

# **M**ODUL **A**JAR

## **PSIKOLOGI KEHAMILAN, PERSALINAN, NIFAS**



**LOLLI NABABAN, SST, M. KES**

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, dengan memuji kebesaran Allah SWT, dan ataskehendak-Nya pula akhirnya Modul ajar untuk mata kuliah Psikologi Kehamilan, Persalinan, & Nifas ini ada dihadapan para mahasiswa. Buku ini sebagai tambahan bacaan disamping buku-buku sejenis yang telah terbit. Buku ini disusun berdasarkan Kurikulum Nasional Berbasis KKNI untuk mahasiswa Strata I Kebidanan.

Tujuan penulis menyusun buku ini adalah memberikan deskripsi yang jelas, akurat dan dapat dipahami mengenai perubahan psikologi ibu hamil, bersalin, dan nifas bagi mahasiswa Kebidanan yang tentunya pengetahuan mahasiswa masih sangat kurang. Buku ini terdiri dari beberapa kegiatan belajar, dimulai dari penjelasan umum kegiatan belajar, penjelasan tentang perubahan psikologis ibu hamil, persalinan, dan nifas.

Saya berharap kepada mahasiswa Kebidanan, semakin banyak membaca perubahan psikologi pada ibu hamil, bersalin dan nifas, maka semakin mudah dalam mempelajari perubahan yang terjadi. Di sisi lain dengan pemahaman yang baik maka asuhan yang diberikan sesuai dengan perubahan psikologis yang dialami ibu.

Sebagai bidan, saya sudah mengajarkan perubahan psikologis pada mahasiswa kebidanan. Saya yakin modul ajar ini dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk mempelajari psikologis pada ibu karena bahasanya dibuat mudah sesuai dengan bahasa mahasiswa.

Semoga dengan bimbingan Allah SWT, modul ajar ini bisa bermanfaat untuk perkembangan ilmu Kebidanan dan mahasiswa menjadi Bidan yang Berakhlak mulia, bermartabat, kreatif, mandiri dan profesional. Jazahumullahu Khairan.

Tim Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

---

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada, Ibu Ketua STIKes Sapta Bakti Bengkulu, yang selalu memotivasi saya dan para dosen pada umumnya untuk selalu berkarya dengan banyak mengembangkan bahan ajar berupa menulis buku atau modul baik untuk kepentingan beban kerja dosen maupun untuk akreditasi institusi.

Terima kasih pula disampaikan pada Ketua Jurusan Kebidanan, Ibu Erli Zainal, M. Keb, yang telah memberikan semangat kepada dosen di jajaran Jurusan Kebidanan untuk selalu berkompetisi di dalam penulisan karya ilmiah untuk pengembangan bahan pengajaran.

Kepada teman sejawat dosen di tim mata kuliah Anatomi dan Fisiologi yang telah meluangkan waktu memberikan masukan beberapa poin penting tentang materi kegiatan belajar di beberapa bab untuk kelengkapan isi modul ini sesuai keahlian masing-masing. Kepada segenap tim penerbit Prodi Kebidanan Bengkulu penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas kerja samanya selama ini. Jazahumullahu Khairan Jaza. Wassallamu'alaikum wr.wb

## Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil

Setelah mempelajari Topik | ini, Anda diharapkan dapat memahami tentang Perubahan Psikologis pada ibu hamil dengan benar. Secara khusus Anda diharapkan dapat menjelaskan: (1) Perubahan Psikologis pada ibu hamil Trimester I. (2) Perubahan Psikologis pada ibu hamil trimester II. (3) Perubahan Psikologis pada ibu hamil trimester III. Ibu hamil mengalami perubahan-perubahan pada dirinya baik secara fisik maupun psikologis. Dengan terjadinya perubahan tersebut maka tubuh mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi. Seringkali kita mendengar ibu hamil sangat bahagia setelah mengetahui dirinya hamil, namun ada juga ibu hamil yang merasa bingung, mudah sedih, mudah menangis, padahal dia sendiri tidak mengetahui apa penyebab perasaan tersebut. Kalau perasaan seperti itu terus terjadi maka dapat mengganggu kehidupan sehari-hari bahkan membuat orang sekitarnya menjadi bingung juga. Apakah anda mengetahui Perubahan Psikologis yang dialami ibu hamil Trimester I, II dan III? Diskusikan dengan teman Anda. Nah sekarang apakah Anda sudah selesai diskusi? Tuliskan hasil diskusi Anda pada kertas catatan Anda. Bagaimana apakah Anda telah selesai mendiskusikannya, jika sudah, sekarang cocokkan hasil diskusi Anda dengan uraian materi di bawah ini.

### A. PERUBAHAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER

Trimester I ini disebut sebagai masa penentuan artinya penentuan untuk membuktikan bahwa wanita dalam keadaan hamil. Seorang ibu setelah mengetahui dirinya hamil maka responnya berbeda - beda. Sikap ambivalent sering dialami pada ibu hamil, artinya kadang • kadang ibu merasa senang dan bahagia karena segera akan menjadi ibu dan orangtua, tetapi tidak sedikit juga ibu hamil merasa sedih dan bahkan kecewa setelah mengetahui dirinya hamil. Perasaan sedih dan kecewa ini dapat disebabkan oleh karena segera setelah konsepsi kadar hormon progesterone dan estrogen dalam kehamilan akan meningkat dan ini akan

menyebabkan timbulnya mual dan muntah pada pagi hari, lemah, lelah, dan membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat sehingga seringkali membenci kehamilannya. Pada trimester pertama seorang ibu akan selalu mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan selalu diperhatikan dengan seksama. Sikap ibu terhadap suami atau terhadap orang lain juga berbeda-beda, kadang ingin merahasiakannya, hal ini bisa terjadi karena memang perutnya masih kecil dan belum kelihatan membesar, tapi ada juga ibu yang ingin segera memberitahukan kehamilannya kepada suami atau orang lain. Hasrat untuk melakukan hubungan sex, pada wanita trimester pertama ini juga berbeda. Walaupun beberapa wanita mengalami gairah sex yang lebih tinggi, kebanyakan mereka mengalami penurunan libido selama periode ini disebabkan ibu hamil trimester I masih sering mengalami mual muntah sehingga merasa tidak sehat. Keadaan ini menciptakan kebutuhan untuk berkomunikasi secara terbuka dan jujur dengan suami. Banyak wanita merasa butuh untuk dicintai dan merasakan kuat untuk mencintai namun tanpa berhubungan sex. Libido sangat dipengaruhi oleh kelelahan, rasa mual, pembesaran payudara, keprihatinan, dan kekhawatiran. Semua ini merupakan bagian normal dari proses kehamilan pada trimester pertama. Perasaan ibu hamil akan stabil setelah ibu sudah bisa menerima kehamilannya sehingga setiap ibu akan berbeda-beda.

