

Literatur Review: Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian *Postpartum Blues*

Dinarum¹, Hanifatur Rosyidah²

¹Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dinarumeka@gmail.com¹

²Universitas Islam Sultan Agung Semarang, hanifa.r@unissula.ac.id

Article Info

Article History

Submitted, 11-12-2020

Accepted, 14-12-2020

Published, 17-12-2020,

Keywords: Partner support; *postpartum blues*

Abstract

Background: baby blues is a psychological problem that often occurs during the puerperium. Almost 50-70% of women in Indonesia experience the baby blues after birth. The incidence of baby blues in postpartum mothers tends to be higher and needs serious attention. Partner support can reduce the risk of baby blues for mother. Method: literature review on articles that match the inclusion criteria. Search Articles use electronic media with keywords. Ten articles selected they are, each discussed about partner support affecting of postpartum blues as well as intervention efforts to prevent the postpartum blues. Result: all journals show that there is a relationship between partner support and the incidence of postpartum blues. mothers who receive less support from their partner tend to be more at risk of experiencing postpartum blues. Conclusion: To prevent the postpartum blues from getting worse, need partner's role to support the mother to through the postpartum period and helping to care the baby.

Abstrak

Pendahuluan: *Baby blues* merupakan masalah psikologi yang banyak terjadi pada masa nifas. Hampir 50-70% wanita di Indonesia setelah melahirkan mengalami *baby blues*. Kejadian *baby blues* pada ibu pasca melahirkan cenderung lebih tinggi dan perlu mendapatkan perhatian yang serius. Dukungan suami dapat membantu mengurangi risiko *baby blues* baik ibu primipara maupun multipara. Metode: Metode penelitian yang digunakan yaitu literatur review pada artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel ditelusuri melalui media elektronik menggunakan kata kunci. Artikel terseleksi sejumlah 10, yang masing-masing membahas tentang dukungan suami berpengaruh terhadap kejadian *postpartum blues* serta upaya intervensi untuk mencegah terjadinya *postpartum blues*. Hasil: hasil dari literature review semua jurnal menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kejadian *postpartum blues*, ibu yang mendapat dukungan kurang dari suami cenderung lebih beresiko mengalami *postpartum blues*. Kesimpulan: untuk mencegah *postpartum blues* menjadi lebih buruk peran suami sangat dibutuhkan untuk mendukung ibu dalam menjalani masa nifas dan membantu merawat bayi. Suami dapat berperan sebagai ayah ASI atau *breastfeeding father*.

PENDAHULUAN

Postpartum blues merupakan fenomena psikologis yang dialami wanita, merasa terpisah dari keluarga dan bayinya atau rasa tidak mampu untuk menghadapi peran baru serta kehadiran anggota baru (Nurjannah, Maemunah and Badriah, 2013). *Postpartum Blues* terjadi pada hampir 50-70% wanita pasca melahirkan yang umumnya terjadi pada hari ke-3 sampai ke-5 dan biasanya akan berlangsung selama 2 minggu (Katona, Cooper and Robertson, 2012).

Beberapa gejala *postpartum blues* yang dialami ibu pasca melahirkan yaitu menyalahkan diri sendiri, merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas, merasa panik atau takut tanpa alasan yang jelas, merasa segala sesuatu sulit untuk dilakukan, serta merasa tidak bahagia hingga mengalami gangguan tidur (Fitrah and Helina, 2017).

Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya *postpartum blues* salah satunya yaitu dukungan suami. Dalam sebuah penelitian mengungkapkan bahwa ibu *postpartum* dengan dukungan sosial suami sedang memiliki resiko 2,44 kali lebih tinggi untuk mengalami *postpartum blues* dibandingkan dengan ibu yang dengan dukungan sosial suami tinggi (Dyah Ayu Fatmawati, 2015).

