

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Definisi Ibu *Post partum*

Masa *post partum* atau masa nifas merujuk pada periode pasca melahirkan yang dimulai segera setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika tubuh ibu kembali pada keadaan normal seperti sebelum kehamilan. Proses ini berlangsung sekitar enam minggu atau 42 hari. Selama masa ini, ibu mengalami serangkaian perubahan fisik dan fisiologis yang signifikan, termasuk proses pemulihan organ reproduksi serta berbagai perubahan pada tubuh lainnya (Wijaya dkk, 2023). Proses pemulihan ini seringkali disertai dengan ketidaknyamanan fisik yang dapat memengaruhi kondisi mental dan emosional ibu.

Beberapa masalah fisik, seperti perdarahan pasca persalinan, sakit perut, dan perubahan pada payudara, merupakan hal yang umum terjadi, namun jika tidak diatasi dengan baik, kondisi-kondisi tersebut bisa berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius atau patologis. Selain itu, selama masa nifas, ibu juga akan mengalami perubahan emosional yang signifikan, mengingat tekanan fisik dan psikologis yang dihadapi setelah melahirkan. Proses pemulihan fisik dan psikologis ini bervariasi dari ibu satu ke ibu lainnya, tergantung pada berbagai faktor, seperti kondisi kesehatan ibu sebelumnya, dukungan sosial yang diterima, serta pengalaman melahirkan itu sendiri (Rosita dkk, 2024). Oleh karena itu, perawatan pasca persalinan yang tepat sangat penting untuk memastikan ibu dapat pulih sepenuhnya baik secara fisik maupun emosional, dan mencegah timbulnya gangguan kesehatan yang lebih serius seperti depresi *post partum*.

## 2.2 Tahapan Ibu *Post partum*

Masa nifas terbagi dalam beberapa tahapan yang masing-masing memiliki ciri khas tertentu. Setiap tahapan memiliki durasi waktu yang berbeda, dengan berbagai jenis perawatan yang dibutuhkan oleh ibu untuk memulihkan tubuhnya setelah melahirkan (Hilmiah dkk, 2023).

### a. Tahap *Puerperium Immediatus (Immediate Puerperium)*

Tahap pertama ini berlangsung selama 0 hingga 24 jam setelah melahirkan, yakni periode segera setelah proses persalinan. Pada tahap ini, ibu mulai beradaptasi dengan kondisi pasca melahirkan. Selama fase ini, ibu biasanya sudah diperbolehkan untuk berdiri atau berjalan-jalan ringan, meskipun masih merasakan beberapa ketidaknyamanan akibat proses persalinan. Proses pemulihan pada tahap ini masih sangat awal, dan perawatan yang tepat pada tahap ini sangat penting untuk mencegah timbulnya komplikasi. Salah satu perhatian utama pada tahap ini adalah pengawasan terhadap perdarahan, karena ini merupakan waktu kritis untuk memantau apakah ada tanda-tanda komplikasi seperti perdarahan hebat.

### b. Tahap *Puerperium Dini (Early Puerperium)*

Tahap kedua, yang dikenal dengan istilah *puerperium dini*, berlangsung antara 1 hingga 7 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, tubuh ibu mulai mengalami pemulihan yang lebih nyata. Organ-organ reproduksi ibu mulai kembali ke ukuran dan posisi semula, meskipun proses ini memerlukan waktu yang cukup lama, sekitar enam minggu. Pada tahap ini, ibu mungkin masih mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan di area vagina atau rahim, akibat dari proses kontraksi rahim yang terjadi pasca persalinan. Selain itu, ibu yang menyusui juga akan merasakan perubahan pada payudara, baik berupa rasa nyeri atau pembengkakan.

