



PENGARUH DUKUNGAN SUAMI TERHADAP PROSES ADAPTASI FISIK DAN PSIKOLOGIS IBU NIFAS

Ani Kusumastuti¹, Junengsih² Juli Oktalia³

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail¹: aninurhakim@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.59946/jfki.2024.297>

Abstract

The postpartum period begins with the birth of the baby and placenta. This is when a woman has an additional role as a mother. Changes that occur both physically and psychologically need to be facilitated so that various complications or disorders do not occur. Physical and psychological problems in postpartum mothers still often occur, such as postpartum infections and postpartum blues. This problem can have a big impact and even cause death if not handled properly. It is hoped that the support of the surrounding environment, especially the husband, can ensure the continuity of the postpartum mother's adaptation process, both physical and psychological adaptation, which can run well. The research aimed to determine the effect of a husband's support on the physical and psychological adaptation process of postpartum mothers. The research used a cross-sectional method on 50 postpartum mothers on days 7 to 14. The research instrument used a questionnaire filled out by respondents and observations of the mother's condition. The research results showed that there was a significant relationship between husband's support and physical and psychological adaptation in postpartum mothers, with a p-value <0.05.

Keywords: husband support, physical adaptation in postpartu, psychological adaptation in postpartum

Abstrak

Masa nifas dimulai sejak kelahiran bayi dan plasenta. Saat inilah seorang perempuan memiliki tambahan peran sebagai seorang ibu. Perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis perlu difasilitasi agar tidak terjadi berbagai komplikasi ataupun gangguan. Permasalahan fisik maupun psikologis pada ibu nifas masih seringkali terjadi, seperti infeksi nifas dan post partum blues. Permasalahan tersebut dapat berdampak besar bahkan menyebabkan kematian jika tidak tertangani dengan baik. Dukungan lingkungan sekitar khususnya suami diharapkan dapat memastikan keberlangsungan proses adaptasi ibu nifas baik adaptasi fisik maupun psikologis dapat berjalan dengan baik. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh dukungan suami terhadap proses adaptasi fisik dan psikologis ibu nifas. Penelitian menggunakan metode cross sectional pada 50 orang ibu nifas hari ke-7 hingga 14. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang diisi responden dan observasi kondisi ibu. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan adaptasi fisik dan juga psikologis pada ibu nifas, dengan p-value <0,05.

Katakunci: dukungan suami, adaptasi fisik ibu nifas, adaptasi psikologis ibu nifas

Pendahuluan

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau setelah persalinan sampai 42 hari persalinan (WHO, 2008) merupakan periode penting bagi ibu dan bayi baru lahir (Zainur and Loh, 2006). Periode nifas merupakan salah satu periode kritis dalam proses kehidupan seorang perempuan maupun bayi dan merupakan masa sulit (Yanita dan Zumralita, 2001). Selain kondisi fisik, peran perempuan sebagai

seorang ibu juga mengakibatkan perubahan dalam hubungan suami maupun anggota keluarga lain serta perubahan dalam fungsi keluarga (Takahashi, 2014). Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik, tetapi sebagian lagi tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan emosional pasca persalinan. Tiga bentuk gangguan yang dapat terjadi pada masa postpartum yaitu postpartum blues, depresi postpartum, dan psikologis postpartum. Gangguan emosional yang buruk pada masa postpartum juga ditemukan terkait dengan penurunan berat badan bayi, peningkatan masalah kesehatan bayi, dan peningkatan masalah perilaku seperti pola asuh anak dan kekerasan pada bayi (Takahashi, 2014).

Adaptasi perempuan menjadi seorang ibu, memerlukan dukungan suami dan orang di sekitarnya. Orang yang memotivasi, membesarkan hati dan orang yang selalu bersamanya serta membantu dalam menghadapi perubahan akibat adanya persalinan, untuk semua ini yang penting berpengaruh bagi ibu nifas adalah kehadiran seorang suami. Dukungan merupakan dorongan dalam bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, maupun bantuan yang tersedia untuk individu dari seseorang atau kelompok lain. Dukungan dapat diperoleh dari sejumlah orang penting seperti suami, anak, orang tua, saudara atau kerabat dan teman akrab.

