

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Dukungan Suami

a. Definisi

Dukungan adalah pemberian dorongan, motivasi atau semangat serta nasehat kepada orang lain yang sedang di dalam situasi membuat keputusan (Chaplin, 2006). Dukungan adalah segala bentuk informasi verbal ataupun non verbal yang bersifat saran, bantuan yang nyata maupun tingkah laku diberikan oleh sekelompok orang yang dekat dan akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya. Atau dalam bentuk lain juga bisa berupa kehadiran ataupun segala sesuatu hal yang dapat memberikan keuntungan emosional yang berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Kuntjoro, 2002)

Dukungan suami diterjemahkan sebagai sikap penuh perhatian yang ditujukan dalam bentuk kerjasama yang baik, serta memberikan dukungan moral dan emosional (Jacinta, 2005). Dukungan suami adalah upaya yang diberikan oleh suami baik secara mental, fisik maupun sosial (Effendi dan Mukhfudli, 2009)

Dukungan suami merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh suami dalam memberikan kasih sayang, perhatian dan penghargaan untuk ibu dan anggota keluarga lainnya agar tercapai kesejahteraan dalam keluarga. Dukungan suami meliputi empat aspek, yaitu

dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penilaian (Winarni, dkk, 2017).

Menurut Evawati, dkk, (2015) semakin optimal antara dukungan suami terhadap ibu pascamelahirkan maka ibu cenderung tidak mengalami *baby blues* seperti suami dapat meluangkan waktunya untuk menemani istri dalam perawatan bayi, kesediaan suami mengambil alih sebagian tugas-tugas rumah tangga yang selama ini dilakukan istri, kewajiban suami membagi perhatian secara adil kepada bayi dan ibunya.

b. Macam-macam Dukungan Suami

1) Dukungan Psikologi

Mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian orang yang bersangkutan. Misalnya menemani istri saat pergi priksa kehamilan, dengan begini suami sudah mengikuti perkembangan kehamilan istri. Perhatian yang cukup dari suami akan membuat ibu hamil merasa tenang sehingga berpengaruh positif terhadap bayi yang dikandungnya (Musbikin, 2008)

2) Dukungan Sosial

Dukungan Sosial adalah dukungan yang bersifat nyata dan dalam bentuk materi semisal kesiapan finansial, karenanya sejak mengetahui istrinya hamil, suami harus segera menyisihkan dana khusus untuk keperluan ini, sehingga saat melahirkan telah tersedia dana yang dibutuhkan (Musbikin, 2008)

3) Dukungan Informasi

Suami harus memberikan perhatian penuh kepada masalah kehamilan istrinya, misalnya berdiskusi mengenai perkembangan yang terjadi, yaitu mencari informasi mengenai kehamilan dari media cetak maupun dari tenaga kesehatan (Musbikin, 2008, p.44). Disinilah suami akan mengambil peran besar dalam turut menjaga kesehatan kejiwaan istrinya agar tetap stabil, tenang dan bahagia (Arief, 2008).

4) Dukungan Lingkungan

Yaitu diberikan ketika kehamilan sudah tua, misalnya ketika ibu tidak bisa bekerja terlalu berat suami bisa membantu ibu mengurus rumah tangga, perlakuan ini dapat menyebabkan perasaan senang dalam diri istri, dan istri akhirnya menjadi lebih mudah menyesuaikan diri dalam menjalani kehamilannya (Dagun, 2002).

5) Dukungan Spiritual

Suami harus mengajak dan kebersamai istri untuk taat melaksanakan kewajiban sebagai manusia beriman. Suami membimbing istri agar mengenal dan dekat kepada Allah Yang Maha Pengasih, merasakan pengawasan dan penjagaan dari Allah di setiap tempat dan waktu. Suami mengajak dan kebersamai istri untuk melaksanakan tuntunan agama, seperti menunaikan ibadah baik yang wajib maupun yang sunnah. Menghias rumah tangga dengan aktivitas ibadah rutin, shalat, dzikir, tadarus Al

Qur'an, berdoa, dan lain sebagainya. Juga berusaha menerapkan berbagai etika dalam kehidupan sehari-hari, seperti bersikap sabar, selalu bersyukur, berlaku santun dan lain sebagainya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Suami

Menurut Cholil *et all* dalam Bobak (2004) menyimpulkan beberapa faktor yang mempengaruhi dukungansuami dalam perlindungan kesehatan reproduksi istri (ibu), antara lain adalah:

1) Budaya

Diberbagai wilayah di Indonesia terutama di dalam masyarakat yang masih tradisioanal (*Patrilineal*), menganggap istri adalah *konco wingking*, yang artinya bahwa kaum wanita tidak sederajat dengan kaum pria, dan wanita hanyalah bertugas untuk melayani kebutuhan dan keinginan suami saja. Anggapan seperti ini mempengaruhi perlakuan suami terhadap kesehatan reproduksi istri.

