

Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali

Ni Komang Sri Ariani¹, Putu Ayu Ratna Darmayanti², Wulan Tertiana Santhi³
^{1,2,3}Program Studi S1 Kebidanan ITEKES Bali
e-mail: mangsriex@gmail.com

ABSTRACT

The postpartum period is the period after giving birth which is prone to postpartum depression. Psychologically, a woman who has just given birth often experiences mental distress, because the mother's emotions become unstable, sad, and easily offended. The husband's support is the most influential factor in adjusting the mother's emotional state. The study was to determine the relationship between the husband's support and the psychological adaptation process of postpartum mothers at the Denpasar Hospital in Bali. This research is an analytic observational study with a cross-sectional approach, a sampling method with total sampling within the number of samples is 50 people. The results showed that most of the postpartum mothers who receive good husband support (N=22; 38.8%) experienced a safe and smooth taking-in phase (N=14; 13.6%). Postpartum mothers who received less husband support (N=9; 20%) experienced a phase of taking in postpartum blues in as many as 3 people. There was a significant relationship between the husband's support and the psychological adaptation process of postpartum mothers at RSAD Denpasar ($p < 0.001$). Husband's support is very influential in maintaining the psychological stability of postpartum mothers and good husband's support can prevent postpartum blues.

Keywords: Husband's support; Postpartum mother; Psychological adaptation

ABSTRAK

Pada masa post partum seorang ibu akan terbuka untuk menerima bimbingan dan pembelajaran karena peran perubahan seorang ibu memerlukan adaptasi psikologis. Dukungan suami merupakan hal yang paling berpengaruh dalam emosional seorang istri karena suami adalah orang yang paling dekat dan bertanggung jawab memfasilitasi timbulnya rasa nyaman, aman, rasa dihormati, rasa berharga, dibutuhkan, kuat, semangat untuk menyelesaikan kehamilan dan persalinan dengan baik dan penuh kebahagiaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan suami dengan proses adaptasi psikologi pada ibu nifas di RSAD Denpasar Bali. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, metode pengambilan sampel dengan total sampling dan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu nifas yang memiliki dukungan suami yang baik yaitu 22 (38.8%) orang, mengalami fase taking in yang aman dan lancar 14 (13.6%). Ibu nifas yang memiliki dukungan suami yang kurang 9 (20%) mengalami fase taking in dengan *baby blues* sebanyak 3 orang; ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan proses adaptasi psikologi ibu nifas di RSAD Denpasar

($p < 0,001$). Dukungan suami sangat berpengaruh dalam menjaga psikologis ibu nifas, dukungan suami yang bagus dapat mencegah terjadinya *post partum blues*.

Kata kunci : Adaptasi Psikologi; Dukungan Suami; Ibu Nifas

PENDAHULUAN

Masa nifas (postpartum) adalah waktu setelah melahirkan dimana seorang ibu sering mengalami stress. Secara psikologi seorang ibu postpartum memiliki emosi yang gampang marah serta gampang sedih (Mansyur & dahlan karsida, 2014). Kebanyakan ibu nifas sering merasa diabaikan oleh orang terdekatnya sehingga mengalami kecemasan kemudian berubah menjadi stres. Salah satu penyebab terjadinya stres ini adalah timbulnya perhatian baru yang terpusat pada bayi. Ada berbagai faktor yang membuat ibu post partum mengalami gangguan emosional antara lain : kegembiraan dan ketakutan selama hamil dan bersalin; ketidaknyamanan selama masa awal postpartum; kelelahan dan kurang istirahat; kecemasan dalam merawat bayi; merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh; serta perubahan hormon dalam tubuh (Sukarni, 2014).

Jumlah kejadian gangguan psikologi ibu postpartum adalah sekitar 12-20% di dunia (Ulfa et al., 2017). Berdasarkan penelitian Kozhimannil dkk tahun 2009, di New Jersey menemukan perempuan

dengan ekonomi kurang dan memiliki penyakit kronis beresiko mengalami depresi postpartum dua kali lipat dibandingkan dengan yang memiliki ekonomi lebih (Fitriana L.A dan, 2016). Munk-Olsen dkk melakukan penelitian pada tahun 2009 menyatakan bahwa perempuan yang mengalami riwayat gangguan psikologis akan mengalami peningkatan dirawat kembali karena gangguan psikologis pada bulan pertama masa postpartum. Menurut *National Mental Health Association* tahun 2004, depresi postpartum mayor dan minor terjadi pada 10 sampai 20% pada perempuan (Prasetya, 2017).