Dukungan suami memiliki dimensi yaitu dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan informasi. Salah satu peran suami dalam keluarga adalah menjaga kesehatan istri setelah melahirkan yaitu dengan cara memberikan cinta kasih kepada istrinya agar sang istri merasa diperhatikan, mengantarkan untuk kontrol, menganjurkan untuk makan makanan bergizi, istirahat yang cukup, menjaga personal hygiene (BKKBN, 2004) dan memberikan dukungan penghargaan, berupa pujian atau penilaian kepada ibu nifas, dukungan instrumental berupa membantu merawat bayi. Tidak adanya dukungan suami pada ibu di masa nifas akan menyebabkan ibu merasa tidak diperhatikan dan tertekan. Tekanan yang dirasakan ibu nifas tersebut jika dibiarkan berlarut-larut dapat menyebabkan ibu mengalami stres, sehingga bisa memunculkan sikap negatif dan menimbulkan perilaku yang kurang baik seperti tidak mau makan, tidak mau memeriksakan diri ke tenaga kesehatan, dan akan berdampak buruk terhadap kesehatan dirinya (Saleha, 2009). Jika kondisi ini terjadi, maka ibu nifas akan sangat mungkin untuk mengalami berbagai masalah atau komplikasi baik secara fisik maupun psikologis sebagai kompensasi dari ketidakmampuannya beradaptasi dalam menjalani masa nifas

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan koreasional untuk mengetahui pengaruh dukungan suami terhadap adaptasi fisik dan psikologis ibu nifas. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner yang akan diberikan dan diisi oleh respondeng. Kuesioner ini terdiri dari 3 bagian, yaitu bagian pertama untuk mengetahui karakteristik responden, bagian kedua untuk mengetahui kondisi psikologis ibu (kuesioner Zung), dan bagian ketiga untuk mengetahui persepsi ibu tentang dukungan suami (kuesioner Post Partum Support Scale). Sedangkan untuk mengetahui kondisi fisik ibu menggunakan lembar pemeriksaan yang diisi oleh bidan di TPMB.

Hasil

Penelitian melibatkan 50 responden yang merupakan ibu nifas hari ke-7 sampai 14. Responden diminta untuk mengisi kuesioner dan juga dilakukan pemeriksaan kondisi ibu oleh bidan

Pada tabel 1 tampak bahwa dari responden seluruhnya berada pada rentang usia 20-36 tahun, yaitu sebanyak 50 orang (100%). Sebagian besar merupakan multipara, atau memiliki jumlah anak lebih dari 1, yaitu sebanyak 29 responden (58%). Jika dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah atau setara SMA sebanyak 39 responden (78%), sedangkan jika dilihat dari pekerjaan, responden didominasi oleh ibu rumah tangga sebanyak 36 responden (72%). Kemampuan responden dalam beradaptasi secara fisik pada periode nifas masih terdapat 5 responden (14%) yang mengalami adaptasi fisik kurang baik. Secara psikologis, terdapat 7 responden (14%) yang mengalami kecemasan dimasa nifas. Dukungan suami yang dirasakan oleh ibu nifas masuk kedalam kategori kurang baik dirasakan oleh sebagian besar responden, yaitu sebanyak 27 responden (54%).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi

| <i>Variabel</i> | <i>Frequency</i> | <i>Percent (%)</i> |
|----------------------------|------------------|--------------------|
| Umur | | |
| <20 tahun | 0 | 0 |
| 20 – 35 tahun | 50 | 100 |
| >35 tahun | 0 | 0 |
| Paritas | | |
| Primipara | 21 | 42 |
| Multipara | 29 | 58 |
| Pendidikan | | |
| Dasar | 4 | 8 |
| Menengah | 39 | 78 |
| Tinggi | 7 | 14 |
| Pekerjaan | | |
| IRT | 36 | 72 |
| Bekerja | 14 | 28 |
| Adaptasi Fisik | | |
| Kurang baik | 5 | 10 |
| Baik | 45 | 90 |
| Adaptasi Psikologis | | |
| Cemas | 7 | 14 |
| Tidak cemas | 43 | 86 |
| Dukungan suami | | |
| Kurang baik | 27 | 54 |
| Baik | 23 | 46 |

Sumber: Data riset

Pada tabel 2, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kemampuan ibu nifas dalam hal adaptasi fisik, yang ditandai dengan p-value < 0,05.

Tabel 2.
 Hubungan Dukungan Suami dengan Adaptasi Fisik Ibu Nifas

| Dukungan suami | Adaptasi Fisik Ibu Hamil | | | | p-value |
|----------------|--------------------------|----|------|----|---------|
| | Kurang baik | | Baik | | |
| | n | % | n | % | |
| Kurang baik | 5 | 10 | 22 | 44 | 0,03 |
| Baik | 0 | 0 | 23 | 46 | |
| Jumlah | 5 | 10 | 45 | 90 | |

Sumber: Data riset

Tabel 3.
 Hubungan Dukungan Suami dengan Adaptasi Psikologis Ibu Nifas

| Dukungan suami | Adaptasi Fisik Ibu Hamil | | | | p-value |
|----------------|--------------------------|----|------|----|---------|
| | Kurang baik | | Baik | | |
| | n | % | n | % | |
| Kurang baik | 5 | 10 | 22 | 44 | 0,03 |
| Baik | 0 | 0 | 23 | 46 | |
| Jumlah | 5 | 10 | 45 | 90 | |

Sumber: Data riset

Pada tabel 3, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kemampuan ibu nifas dalam hal adaptasi psikologis, yang ditandai dengan p-value < 0,05.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan adaptasi fisik dan psikologis pada ibu nifas. Dukungan suami yang dirasakan dengan baik oleh ibu nifas dapat memberikan hasil yang lebih baik pada kondisi ibu nifas, baik secara fisik maupun psikologis ibu nifas. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariani NKS, dkk (2022) bahwa 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.