2) Pendapatan

Kebanyakan masyarakat 75%-100% penghasilanya dipergunakan untuk membiayai keperluan hidupnya. Sehingga pada akhirnya ibu hamil tidak mempunyai kemampuan untuk membayar. Secara konkrit dapat dikemukakan bahwa pemberdayaan suami perlu dikaitkan dengan pemberdayaan ekonomi keluarga sehingga kepala keluarga tidak mempunyai alasan untuk tidak memperhatikan kesehatan istrinya.

3) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan akan mempengaruhi wawasan dan pengetahuan suami sebagai kepala rumah tangga. Semakin rendah pengetahuan suami maka akses terhadap informasi kesehatan istrinya akan berkurang sehingga suami akan kesulitan untuk mengambil keputusan secara efektif.

d. Peranan Pasangan

Peranan pasangan menurut Murtiningsih (2012) bagaimanapun sangat penting untuk mengantisipasi dan mengatasi masalah *postpartum blues* pada seorang ibu. Perhatian dan kasih sayang yang diberikan ayah akan sangat membantu ibu mengatasi perasaan galanya. Melahirkan seorang bayi buah cinta pasangan suami istri membuat ayah juga perlu memperhatikan kebutuhan si ibu. Kebutuhan yang bukan hanya secara materi saja, tapi lebih pada pemenuhan kebutuhan secara psikis.

Dukungan dari orang tercinta dalam setiap langkah saat hamil, melahirkan, dan mengasuh bayi sangat berarti bagi ibu. Terutama ketika ibu membutuhkan perhatian ekstra, pengertian dari suami sangat diperlukan. Pemahaman bahwa sang istri merasa kesepian ketika ditinggal bekerja terlalu lama bahwa istri juga memerlukan saat beristirahat. Setelah seharian menyusui dan mengasuh bayi, pijatan lembut pada pundak dan kaki bisa meruntuhkan perasaan dongkol dan rasa lelah yang mendera.

Berikut ini beberapa hal yang bisa dilakukan seorang suami sekaligus ayah untuk memberi dukungan kepada si ibu :

- a) Menemani sang istri ketika periksa kehamilan

Sebagai seorang wanita yang sedang mengandung, akan sangat bahagia apabila ditemani ketika periksa ke dokter. Jika ayah bekerja di pagi hari, pemeriksaan ke dokter atau bidan bisa dilakukan sore hari, demikian pula sebaliknya.

- b) Menyempatkan diri menelepon ketika sedang dikantor atau keluar kota

Seorang wanita akan sangat bahagia apabila suami menyempatkan diri meneleponnya, menanyakan apakah si istri sudah makan atau perhatian kecil lainnya.

- c) Menemani sang istri bersalin

Dengan ditemani suami, maka istri menjadi sangat tenang. Perjuangan di ruang bersalin seperti dilakukan berdua. Genggaman erat dan bisikan doa yang disertai rasa sayang dari suami sangat membantu kelancaran proses persalinan tersebut.

- d) Bergantian menjaga si kecil di malam hari

Menawarkan diri untuk bergantian menjaga anak mereka membuat istri merasa sangat dihargai sebagai seorang wanita. Selain itu menjadi semakin sayang, anak mereka juga cepat beradaptasi dengan ayahnya.

e) Ikut serta merawat bayi ketika berada di rumah

Perhatian yang diberikan oleh suami membuat ibu merasa nyaman. Demikian pula ketika ayah mencoba untuk turut serta memandikan si kecil, mengganti popoknya dan mengajak berjalan-jalan di pagi hari.

f) Memuji kecantikan dan kebaikan sang istri

Suami memuji istri dengan tulus. Memuji dengan wajar, berterima kasih, dan mengatakan bahwa suami sangat menyayangi istrinya membuat hati seorang wanita menjadi tentram.