Menurut Idaiani dkk, jumlah kejadian ibu postpartum yang mengalami rasa sedih di Indonesia berkisar 2,32% sedangkan ibu yang melahirkan bayi prematur 4,8 kali memiliki kemungkinan untuk menderita depresi postpartum (Idaiani et al., 2017). Penelitian yang dilakukan di Denpasar oleh Ariguna Dira dan Wahyuni (2016) mengemukakan bahwa ibu nifas yang mengalami depresi sebanyak 20,5%. Sedangkan penelitian yang dilakukan

oleh Evawati dkk (2015) pada ibu primipara di Kabupaten Jember menemukan angka kejadian postpartum blues sebanyak 25% (Evawati et al., 2014).

Peran seorang ibu sangat mempengaruhi perkembangan anaknya maka dari itu ibu yang mengalami post partum blues harus ditangani secara adekuat agar tidak berlanjut kearah yang lebih serius (Mayasari & Jayanti, 2019). Maka dari itu suami dan keluarga yang harus memberikan perhatian dan dukungan kepada ibu postpartum, memberikan dukungan dengan membantu merawat bayinya atau membantu meringankan tugas ibu dalam melakukan pekerjaan rumah. Tenaga kesehatan khususnya bidan harus memberikan KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) kepada ibu postpartum agar dapat meningkatkan pengetahuan ibu sehingga terhindar dari kondisi postpartum blues maupun gangguan psikologis yang lebih serius (M. Fairus, 2014).

Post partum blues ialah gangguan psikologis yang dialami seorang ibu setelah melahirkan dengan gejala yang bersifat ringan. Walaupun gejala dari post partum blues bersifat ringan jika tidak ditanggulangi akan berubah

menjadi gejala yang lebih berat yaitu DPP (Depresi Post Partum) (Rizki, 2017). Gejala dari DPP dapat berlangsung lama, mulai dari satu bulan sampai satu tahun. DPP yang lambat diobati bisa berkembang menjadi psikosis post partum (Astutik, 2015). Dibandingkan dengan penyebab yang lain DPP 70 kali lipat bisa mengakibatkan bunuh diri (Kaplan & Saccuzzo, 2017).

Dukungan dari suami diperkirakan menjadi penyebab utama seorang ibu mengalami DPP. Seorang suami merupakan orang yang paling dekat dengan Ibu, dan sebaiknya seorang suami memberikan rasa aman dan nyaman kepada istrinya. Jika seorang suami bertanggung jawab dan dapat memberikan rasa nyaman selama ibu hamil, bersalin dan masa nifas, seorang ibu akan terhindar dari kemungkinan terkena post partum blues. Ibu nifas akan lebih kuat melewati tanggung jawab barunya, lebih bahagia dan lebih nyaman (Shapiro et al., 2012). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan dukungan suami dengan proses adaptasi psikologi pada ibu nifas di RSAD Denpasar Bali.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian dimana data variabel bebas dan variabel terikat akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Sugiyono, 2017). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan suami sedangkan variabel terikatnya adalah proses adaptasi pada ibu nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di RSAD Denpasar Bali. Sampel penelitian diambil dengan cara *total sampling* dengan besar sampel 50 orang. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner online (Google formulir). Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner yang disusun oleh peneliti sendiri. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komisi Etik ITEKES Bali dengan surat nomor 03.0497/KEPITEKESBALI/IX/2021. Dalam penelitian ini responden diberikan kuesioner tentang dukungan suami selama masa nifas dan juga dilihat responden masa nifas hari ke berapa sehingga bisa digolongkan kedalam proses adaptasi psikologi ke fase berapa. Analisa data menggunakan analisis *Spearman Rank*.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan sebagian besar ibu nifas memiliki umur 20-30 tahun yaitu sebanyak 52%, sebagian besar ibu nifas memiliki Pendidikan Terakhir di tingkat Diploma yaitu sebesar 44%; pekerjaan terbanyak pada responden yaitu sebagai IRT sebanyak 52%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur		
15-20	3	6
20-30	26	52
31-40	21	42
Pendidikan		
SMA	10	20
Diploma	22	44
Sarjana	18	36
Pekerjaan		
IRT	26	52
Pegawai/S wasta	14	28
PNS	10	20
Total	50	100

