



## **STUDI KASUS**

# **DUKUNGAN SUAMI PADA PROSES ADAPTASI PSIKOLOGI IBU NIFAS**

Ismiyanti H. Achmad\*, Widy M. Wabula

Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: [ismiyantiachmad34@gmail.com](mailto:ismiyantiachmad34@gmail.com)

### **Abstract**

*Psychologically, postpartum mothers have feelings of irritability and sadness. Most postpartum mothers often feel neglected by their loved ones, so they experience anxiety which then turns into stress. This case study describes Mrs. M is a third day postpartum mother who feels exhausted in taking care of her children and household and lack of husband's support. The effort made was to provide an explanation to Mrs. M and her husband that Mrs. M is in the Taking hold period, namely Mrs. M still really needs help and support from the people closest to her in caring for the baby. Midwifery care provided can reduce the anxiety experienced by the mother. Support and assistance from the family and continuity from health workers is needed to obtain optimal care outcomes.*

**Keywords:** *Postpartum, psychological adaptation, husband's support*

### **Abstrak**

Secara psikologis ibu nifas memiliki perasaan mudah marah dan mudah sedih. Sebagian besar ibu pasca melahirkan sering merasa diabaikan oleh orang yang dicintainya, sehingga mengalami kecemasan yang kemudian berubah menjadi stress. Studi kasus ini menggambarkan Ny. M ibu nifas hari ke tiga yang merasa kelelahan dalam mengurus anak dan rumah tangga dan kurangnya dukungan suami. Upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan penjelasan kepada Ny. M dan suami bahwa bahwa Ny. M berada pada periode Taking hold yaitu Ny. M masih sangat membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya dalam merawat bayi. Asuhan kebidanan yang diberikan dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu. Dukungan dan pendampingan dari keluarga dan berkelanjutan dari tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk memperoleh hasil asuhan yang optimal.

**Kata kunci:** Nifas, adaptasi psikologis, dukungan suami.

## **PENDAHULUAN**

Masa nifas merupakan masa setelah melahirkan dimana ibu sering mengalami stress. Secara psikologis ibu nifas memiliki perasaan mudah marah dan mudah sedih. Sebagian besar ibu pasca melahirkan sering merasa diabaikan oleh orang yang dicintainya, sehingga mengalami kecemasan yang kemudian berubah menjadi stres. Salah satu penyebab stres tersebut adalah munculnya fokus baru pada anak. Ada beberapa faktor penyebab gangguan emosi pada ibu nifas, antara lain adalah stres dan ketakutan saat hamil dan melahirkan, ketidaknyamanan pada periode postpartum awal, kelelahan dan kurang istirahat,

kecemasan saat merawat anak, rasa tidak aman tentang bentuk tubuh dan perubahan hormonal dalam tubuh.<sup>1</sup>

Peran ibu sangat mempengaruhi perkembangan anak, sehingga ibu yang mengalami postpartum blues harus ditangani secara adekuat agar tidak berlanjut ke arah yang lebih serius. Oleh karena itu, suami dan keluarga harus merawat dan mendukung ibu nifas, memberikan dukungan dengan membantu merawat bayinya atau memfasilitasi pekerjaan rumah tangga ibu. Tenaga kesehatan khususnya bidan harus memberikan informasi dan komunikasi edukatif (KIE) kepada ibu nifas untuk meningkatkan pengetahuan ibu untuk mencegah postpartum blues dan gangguan psikologis yang lebih serius.<sup>2</sup>

Postpartum blues merupakan gangguan psikologis yang dialami ibu setelah melahirkan dan memiliki gejala ringan. Walaupun gejala postpartum blues tergolong ringan, namun jika tidak ditangani akan berubah menjadi gejala yang lebih serius yaitu DPP (Postpartum Depression) (Rizki, 2017). Gejala DPP bisa bertahan lama, dari enam bulan hingga satu tahun. DPP yang ditangani secara perlahan dapat berkembang menjadi psikosis postpartum (Astutik, 2015). Dibandingkan dengan penyebab DPP lainnya, dapat menyebabkan bunuh diri sebanyak 70 kali.<sup>3-5</sup>

Dukungan dari suami diduga menjadi alasan utama seorang ibu mengalami DPP. Suami Anda adalah orang yang paling dekat dengan ibu. Suami harus memberikan rasa aman dan nyaman kepada istrinya. Jika suami bertanggung jawab dan tahu bagaimana memberikan kenyamanan selama kehamilan, persalinan dan masa nifas, maka ibu akan terhindar dari kemungkinan postpartum blues. Setelah melahirkan, ibu menjadi lebih kuat, lebih bahagia, dan lebih nyaman dengan tanggung jawab barunya.<sup>6</sup>