Bagaimana reaksi suami setelah mengetahui istrinya hamil? Reaksi pertama seorang pria ketika mengetahui bahwa dirinya akan menjadi ayah adalah timbulnya kebanggaan atas kemampuannya mempunyai keturunan bercampur dengan keprihatinan akan kesiapan untuk menjadi seorang ayah dan mencari nafkah untuk keluarganya. Seorang calon ayah mungkin akan sangat memperhatikan keadaan ibu yang sedang mulai hamil dan menghindari hubungan seks karena takut akan mencederai bayinya. Adapula pria yang hasrat seksnya terhadap wanita hamil relatif lebih besar. Disamping respon yang diperlihatkannya, seorang ayah perlu dapat memahami keadaan ini dan menerimanya.

## **B. PERUBAHAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER II.**

Trimester II ini sering disebut sebagai periode pancaran kesehatan karena pada saat ini ibu merasa lebih sehat. Trimester kedua biasanya adalah saat ibu merasa sehat. Tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang lebih tinggi dan rasa tidak nyaman karena hamil sudah berkurang. Perut ibu belum terlalu besar sehingga belum dirasakan sebagai beban. Ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif. Pada trimester ini pula ibu dapat merasakan gerakan bayinya dan ibu mulai merasakan kehadiran bayinya sebagai seorang diluar dari dirinya sendiri. Banyak ibu yang merasa terlepas dari rasa kecemasan, rasa tidak nyaman seperti yang dirasakannya pada trimester pertama dan merasakan meningkatnya libido. Ibu merasa lebih stabil, kesanggupan mengatur diri lebih baik, kondisi atau keadaan ibu lebih menyenangkan, ibu mulai terbiasa dengan perubahan fisik tubuhnya, janin belum terlalu besar sehingga belum menimbulkan ketidaknyamanan. Ibu sudah mulai menerima dan mengerti tentang kehamilannya. (Tri Rusmi Widayatun, 1999 :154).

Pada beberapa ibu hamil akan menjadi sedikit pelupa selama kehamilannya, Ada beberapa teori tentang hal ini karena tubuh ibu terus bekerja berlebihan untuk perkembangan bayinya sehingga menimbulkan blok pikiran. Tak perlu terpengaruh dengan hal ini, sediakan catatan kecil untuk membantu anda. Dan beristirahalah sedapat mungkin. Pada kehamilan minggu ke 15-22 ibu hamil akan mulai merasakan gerakan bayi yang awalnya akan terasa seperti kibasannya tetapi di akhir trimester II akan benar-benar merasakan pergerakan bayi. Pada ibu yang baru pertama kali sering tidak dapat mengenali gerakan bayinya sampai minggu ke 19-22. Pada saat ibu sudah merasakan gerakan bayinya, ibu menyadari bahwa didalam dirinya ada individu lain sehingga ibu lebih memperhatikan kesehatan bayinya. Pada saat ini jenis kelamin bayi belum menjadi perhatian. Suami lebih giat mencari uang karena menyadari bahwa tanggung jawabnya

semakin bertambah untuk menyiapkan kebutuhan biaya melahirkan dan perlengkapan untuk istri dan bayinya. Pada semester ini perut ibu sudah semakin kelihatan membesar karena uterus sudah keluar dari panggul, membuat suami semakin bersemangat. Hal ini juga dipengaruhi oleh karena suami merasakan gerakan bayinya ketika meraba perut istrinya.

### **C. PERUBAHAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Trimester ketiga seringkali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang – kadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu – waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala akan terjadinya persalinan. Ibu seringkali merasa khawatir atau takut kalau – kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggapnya membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Disamping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil. Pada trimester inilah ibu sangat memerlukan keterangan dan dukungan dari suami, keluarga dan bidan. Trimester ketiga adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Periode ini juga disebut periode menunggu dan waspada sebab merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan 2 hal yang mengingatkan ibu pada bayi yang akan dilahirkan nanti. Disamping hal tersebut ibu sering mempunyai perasaan :

- a. Kadang – kadang merasa kuatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu – waktu

- b. Meningkatnya kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala persalinan
- c. Khawatir bayinya lahir dalam keadaan tidak normal
- d. Takut akan rasa sakit yang timbul pada saat persalinan
- e. Rasa tidak nyaman
- f. Kehilangan perhatian khusus yang diterima selama kehamilan sehingga memerlukan dukungan baik dari suami, keluarga maupun tenaga kesehatan
- g. Persiapan aktif untuk bayi dan menjadi orang tua

Keluarga mulai menduga – duga tentang jenis kelamin bayinya ( apakah laki – laki atau perempuan ) dan akan mirip siapa. Bahkan mereka mungkin juga sudah memilih sebuah nama untuk bayinya. ( PusDikNaKes, 2003 : 28 )

Berat badan ibu meningkat, adanya tekanan pada organ dalam, adanya perasaan tidak nyaman karena janinnya semakin besar, adanya perubahan gambaran diri ( konsep diri, tidak mantap, merasa terasing, tidak dicintai, merasa tidak pasti, takut, juga senang karena kelahiran sang bayi ). ( Tri Rusmi Widayatun, 1999 : 154)

Adanya kegembiraan emosi karena kelahiran bayi. Sekitar bulan ke-8 mungkin terdapat periode tidak semangat dan depresi, ketika bayi membesar dan ketidaknyamanan bertambah. Calon ibu mudah lelah dan menunggu dampaknya terlalau lama. Sekitar 2 minggu sebelum melahirkan, sebagian besar wanita mulai mengalami perasaan senang. Mereka mungkin mengatakan pada perawat "saya merasa lebih baik saat ini ketimbang sebulan yang lalu". Kecuali bila berkembang masalah fisik, kegembiraan ini terbawa sampai proses persalinan, suatu periode dengan stress yang tinggi. Reaksi calon ibu terhadap persalinan ini secara umum tergantung pada persiapan dan persepsinya terhadap kejadian ini. Perasaan sangat gembira yang dialami ibu seminggu sebelum persalinan mencapai klimaksnya sekitar 24 jam sebelum persalinan.