g) Mengajak istri rekreasi

Tempat yang berhawa sejuk menjadi alternatif pilihan yang bagus. Meski tak jauh dari rumah, bersama mendorong kereta bayi ke taman membuat si ibu menjadi bahagia dan penuh makna. Kebersamaan tersebut akan memicu rasa percaya diri dan ketenangan batin si ibu sehingga tak akan ada lagi keresahan tak menentu yang menjadikan sumber dari *postpartum blues*.

e. Pengukuran Dukungan Suami terhadap Ibu *Postpartum Blues*

Menurut Serason (1997 dalam Fithriany, 2011) ada tiga cara untuk mengukur besarnya dukungan sosial, yaitu *perceived social support*, *social embeddedness*, dan *enacted support*. Ketiganya tidak

memiliki korelasi yang signifikan antara satu dengan yang lain dan masing-masing berdiri sendiri, yaitu:

- 1) *Perceived social support*; cara pengukuran ini berdasarkan pada perilaku subjektif yang dirasakan individu mengenai tingkah laku orang disekitarnya, apakah memberikan dukungan atau tidak.
- 2) *Social embeddnes*; cara pengukuran ini berdasarkan ada atau tidaknya hubungan antara individu dengan orang lain sekitarnya. Fokus pengukuran ini tidak melihat pada kualitas dan keadekuatan, tetapi hanya melihat jumlah orang yang berhubungan dengan individu.
- 3) *Enacted support*; cara pengukuran ini memfokuskan pada seberapa sering perilaku dari orang sekitar individu yang dapat digolongkan kedalam pemberian dukungan sosial tanpa melihat adanya persepsi akan dukungan sosial yang diterima individu.

Pengukuran dukungan pada penelitian ini dilakukan dengan cara *perceived social support*. Dalam hal ini faktor subjektivitas sangat berpengaruh karena melibatkan persepsi penerimanya. Adanya penilaian kognitif bahwa individu telah menerima dukungan.

2. *Postpartum Blues*

a. Definisi

Postpartum blues dikategorikan sebagai sindroma gangguan

mental ringan, oleh sebab itu sering tidak dipedulikan dan diabaikan sehingga tidak terdiagnosa dan tidak dilakukan asuhan sebagaimana mestinya. Padahal apabila *postpartum blues* tidak kunjung reda keadaan ini akan berkembang menjadi depresi postpartum dan *postpartum psychosis* (Reck *et al*,2009).

Postpartum blues adalah suasana hati yang dirasakan oleh wanita setelah melahirkan yang berlangsung selama 3-6 hari dalam 14 hari pertama pasca melahirkan, dimana perasaan ini berkaitan dengan bayinya (Mansur, 2009). *Postpartum blues* ini dikategorikan sebagai sindrom gangguan mental yang ringan. Oleh sebab itu, gangguan ini sering tidak dipedulikan bahkan sering dianggap sebagai efek samping dari kelelahan, sehingga tidak terdiagnosis dan tidak tertangani sebagaimana harusnya. Data dari penelitian di seluruh dunia secara tegas menunjukkan bahwa sekitar 50-75% wanita mengalami *postpartum blues* (Mansur, 2009).

Sebagian wanita ada yang berhasil menghadapi hal tersebut, dan sebagian pula ada yang tidak bisa menyesuaikan diri, bahkan bagi mereka yang tidak dapat menyesuaikan diri, mereka mengalami gangguan-gangguan psikologis dengan berbagai macam sindrom atau gejala yang oleh para peneliti disebut dengan *postpartum blues* (Nirwana, 2011).

Postpartum blues menurut Saleha (2009), merupakan suatu gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah melahirkan. *Baby blues* atau

postpartum blues adalah sebuah istilah yang diperuntukkan bagi sebuah perasaan sedih tanpa dasar yang terjadi setelah seorang wanita melahirkan bayinya (Murtiningsih, 2012)

b. Waktu dan Durasi *Postpartum Blues*

Postpartum blues adalah suasana hati yang dirasakan oleh wanita setelah melahirkan yang berlangsung selama 3-6 hari dalam 14 hari pertama pasca melahirkan, di mana perasaan ini berkaitan dengan bayinya (Mansur, 2009).