Pemulihan di tahap ini sangat dipengaruhi oleh jenis persalinan yang dialami ibu, apakah normal atau melalui caesar, serta apakah ibu menerima dukungan yang cukup dari keluarga dan tenaga medis.

c. Tahap *Puerperium* Lanjut (*Later Puerperium*)

Tahap terakhir dalam masa nifas adalah *puerperium* lanjut, yang berlangsung dari 1 hingga 6 minggu setelah melahirkan. Pada tahap ini, ibu seharusnya telah mengalami pemulihan fisik yang hampir sempurna. Organ-organ reproduksi yang sebelumnya mengalami perubahan besar akibat kehamilan dan persalinan, seperti rahim dan vagina, kembali ke kondisi semula. Namun, tubuh ibu masih membutuhkan waktu untuk sepenuhnya pulih, dan dalam beberapa kasus, ibu mungkin merasa bahwa proses pemulihan bisa memakan waktu lebih lama, bahkan hingga berbulan-bulan atau setahun setelah melahirkan. Pada tahap ini, ibu cenderung kembali menjalani rutinitas sehari-hari dan mulai merasa lebih sehat, meskipun beberapa ibu mungkin mengalami masalah psikologis atau emosional, seperti kecemasan atau depresi *post partum*.

Secara keseluruhan, masa nifas merupakan periode yang penuh tantangan dan perubahan bagi ibu, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Proses pemulihan yang baik dan dukungan yang tepat dari keluarga dan tenaga medis sangat penting untuk memastikan ibu dapat menjalani masa nifas dengan sehat dan dapat berfungsi optimal dalam merawat dirinya dan bayi. Pengetahuan tentang tahapan-tahapan masa nifas ini penting untuk memberikan perawatan yang lebih baik dan mengidentifikasi potensi masalah yang bisa muncul, seperti depresi *post partum*, yang seringkali berawal dari ketidaknyamanan atau stres emosional yang terjadi selama masa ini.

### 2.3 Definisi Depresi *Post partum*

Depresi pasca melahirkan atau yang sering disebut sebagai Depresi *post partum* merupakan permasalahan psikologis yang lebih serius dibandingkan *Martens Blues*. Meskipun depresi ini merupakan tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan psikosis pasca persalinan, tetapi depresi ini terjadi sangat cepat dan apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan depresi lanjutan dengan tingkat yang lebih parah. Wanita yang mengalami *post partum blues* dapat berkembang menjadi depresi *post partum* dan bahkan ke tingkat yang lebih serius, yaitu psikosis. Berdasarkan data yang didapatkan peneliti, 85% wanita mengalami *post partum blues*, dan sekitar 20% ibu dengan *post partum blues* mengalami depresi *post partum* pada tahun pertama setelah melahirkan.

Menurut (Chanora et al., 2022) menyebutkan bahwa prevalensi depresi *post partum* di Indonesia mencapai sekitar 18,37%. Diketahui bahwa kejadian depresi *post partum* ini tidak hanya terjadi pada ibu dewasa, namun juga ditemukan pada ibu usia remaja. Fatmawati & Gartika (2021) menyatakan bahwa setiap tahunnya, angka depresi *post partum* pada ibu usia remaja semakin meningkat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dinwiddie dkk. (2018) ditemukan bahwa prevalensi depresi *post partum* pada ibu usia remaja lebih besar dari ibu dewasa, yaitu sebesar 25% bagi ibu usia remaja dan 10% bagi ibu dewasa. Tingginya depresi *post partum* pada ibu usia remaja ini salah satunya disebabkan oleh ketidaksiapan ibu usia remaja dalam menerima peran baru sebagai ibu (Fatmawati & Gartika, 2021).

Faktor penyebab depresi pasca melahirkan sebagian besar merupakan masalah emosional daripada masalah fisik. Dampak dari depresi ini dapat berpotensi menyulitkan kehidupan orang tua, keluarga, anak, dan bayi serta anak-anak lainnya.

Dampaknya juga berakibat pada individu remaja yakni dapat mengalami gangguan emosi dan perilaku, keterlambatan berbahasa, dan gangguan kognitif. Bagi sang ibu sendiri, situasi yang berbahaya dapat menimbulkan keinginan untuk menghentikan insiden di pinggir jalan yang membahayakan dirinya atau anaknya. (Nurhidayati et al., 2018)

#### **2.4 Etiologi Depresi *Post partum***

Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya depresi *post partum* menurut (Brummelte & Galea, 2016) antara lain, yaitu:

1. Faktor Psikologis/Psikiatri: Gangguan psikiatri, perilaku negatif terhadap kehamilan, stres akibat merasa tidak akan mampu merawat bayi, dan riwayat kekerasan merupakan faktor predisposisi depresi *post partum*
2. Faktor Obstetrik: Menyusui merupakan faktor protektif terhadap depresi *post partum*. Ibu yang memberikan ASI secara eksklusif selama 3-4 bulan pasca melahirkan dilaporkan terlindungi dari depresi *post partum*. Menyusui akan meningkatkan interaksi antara ibu dan bayi, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis
3. Faktor Biologis-Hormonal: Perubahan hormon, seperti penurunan tajam kadar estrogen dan progesteron setelah melahirkan, juga dapat berkontribusi terhadap terjadinya depresi *post partum*
4. Faktor Sosial dan Gaya Hidup: Dukungan sosial yang kurang, konflik dalam hubungan, masalah keuangan, dan stres sehari-hari juga dapat mempengaruhi terjadinya depresi *post partum*.

Dalam mengatasi depresi postpartum, peran perawat sangat penting. Berikut beberapa peran perawat dalam mencegah depresi *post partum*:

- 1). Edukasi : Perawat dapat mengedukasi ibu mengenai perubahan kompleks fisik dan emosional yang terjadi setelah melahirkan, serta memberikan informasi mengenai gejala depresi pasca melahirkan dan cara mengatasinya. (Kusuma & Fatmawati, 2019)
- 2). Konseling : Perawat dapat memberikan nasehat kepada ibu dengan depresi pasca melahirkan, antara lain dengan memberikan dukungan emosional dan membantu ibu mengatasi perasaan khawatir dan cemas. (Widianti Efri et al., 2022)
- 3). Memberikan asuhan : Perawat dapat memberikan perawatan yang tepat pada ibu nifas, termasuk perawatan fisik dan psikis yang memadai, serta membantu ibu mengatasi permasalahan yang muncul pada masa nifas. (Yulianita et al., n.d. 2022)
- 4). Pemantauan : Perawat dapat memantau kondisi ibu pasca melahirkan secara rutin, termasuk memantau gejala depresi pasca melahirkan, dan memberikan intervensi yang tepat bila diperlukan. (Rusniati & Halimatussakdiah, 2017).

## **2.5 Tanda & Gejala Depresi *Post partum***

### **2.5.1 Emosi**

Ibu tidak memiliki kestabilan emosional atau tidak bisa mengontrol emosinya sehingga ibu mudah emosi walaupun dalam hal kecil dan sepele. Ibu nifas merasa tidak selalu nyaman dan cenderung sulit untuk mengontrol emosinya (Indriyani, 2023).

### **2.5.2 Anoreksia**

Anoreksia merupakan salah satu keluhan yang di mana ibu tidak ada nafsu makan. Ibu cenderung hanya makan sedikit atau bahkan jarang menyentuh makanan. Ibu juga kehilangan nafsu makannya akibat sering memikirkan hal-hal yang tidak menentu (Indriyani, 2023).

### **2.5.3 Mudah merasa lelah juga kelelahan yang berlebihan.**

Ibu dengan gejala depresi *post partum* enggan melakukan aktivitas akibat merasa dirinya terlalu lelah untuk beraktivitas apa pun, yang di mana terjadi karena adanya gangguan dari pikiran si ibunya itu sendiri (Indriyani, 2023).

### **2.5.4 Sulit untuk tidur (insomnia)**

Seorang ibu biasanya merasa sulit untuk merasakan rasa kantuk itu sendiri dan tertidur. Hal ini merupakan akibat dari pikiran yang ada di kepalanya serta perasaan yang dirasakannya (Indriyani, 2023).

### **2.5.5 Terlihat sedih dan tidak ada gairah untuk hidup.**

Seorang ibu juga dapat merasakan perasaan sedih yang sangat mendalam, tanpa diketahui faktor penyebabnya. Sehingga perasaan ini sulit untuk dihilangkan oleh seorang ibu. Ibu juga merasakan bahwa hidupnya menjadi tidak berharga dan bermakna seperti dulu (Indriyani, 2023).

### **2.5.6 Memiliki Perasaan Bersalah**

Seorang ibu merasa sangat bersalah terhadap kondisinya dan tidak mengetahui apa penyebab dari masalah tersebut (Indriyani, 2023).