## Latihan

Sekarang Anda telah selesai mempelajari Topik 1. Supaya Anda lebih menguasai, maka Anda diharapkan mengerjakan latihan dibawah ini secara kelompok

Tugasnya adalah

1. Carilah teman yang tempat tinggalnya atau tempat kerjanya dekat dengan Anda.
2. Buatlah kelompok terdiri dari 3 mahasiswa.
3. Anggota pertama mempelajari tentang : Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester I.
4. Anggota kedua mempelajari tentang :Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester II.
5. Anggota ketiga mempelajari tentang :Perubahan psikologis pada ibu hamil Trimester III.
6. Setelah anggota pertama, kedua dan ketiga selesai mempelajari tugas masing• masing, lanjutkan dengan diskusi bersama –sama ketiga anggota kelompok tentang materi yang sudah dipelajari masing - masing.
7. Hasil diskusi supaya dibuat satu ringkasan sehingga mudah untuk Anda pelajari.
8. Selamat berdiskusi, selamat belajar semoga sukses selalu.

### Petunjuk Jawaban Latihan

1. Pelajarilah materi Topik 1 ini baik - baik.
2. Untuk menambah wawasan sebagai bahan mengerjakan latihan diatas, silahkan Anda membaca juga buku - buku yang membahas tentang perubahan psikologis pada ibu hamil
3. Akan lebih baik apabila Anda juga dapat mengkaji perubahan psikologis pada hamil yang anda temui.
4. Buatlah ringkasan materi sesuai tugas yang harus Anda kerjakan.
5. Diskusikan dengan kelompok hasil tugas yang sudah dikerjakan masing – masing mahasiswa.

6. Catatlah hal - hal penting yang harus Anda ingat.
7. Hasil diskusi supaya dibuat laporan sehingga mudah untuk Anda pelajari
8. Pelajarilah materi bahan ajar ini.
9. Untuk menambah wawasan sebagai bahan mengerjakan latihan diatas, silahkan Anda membaca juga buku - buku yang membahas tentang filosofi, ruang lingkup dan prinsip pokok dalam asuhan kehamilan.
10. Buatlah ringkasan materi sesuai tugas yang harus Anda kerjakan.
11. Buatlah catatan - catatan penting yang perlu Anda ingat dan pahami.
12. Hasil tugas latihan dibuat laporan sehingga mudah untuk Anda pelajari

### **Ringkasan**

Sela mat Anda telah menyelesaikan Topik I yaitu tentang Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Dengan demikian sebagai bidan sudah dapat memahami tentang Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil trimester I, trimester II dan trimester III.

Hal -- hal penting yang telah Anda pelajari pada Topik

I adalah:

1. Perubahan Psikologis pada ibu hamil trimester I.
2. Reaksi ibu setelah mengetahui dirinya hamil.
3. Perubahan Psikologis pada ibu hamil trimester II.
4. Reaksi suami menanggapi istrinya hamil trimester II.
5. Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III.

## Perubahan Psikologis Pada Ibu Bersalin



Setelah Anda mengetahui faktor faktor penyebab terjadinya masalah kesehatan mental pada masa persalinan, sekarang Anda akan diberikan pengetahuan apa saja masalah yang dapat terjadi pada masa persalinan, mari kita pelajari dengan seksama.

Berikut ini adalah beberapa macam gangguan psikologi yang bisa kita identifikasi pada saat masa persalinan. Masa persalinan bisa berarti masa sebelum persalinan, pada saat persalinan dan setelah persalinan. Kira-kira apa saja gangguannya dan bagaimana cara untuk mengatasi gangguan psikologi selama masa persalinan tersebut?

### 1. Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang biasanya terjadi menjelang persalinan. Ibu hamil yang menantikan proses kelahiran pertama kali biasanya akan mulai gugup dan cemas. Ia tidak berhenti memikirkan hal-hal yang menurutnya berbahaya. Tentu saja, apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka kondisi psikis ibu tersebut akan semakin memburuk. Tidak menutup kemungkinan pula ia bisa sampai mengalami gangguan obsesif kompulsif.

Untuk mengatasi kecemasan ini, maka dukungan dari orang terdekat (suami atau keluarga) benar-benar dibutuhkan. Cara menghilangkan kecemasan ini efektif. Mendengar pengalaman yang menenangkan akan lebih baik, sebab bagaimana pun juga seringkali ibu yang akan melahirkan justru terpapar oleh informasi- informasi yang semakin membuatnya khawatir.

## 2. Ketakutan



Ketakutan berbeda dengan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu bentuk kekhawatiran pada

objek yang tidak jelas (hanya ada di pikiran dan tidak jelas bentuknya seperti apa). Sementara itu, ketakutan merupakan bentuk kekhawatiran pada sesuatu yang jelas objeknya. Dalam masa persalinan, seorang wanita bisa saja menjadi takut pada proses persalinan normal. Ia membayangkan apakah janin yang akan dilahirkannya selamat atau tidak. Atau kesakitan yang ada pada saat bersalinan apakah ia sanggup jalani atau tidak.

Untuk mengatasi ketakutan, maka seorang wanita perlu ditenangkan terlebih dahulu. Mendengarkan apa yang menjadi keluhannya adalah hal yang baik yang bisa dilakukan. Sikap menggurui atau memintanya berhenti takut justru tidak akan membantu mengurangi ketakutannya.

### 3. Sikap Pasif

Sikap pasif timbul manakala seorang wanita hamil memiliki keengganan pada saat akan melahirkan. Ini juga didorong dengan dukungan yang lemah dari lingkungan sekitar. Perhatian suami dan keluarga yang kurang akan menimbulkan sikap yang pasif dari seorang wanita hamil. Oleh karenanya, penting untuk memberikan dukungan kepadanya.

Untuk mengatasi sikap pasif ini, kita bisa memberikan sistem dukungan yang baik berupa bentuk perhatian dan kasih sayang kepadanya. Bagaimana pun juga, hal ini akan sangat berpengaruh pada kelancaran proses persalinannya nanti.

### 4. Hipermaskulin



Kondisi hipermaskulin menggambarkan bagaimana seorang calon ibu merasa goyah keinginannya

antara ingin atau tidak punya anak. Padahal, ia sudah berada di saat-saat menjelang persalinannya. Akibatnya, emosinya menjadi tidak

stabil. Ini biasanya terjadi pada wanita yang memang berkarir. Pikirannya menjadi buyar karena ia ingin mempertahankan cara dia bekerja, tetapi di sisi lain juga merindukan kehadiran anak. Gangguan psikologi pada masa reproduksi bisa menjadi salah satu penyebabnya. Lagi, untuk mengatasi hal ini maka kita bisa memberikan sistem dukungan yang baik. Mendengarkan keluhannya dan sama-sama mencari penyelesaian bersama adalah hal yang tepat untuk dilakukan.

## 5. Hiperaktif

Menjelang persalinan, seorang wanita juga bisa menjadi lebih hiperaktif karena



ia ingin segera melaksanakan proses persalinan. Oleh karenanya, ia menjadi lebih banyak beraktivitas demi proses persalinan yang berlangsung sesegera mungkin. Menenangkan ibu hamil dengan cara memberikan pengertian- pengertian tentang proses persalinan adalah hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi

permasalahan ini. Psikologi konseling juga bisa dilakukan agar wanita menjadi lebih siap.