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 merupakan berbagai bentuk dukungan suami. Efek positif luar biasa dapat didapatkan dari dukungan yang diberikan suami kepada ibu dalam menjalani masa post partum (Sri Yunita Suraida Salat, Arisda Candra Satriaawati and Dian Permatasari, 2021). Dukungan suami yang baik akan dapat mempengaruhi proses adaptasi fisik ibu nifas. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya bahwa pengetahuan dan dukungan suami merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan yang dapat mempengaruhi kebugaran pasca salin pada ibu nifas (Junengsih, 2023).

Pada ibu yang kurang baik dalam proses adaptasi psikologismya merasa bahwa banyak hal yang membuat dukungan suami kurang dirasakan, seperti 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. Kondisi ini membuat ibu nifas 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 partumnya (Evawati dkk., 2014).

Suami atau pasangan merupakan orang kunci dalam kehidupan ibu nifas. Kepuasan perkawinan atau hubungan perkawinan yang buruk merupakan salah satu penyebab terjadinya depresi pasca melahirkan (Mulyani, 2022), (Toru,2018). Ibu nifas memerlukan teman yang dapat diajak berdiskusi tentang kehidupan ibu dan juga proses membesarkan anak. (Takahashi, 2014).

Fasilitasi proses adaptasi pada ibu nifas memerlukan pelayanan kesehatan yang adekuat, yaitu pelayanan kesehatan yang tidak hanya berfokus pada penanganan masalah fisik, namun juga dengan memperhatikan berbagai aspek yang mempengaruhi kondisi ibu. Dengan pelayanan yang menyeluruh diharapkan mampu membantu ketepatan identifikasi kebutuhan setiap ibu dan kemungkinan terjadinya komplikasi dengan lebih cepat (Sopiah et al., 2020)

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 responden ibu nifas hari ke-7 hingga 14 didapatkan bahwa dukungan suami yang baik dapat meningkatkan kemampuan adaptasi ibu nifas baik secara fisik maupun psikologis. Proses nifas merupakan proses fisiologis yang memerlukan pemahaman tentang proses nifas secara fisik maupun psikologis yang baik, tidak hanya pada ibu nifas, namun juga pada lingkungan disekitar ibu, terutama suami sebagai orang kunci dalam kehidupan ibu nifas. Rekomendasi bagi tenaga kesehatan diberbagai tatanan pelayanan kesehatan dalam mempromosikan upaya peningkatan kesadaran dan kapasitas lingkungan di sekitar ibu nifas, terutama suami dalam memfasilitasi keberlangsungan proses adaptasi nifas, baik adaptasi fisik maupun psikologis.

Daftar Pustaka

- Ariani NKS, Darmayanti PAR, Santhi WT, (2022). Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* Vol 10, No 3, Tahun 2022, hal 450-459.
- 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-1xaisahevawa-3277-1-jurnala-h.pdf>
- Junengsih, Fitriana S, Jehanara, Hanun M. (2023) Pengetahuan dan dukungan suami terhadap kebugaran pasca salin, *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* Vol 03, No 01 April 2023, hal 161-168
- Mulyani C, Dekawaty A, Suzanna. Faktor-faktor penyebab depresi pasca persalinan. *Jurnal Keperawatan Silampiri*, Vol 6 Nomor 1, Desember 2022, hal 635-649
- Takahashi Y, Tamakoshi K. (2014). Factors associated with early postpartum maternity blues and depression tendency among japanese mothers with full-term healthy infants. *Nagoya J. Med. Sci.* 76. 129 ~ 138.

- Toru, T., Chemir, F., & Anand, S. (2018). Magnitude of Postpartum Depression and Associated Factors among Women in Mizan Aman Town, Bench Maji Zone, Southwest. *BMC Pregnancy Childbirth*, 18(442)1–7. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-2072-y>
- 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
- Sopiah, O. et al. (2020) 'The Relationship of Postpartum Blues, Self Efficacy, Family and Socio-Cultural Support for the Implementation of Postpartum Exercise during the Covid-19 Pandemic', *Archives.Palarch.Nl*, 17(9), pp. 4565–4578. Available at: <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/4652>
- Sri Yunita Suraida Salat, Arisda Candra Satriaawati and Dian Permatasari (2021) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues', *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), pp. 116–123. Available at: <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.860>