## **2.6 Karakteristik Ibu *Post partum* Yang Mempengaruhi Depresi *Post partum***

### **2.6.1 Usia**

Menurut (Dwi Rani Sukma & Ratna Dewi Puspita Sari, 2020) Usia subur optimal untuk reproduksi yang sehat adalah antara 20 hingga 35 tahun. Kehamilan di bawah 20 dan lebih dari 35 memiliki risiko yang lebih tinggi. Ibu hamil muda menghadapi beberapa risiko, antara lain keguguran, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, cacat lahir, infeksi ringan, anemia saat hamil, pre-eklamsia (pre-eklamsia), dan kematian.

Maka dari itu, usia ibu berhubungan dengan kejadian kelahiran prematur. Wanita hamil usia subur adalah usia 20-35 tahun agar memastikan kehamilan dan persalinan yang aman. Namun berdasarkan beberapa penelitian, ditemukan usia produktif 20-35 tahun lebih banyak kelahiran prematur daripada usia berisiko kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun. (Rosyidah et al., 2019)

### **2.6.2 Tingkat Pendidikan Ibu *post partum***

Pendidikan menggambarkan usaha untuk memperbaiki atau meningkatkan potensi daya pikir manusia untuk maju dan berkembang dalam kehidupan. Pendidikan merupakan pemicu utama kemauan ibu nifas untuk belajar tentang tanda-tanda bahaya kehamilan.

Pendidikan mempengaruhi bagaimana seseorang membuat keputusan untuk menggunakan layanan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik pula pengetahuannya tentang kesehatan dan kehamilan.

Pendidikan yang lebih tinggi dapat memudahkan ibu nifas menyerap informasi yang baru karena, lebih cepat memahaminya.

Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ibu maka diharapkan ibu mengetahui ilmu terkait bagaimana cara mengenali dan memahami tanda-tanda bahaya kehamilan yang muncul dan bereaksi dengan cepat, sehingga dapat menghubungi petugas kesehatan secepatnya setelah tanda bahaya kehamilan terjadi. (Budiart et al., 2018).

### 2.6.3 Pekerjaan Ibu *post partum*

Pekerjaan memiliki hubungan yang signifikan dengan kehamilan. Ibu *post partum* yang bekerja memiliki risiko yang lebih tinggi karena memfokuskan waktunya pada rutinitas pekerjaan sehingga waktu istirahatnya terbatas. Hal tersebut tentu membuat ibu lebih mudah lelah dan kurang istirahat. Selain itu, kondisi psikologi ibu juga akan terpengaruh oleh tekanan yang ada di dalam pekerjaan.

Kedadaan ini tentunya mempengaruhi kondisi ibu *post partum* dan memberikan dampak buruk, seperti abortus atau perdarahan saat hamil. Oleh karena itu, istirahat yang cukup dan pikiran yang tenang sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan ibu dan janinnya selama kehamilan. Ibu *post partum* yang bekerja namun tidak mengalami kehamilan risiko tinggi, didukung dengan pengetahuan dan ekonomi yang memadai. (Ernawati et al., 2018)

### 2.6.4 Dukungan Suami

Dukungan suami dapat ditunjukkan dengan berbagai cara, di antaranya adalah meyakinkan si istrinya, memberikan sentuhan, serta menyampaikan kata-kata penyemangat kepada si istrinya ketika lebih banyak pikiran negatif muncul. Pikiran negatif ini dapat berupa ketakutan akan kematian, rasa bersalah, dan kemungkinan hal negatif lain yang dapat terjadi. Maka dari itu, dukungan suami sangat diharapkan istri agar terhindar dari depresi, sehingga meringankan rasa sakit ibu saat melahirkan.

Dukungan suami yang diharapkan dapat menenangkan perasaan istrinya, sehingga persalinan berjalan dengan gembira dan depresi, serta rasa sakit ibu saat melahirkan dapat terobati. (Puspitasari et al., 2019)

### 2.6.5 Dukungan Keluarga

Ketika dukungan keluarga kurang maka kecemasan menjadi parah, akan tetapi sebaliknya ketika dukungan keluarga terpenuhi maka kecemasan menjadi berkurang. Kesehatan fisik dan mental ibu nifas bisa dipengaruhi secara positif oleh dukungan keluarga yang diberikan kepada mereka (Husniya, 2021) dalam (Avelina et al., 2023)