## 6. Kompleks maskulin

Kompleks maskulin adalah bentuk dari hiperaktif yang tidak tertangani. Pada saat persalinan, seorang wanita menjadi lebih agresif lagi. Sikapnya menunjukkan bahwa proses persalinan yang ia alami harus segera selesai dan tidak ingin membuang-buang waktu. Sikapnya menjadi lebih pengatur pada orang-orang di sekitarnya. Untuk mengatasi gangguan psikologi pada masa persalinan ini, maka ada baiknya tenaga medis yang membantu persalinan menghadirkan orang paling terdekatnya (suami).

## 7. Halusinasi hipnagonik

Pada saat akan bersalin, seorang wanita pasti akan mengalami kontraksi-kontraksi. Ada fase istirahat selama



kontraksi tersebut. Seorang ibu bisa mengalami kondisi tidur semu. Di sinilah terjadi kondisi halusinasi hipnagonik. Ia akan menjadi tidak tenang karena muncul pikiran-pikiran yang tidak-tidak. Bahkan, kadang bisa juga muncul gangguan psikosomatis. Untuk mengatasinya, maka kita bisa tetap mempertahankan interaksi pada ibu menjelang persalinan.

## 8. Sindrom Baby Blues



Biasanya terjadi setelah proses persalinan. Bounding attachment

yang kurang baik menyebabkan seorang ibu justru menolak kehadiran bayinya. Oleh karenanya, dukungan berupa pemberian motivasi dan juga langkah-langkah untuk siap mengalami perubahan status menjadi ibu bisa diberikan supaya sindrom ini tidak terjadi.

Itulah beberapa macam masalah kesehatan mental yang dapat terjadi pada masa persalinan. Kita memang harus tahu apakah seorang wanita yang akan melahirkan memiliki suatu permasalahan atau tidak. Harapannya, proses persalinan bisa berjalan dengan lancar dan juga baik. Mengatasi gangguan psikologi dalam masa persalinan memang membutuhkan keterampilan dan juga kepekaan tersendiri.

## PERUBAHAN PSIKOLOGI PADA IBU NIFAS

### A. Pengertian Nifas

Kita langsung saja lanjutkan ke materi, pengertian masa nifas (puerperium) adalah masa dimana plasenta yang keluar dan alat alat



reproduksi lainnya akan pulih seperti sedia kala seperti saat Anda sebelum hamil dan biasanya masa nifas ini hanya berlangsung sekitar 6 minggu atau 40 hari.

(irvan) Menurut Ambarwati, pada bukunya 2010 : 1

Masa nifas (postpartum/ puerperium) yaitu masa pulih kembali, mulai dari si ibu persalinan selesai sampai alat- alat kandungan kembali seperti pra hamil, berkisar sekitar

6-8 minggu. (Sujiyatini, dkk. 2010 : 1) Masa nifas disebut

juga masa postpartum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan. **(Suherni, dkk. 2009 : 1)** Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis.**(Sulistyawati, 2009:1)**

## **B. Tahapan Masa Nifas**

Pada masa nifas merupakan masa yang cukup penting bagi dokter atau tenaga kesehatan lainnya untuk selalu melakukan pemantauan



kepada si ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan berbagai masalah. **(Sulistyaawati, 2009 : 1)**. Masa nifas dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

### **1. Puerperium dini**

Puerperium dini merupakan masa kepulihan ketika ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan. **(Bahiyatun, 2009 : 63)**

### **2. Puerperium intermedial**

Puerperium intermedial merupakan suatu kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia, yang lamanya sekitar 6-8 minggu. **(Dewi Vivian, 2011 : 4).**

### **3. Remote puerperium**

Remote puerperium merupakan masa yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna dapat berlangsung selama berminggu-minggu, bulanan, bahkan tahunan. **(Sulistiyawati, 2009 : 5).**

## **C. Proses Adaptasi Psikologi Masa Nifas**

Proses adaptasi psikologis pada seorang ibu sudah dimulai sejak dia hamil. Wanita hamil akan mengalami perubahan psikologis yang nyata sehingga memerlukan adaptasi. Perubahan mood seperti sering menangis, lekas marah dan sering sedih atau cepat berubah

menjadi senang merupakan manifestasi dari emosi yang labil. **(Suherni, dkk. 2009 : 85).**

Beberapa penulis berpendapat, dalam minggu pertama setelah melahirkan banyak wanita menunjukkan gejala-gejala psikiatrik, terutama gejala depresi dari ringan sampai berat serta gejala-gejala neurosis traumatik.



Berikut beberapa faktor yang berperan antara lain, ketakutan yang berlebihan dalam masa hamil, struktur perorangan yang tidak normal sebelumnya, riwayat psikiatrik abnormal, riwayat perkawinan abnormal, riwayat obstetrik (kandungan) abnormal, riwayat kelahiran mati atau kelahiran cacat, riwayat penyakit lainnya. **(Ambarwati, 2010 : 87).** Tidak mengherankan bila ibu mengalami sedikit perubahan perilaku dan sesekali merasa kerepotan. Masa ini adalah masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran. **(Sulistyawati, 2009: 87).** Pada masa nifas, wanita banyak mengalami perubahan selain fisik yaitu antara lain wanita meningkat emosinya. Pada masa ini wanita mengalami transisi menjadi orang tua. Fase yang dilalui oleh ibu postpartum adalah :

### **1. Taking in**

Fase ini merupakan periode ketergantungan yang berlangsung dari hari ke 1-2 setelah melahirkan. Pada saat itu fokus perhatian ibu terutama pada dirinya sendiri. Pengalaman proses persalinan sering berulang diceritakannya. Kelelahan membuat ibu cukup istirahat untuk mencegah gejala kurang tidur seperti mudah tersinggung. Hal ini membuat ibu cenderung lebih pasif terhadap lingkungannya. **(Ambarwati, 2010 : 88-89).**

Pada tahap ini, bidan dapat menjadi pendengar yang baik ketika ibu menceritakan pengalamannya. Berikan juga dukungan mental atau apresiasi atas hasil perjuangan ibu sehingga dapat berhasil melahirkan anaknya. Dalam hal ini, sering terjadi kesalahan dalam pelaksanaan perawatan yang dilakukan pasien terhadap dirinya dan bayinya hanya Karena kurangnya jalinan komunikasi yang baik antara pasien dan bidan. **(Sulistyawati, 2009 : 88)**

## 2. Taking hold

Yaitu meniru dan role play. Cirinya :

- a) Periode ini berlangsung pada hari ke 2-4 postpartum.
- b) Ibu menjadi perhatian pada kemampuannya menjadi orang tua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawab terhadap bayi.
- c) Ibu berkonsentrasi pada pengontrolan fungsi tubuhnya.
- d) Ibu berusaha keras untuk menguasai ketrampilan perawatan bayinya.
- e) Pada masa ini, ibu biasanya agak sensitive dan merasa tidak mahir dalam melakukan hal-hal tersebut. **(Sulistyawati, 2009 : 88)**.

Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri. **(Dewi Vivian, 2011 : 66)**

## 3. Letting go

- a) Terjadi setelah ibu pulang kerumah dan sangat berpengaruh terhadap waktu dan perhatian yang diberikan oleh keluarga.
- b) Ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi. Ia harus beradaptasi dengan kebutuhan bayi yang sangat bergantung, yang menyebabkan berkurangnya hak ibu dalam kebebasan dan berhubungan sosial.
- c) Pada periode ini umumnya terjadi depresi postpartum. **(Bahiyatun, 2009 : 64-65)**

### D. Gangguan Psikologi Masa Nifas

Secara psikologi, setelah melahirkan seorang ibu akan merasakan gejala-gejala psikiatrik. Wanita banyak mengalami perubahan emosi selama masa nifas sementara ia menyesuaikan diri menjadi seorang ibu. Penting sekali sebagai bidan untuk mengetahui tentang penyesuaian psikologis yang normal sehingga ia dapat menilai apakah seorang ibu memerlukan asuhan khusus dalam masa nifas ini. **(Ambarwati, 2010 : 87)**. Gangguan psikologi masa nifas meliputi :

begitu selesai proses kelahiran dan biasanya akan hilang setelah beberapa hari sampai seminggu setelah melahirkan. Seseorang yang baru melahirkan dapat terkena perubahan mood secara tiba-tiba/ tak terduga, merasa sedih, menangis tak henti tanpa sebab, kehilangan nafsu makan, tak tenang, gundah dan kesepian. **(Sujiyatini dkk, 2010 : 192).**

Tidak ada perawatan khusus untuk postpartum blues jika tidak ada gejala yang signifikan. Empati dan dukungan keluarga serta staf kesehatan diperlukan. Jika gejala tetap ada lebih dari dua minggu diperlukan bantuan profesional. **(Bahiyatun, 2009 : 65).**

Namun apabila postpartum blues ini tidak kunjung reda, keadaan ini dapat berkembang menjadi depresi pasca melahirkan atau postpartum depression, itulah kenapa akan membantu bila kita tidak menganggapnya sebagai kejadian yang tidak penting. Bentuk paling hebat dari depresi postpartum yang tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan postpartum psikosis **(Marshall : 2004 :25-26).**

## 2. Postpartum depression

Sekitar



10% wanita  
setelah  
melahirkan  
mengalami  
post natal  
depression  
atau  
postpartum

depression. Gejala dari postpartum depresi ini yaitu merasa letih, mudah putus asa, depresi, serangan panik, tidak tertarik untuk melakukan hubungan seksual, sulit tidur walaupun sangat lelah, tegang, pikiran obsesif dan tidak terkontrol, mempunyai rasa bersalah yang berlebihan terhadap sesuatu. **(Jhaquin, 2010 : 39).**

Penyebab kelainan ini juga belum diketahui secara pasti, tetapi seorang wanita akan lebih mungkin mengalami depresi postpartum jika secara social dan emosional ia terisolasi atau mengalami peristiwa kehidupan yang penuh dengan stres terhadap kondisi jiwanya , terutama

selama masa-masa kehamilan dan menjelang persalinan. **(Hendrik, 2006 : 144).**

Postpartum depression ini dapat terjadi kapanpun di dalam jangka waktu satu tahun setelah melahirkan. Postpartum depression ini memerlukan perawatan dokter melalui konsultasi, group support dan pengobatan. **(Sujiyatini, 2010 : 193).**

### 3. Postpartum psikosis

Gangguan



jiwa yang serius, yang timbul karena penyebab organik

atau fungsional/ emosional dan menunjukkan gangguan kemampuan berpikir, bereaksi secara emosional meningkat, berkomunikasi, menafsirkan kenyataan dan bertindak sesuai dengan kenyataan. Psikosis merupakan gangguan kepribadian yang menyebabkan ketidakmampuan menilai realita dengan fantasi dirinya. **(Rukiyah, 2010 : 383)**

Postpartum psikosis merupakan keadaan dimana wanita mengalami tekanan jiwa yang sangat hebat yang bisa menetap sampai setahun. Gangguan kejiwaan ini juga bisa selalu kambuh setiap

pasca melahirkan. (W. Benedicta, 2010 :

104).

Postpartum psikosis merupakan gangguan mental berat pasca melahirkan yang memiliki gejala-gejala yang mirip dengan postpartum depression ditambah penderita sering berkhayal, berhalusinasi dan bingung hingga muncul pikiran ingin melukai bayinya dan dirinya sendiri, tanpa menyadari bahwa pikiran-pikiran itu tidak masuk akal. Jadi resiko untuk bunuh diri atau membunuh bayinya lebih besar dari pada postpartum depression. (H. Budhyastuti, 2011

: 322).

## **E. Konsep Dasar Postpartum Blues**

### **1. Definisi Postpartum Blues**

Fenomena pasca partum awal atau baby blues merupakan sekuel umum kelahirannya bayi , biasanya terjadi pada 70% wanita. Karakteristik postpartum blues meliputi menangis, merasa letih karena melahirkan, gelisah, perubahan alam perasaan, menarik diri, serta reaksi negatif terhadap bayi dan keluarga. (Sulistyawati, 2009 : 90).

Postpartum blues dapat terjadi setiap waktu setelah wanita melahirkan, tetapi seringkali terjadi pada hari ketiga atau keempat pascapartum dan memuncak antara hari kelima dan keempat belas pascapartum. **(Bobak, 2005 : 757).**

Postpartum blues sendiri sudah dikenal sejak lama. Savage pada tahun 1875 telah menulis referensi di literature kedokteran mengenai suatu keadaan disforia ringan pasca-salin yang disebut sebagai 'milk fever' karena gejala disforia tersebut muncul bersamaan dengan laktasi. Dewasa ini, postpartum blues (PPB) atau sering juga disebut maternity blues atau baby blues dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan.