Masyarakat beranggapan bahwa *postpartum blues* merupakan kejadian yang tidak begitu penting dan wajar terjadi pada ibu pasca melahirkan. Oleh karena itu tidak ada upaya khusus untuk menangani atau mencegah terjadinya *postpartum blues*. Sehingga akan menimbulkan ketidaknyamanan pada masa adaptasi ibu *postpartum* (Hidayah, Rahmawati and Azizah, 2017). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa *Postpartum blues* yang tidak tertangani dapat menjadi awal terjadinya depresi postpartum. Depresi postpartum terjadi pada 10-15% ibu baru (Katona, Cooper and Robertson, 2012).

METODE PENELITIAN

Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu artikel yang terkait dengan *postpartum blues* dengan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan rentang waktu publikasi artikel antara tahun 2013-2020. Artikel yang dipilih yaitu artikel yang membahas tentang hubungan dukungan suami dengan kejadian *postpartum blues*. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan yaitu artikel yang tidak mengandung pembahasan tentang hubungan dukungan suami dan kejadian *postpartum blues*.

Strategi Pencarian Literatur

Litaratur review dilakukan dengan mencari artikel melalui media elektronik yaitu Google Scholar dan Pupmed. Kata kunci yang digunakan untuk mencari jurnal yaitu “dukungan suami/*support*, suami/*partner/father*, *postpartum blues*, *maternity blues*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengulas tentang pengaruh dukungan suami terhadap kejadian *postpartum blues*. Artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi berjumlah 5 artikel Nasional dan 4 artikel Internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Postpartum blues

Banyak penelitian yang membahas tentang faktor yang berpengaruh terhadap kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas. Seperti sebuah penelitian yang dilakukan di Yogyakarta, bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya *postpartum blues* ada 3 yaitu usia ibu, paritas serta dukungan sosial suami (Dyah Ayu Fatmawati, 2015). Kurniasari dan Astuti menambahkan bahwa ada faktor lain yaitu pendidikan, pekerjaan, paritas ibu, dan kondisi bayi (Kurniasari and Astuti, 2015). Selain itu, *postpartum blues* juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologi yang terjadi pada ibu pasca melahirkan, yaitu penyesuaian diri, *coping stress*, serta dukungan sosial (Ningrum, 2017).

Postpartum blues sering kali disertai dengan gejala-gejala seperti mudah lelah, nyeri, capek, malas, gangguan tidur, perasaan cemas dan khawatir, serta tegang. Masyarakat beranggapan bahwa gejala-gejala tersebut merupakan hal biasa yang akan dialami ibu pasca melahirkan. Hal ini menyebabkan tidak ada penanganan atau perlakuan khusus terhadap ibu yang mengalami gejala tersebut (Tindaon and Anggeria, 2018).

Postpartum blues yang tidak tertangani dengan baik kemudian akan berlanjut menjadi depresi *postpartum*. Depresi *postpartum* adalah perasaan sedih akibat berkurangnya kebebasan ibu, penurunan estetika, perubahan tubuh, berkurangnya interaksi sosial dan kemandirian yang terjadi setelah melahirkan (Hanifah, 2017). Depresi *postpartum* dapat terjadi dalam waktu 1 bulan setelah melahirkan. Untuk itu di awal masa nifas ibu harus diberikan dukungan agar tidak depresi menjalani masa nifasnya (Takahashi and Tamakoshi, 2014). Sebuah penelitian yang dilakukan di Kabupaten Karanganyar menyatakan bahwa dukungan suami dapat mempengaruhi terjadinya *postpartum* (Hanifah, 2017).

Dukungan suami

Suami merupakan anggota keluarga yang paling dekat dengan ibu. Semua tindakan suami yang berhubungan dengan masa nifas akan berpengaruh terhadap kondisi psikologi ibu dan kelancaran menjalani masa nifasnya. Segala bentuk dukungan positif dari suami sangat dibutuhkan untuk mendukung ibu menjalani masa nifas. Dukungan suami adalah suatu bentuk interaksi saling memberi dan menerima bantuan. Dukungan suami diwujudkan dalam bentuk perhatian, komunikasi, serta hubungan emosional yang intim antara suami dengan istri (Fitrah and Helina, 2017).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Pekanbaru menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kejadian

postpartum blues (Fitrah and Helina, 2017). Kurniasari dan Astuti (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *postpartum blues* dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, paritas ibu, kondisi bayi serta dukungan sosial suami. Dalam hal ini, dukungan suami merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya *postpartum blues* (Kurniasari and Astuti, 2015).