c. Gejala-Gejala *Postpartum Blues*

Beberapa gejala yang dapat mengindikasikan seorang ibu mengalami *postpartum blues* menurut Puspawardani (2011), adalah sebagai berikut :

- 1) Dipenuhi oleh perasaan kesedihan dan depresi disertai dengan menangis tanpa sebab.
- 2) Mudah kesal, gampang tersinggung dan tidak sabaran.
- 3) Tidak memiliki atau sedikit tenaga.
- 4) Cemas, merasa bersalah dan tidak berharga.
- 5) Menjadi tidak tertarik dengan bayinya atau menjadi terlalu memperhatikan dan khawatir terhadap bayinya.
- 6) Tidak percaya diri.
- 7) Sulit beristirahat dengan tenang.
- 8) Peningkatan berat badan yang disertai dengan makan berlebihan.
- 9) Penurunan berat badan yang disertai tidak mau makan.

10) Perasaan takut untuk menyakiti diri sendiri atau bayinya.

Sedangkan menurut Murtiningsih (2012) gejala *baby blues* atau *postpartum blues* antara lain sebagai berikut :

1) Kurang Nafsu Makan

Rasa mual, ingin muntah dan sakit menyebabkan ibu kurang nafsu makan. Makan sambil menyusui, berhenti sebentar untuk mengganti popok dan mungkin atau bahkan tidak ada waktu untuk duduk dan menikmati makanan. Akibatnya ibu menjadi malas makan dan nafsu makannya otomatis menurun drastis.

2) Sedih dan Gembira Bergantian

Sesaat, ibu gembira melihat si kecil sehat dan mulai menyusui dengan lahap. Namun, saat berikutnya ibu bersedih entah apa sebabnya, mungkin karena si kecil menangis, gumoh dan merasa tidak nyaman.

3) Rasa Bosan Menghinggapi

Perasaan bosan datang karena kesepian, berubahnya jadwal kegiatan sehari-hari, serta merasa hanya mengerjakan rutinitas yang menyita banyak waktu pribadinya.

4) Lelah, Sakit dan Malas

Mengalami *Postpartum blues* membuat seorang wanita menjadi mudah lelah, merasa dirinya begitu sakit, badan tidak fit dan malas melakukan apa-apa.

5) Jengah Melihat Suami

Postpartum blues membuat ibu malas bertemu suami, merasa mereka seenaknya dan tidak adil. Tidak ikut merasakan sakit, bengong saja melihat si bayi menangis, dan seribu satu hal yang tiba-tiba membuat ibu jengah kepada suami.

6) Mudah Marah

Perasaan tidak enak serta galau merajai sehingga begitu ada satu hal yang kurang berkenan, ingin rasanya meledakkan emosi dengan marah-marah.

7) Sering Merasa Tersinggung

Jika biasanya ibu santai saja dicandai suami, kali ini tidak. Sedikit saja perkataan yang kurang berkenan dapat menyinggung hati yang sedang gundah tersebut.

8) Tiba-tiba Menangis

Kesedihan mendalam dan kegalauan membuat air mata mudah menetes. Seringkali ibu takut bagaimana bisa merawat bayinya. Tanpa terasa, tetesan air mata membanjiri kedua pipi.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya *Postpartum Blues*

Ada 2 faktor yang mempengaruhi terjadinya *postpartum blues* yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor internal antara lain:

- a. Perubahan kadar hormon

Selama kehamilan kadar hormon (*progesteron, esterogen, prolaktin, kortisol, endorfin*) akan mengalami kenaikan, dan setelah melahirkan kadar hormon tersebut akan mengalami penurunan. Sehingga dapat mempengaruhi pada perubahan fisik, psikis, dan mental ibu (Gale & Harlow, 2003).