Postpartum blues dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab ini sering tidak dipedulikan dan diabaikan sehingga tidak terdiagnosa dan tidak dilakukan asuhan sebagaimana mestinya. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah yang menyulitkan dan dapat membuat perasaan tidak nyaman bagi ibu yang mengalaminya. **(Suherni, dkk. 2008 : 92).**

## **2. Faktor Presdisposisi**

Faktor presdisposisi postpartum blues meliputi perubahan biologis, stress, respon normal, atau penyebab sosial atau lingkungan. Para ahli teori biologis telah melakukan penelitian tentang fluktuasi hormon dan tanda beberapa reaksi afeksi terhadap progesteron, estradiol, kortisol dan kadar prolaktin. Pendukung teori stres berpendapat bahwa setiap yang menimbulkan stress dapat merangsang reaksi, seperti blues.

Beberapa orang memandang blues sebagai peristiwa fisiologis normal berdasarkan respon yang meningkatkan naluri ibu dan sifat protektif terhadap bayinya. Masalah sosial dan lingkungan, seperti tekanan dalam hubungan pernikahan dan hubungan keluarga, riwayat sidrom menstruasi (premenstrual syndrome [PMS]), rasa cemas, rasa takut tentang persalinan dan depresi selama masa hamil, dan penyesuaian social yang buruk dapat merupakan faktor predisposisi. (Bobak, 2005 : 757).

Selain itu juga ada banyak faktor yang diduga berperan terhadap terjadinya postpartum blues, antara lain:

- a) Faktor Hormonal, berupa perubahan kadar esterogen, progesteron, prolaktin dan estriol yang terlalu rendah, Kadar esterogen

turun secara bermakna setelah melahirkan ternyata efek estrogen memiliki efek seperti aktivasi enzim non adrenalin maupun serotonin yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi.

- b) Ketidaknyamanan fisik yang dialami wanita menimbulkan gangguan pada emosional seperti payudara bengkak, nyeri jahitan dan rasa mules.
- c) Ketidakmampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional yang kompleks.
- d) Faktor umur dan paritas (jumlah anak).
- e) Pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan.
- f) Latar belakang psikologis wanita yang bersangkutan seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, sosial ekonomi.
- g) Stress dalam keluarga misal faktor ekonomi memburuk.
- h) Kelelahan pasca persalinan. Rasa yang memiliki bayi yang terlalu dalam sehingga

i) timbul rasa takut yang berlebihan akan kehilangan bayinya.

(Sujiyatni, dkk. 2010 :

161-162).

### **3. Manifestasi klinis postpartum blues**

Gejala-gejala postpartum blues ini bisa terlihat dari perubahan sikap seorang ibu. Gejala tersebut biasanya muncul pada hari ke-3 atau ke-6 hari setelah melahirkan.

Beberapa perubahan sikap tersebut diantaranya ibu sering tiba-tiba menangis karena merasa tidak bahagia, penakut, tidak mau makan, tidak mau bicara, sakit kepala sering berganti mood, mudah tersinggung (iritabilitas), merasa terlalu sensitif dan cemas berlebihan, tidak bergairah, khususnya terhadap hal yang semula sangat diminati, tidak mampu berkonsentrasi dan sangat sulit membuat keputusan, merasa tidak mempunyai ikatan batin dengan si kecil yang baru saja di lahirkan, insomnia yang berlebihan.

Gejala-gejala itu mulai muncul setelah persalinan dan pada umumnya akan menghilang dalam waktu antara beberapa jam sampai beberapa hari. Namun jika masih berlangsung beberapa minggu atau beberapa bulan itu dapat disebut postpartum depression.

#### 4. Gejala Postpartum Blues

Tipe depresi yang paling sering terjadi pada wanita pascapartum adalah postpartum blues. Para wanita mengalami kondisi mood selama transisi ini, yang dapat berlangsung selama 1-14 hari, dengan puncak gejala pada hari ke-5. (Reeder, 2011 : 503).

Postpartum blues tidak berhubungan langsung dengan kesehatan ibu atau bayinya maupun komplikasi obstetric tetapi bagaimanapun faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perubahan mood ibu. (Suherni, dkk. 2009 : 92).

Postpartum blues atau sering juga disebut maternity blues atau sindroma ibu, baru dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan ditandai dengan gejala - gejala sebagai berikut :

- a) Cemas tanpa sebab.
- b) Menangis tanpa sebab. c) Tidak sabar.
- d) Tidak percaya diri.
- e) Sensitif mudah tersinggung.
- f) Mersa kurang menyayangi bayinya. (Jhaquin, 2010 : 49).
- g) Cenderung menyalahkan diri sendiri.

- h) Gangguan tidur dan gangguan nafsu makan.
- i) Kelelahan.
- j) Mudah sedih. k) Cepat marah.
- l) Mood mudah berubah, cepat menjadi sedih dan cepa pula gembira.
- m) Perasaan terjebak, marah kepada pasangan dan bayinya.
- n) Perasaan bersalah.
- o) Pelupa (Suherni, dkk. 2009 : 91)

## **5. Cara Mengatasi Postpartum Blues**

Postpartum blues atau gangguan mental pasca persalinan seringkali terabaikan dan tidak ditangani dengan baik. Banyak ibu yang berjuang sendiri dalam beberapa saat setelah melahirkan.

Mereka merasakan ada sesuatu hal yang salah namun mereka sendiri tidak benar-benar mengetahui apa yang sedang terjadi. Penanganan gangguan mental pasca persalinan pada prinsipnya tidak berbeda dengan penanganan gangguan mental pada pada momen-momen lainnya.

Para ibu yang mengalami postpartum blues membutuhkan dukungan psikologis seperti juga

kebutuhan fisisk lainnya yang harus juga dipenuhi.

**(Rukiyah, 2010 : 378).**

Cara untuk mengatasinya antara lain :

- a) Komunikasi segala permasalahan atau hal lain yang ingin diungkapkan.
- b) Bicarakan rasa cemas yang dialami.
- c) Bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
- d) Bersikap fleksibel dan tidak terlalu perfeksionis dalam mengurus bayi atau rumah tangga.
- e) Belajar tenang dengan menarik nafas dan meditasi.
- f) Kebutuhan istirahat harus cukup, tidurlah ketika Bayi tidur.
- g) Berolahraga ringan.
- h) Bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru.
- i) Dukungan tenaga kesehatan.
- j) Dukungan suami, keluarga, teman, teman sesama ibu.
- k) Konsultasikan pada dokter atau orang yang professional, agar dapat meminimalisir faktor resiko lainnya dan membantu melakukan pengawasan. (Suherni, dkk. 2009 : 95).

