

PERUBAHAN PSIKOLOGI IBU NIFAS

TAHAP-TAHAP

AD
POSTPARTUM

BLUES
DEPREST

POSTPARTUM

OBJEKTIF PERILAKU SISWA

Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa dapat :

1. Menyebutkan fase-fase pada masa nifas dengan tepat.
2. Menjelaskan pengertian *baby blues* berdasarkan ciri-cirinya dengan tepat.
3. Menjelaskan pengertian depresi postpartum berdasarkan ciri-cirinya dengan tepat.

REFERENSI

1. Ambarwati, Eny Retna, dan Diah W. *Asuhan Kebidanan Nifas*, Jogjakarta: Mitra Cendika, Hal: 87 – 96.
2. Bahriyatun. *Buku Ajar Asuhan Kbidanan Nifas Normal*, Jakarta : EGC, 2009, Hal : 63 - 66.
3. Saifuddin, AB. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Jakarta: YBPSP, 2002
4. Varney, Helen. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Jakarta: EGC, 2007, Hal: 964- 968.



MASA NIFAS



- masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil dan berlangsung kira-kira 6 minggu.

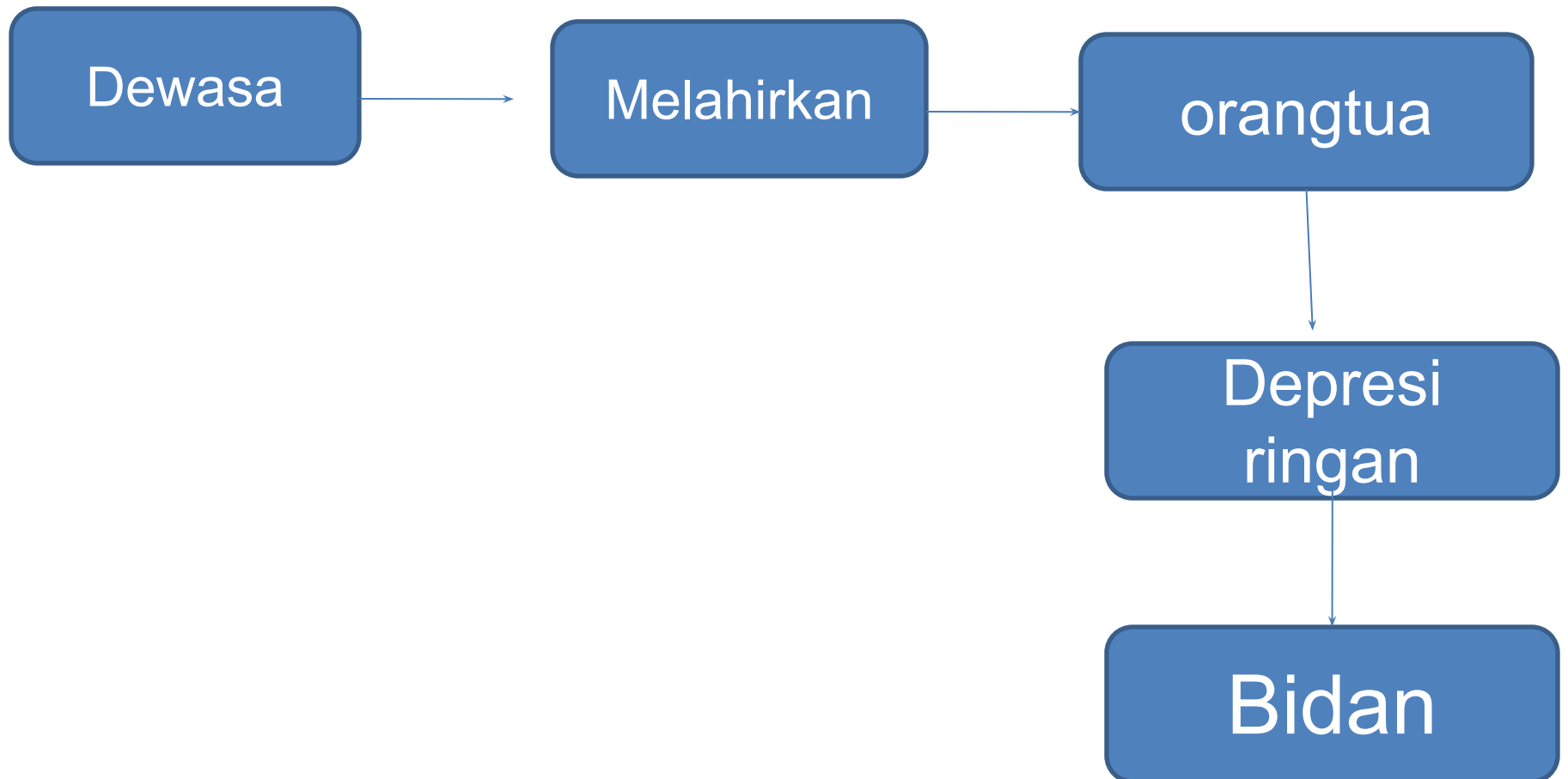
PERUBAHAN PSIKOLOGIS



- suatu perubahan sikap yang terjadi pada saat post partum.
- Perubahan masa nifas ini adalah dimana seorang ibu setelah melahirkan mengalami perubahan yang berupa rasa senang, gembira, sedih, cemas, gelisah, menangis, mudah tersinggung, dan lain-lain

Adaptasi psikologi ibu nifas

- Perubahan peran



3 TAHAP ADAPTASI PSIKOLOGI IBU NIFAS:

TAKING IN

TAKING HOLD

LETTING GO

TAKING IN

Fase Ketergantungan

**Berlangsung dari hari 1 – 2
setelah persalinan**

**Sering menceritakan proses
persalinan**

Perlu perhatian soal makan



TAKING HOLD



Berlangsung antara hari ke-3 sampai dengan hari ke-10.



Merasa khawatir tidak mampu dalam merawat bayinya.



Mudah tersinggung
Memerlukan dukungan dari bidan dan keluarga.

LETTING GO

1. Ibu menerima tanggung jawab
2. Berlangsung setelah 10 hari melahirkan
3. Keinginan untuk merawat diri dan bayinya meningkat



BABY BLUES



Perubahan perasaan yang dialami saat hamil sehingga sulit menerima bayinya.