## **PRESENTASI KASUS**

Studi kasus ini memberikan gambaran upaya penanganan mengatasi kecemasan pada ibu nifas yang membutuhkan dukungan dari suami dan keluarga. Saat memberikan asuhan kebidanan di Puskesmas bidan lebih diarahkan untuk memberikan layanan secara mandiri. Bidan yang melaksanakan pelayanan pada kasus ini merupakan bidan yang sementara melaksanakan Praktik Klinik Kebidanan pada Puskesmas Tawiri. Adapun gambaran umum keadaan klien pada studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

**Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Klien**

<b>Nama (Umur)</b>	<b>Karakteristik Umum</b>	<b>Riwayat Obstetri</b>	<b>Hasil Pengkajian</b>
Ny. M (28 tahun)	Ny. M adalah seorang ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SMA. Suaminya Tn. S (32 tahun), pendidikan terakhir SMA, seorang buru kasar.	P <sub>3</sub> A <sub>0</sub> post partum hari ke 3	Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 01 Mei 2022 : Ibu mengatakan masih ada ada keluar darah, kelelahan karena harus mengurus bayi, dua anak dan rumah.

Hasil anamnesis selanjutnya Keadaan umum: baik, Kesadaran: composmentis, Tanda-tanda vital: Tekanan darah: 110/80 mmHg, Nadi: 84 x/m, Pernapasan 20 x/m, Suhu: 36,5°C., Mata : conjungtiva pucat, sclera tidak icterus, Payudara : belum ada pengeluaran ASI, ada nyeri tekan, tidak bengkak, TFU 3 jari di bawah pusat, Kontraksi uterus baik, teraba keras dan bundar, lochea rubra, kantung kemih kosong. Pada saat dikaji lebih mendalam klien tampak menangis dan terlihat Lelah. Klien mengatakan dari pagi harus mengurus rumah tangga sendiri karena suami jarang pulang karena bekerja. Klien tidak menyusui bayinya karena ASI belum keluar.

Berdasarkan hasil pengkajian di atas, Ny. M dan diberikan penjelasan bahwa Ny. M sedang dalam masa nifas yaitu berada pada periode taking hold. Pada periode taking hold ibu masih sangat membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang lain yaitu suami dan keluarga. Pada masa nifas ibu sangat membutuhkan istirahat yang cukup, istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari. Bidan menjelaskan faktor faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu salah satunya karena faktor kurang istirahat dan stress yang dialami oleh ibu, dan juga mengajarkan Teknik menyusui yang baik dan benar. Ny.M dianjurkan untuk perbanyak istirahat, kurangi pekerjaan yang berat yang membuat cepat Lelah, sering menyusui bayinya agar ASI lancar.

Pada tanggal 6 Mei 2022, dilakukan kunjungan nifas ke 2 yaitu pada hari ke tujuan postpartum. Hasil pengkajian Ny.M mengatakan bahwa ASInya sudah keluar tapi masih sedikit, dan bayi menyusu aktif. Hasil pemeriksaan Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 110/80 mmHg, N 84 x/m, P 32 x/m, S 36,7°C, conjungtiva pucat, sklera putih, puting susu menonjol, ada pengeluaran ASI, TFU 2 jari di atas simpisis, warna darah merah kecoklatan disertai lendir. Bidan memberikan dukungan emosional dan spiritual serta memotivasi ibu untuk tetap memberikan ASI. Bidan juga memberikan pengertian kepada suami untuk selalu memberikan dukungan kepada Ny. M dan menyempatkan waktu

membantu mengerjakan pekerjaan rumah tangga sebelum berangkat kerja agar Ny.M dapat beristirahat sehingga dapat memperlancar produksi ASI.

Pada tanggal 15 Mei 2023 dilakukan kunjungan nifas ke 3 yaitu dua minggu postpartum. Hasil pengakajian Ny.M mengatakan bahwa merasa sangat senang karena ASInya sudah lancar dan bayi menyusui dengan aktif. Suami sering membantu mengerjakan pekerjaan rumah sehingga ibu dapat beristirahat pada siang hari dan malam hari tidur lebih awal. Bidan memberikan dukungan dan motivasi untuk tetap menyusui bayinya dan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memperlancar produksi ASI.