PEMBAHASAN

Postpartum blues merupakan gejala kemurungan yang muncul setelah melahirkan sekitar hari kedua sampai dua minggu masa nifas (Astutik, 2015). Ibu yang mengalami *postpartum blues* sebagian besar mengalami gejala-gejala seperti menyalahkan diri sendiri, merasa khawatir atau cemas tanpa alasan yang jelas, merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas, merasa bahwa segala sesuatu sulit dikerjakan dan merasa tidak bahagia hingga mengalami gangguan tidur (Fitrah and Helina, 2017).

Ibu *postpartum* banyak mengalami perubahan baik fisik maupun psikis. Ibu diharuskan mampu beradaptasi dengan keadaan dan peran barunya. Oleh sebab itu ibu *postpartum* sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan terdekat terutama suami. Dukungan suami dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu sehingga ibu mampu mereduksi gejala-gejala yang mengarah pada *postpartum blues*. Dukungan yang dimaksud berupa perhatian, komunikasi dan dukungan emosional. Tanpa adanya dukungan, ibu akan merasa terisolasi dan kesepian yang pada akhirnya akan memperparah kondisi psikologi ibu (Kurniasari and Astuti, 2015; Alhasanah, Fry-mccomish and Yarandi, 2017; Ningrum, 2017).

Dukungan suami merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *postpartum blues* (Winarni, Winarni and Ikhlasiah, 2017). Sebuah studi yang dilakukan di Lampung menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan suami dengan kejadian *postpartum blues* (Kurniasari

and Astuti, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitrah dan Helina di Pekanbaru bahwa terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kejadian *postpartum blues* (Fitrah and Helina, 2017).

Ibu *postpartum* yang kurang mendapatkan dukungan dari suami cenderung mengalami *postpartum blues*. Seperti studi yang dilakukan di Pekanbaru menunjukkan bahwa dari 19 ibu *postpartum* yang mendapatkan dukungan suami kurang, 11 (57,9%) orang diantaranya mengalami *postpartum blues* sedangkan dari 26 ibu *postpartum* yang mendapatkan dukungan suami baik, hanya 1 (3,8%) orang yang mengalami *postpartum blues* (Fitrah and Helina, 2017). Ibu *postpartum* yang mendapatkan dukungan suami kurang, memiliki resiko mengalami *postpartum blues* 2,44 kali lebih tinggi dibandingkan dengan ibu *postpartum* yang mendapatkan dukungan suami tinggi (Diah Ayu Fatmawati, 2015). Sedangkan dalam penelitian lain menunjukkan resiko yang lebih tinggi yaitu 5,7 kali (Kurniasari and Astuti, 2015).

Terdapat 3 bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh suami pada ibu *postpartum* yaitu dukungan informasional, dukungan penghargaan dan dukungan kelompok. Dukungan informasional yang dapat diberikan seperti menanyakan pada ibu hal-hal yang tidak dimengerti dalam merawat bayi, menyediakan fasilitas informasi, serta mandampingi ibu saat mendapat konseling dari tenaga kesehatan tentang kesehatannya juga bayinya. Dukungan penghargaan yang dapat diberikan yaitu mengingatkan ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan bayi, menanyakan kondisi ibu, tidak melarang ibu mengkonsumsi makanan yang baik untuk ibu dan bayi, serta menanyakan masalah apa yang ibu rasakan selama masa nifas. Sedangkan dukungan kelompok yang dapat diberikan yaitu suami terlibat dalam menentukan nama bayi, suami menanyakan perkembangan bayi, suami terlibat dalam membeli

perlengkapan bayi, suami ikut terlibat dalam mengurus bayi saat menangis di malam hari (Fitrah and Helina, 2017).