- b. Faktor usia; Usia dalam persalinan dan melahirkan seringkali dikaitkan dengan masalah ini. Usia yang terlalu muda untuk hamil akan memicu resiko bagi ibu dan anak dari segi fisik dan psikis baik itu selama kehamilan maupun persalinan (Rusli, 2011).
- c. Faktor fisik; Kelelahan fisik akibat proses persalinan yang baru dialaminya dapat berperan serta munculnya *postpartum blues*. Seperti dehidrasi, kehilangan banyak darah dan faktor lain yang dapat memicu penurunan stamina ibu ikut menyebabkan munculnya emosi ibu pasca persalinan (Rahmandani, 2008).
- d. Jenis Persalinan; Jenis persalinan merupakan satu dari faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *postpartum blues*. Perempuan yang sudah terbiasa dengan prosedur yang diberikan rumah sakit mungkin mempunyai aksi terhadap gangguan mental lebih sedikit dibandingkan mereka yang belum pernah mengalaminya sama sekali (Dewi, 2012).
- e. Faktor pengalaman ibu; Ibu yang sudah pernah mengalami melahirkan secara psikologis akan lebih siap dalam menghadapi bayinya dibandingkan ibu yang baru pertama kali mengalami kelahiran bayinya. Perempuan yang baru pertama kali

melahirkan akan lebih umum menderita depresi karena setelah melahirkan perempuan tersebut dalam rentang adaptasi baik fisik maupun psikisnya (Ibrahim, 2012). Menurut Dewi, (2012) hal ini dikarenakan pada perempuan yang *primipara* masih merasakan kekhawatiran mengenai perubahan bentuk tubuh, menjadi peran baru dan dukungan sosial yang terjadi terhadap dirinya.

2. Faktor Eksternal

- a. Salah satu faktor terjadinya *postpartum blues* yaitu adanya status sosial ekonomi yang tidak mendukung. Keadaan ekonomi yang kurang mendukung tersebut dapat mengakibatkan stress dalam keluarga, sehingga dapat mempengaruhi depresi ibu *postpartum* seperti keadaan emosional, yang dapat mengakibatkan konflik dalam keluarga (Ibrahim, 2012).
- b. Pendidikan ibu yang rendah dapat mempengaruhi adanya kejadian *postpartum*. Pada ibu yang memiliki pendidikan rendah cenderung mempunyai banyak anak dan tehnik dalam perawatan bayi pun kurang baik (Machmudah, 2010). Sedangkan dalam Rusli (2011) menyatakan bahwa ibu yang mempunyai pendidikan tinggi akan menghadapi konflik peran dan tekanan sosial antara tuntutan sebagai ibu yang bekerja dan sebagai ibu rumah tangga.
- c. Dukungan sosial seperti suami dan keluarga; Dukungan dari suami merupakan bentuk interaksi sosial yang nyata, yang didalamnya terdapat hubungan saling memberi dan menerima

bantuan yang pada akhirnya akan dapat memberikan cinta dan perhatian (Fatimah, 2009). Wanita yang merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai oleh keluarganya tentunya tidak akan merasa dirinya kurang berharga. Sebaliknya wanita yang kurang mendapatkan dukungan sosial akan mudah merasa bahwa dirinya tidak berharga dan kurang diperhatikan oleh keluarga (Urbayatun, 2010). Dampaknya apabila kurangnya dukungan dari suami dan keluarga pada ibu *postpartum* dapat membuat ibu lebih sensitif dan cenderung mengalami depresi (Machmudah, 2010; Urbayatun, 2010).

Sedangkan hal-hal yang menyebabkan terjadinya *postpartum blues* menurut Murtiningsih (2012) antara lain :

1) Kesepian

Hal pertama dan biasanya paling utama menjadi penyebab hadirnya perasaan sedih tak menentu setelah melahirkan, yaitu kesepian. Berdiam diri di rumah, meninggalkan pekerjaan, suami bekerja diluar kota atau pulang kerja yang terlalu larut, tidak ada teman bercerita tidak ada seseorang yang siap menerima berbagai keluhan dan sulit untuk berkomunikasi dengan dunia luar semua itu menjadi penyebab *postpartum blues* dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan.

2) Kurang Siap

Kesiapan secara fisik dan mental memang sangat diperlukan dalam

mengasuh seorang bayi. Banyak ibu merasa sedih dan bingung menghadapi minggu-minggu pertama kelahiran bayinya. Misalnya, bingung dan kurang siap untuk mengatasi jika mendengar tangisan bayi yang keras, menyusui terus menerus, tidak tahan terhadap bau pipis dan berak bayi, dan merasa tidak mampu mengasuh bayinya. Kurangnya kesiapan inilah yang membuat ibu tenggelam dalam perasaan *postpartum blues*.