### 2.6.6 Status Ekonomi

Ibu hamil dengan status ekonomi yang lebih tinggi lebih mungkin untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anaknya, sebagaimana kebutuhan gizi ibu nifas terpenuhi. Ibu *post partum* dengan status ekonomi tinggi juga memiliki frekuensi tes kehamilan yang lebih tinggi, sehingga kondisi kesehatan dan pola makan ibu lebih terpantau. (Rini Febrianti et al., 2020)

### 2.6.7 Status kehamilan/paritas

Paritas adalah jumlah kehamilan yang mampu menghasilkan janin yang dapat bertahan hidup di luar kandungan/usia kehamilan selama 28 minggu. Wanita dengan paritas tinggi berisiko mengalami atonia uteri dan apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan perdarahan *post partum*.

Kondisi ini juga membuat ibu lebih mungkin mengalami induksi persalinan dan operasi caesar yang dikenal dengan induksi persalinan pelayanan kesehatan lainnya (Nur et al, 2019). (Rachman Adi Pradana & Febri Asshiddiq, 2021)

### 2.6.8 Jenis Kehamilan yang di inginkan atau tidak

Kehamilan yang tidak diinginkan disebabkan oleh keengganan ibu untuk hamil sehingga mempengaruhi perilaku ibu tersebut selama masa kehamilan. Ibu yang tidak menginginkan kehamilannya biasanya tidak datang ke antenatal care atau kunjungan antenatal dan kurang termotivasi untuk mencari informasi terkait kesehatan kehamilan yang pada akhirnya mendorong perilaku tidak sehat. (Guspaneza & Martha, 2019)

## 2.7 Faktor – Faktor Berpengaruh Terhadap Depresi *Post partum*, berdasarkan studi literatur sebelumnya di antaranya adalah:

### 2.7.1 Kehamilan yang tidak direncanakan

Kehamilan yang tidak diinginkan merupakan menjadi masalah salah satu faktor terbesar yang berhubungan dengan depresi *post partum*, dengan tingkat kejadian 1,54 kali lebih besar dari kehamilan yang di rencanakan. Risiko depresi akan tetap meningkat walaupun ibu memutuskan untuk melahirkan bayi mereka.

Ibu yang tidak menginginkan kehamilannya akan mengalami beberapa gangguan psikologis, di antaranya yaitu : mudah stres, tidak mudah menyesuaikan diri dengan peran barunya, lebih mudah tertekan, dan mengalami depresi *post partum*.

Preferensi kehamilan ini juga dipengaruhi oleh kondisi ekonomi yang rendah, jumlah anak yang banyak dapat menjadi beban pikiran mereka dalam membesarkan anak tersebut. Kehamilan yang tidak diinginkan ini membuat seorang ibu mengalami tekanan terhadap kondisinya sehingga ibu bersifat acuh-tak acuh dan bahkan stres akibat depresi *post partum*. (Mustofa et al., n.d.2021)

### 2.7.2 Kekerasan dalam rumah tangga

Kekerasan dalam rumah tangga merupakan penganiayaan kekerasan fisik yang berhubungan dengan psikologis, seksual, maupun ekonomi. Kekerasan fisik dalam rumah tangga dapat meningkatkan terjadinya risiko depresi *post partum* 3 kali lipat. Ibu dapat mengalami stres secara fisik maupun psikis yang disebabkan karena luka fisik, trauma, perdarahan, reaksi emosional yang berlebihan, kecemasan, dan depresi yang dialaminya.

Depresi *post partum* dapat terjadi pada ibu yang mengalami konflik dengan pasangan akibat kurangnya dukungan dari suami. Hal ini mendapatkan dampak efek psikologis yang negatif dari kekerasan emosional dan mental ibu selama masa nifas. (Mustofa et al., n.d., 2021)

### 2.7.3 Dukungan sosial

Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap kejadian depresi *post partum*. seorang ibu pasca melahirkan memiliki keadaan fisik dan mental ibu yang lebih lemah dari sebelumnya sehingga membutuhkan dukungan, bantuan, dan perhatian dari suami dan keluarga tentunya. Dukungan ini dapat menjadi kan ibu dan si buah hati merasa lebih disayang dan lebih mempererat ikatan dari keluarga kecil. Dukungan sosial ini sangat dibutuhkan bagi calon ibu dan buah hatinya selama beberapa minggu setelah persalinan. Ibu yang mendapat dukungan sosial dari keluarga kecil menjadi lebih kuat dan merasa lebih tenang, nyaman dari pada ibu yang kurang dukungan sosial dari keluarga.