Periode emosional dimulai hari ke-3 sampai dengan hari ke-10.



Tanda-tanda post partum blues

1. Perasaan sedih dan kecewa
 2. Mudah marah
 3. Insomnia
 4. Lelah
 5. Gelisah
 6. Perasaan sedih=> menangis
 7. Cemas
- => Terjadi kombinasi yang berbeda dan bervariasi tergantung dari wanita secara individu

III. Depresi post partum

- Kejadian 10-20% pada ibu post partum
- Merupakan kelanjutan dari post partum blues yang tidak dapat ditangani dengan baik

DEPRESI POSTPARTUM

- keadaan **ibu merasa kesedihan** karena kebebasan, interaksi sosial, dan kemandiriannya berkurang.
- **Cepat murung dan mudah marah**



GEJALA-GEJALA DEPRESI POSTPARTUM

1. Sulit tidur, bahkan ketika bayinya sudah tertidur
2. Nafsu makan hilang
3. Perasaan tidak berdaya atau kehilangan kontrol
4. Terlalu cemas atau tidak perhatian sama sekali pada bayi
5. Tidak menyukai atau takut menyentuh bayi
6. Pikiran yang menakutkan mengenai bayi
7. Sedikit atau tidak ada perhatian terhadap penampilan pribadi
8. Gejala fisik, seperti perasaan berdebar-debar, seperti perasaan berdebar-debar, dan atau sulit bernafas.

IV. Post partum psychosis

- Kejadian 1% dari ibu postpartum yang mengalami psychosis
 - Penyebab : depresi postpartum yang berkepanjangan
 - Tanda gejala :
 1. Kehilangan arah (jati diri)
 2. Halusinasi
 3. Delusi
- => Ibu tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan peran atas kehadiran bayinya=> rujuk ke psikiatrist

Peran bidan

- Mendukung dan memantau kesehatan fisik ibu dan bayi
- Mendukung dan memantau kesehatan psikologis, emosi, sosial dan memberi semangat pada ibu
- Membantu ibu dalam menyusui bayi (manfaat asi eksklusif)
- Membangun kepercayaan diri ibu=> peran sebagai ibu
- Pendidikan kesehatan=> peran sebagai orang tua

Bidan sebagai provider

- Bijaksana, rasa empati, menghargai dan menghormati ibu (ucapan selamat atas kelahiran bayi)



- Support bidan Libatkan suami, keluarga dan teman (good human relationship : petugas dan klien, antar klien)