3) Rasa Sakit setelah Melahirkan

Bagi sebagian besar wanita, melahirkan terasa sangat menyakitkan. Trauma saat persalinan tersebut terbawa sampai ibu tiba di rumah, misalnya jahitan yang belum sembuh, rasa mual dan capek yang berkepanjangan. Dalam keadaan belum pulih benar dari luka setelah melahirkan ibu harus menangani semua urusan bayi.

4) Pengaruh Hormonal

Ketika hamil dan setelah melahirkan, seorang wanita pasti mengalami perubahan hormon dalam tubuhnya. Hal tersebut menimbulkan suatu perasaan tak menentu atau sering disebut sebagai *postpartum blues*.

5) Berbeda Persepsi dengan Orang-orang Terdekat

Berbeda cara memperlakukan sang bayi, nasihat yang panjang lebar dan perhatian yang terlalu berlebihan membuat ibu jengah. Apalagi jika perhatian tersebut disertai dengan larangan untuk bertindak ini dan itu.

6) Takut Melakukan Hubungan Suami Istri

Rasa sakit setelah melahirkan, membuat ibu sulit untuk menerima keadaan suaminya. Ketakutan ketika suami mulai mengajak berhubungan ini membuat seorang wanita menjadi stres.

e. Dampak *Postpartum Blues*

Jika kondisi *postpartum blues* tidak disikapi dengan benar, bisa berdampak pada hubungan ibu dengan bayinya, bahkan anggota keluarga yang lain juga bisa merasakan dampak dari *postpartum blues* tersebut (Kasdu, 2007)

1) Pada Ibu

- a) Menyalahkan kehamilannya.
- b) Sering menangis.
- c) Mudah tersinggung.
- d) Sering terganggu dalam waktu istirahat atau insomnia berat.
- e) Hilang percaya diri mengurus bayi, merasa takut dirinya tidak bisa memberikan asi bahkan takut apabila bayinya meninggal.
- f) Muncul kecemasan terus menerus ketika bayi menangis.
- g) Muncul perasaan malas untuk mengurus bayi.
- h) Mengisolasi diri dari lingkungan masyarakat.
- i) Frustrasi hingga berupaya untuk bunuh diri.

2) Pada Anak

- a) Masalah perilaku

Anak-anak dari ibu yang mengalami *postpartum blues* lebih memungkinkan memiliki masalah perilaku, tidur, tantrum,

agresi dan hiperaktif.

b) Perkembangan kognitif terganggu

Anak nantinya mengalami keterlambatan dalam bicara dan berjalan jika dibandingkan dengan anak-anak dari ibu yang tidak depresi. Mereka akan mengalami kesulitan dalam belajar di sekolah.

c) Sulit bersosialisasi

Anak-anak dari ibu yang mengalami *postpartum blues* biasanya mengalami kesulitan membangun hubungan dengan orang lain. Mereka sulit berteman atau cenderung bertindak kasar.

d) Masalah emosional

Anak-anak dari ibu yang mengalami *postpartum blues* cenderung merasa rendah diri, lebih sering merasa cemas dan takut, lebih pasif dan kurang independen.

3) Pada Suami

Keharmonisan pada ibu yang mengalami *postpartum blues* biasanya akan terganggu ketika suami belum mengetahui apa yang sedang dialami oleh istrinya yaitu *postpartum blues*, suami cenderung akan menganggap si ibu tidak becus mengurus anaknya bahkan dalam melakukan hubungan suami istri biasanya mereka merasa takut seperti takut mengganggu bayinya.

f. Pencegahan *Postpartum Blues*

Tindakan atau meminimalisasikan *postpartum blues* menurut

Conectique (2011), adalah sebagai berikut :

- 1) Mintalah bantuan orang lain, misalnya kerabat atau teman untuk membantu anda mengurus si kecil.
- 2) Ibu yang baru saja melahirkan sangat butuh istirahat dan tidur yang cukup.
- 3) Konsumsilah makanan yang bernutrisi agar kondisi tubuh cepat pulih, sehat dan segar.
- 4) Cobalah berbagi rasa dengan suami atau orang terdekat lainnya.

Pencegahan *postpartum blues* menurut Murtiningsih (2012) juga dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu :

- 1) Persiapan sebagai ibu baru antara lain mempersiapkan diri secara fisik

Di dalam tubuh yang sehat akan mudah terbentuk jiwa dan mental yang sehat pula. Ada beberapa persiapan fisik yang perlu untuk dilakukan mulai seorang wanita akan menikah, ketika hamil dan setelah melahirkan yaitu :

- a) Menjaga pola makan yang sehat

Makan yang seimbang antara karbohidrat, lauk-pauk, sayuran, buah dan susu membuat badan menjadi segar dan selalu sehat.