Sebuah studi yang dilakukan di China menyebutkan bahwa ada 3 dukungan yang sangat dibutuhkan ibu untuk menjalani masa nifasnya yaitu dukungan instrumental, dukungan emosional serta dukungan informasional. Dukungan instrumental yang diberikan dapat berupa bantuan dalam merawat bayi baru lahir, bantuan dalam memasak serta pergi berbelanja. Dukungan-dukkungan tersebut adalah dukungan yang paling di ingin ibu dapatkan dari ibunya, ibu mertua dan baby sister. Selanjutnya dukungan dari suami yang diinginkan sebagian besar ibu yaitu dukungan emosional. Ibu ingin dipahami, dicintai dan ditemani (Tang *et al.*, 2016).

Dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh ibu yaitu berasal dari suami. dukungan dari teman atau keluarga tidak begitu berpengaruh terhadap kondisi psikologi ibu. Terbatasnya pemberian dukungan emosional dari suami ke ibu dapat disebabkan karena mereka tidak saling memahami keinginan atau keadaan satu sama lain (Afzal and Khalid, 2014). Dukungan emosional dari suami dapat membantu ibu untuk mengatasi perubahan yang terjadi selama masa nifas serta membantu ibu untuk menurunkan resiko stres yang berhubungan dengan perubahan selama masa nifas. Kegagalan suami memberikan dukungan pada ibu dapat mengakibatkan suasana hati ibu menjadi buruk (Tang *et al.*, 2016).

Dukungan selanjutnya yang dibutuhkan ibu dukungan informasi. Dukungan informasi sangat dibutuhkan oleh ibu pasca melahirkan sebagai pendukung dalam melewati masa nifas. informasi yang dibutuhkan diantaranya yaitu tentang perawatan bayi, nutrisi bagi ibu, serta laktasi. ibu dapat memperoleh informasi ini melalui tenaga kesehatan, teman dari media online atau bahkan ibu mertua. ibu mertua bukan saja dapat memberikan

dukungan informasi tetapi juga dapat sebagai role model bagi ibu pasca melahirkan (Tang *et al.*, 2016). Wanita dalam masa postpartum cenderung mengalami depresi postpartum jika mengalami kekurangan dukungan emosional, instrumen dan informasional (Afzal and Khalid, 2014).

Postpartum blues yang tidak mendapatkan penanganan dengan baik akan berlanjut ke tingkat lebih serius yaitu depresi *postpartum*. Untuk mencegah hal tersebut perlu dilakukan upaya pencegahan yaitu dengan melibatkan suami dalam proses menyusui atau dikenal dengan sebutan ayah ASI atau *breastfeeding father*. *Breastfeeding father* adalah bapak yang ikut terlibat dalam mendukung istri menyusui bayinya. *Breastfeeding father* dapat dilakukan selama kehamilan, persalinan dan nifas. Selama masa kehamilan suami dapat ikut berpartisipasi dalam mencari fasilitas kesehatan untuk persalinan, menemani istri melakukan pemeriksaan kehamilan dan menemani istri melakukan senam hamil. Hal ini diharapkan mampu meningkatkan keyakinan ibu dan menambah kenyamanan serta kedekatan hubungan suami istri (Nurafifah, 2016). Selama masa persalinan, suami dapat memberikan pujian atau kata-kata positif pada istri, mendampingi selama proses persalinan serta mengadzan bayi. Bentuk keterlibatan suami pada masa nifas antara lain memastikan ibu merasa rileks dan nyaman saat menyusui, memastikan ibu memiliki waktu tidur yang cukup, menjaga dan bermain bersama anak yang lebih tua, memberikan semangat pada ibu, membantu saat ibu merasa kesulitan menyusui atau merawat bayi (Nurafifah, 2016).