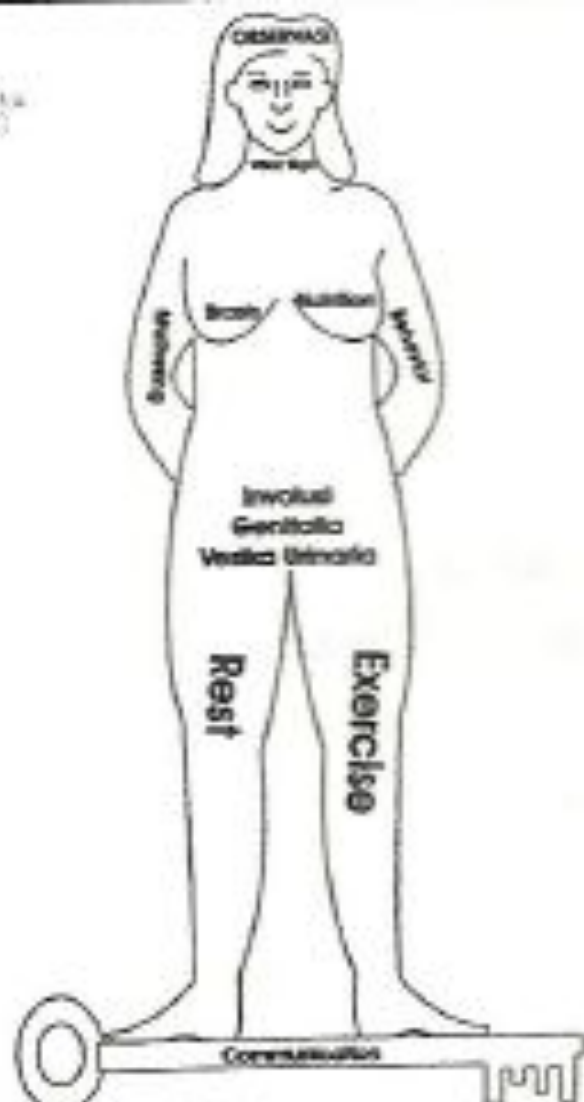
kebutuhan psikologis ibu diharapkan terpenuhi

Bidan sebagai teman bagi ibu dan keluarga dapat memberi nasehat bagi:

- Bagi ibu
- Anjurkan mendidik dirinya
- terima apa yang dirasakan=> perubahan perasaan yang tiba-tiba/moodsavings itu normal. Ijinkan diri bicara perasaan positif atau negatif (sharon thomason, Phd, ahli psikologis di jaringan cigna behavioral health)
- Berterus terang (dr thomason : minta pertolongan sehubungan dengan bayi)

Bagi keluarga

- Jadilah penuh perhatian (dr thomason: dengar perasaan, jangan coba memperbaiki)
- Waspada simptom2 depresi
- Tanyakan apa yang dirasakan=> menyingkap tanda-tanda depresi)





KESIMPULAN

1. Dalam menghadapi masa nifas, seorang ibu akan mengalami 3 fase, yaitu *taking in*, *taking hold* dan *letting go*.
2. Ada kalanya ibu mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya. Keadaan ini disebut dengan *baby blues*, yang disebabkan oleh perubahan perasaan yang dialami ibu saat hamil, sehingga sulit menerima kehadiran bayinya.
3. Bila keadaan ini tidak tertangani, maka ibu tersebut dapat mengalami *depresi postpartum* dan memerlukan penanganan dari psikiater.
4. Oleh karena itu, seorang bidan harus dapat menciptakan komunikasi dan konseling pada ibu dan keluarga yang baik dan bidan dapat mengidentifikasi apakah ibu membutuhkan asuhan yang khusus.

Evaluasi

1. Fase ketika ibu lebih fokus pada diri sendiri, nafsu makan meningkat dan cenderung pasif terhadap lingkungan, disebut.....

- a. *Fase taking in*
- b. *Fase taking go*
- c. *Fase taking hold*
- d. *Fase letting go*

2. Pada fase apakah seorang ibu postpartum memerlukan dukungan dari keluarga dan bidan dapat memberikan penyuluhan dalam merawat diri dan bayinya sehingga tumbuh rasa percaya diri...

- a. *Fase taking hold*
- b. *Fase letting go*
- c. *Fase taking in*
- d. *Fase taking go*

3. Pada fase apakah dapat seorang ibu nifas dapat menerima tanggung jawab akan peran barunya...

- a. *Fase taking hold*
- b. *Fase letting go*
- c. *Fase taking in*
- d. *Fase taking go*

4. Seorang bidan "S" sedang melakukan kunjungan rumah pada Ny.A yang telah melahirkan anaknya yang pertama pada 2 hari yang lalu. Saat bidan hendak memeriksa, Ny.A wajahnya terlihat lesu, dan cemas, ketakutan. Suami Ny. A juga mengatakan kalau istrinya sering menangis sendiri, dan merasa kurang mampu mengurus bayinya. Pada keadaan ini Ny. A mengalami...

- a. Depresi postpartum
- b. Stres
- c. Postpartum blues
- d. Berduka