## **6. Pencegahan Terjadinya Postpartum Blues**

Postpartum blues atau gangguan mental pasca persalinan sering kali terabaikan dan tidak tertangani dengan baik Apabila postpartum

blues ini tidak kunjung reda, keadaan ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum dan bentuk paling hebat dari depresi postpartum yang tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan postpartum psikosis. **(Marshall,**

**2004:25-26).** Namun postpartum blues bias dicegah dengan berbagai cara, antara lain:

- a) Persiapan diri yang baik, artinya persiapan diri pada saat kehamilan sangat diperlukan sehingga saat kelahiran memiliki kepercayaan yang baik dan mengurangi resiko terjadinya depresi postpartum. Kegiatan yang dapat ibu lakukan adalah banyak membaca artikel atau buku yang ada kaitannya dengan kelahiran, mengikuti kelas prenatal, bergabung dengan kelompok senam hamil. Ibu dapat memperoleh banyak informasi yang diperlukan sehingga pada saat kelahiran ibu sudah siap dan hal traumatis yang mungkin mengejutkan dapat dihindari.
- b) Olahraga dan nutrisi yang cukup, dengan olahraga dapat menjaga kondisi dan stamina sehingga dapat membuat keadaan emosi juga lebih baik. Nutrisi yang baik, asupan makanan maupun minuman sangat dibutuhkan pada periode postpartum. Usahakan mendapatkan keseimbangan dari kedua hal ini.
- c) Support mental dan lingkungan sekitar, support mental sangat dibutuhkan pada periode postpartum. Dukungan ini tidak hanya dari suami tetapi dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar. Jika ingin bercerita ungkapkan perasaan emosi dan perubahan hidup yang dialami kepada para orang yang dapat dipercaya. Ibu postpartum harus punya keyakinan bahwa lingkungan akan mendukung dan selalu siap membantu jika mengalami kesulitan. Hal tersebut akan membantu ibu merasa lebih baik

dan mengurangi resiko terjadinya postpartum blues.

- d) Ungkapkan apa yang dirasakan, ibu postpartum jangan memendam perasaan sendiri. Jika mempunyai masalah harus segera dibicarakan baik dengan suami maupun orang terdekat. Petugas kesehatan dapat membantu agar ibu dapat mengungkapkan perasaan dan emosi ibu agar lebih nyaman.
- e) Mencari informasi tentang gangguan psikologi postpartum, informasi tentang gangguan psikologi postpartum yang kita berikan akan sangat bermanfaat sehingga ibu mengetahui faktor pemicu, sehingga ibu dapat mencari bantuan jika menghadapi kondisi tersebut.
- f) Menghindari perubahan hidup yang drastis, maksudnya perubahan hidup yang drastis sesudah kelahiran akan berpengaruh terhadap emosional ibu sehingga sebisa mungkin sebaiknya dihindari.

Melakukan pekerjaan rumah tangga yang dapat membantu melupakan gejolak emosi yang timbul pada periode postpartum. Saat kondisi ibu masih labil bisa dilampiaskan dengan melakukan pekerjaan rumah tangga.

#### **F. Kesehatan Mental Pada Saat Menyusui**



Seperti yang Anda tahu Ibu dan anak ialah dua orang insan yang memiliki ikatan sejak terbentuk, yakni sejak

bayi masih berada dalam perut ibu sebagai janin, ketika lahir pun, bayi sepenuhnya bergantung pada ibunya baik dari segi perawatan maupun gizi atau asupan makanannya.

Anugrah bagi seorang wanita ialah ketika ia bisa menyusui bayinya sendiri, dari asupan ASI atau air susu ibu yang diberikan tersebut nantinya akan timbul ikatan yang lebih mendalam lagi. Namun ketika menyusui, ibu tentunya harus memiliki pikiran dan pandangan yang positif sebab emosi yang dimiliki oleh ibu menyusui akan dimengerti dan berpengaruh pada bayi yang disusainya, berikut

## **12 Pengaruh Psikis Ibu Menyusui terhadap Bayi**

secara lengkap. Dibawah ini :

### **1. Ibu yang Menyusui dengan Kondisi Stres dan Kelelahan.**

Hormon oksitosin untuk produksi ASI (air susu ibu) tidak akan bekerja jika sang ibu menyusui sedang dalam kondisi stres sehingga bayi pun menjadi stres karena kekurangan ASI. ASI (air susu ibu) akan tetap tersimpan dalam payudara namun tidak mengalir karena hormon oksitosin yang sedang tersendat. Untuk itu ibu menyusui yang menyusui harus dalam keadaan rileks. Menjaga kondisi tubuh tetap fit juga berpengaruh terhadap lancarnya ASI (air susu ibu). (Baca juga mengenai makna hujan dalam psikologi).

### **2. Ibu Menyusui yang Takut dan tak Percaya Diri.**

Banyak ibu menyusui yang merasa tidak percaya diri karena merasa ASI (air susu ibu) yang dikeluarkan sangat sedikit setelah melahirkan bayi yang membuat bayi menjadi merasa sedih. Ibu menyusui yang baru melahirkan memiliki jumlah ASI (air susu ibu) yang (Baca juga mengenai dasar dasar biologis perilaku) masih sedikit, bukan berarti ASI (air susu ibu) yang dikeluarkan tidak banyak. Terlalu banyak berpikir negatif dan

khawatir berlebihan akan berpengaruh pada hormon oksitosin yang bisa terhambat. (Baca juga mengenai makna warna hitam dalam simbolisme psikologis)

### **3. Jika Ibu Menyusui Merasa kesakitan.**

Ibu menyusui yang merasa kesakitan saat putingnya dihisap akan merasa tidak nyaman ketika menyusui buah hatinya. Rasa tidak nyaman dapat berpengaruh terhadap kelancaran ASI (air susu ibu) yang dikeluarkan sehingga berdampak pada bayi yang lebih susah minum. Jika merasa sakit sebaiknya, berhenti menyusui terlebih dahulu sehingga rasa sakit yang dirasakan tersebut hilang.

### **4. Jika Ibu Menyusui Takut Bentuk Payudara**

#### **Berubah dan Takut Gemuk.**

Ibu menyusui yang dari awal sudah merasa senang dapat menyusui sang buah hati akan lancar mengeluarkan ASI (air susu ibu) dibandingkan dengan ibu menyusui yang merasa enggan menyusui anaknya setelah lahir. Hal ini dikarenakan ibu menyusui yang dari awal (Baca juga mengenai faktor psikologis pada tingkah laku manusia)

memang berniat untuk menyusui akan merasa lebih bahagia, perasaan senang seperti ini dapat melancarkan hormon oksitosin untuk mengeluarkan ASI (air susu ibu) sehingga bayi juga akan jauh lebih senang karena ibunya sungguh sungguh berkorban untuknya. (Baca juga mengenai faktor psikologis dalam kesulitan belajar).

## **5. Jika Ibu Menyusui dalam Kondisi Bahagia.**

Misalnya melihat suami menggendong bayi dengan penuh kasih sayang, hal yang membahagiakan dari menjadi seorang istri sekaligus ibu menyusui adalah memiliki suami yang siap mendukung kapanpun dan dimanapun, termasuk ketika diminta tolong untuk menggendong sang bayi.