Deskripsi Proses Adaptasi Psikologi Ibu Nifas dan Dukungan Suami di RSAD

Tabel 2. Proses Adaptasi Psikologi Ibu Nifas dan Dukungan Suami

Variabel	n	%
Proses Adaptasi Psikologi		
<i>Fase taking in</i>	31	62
<i>Fase taking on/ taking bold</i>	15	30
<i>Fase letting go</i>	4	8
Dukungan Suami		
Baik	28	56
Kurang	22	44
Total	100	100

Tabel 2 tersebut menunjukkan rata-rata proses adaptasi psikologi ibu nifas di RSAD Denpasar, sebagian besar berada dalam fase taking in (62%) dan sebagian besar mendapatkan dukungan yang baik dari suami (28%).

Tabel 3. Hubungan Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas di RSAD Denpasar Bali

Dukungan Suami	Proses Adaptasi Psikologi			Total	Sig
	Fase Taking in	Fase Taking on	Fase letting go		
Kurang	9	9	4	22	0,000*
Baik	22	6		28	
Total	31	15	4	50	

Keterangan : *) Uji *Spearman Rank*

Hasil Tabel 3 menunjukkan sebagian besar ibu nifas yang memiliki dukungan suami yang baik yaitu 22 (38.8%) orang, mengalami fase taking in yang aman dan lancar 14 (13.6%). Ibu nifas yang memiliki dukungan suami yang kurang 9 (20%) mengalami fase taking in dengan post partum blues sebanyak tiga orang. Sementara itu, hasil pengujian hipotesis memperoleh nilai sig yaitu 0,000 (sig < 0,05). Ini berarti ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan proses adaptasi psikologi ibu nifas di RSAD Denpasar.

PEMBAHASAN

Ibu post partum akan melalui 3 tahapan fase adaptasi psikologi antara lain fase taking in, fase taking 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 (Winarni et al., 2018).

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 (Sukarni, 2014).

Pada penelitian ini ditemukan 31 orang dalam fase *taking in* dan dari 31 orang tersebut mengatakan mendapatkan dukungan suami yang baik adalah sebanyak 22 (38,8%) orang. Hal ini menandakan sebagian besar ibu *post partum* sudah mendapatkan dukungan yang baik dari suaminya. Dukungan suami yang baik sangat penting karena akan meningkatkan rasa percaya diri, rasa aman, rasa nyaman dan bahagia pada ibu *nifas*. Dengan rasa bahagia tersebut ibu akan lebih siap dalam menjalankan tugas barunya dalam merawat bayi.

Pada penelitian ini jumlah ibu *nifas* yang memasuki fase *taking hold* adalah sebanyak 15 orang dan mereka mengatakan mendapatkan dukungan suami yang kurang sebanyak 9 orang. Hal ini menandakan sebagian besar ibu *post partum* pada fase *taking on* mendapatkan dukungan yang kurang 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. Dari kesembilan orang ini mengatakan merasa kecewa dengan apa yang dialami dan merasa tidak semangat dalam merawat bayinya. Hal ini menandakan ibu *post partum* tidak bisa beradaptasi dalam melalui masa *post partum*nya (Evawati et al., 2014).

Fase ketiga atau fase yang terakhir pada masa *post partum* adalah fase *letting go*. Pada fase ini ibu *post partum* sudah mulai bisa menerima tanggung jawab terhadap peran barunya. Fase *letting go* dimulai dari hari kesepuluh sampai masa *nifas* berakhir, pada masa ini ibu sudah mulai bisa menyesuaikan dirinya, ibu sudah mulai bisa merawat dirinya serta sudah mulai timbul rasa percaya diri dengan peran barunya. Walaupun demikian ibu *post partum* masih memerlukan dukungan dari suami, support dari orang-orang terdekatnya, masih memerlukan istirahat untuk menjaga kondisi fisiknya (Zubaidah et al., 2021).

