjalani persalinan diharapkan dapat membuat suasana hati tetap terjaga dengan berusaha menjaga suasana gembira dengan tidak segan-segan meminta bantuan orang lain terutama suami untuk mengerjakan sesuatu termasuk dalam mengasuh bayi sehingga tidak merasa sendirian. Suasana hati yang nyaman ini diharapkan dapat membantu merangsang peningkatan air susu ibu untuk dapat diberikan kepada bayi.

Suami diharapkan dapat memberikan bantuan kepada istri yang baru menjalani persalinan dengan memberi ketenangan kepada istri agar dapat merangsang air susu ibu dapat cepat keluar.

KEPUSTAKAAN

- Afiyanti, Y. (2002). Negotiating Motherhood: The Difficulties and Challenges of Rural First-Time Mothers in Parung, West Java. *Makara Kesehatan University of Indonesia, Vol.6 No.2: 29-34*
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi V*. Jakarta: PT Bineka Cipta.
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005). *Maternity Nursing*. In A. Maria, Wijayarini, & P. I. Anugerah, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Farrer, H. (2001). *Perawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

- Friedman, S. H., & Resnick, P. J. (2009). Postpartum Depression: an Update-Review. *Journal Future Medicine Women's health* .
- Latifah, L., & Hartati. (2006). Efektifitas Skala Endinburgh dan Skala Beck dalam Mendeteksi Risiko Depresi Postpartum di RSUD Prof. DR. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Nursing)*, Vol 1, No 1: 15-19
- Machmudah. (2010). Pengaruh Persalinan dengan Komplikasi Terhadap Kemungkinan Terjadinya Postpartum Blues di Kota Semarang. *Tesis Keperawatan Universitas Indonesia*
- Manjunath, N. G., Venkatesh, G., & Rajana. (2011). Postpartum Blues is Common in Socially and Economically Insecure Mothers. *Indian Journal Of Community Medicine*. Vol.36.
- Rahmah, L. (2008). Atribusi Tentang Kegagalan Pemberian ASI pada Ibu Pekerja (Sebuah Studi Fenomenologi). *Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Proyeksi*, Vol. 6: 62-70.