Ibu menyusui yang bahagia melihat anaknya dirawat dengan penuh kasih sayang oleh suaminya sendiri akan membuatnya bahagia dan otomatis akan berpengaruh baik terhadap hormon oksitosin sehingga bayi pun menjadi bahagia karena memiliki kasih sayang yang lengkap.

## **6. Ibu Menyusui yang Bahagia Membuat Bayi**

### **Pandai.**

Mendengarkan celoteh dan tangisan bayi dapat membuat hati ibu menyusui bahagia dan wajahnya tersenyum. Semua hal yang dilakukan bayi dapat membuatnya senang. Mood positif yang muncul dapat mengalirkan asi (air susu ibu) lebih banyak dan bayi mendapat nutrisi setiap hari dengan baik sehingga kelak ia menjadi anak yang pandai.

## **7. Perasaan Ibu Menyusui yang Tenang**

### **Membuat Bayi Rileks**

Perasaan tenang dapat membuat kinerja hormon oksitosin berjalan dengan baik, perasaan yang tenang dan bebas dari rasa takut, khawatir, marah, kesal, dan sedih akan membuat ibu menyusui rileks saat menyusui bayinya sehingga bayi pun rileks.

## **8. Bayi Merasa Dicintai dengan Pemberian ASI.**

Ibu menyusui yang didukung oleh orang-orang terdekatnya akan merasa dicintai dan bahagia. Dan perasaan tersebut juga menular ke bayinya yakni bayi merasa sangat dicintai oleh ibunya.

## **9. Mood Ibu Saat Menyusui Berpengaruh pada**

### **Tumbuh Kembang Bayi.**

Bagi bayi, ia dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih optimal melalui ASI (air susu ibu) yang diberikan langsung oleh ibunya.

## **10. Bayi yang Disusui dengan Benar Membuat**

### **Emosinya Baik**

“ASI (air susu ibu) dapat memenuhi semua kebutuhan dasar bayi untuk tumbuh dan berkembang, baik kebutuhan fisik seperti gizi dan kesehatan serta kebutuhan kasih sayang, yakni psikologis, emosi, kedekatan attachment atau bonding ibu menyusui dengan bayi serta kebutuhan rangsangan panca inderanya,”

## **11. Ibu yang Tenang Ketika Menyusui Membuat**

### **Bayi Memiliki Panca Indera yang Sehat.**

Proses menyusui pun akan membentuk hubungan emosi yang kuat, seperti kehangatan, rasa saling membutuhkan, disayang, dicintai, saling bergantung (emotional bonding). Panca indera bayi pun

jadi semakin berkembang, yaitu melalui tatapan mata, sentuhan kulit dan pelukan, senandung atau perkataan ibu menyusui melalui pendengaran bayi, membaui khasnya ASI (air susu ibu) dan aroma tubuh ibu menyusui serta gerakan-gerakan atau posisi anggota tubuh ibu menyusui saat menyusui.

## **12. Ibu Menyusui yang Berfikir Positif Membuat**

### **Bayi Berkembang dengan Positif**

Proses menyusui juga bagi bayi dapat mengembangkan ikatan batin dengan ibu menyusuinya dan kedekatan yang terjalin berkembang ke arah yang positif (attachment). “menyusui juga dapat mengembangkan proses belajar atau kecerdasan bayi.” Ibu menyusui yang sedang menyusui penting untuk menjaga emosi dan suasana hati. Jika mood buruk, akan berpengaruh pada produksi

ASI (air susu ibu) yang sedikit. Berpikiran selalu positif dan ceria akan memperlancar keluarnya ASI (air susu ibu) menjadi lebih banyak. Memang peran ibu begitu besar untuk bayi, dengan suasana hati yang positif dan kebahagiaan maka akan membuat bayi

tumbuh dengan baik serta memiliki pandangan ke depan yang positif pula.

## **RANGKUMAN**

Dari pembahasan di atas kita dapat membuat sebuah rangkuman bahwa :

1. Pengertian nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari.
2. Masa nifas dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :
  - a) Puerperium dini
  - b) Puerperium intermedial c) Remote puerperium
3. Pada masa nifas, wanita banyak mengalami perubahan selain fisik yaitu antara lain wanita meningkat emosinya. Fase yang dilalui oleh ibu postpartum adalah :
  - a) Taking in (periode ketergantungan yang berlangsung dari hari ke 1-2 setelah melahirkan)
  - b) Taking hold (Periode meniru dan *role play*)
  - c) Letting go
4. Gangguan Psikologi Masa Nifas, terbagi atas 3 yaitu :
  - a) Postpartum Blues
  - b) Postpartum depression c) Postpartum Pesikosis

## TES FORMATIF

1. Berapakah tahap pada masa nifas ?
  - a. 2 tahap
  - b. 3 tahap
  - c. 4 tahap
  - d. 5 tahap
2. Masa nifas (postpartum/ puerperium) yaitu masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil, berkisar sekitar 6-8 minggu. Merupakan pengertian dari ?
  - a. Ambarwati, 2010 : 1
  - b. Sujiyatini, dkk. 2010 : 1
  - c. Sulistyaawati, 2009 : 1
  - d. Dewi Vivian, 2011 : 4
3. Yang bukan fase yang dilalui oleh ibu postpartum adalah ?
  - a. Taking in
  - b. Taking hold
  - c. Letting go
  - d. Taking out
4. Yang bukan gangguan psikologi pada masa nifas adalah
  - a. Postpartum Blues
  - b. Postpartum Red
  - c. Postpartum Depression
  - d. Postpartum Psikosis

5. Berapakah kenaikan rata - rata ibu hamil tiap minggunya ?
- Komunikasi segala permasalahan atau hal lain yang ingin diungkapkan.
  - Bicarakan rasa cemas yang dialami.
  - Bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
  - Bersikap santai dan relaks

#### Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Saudara telah menyelesaikan tes formatif dengan baik. Cocokkanlah jawaban saudara dengankunci jawaban tes formatif yang terdapat dibagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara terhadap materi kegiatan belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100$$

5

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90-100% = Baik sekali

80-89% = Baik

70-79% = Cukup

<70% = Kurang

jika tingkat penguasaan Anda kurang dari 70

%, silahkan pelajari kembali kegiatan belajar 1 ini sampai Anda benar-benar menguasai dari materi kegiatan belajar 1, jika tingkat penguasaan Anda

sudah mencapai 70% atau lebih, “SELAMAT” berarti Anda telah menguasai seluruh kegiatan belajar ini.

Silahkan Anda lanjutkan ke kegiatan belajar 7 !!!!