Simpulan dan Saran

Postpartum blues atau biasa dikenal dengan sebutan *baby blues* adalah perasaan tidak nyaman yang dialami oleh ibu pasca melahirkan dan biasanya ditandai dengan gejala-gejala seperti mudah lelah, nyeri, capek, malas,

gangguan tidur, perasaan cemas dan khawatir, serta tegang. Pada masa nifas ibu sangat membutuhkan peran dan dukungan suami untuk menjalani peran barunya sebagai ibu. Dukungan suami dapat diberikan dalam berbagai bentuk seperti dukungan informasional, dukungan penghargaan, dukungan kelompok, serta dukungan emosional. Ibu dengan *postpartum blues* perlu mendapatkan perlakuan khusus agar tidak berdampak lebih buruk bagi kondisi psikologisnya. *Postpartum blues* yang tidak tertangani kemudian akan menjadi depresi *postpartum*. Untuk mencegah terjadinya *postpartum blues* maka diperlukan peran serta suami dalam melewati masa nifas ibu. Suami dapat berperan sebagai ayah ASI atau *breastfeeding father* yaitu suami berperan dalam mendukung ibu menyusui serta membantu merawat bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, S., & Khalid, R. (2014). *Social Support and Postnatal Depression in Pakistani Context*. 12(1), 34–38.
- Alhasanah, D., Fry-mccomish, J., & Yarandi, H. N. (2017). Risk For Postpartum Depression Among Immigrant Arabic Women in the United States : A Feasibility Study. *Journal Of Midwifery & Women's Health*, 00(0), 1–7. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12617>
- Astutik, R. Y. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Fatmawati, Diah Ayu. (2015). Faktor Risiko Yang Berpengaruh terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Edu Health*, 5(2), 82–93.
- Fatmawati, Dyah Ayu. (2015). *Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues*. 5(2), 45–58.
- Fitrah, A., & Helina, S. (2017). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja

- Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 5(1), 17–25. Retrieved from <http://www.albayan.ae>
- Hanifah, R. S. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Karanganyar Tahun 2017*. 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Hidayah, N., Rahmawati, J. era D., & Azizah, N. (2017). Support Sistem, Pengalaman Persalinan Dengan Resiko Post Partum Blues Di BPM Yayuk Kalbariyanto Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 44–52.
- Katona, C., Cooper, C., & Robertson, M. (2012). *At a Glance Psikiatri* (4th ed.; R. Astikawati, ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kurniasari, D., & Astuti, Y. A. (2015). Hubungan antara karakteristik ibu, kondisi bayi dan dukungan sosial suami dengan postpartum blues pada ibu dengan persalinan sc di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro tahun 2014. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 9(3), 115–125.
- Ningrum, S. P. (2017). *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues*. 4, 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Nurafifah, D. (2016). *Ayah asi (breastfeeding father) terhadap kejadian postpartum blues*.
- Nurjannah, S. N., Maemunah, A. S., & Badriah, D. L. (2013). *Asuhan Kebidanan Postpartum: Dilengkapi dengan Asuhan Kebidanan Post Sectio Caesaria*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Takahashi, Y., & Tamakoshi, K. (2014). Factors associated with early postpartum maternity blues and depression tendency among Japanese mothers with full-term healthy infants. *Nagoya Journal of Medical Science*, 76(1–2), 129–138. <https://doi.org/10.18999/nagjms.76.1-2.129>
- Tang, L., Zhu, R., Zhang, X., Tang, L. U., Zhu, R., & Zhang, X. (2016). *Postpartum Depression and Social Support in China: A Cultural Perspective Postpartum Depression and Social Support in China: A Cultural Perspective*. 0730(August). <https://doi.org/10.1080/10810730.2016.1204384>
- Tindaon, L. R., & Anggeria, E. (2018). Efektivitas Konseling Terhadap Post Partum Blues Pada Ibu Primipara. *Jurnal Jumantik*, 3(2), 115–126.
- Winarni, L. M., Winarni, E., & Ikhlasiah, M. (2017). *Pengaruh dukungan suami dan bounding attachment dengan kondisi psikologi ibu postpartum di RSUD Kabupaten Tangerang*. 305(2), 1–11.