Pada Penelitian ini didapatkan jumlah ibu nifas yang memasuki fase letting go adalah sebanyak 4 orang dan keempat orang tersebut mengatakan merasa dukungan dari suami dalam kategori kurang. Jadi bisa dikatakan semua ibu yang berada pada fase ini mendapatkan perhatian dan dukungan yang kurang dari suaminya. Namun demikian para responden mengatakan sudah bisa mengendalikan psikologi dan bisa merawat bayi dengan tenang dan nyaman.

Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan analisis *spearman rank*, dan didapatkan nilai sig yaitu 0,000 ($\text{sig} < 0,05$), hal ini menandakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami terhadap proses adaptasi psikologi pada ibu nifas di RSAD Denpasar Bali. Ibu yang mendapatkan dukungan dari suaminya, baik dukungan dalam bentuk support, dukungan dalam bentuk membantu ibu menggendong dan merawat bayi sangat membantu ibu post partum melewati fase adaptasi psikologisnya dengan bahagia dan lancar. Walaupun ibu mengatakan kurang istirahat karena begadang menyusui bayinya, ibu merasa tetap semangat karena ada suami yang

menemani dan mensupport ibu (Kusumastuti, Dyah Puji Astuti, 2019).

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 (M. fairus, 2014).

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 (Kusumastuti & Astuti, D.P., 2019).

Penelitian Alfonso 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 (Winarni et al., 2018).

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 staf nakes yang ada di RSAD saat memberikan konseling kepada ibu nifas melibatkan juga suaminya agar paham bagaimana pentingnya dukungan suami selama masa nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada RSAD Denpasar beserta seluruh staf RSAD karena sudah membantu dalam pengambilan data dan sampel penelitian ini.

REFERENSI

- Astutik, R. Y. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. CV. Trans Info Media.
- 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>
- Fitriana L.A dan, N. S. (2016). Gambaran Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Remaja. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 44–51.
- Idaiani, S., Kusumawardani, N., Mubasyiroh, R., Nainggolan, O., & Nurchotimah, E. (2017). Characteristics and Socioeconomic Factors on Perinatal Depression among Mothers and Infants in Three Primary Health Centers in Jakarta and Bogor. *Health Science Journal of Indonesia*, 8(2).

- <https://doi.org/10.22435/hsji.v8i2.7371.88-94>
- Kaplan, R., & Saccuzzo, D. (2017). *Psycholegal Testing* (Ninth Edit). Cengage Learning. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=NI7EDQAAQB-AJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=kaplan+2017&ots=Nc5FbHcq7&sig=mPffOw30covAU0hDM9HMHf-8QzE&redir_esc=y#v=onepage&q=kaplan+2017&f=false
- Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2015). *Buku Ajar*.
- 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), 451–457.
- 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>
- Mansyur, N., & dahlan karsida, A. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. *Foreign Affairs*, 146, 1–146. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Mayasari, S. I., & Jayanti, N. D. (2019). Penerapan Edukasi Family Centered Maternity Care (FCMC) terhadap Keluhan Ibu Postpartum Melalui Asuhan Home Care. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 134–140. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p134-140>
- Prasetya, B. (2017). Gambaran Pengetahuan Ibu Masa Nifas Di Rumah Bersalinan Srikaban Binjai ... *Jurnal Ilmiah Kobesi*, 1(1), 1.
- 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>
- Shapiro, G. D., Fraser, W. D., & Séguin, J. R. (2012). Emerging risk factors for postpartum depression: Serotonin transporter genotype and omega-3 fatty acid status. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57(11), 704–712. <https://doi.org/10.1177/070674371205701108>

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sukarni, I. (2014). *Patologi: kehamilan, persalinan, nifas, dan neonatus resiko tinggi*. Nuha Medika.
- Ulfa, Z. D., Kuswardinah, A., & Mukarromah, S. B. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Maternal Secara Berkelanjutan. *Public Health Perspective Journal*, 2(2), 184–190.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/phpj/article/view/13589>
- 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), 1–11.
- Zubaidah, S. S. T., Rusdiana, N., Kep, M., Raihana Norfitri, S. S. T., Keb, M., Iis Pusparina, S. S. T., & Kes, M. M. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. Deepublish.