## **PEMBAHASAN**

Ibu post partum akan melalui 3 tahapan fase adaptasi psikologi antara lain fase taking in, fase taking hold/on dan fase letting go. Fase taking in dimulai dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan, pada fase ini seorang ibu akan lebih fokus terhadap dirinya sehingga dia akan menceritakan pengalaman melahirkannya secara berulang-ulang. Pada fase taking in seorang ibu cenderung menjadi pasif terhadap lingkungannya.<sup>7</sup>

Fase berikutnya yang dilalui ibu post partum adalah fase taking hold/taking on, periode fase taking hold dimulai dari hari ketiga sampai hari kesepuluh setelah melahirkan. Pada fase ini seorang ibu post partum merasa cemas dengan ketidakmampuannya dalam merawat bayi karena tanggung jawab barunya. Fase taking hold ini seorang ibu post partum memerlukan dukungan dari orang-orang terdekatnya dalam merawat bayi. Pada fase ini merupakan kesempatan yang sangat baik dalam memberikan penyuluhan tentang cara merawat diri dan cara merawat bayi. Namun harus hati-hati dalam memberikan kalimat karena ibu akan mudah tersinggung.<sup>6</sup>

Pada kasus Ny. M dikunjungi pertama yaitu dihari ketiga postpartum dimana periode ini adalah periode *taking hold*. Pada periode ini Ny M. kurang mendapatkan dukungan dari suaminya. Ada banyak faktor yang menyebabkan kurangnya dukungan suami antara lain suami yang kurang peka dengan keadaan yang dialami istrinya, kesibukan suami dengan pekerjaan, masih menerapkan pemahaman lama dimana suami masih menganggap merawat anak adalah tugas seorang istri. Sehingga Ny. M mengatakan merasa kecewa dengan apa yang dialami dan merasa tidak semangat dalam merawat bayinya. Hal ini berbeda dengan anak pertama dan anak kedua Ny. M dimana pada saat itu masih ada mertua yang membantu mengerjakan pekerjaan rumah dan membantu merawat anak. Suami beranggapan bahwa Ny. M telah memiliki pengalaman dalam mengurus rumah

tangga sekaligus merawat anak. Hal ini menandakan ibu post partum tidak bisa beradaptasi dalam melalui masa post partumnya.<sup>8</sup>

Suami merupakan kepala keluarga sekaligus partner istri dalam mengurus bahtera rumah tangga mereka. seorang laki laki yang menjadi ayah baru dituntut untuk dapat membantu istrinya yang baru saja melewati pengalaman persalinan. Karena salah satu peran suami dalam keluarga adalah menjaga kesehatan istri setelah melahirkan yaitu dengan cara memberikan dukungan dan cinta kasih kepada istrinya agar istri merasa diperhatikan, bisa mengantarkan untuk kontrol, menganjurkan untuk makan bergizi, istirahat cukup, dan menjaga *personal hygiene*.<sup>9</sup>

fase taking hold/taking on, dimulai dari hari ketiga sampai hari kesepuluh setelah melahirkan. Pada fase ini seorang ibu post partum merasa cemas dengan ketidakmampuannya dalam merawat bayi karena tanggung jawab barunya. Fase taking hold ini seorang ibu post partum memerlukan dukungan dari orang-orang terdekatnya dalam merawat bayi. Pada fase ini merupakan kesempatan yang sangat baik dalam memberikan penyuluhan tentang cara merawat diri dan cara merawat bayi. Namun harus hati-hati dalam memberikan kalimat karena ibu akan mudah tersinggung.<sup>5</sup>

Berdasarkan penelitian ini yang dilakukan oleh Ni Komang Dkk bahwa ibu nifas yang memasuki fase taking hold mengatakan mendapatkan dukungan suami yang kurang sebanyak 9 orang. Hal ini menandakan sebagian besar ibu post partum pada fase taking in mendapatkan dukungan yang kurang dari suaminya. Ada banyak faktor yang menyebabkan kurangnya dukungan Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fairus di Puskesmas Rumbia Lampung, hasil penelitian tersebut mengemukakan bahwa ada hubungan antara depresi post partum dengan dukungan suami pada ibu post partum. Pada penelitian tersebut menyarankan agar staf tenaga kesehatan khususnya bidan agar memberikan pelayanan yang lebih menyeluruh. Bidan tidak hanya melakukan pemeriksaan fisik saja namun juga harus melakukan pengkajian terkait psikologi yang dirasakan selama masa post partum. Bidan harus melibatkan peran suami dalam merawat bayi, serta bidan harus menyiapkan mental dan emosi ibu selama kehamilan sehingga ibu bisa lebih siap menjalani proses persalinan dan post partum.<sup>2,11</sup>

Dukungan suami merupakan sekumpulan tindakan yang dilakukan oleh suami terhadap istrinya baik dalam bentuk dukungan support secara emosional, dukungan bantuan dalam merawat bayi dan menyelesaikan pekerjaan rumah, dukungan penilaian seperti memuji atau

menghargai setiap tindakan yang dilakukan oleh istrinya. Jadi dukungan suami memberikan efek yang luar biasa kepada ibu dalam menjalani masa post partum.<sup>12</sup>