- b) Olah raga secara teratur

Membiasakan hidup sehat berarti berolahraga secara teratur. Jalan cepat, jogging, dan bersepeda merupakan sarana olah raga yang murah meriah dan mudah dilakukan.

c) Bergaya hidup sehat dan seimbang

Bergaya hidup sehat anatara lain dengan tidak merokok,apalagi minum-minuman keras dan narkoba. Menjaga pola hidup dengan seimbang misalnya sesekali berekreasi ke alam terbuka.

d) Merawat kecantikan wajah dan tubuh

Semua wanita adalah cantik karena kecantikan itu bersifat subjektif.Agar fisik tetap terjaga dari mulai ujung kaki sampai ke ujung rambut luluran atau spa merupakan salah satu alternatif yang diperlukan misalnya.

2) Mempersiapkan Diri secara Psikis Mental

Dengan mempersiapkan mental sedini mungkin, maka ibu tidak akan terkejut menghadapi saat-saat sulit dalam kehamilan, persalinan maupun pasca melahirkan dan mengasuh anak-anaknya.

Berikut ini beberapa hal yang perlu dipersiapkan sehubungan dengan mental yang kuat, tegar, dan dapat menjadi seseorang yang bijaksana antara lain :

a) Niat yang baik

Semua hal baik perlu dilandasi niat yang baik pula.

b) Mencintai pasangan

Mempersiapkan mental untuk menghadapi segala permasalahan rumah tangga adalah dengan mencintai pasangannya.Dengan mencintai pasangan akan menjadi kuat kehidupan berumah tangga.

c) Selalu bersyukur

Sikap dan sifat yang selalu bersyukur akan mempermudah bagiseseorang yang ingin memiliki mental baja dan bijaksana.

d) Percaya diri

Percaya diri membuat seorang wanita merasa selalu menarik buat suaminya.Percaya diri membuat ibu merasa sangat dicintai anak-anaknya.

g. Cara Pengukuran *Postpartum Blues*

King (2012) menjelaskan EPDS digunakan untuk mengukur gejala tingkat depresi pada perempuan *postpartum* dari segi ras, etnis dan sosioekonomi yang melatarbalakangi resiko terjadinya depresi.EPDS dapat digunakan selama 7 hari pasca persalinan sampai dengan 6 minggu, dan biasanya terdiri dari 10 pertanyaan.

Cara penilaian EPDS: pada pertanyaan 1, 2, 4 mendapatkan nilai 0, 1, 2, atau 3 dengan kotak paling atas mendapatkan nilai 0 sedangkan kotak paling bawah mendapatkan nilai 3. Pertanyaan 3, 5, sampai 10 merupakan penilaian yang terbalik, dengan kotak paling atas mendapatkan nilai 3 sedangkan kotak paling bawah mendapatkan nilai 0. Pertanyaan yang ke-10 merupakan pertanyaan yang menunjukkan keinginan bunuh diri.Skor nilai maksimal 30. Kemungkinan responden mengalami *Postpartum blues*jika hasil nilai menunjukkan angka 10 atau lebih. Cara pengisian EPDS: para ibu atau responden diharapkan memberikan jawabanya tentang perasaan yang terdekat dengan

pertanyaan yang tersedia dalam 7 hari terakhir.