Penelitian Alffonso dkk menyebutkan bahwa hubungan pernikahan yang kurang baik dapat menjadi faktor predictor terjadinya depresi pada ibu post partum. Ibu post partum yang mengalami gangguan psikologis mengeluhkan kurangnya komunikasi antar pasangan. Maka dari itu pasangan yang suportif menjalankan perannya, dapat mengurangi stress ibu dan meningkatkan semangat ibu.<sup>7,13</sup>

## **KESIMPULAN**

Dukungan suami sangat berpengaruh dalam menjaga psikologis ibu nifas, dukungan suami yang bagus dapat mencegah terjadinya post partum blues. Sehingga sangat penting memberikan pemahaman kepada suami agar mau mendukung ibu nifas dalam merawat bayinya. Sebaiknya Bidan yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tawiri Kota Ambon saat memberikan konseling kepada ibu nifas melibatkan juga suaminya agar paham bagaimana pentingnya dukungan suami selama masa nifas.

## **SARAN**

Suami merupakan kepala keluarga sekaligus partner istri dalam mengurus bahtera rumah tangga mereka. seorang laki laki yang menjadi ayah diharapkan untuk dapat membantu istrinya yang baru saja melewati pengalaman persalinan. Karena salah satu peran suami dalam keluarga adalah menjaga kesehatan istri setelah melahirkan yaitu dengan cara memberikan dukungan dan cinta kasih kepada istrinya agar istri merasa diperhatikan, bisa mengantarkan untuk kontrol, menganjurkan untuk makan bergizi, istirahat cukup, dan menjaga personal hygiene.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Tawiri Kota Ambon yang telah memberikan izin untuk mengelola asuhan kebidanan pada klien dalam studi kasus ini.

## **Referensi**

1. Mansyur, N., & dahlan karsida, A. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Foreign Affairs, 146, 1–146. file:///C:/Users/User/Download s/fvm939e
2. M. fairus, S. widiyanti. (2014). *Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian Depresi Postpartum pada Ibu Nifas*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, VII(1), 11–18. <https://ejurnal.poltekkes tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/260>
3. Kaplan, R., & Saccuzzo, D. (2017). *Phsycholegal Testing (Ninth Edit)*. Cengage Learning.

- [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=NI7EDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=kaplan+2017&ots=Nc5FbHcqh7&sig=mPffOw30covAU0hDM9HMHf8QzE&redir\\_esc=y#v=onepage&q=kaplan+2017&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=NI7EDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=kaplan+2017&ots=Nc5FbHcqh7&sig=mPffOw30covAU0hDM9HMHf8QzE&redir_esc=y#v=onepage&q=kaplan+2017&f=false)
4. Rizki, L. K. (2017). *The Effectiveness of Early Ambulation to Constipation On Postpartum Mother*. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 4(2), 104–107. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i>
  5. Astutik, R. Y. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. CV. Trans Info Media
  6. Sukarni, I. (2014). *Patologi: kehamilan, persalinan, nifas, dan neonatus resiko tinggi*. Nuha Medika
  7. Winarni, L. M., Winarni, E., & Ikhlasiah, M. (2018). *Pengaruh Dukungan Suami dan Bounding Attachment dengan Kondisi Psikologis Ibu Postpartum di RSUD Kabupaten Tangerang Tahun 2017*. Jurnal Ilmiah Bidan, 3(2)
  8. Evawati, A., Indriyani, D., & Yulis, Z. E. (2014). *Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian Post Partum Blues pada Ibu Primipara Usia Muda di Desa Ajung Kabupaten Jember*. [http://digilib.unmuhjember.ac.id/files/disk1/66/umj-1x\\_aisahevawa-3277-1-jurnala-h.pdf](http://digilib.unmuhjember.ac.id/files/disk1/66/umj-1x_aisahevawa-3277-1-jurnala-h.pdf)
  9. Prasetya, B. (2017). *Gambaran Pengetahuan Ibu Masa Nifas di Rumah Bersalinan Srikaban Binjai*, Jurnal Ilmiah Kohesi
  10. Herlina, S. (2016). *Hubungan Karakteristik dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum tentang Perawatan Masa Nifas di Ruang Kamar I Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Pekanbaru*. Pekanbaru: tidak diterbitkan.
  11. Kasanah, U. (2017). *Hubungan Dukungan Suami dalam Perawatan Masa Nifas dengan Kejadian Baby blues*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK), III(2)
  12. Kusumastuti, Dyah Puji Astuti, A. putri S. D. (2019). *Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, XII(I)
  13. Fitriana L.A dan, N. S. (2016). *Gambaran Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Remaja*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 2(1)