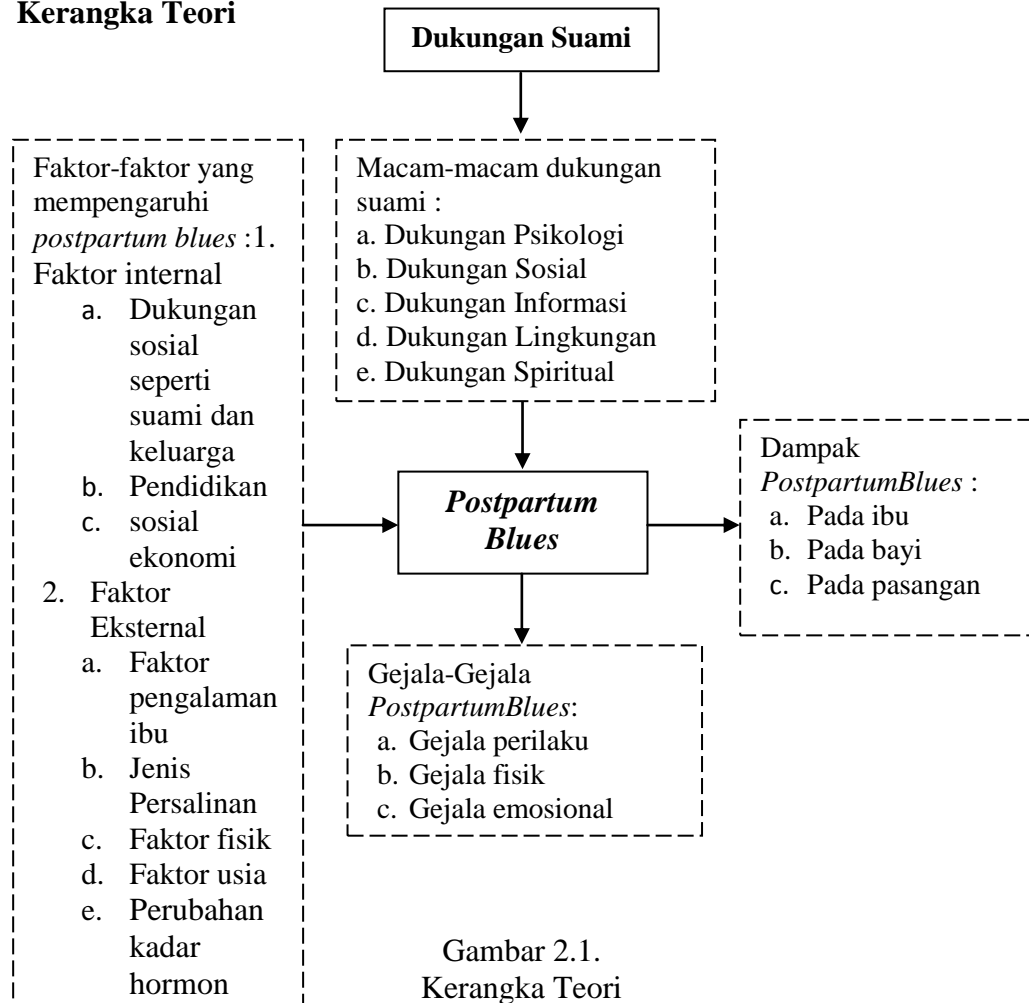
3. Ibu Primipara

Wanita yang menjadi ibu untuk pertama kali sering disebut wanita primipara. Bobak, dkk (2012) menyatakan bahwa primipara adalah seorang wanita yang sudah menjalani kehamilan sampai janin mencapai tahap viabilitas (kemampuan untuk hidup di luar uterus).

4. Persalinan Normal

Persalinan normal merupakan suatu proses pengeluaran bayi dengan usia kehamilan yang cukup, letak memanjang atau sejajar sumbu badan ibu, presentasi belakang kepala, keseimbangan diameter kepala bayi dan panggul ibu, serta dengan tenaga ibu sendiri. Hampir sebagian besar persalinan merupakan persalinan normal, hanya sebagian saja (12-15%) merupakan persalinan patologik (Saifuddin, 2010).

B. Kerangka Teori



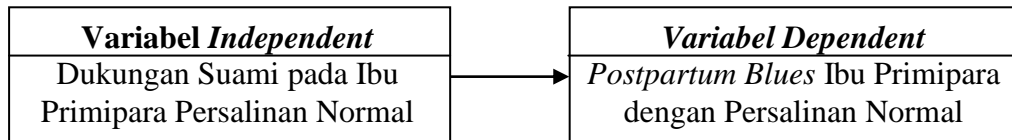
Sumber: Notoatmodjo (2010), Wahyuningsih (2012), Roesli (2012)

Keterangan:

————— : Area yang diteliti

----- : Area yang tidak diteliti.

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2.
Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan di atas maka dirumuskan jawaban sementara dari permasalahan yang hendak diteliti, yaitu sebagai berikut: "Ada Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian *Postpartum Blues* Pada Ibu Primipara Dengan Persalinan Normal di BPM Noris Hadi Ngemplak"