Hal ini dikarenakan dukungan sosial dari keluarga yang kuat dapat mencegah terjadinya depresi dan stresor yang dapat menimbulkan bahaya dari pikiran si calon ibu dan buah hati yang ada di dalam perut sang ibu. Dukungan sosial oleh keluarga juga dapat meningkatkan self-efficacy seorang ibu, yang di mana ibu berperan aktif sebagai orang tua serta mediator bagi sang buah hati. Dengan adanya pengalaman calon ibu dengan si buah hati serta pendidikan, tentunya ibu akan merasakan kepuasan tersendiri dalam mengasuh si buah hati, serta dapat menjadi mediator antara dukungan sosial dengan konflik ibu. (Mustofa et al., n.d., 2021)

## **2.8 Faktor – Faktor Fisiologis dan Psikologis**

Beberapa faktor fisiologis dan psikologis yang dapat terjadi pada depresi *post partum*, dan inilah beberapa faktor di antaranya (Brummelte & Galea, 2016) dalam (Retno Arienta Sari, 2020):

### **2.8.1 Faktor Psikologis :**

1. Riwayat depresi atau gangguan kecemasan sebelumnya.
2. Stresor psikososial seperti konflik pernikahan, dukungan sosial yang kurang, atau perubahan peran dan identitas sebagai ibu.
3. Perasaan tidak kompeten atau tidak mampu merawat bayi.
4. Perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan dan setelah melahirkan.
5. Perubahan fisik dan penurunan energi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

### 2.8.2 Faktor Fisiologis :

1. Perubahan hormon, seperti penurunan kadar estrogen dan progesteron setelah melahirkan
2. Perubahan neurobiologis, termasuk perubahan dalam sistem saraf pusat dan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin
3. Perubahan dalam ritme sirkadian dan gangguan tidur yang sering terjadi pada ibu baru .
4. Perubahan dalam sistem kekebalan tubuh dan peradangan

### 2.9 Dampak Depresi *Post partum* Pada Ibu

Dampak dari depresi *post partum* pada ibu terbagi menjadi 3 aspek, yakni aspek kesehatan, aspek pendidikan, dan aspek ekonomi. Dampak yang ditimbulkan dari aspek kesehatan antara lain: Ada peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), risiko kematian neonatal yang lebih tinggi, peningkatan risiko depresi pasca persalinan pada ibu, dan ibu yang cenderung tidak memulai menyusui. (Nur Rohmah et al., 2022)

#### 2.9.1 Dampak Aspek Kesehatan

Depresi *post partum* menurut (Arianta Sari, 2020) dapat memiliki dampak yang signifikan pada aspek kesehatan ibu. Beberapa dampak tersebut antara lain:

1. Gangguan fisik: Depresi *post partum* dapat menyebabkan penurunan energi, kelelahan, dan gangguan tidur. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik ibu secara keseluruhan.
2. Gangguan mental: Depresi *post partum* dapat menyebabkan perasaan sedih yang berkepanjangan, kecemasan yang berlebihan, dan perubahan suasana hati. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu dan mengganggu kualitas hidupnya.

3. Gangguan hubungan sosial: Ibu yang mengalami depresi *post partum* cenderung mengalami penurunan minat dan ketertarikan terhadap bayinya. Hal ini dapat mempengaruhi hubungan ibu dan bayi serta interaksi sosial ibu dengan orang lain.
4. Gangguan dalam merawat bayi: Ibu yang mengalami depresi *post partum* mungkin mengalami kesulitan dalam merawat bayinya secara optimal, termasuk memberikan ASI secara langsung. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan dan perkembangan bayi.
5. Risiko ke kambuhan: Ibu yang pernah mengalami depresi *post partum* memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami depresi pada kehamilan dan persalinan berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa depresi *post partum* dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan ibu.

#### **2.9.2 Dampak Aspek Pendidikan.**

Terdapat beberapa dampak aspek pendidikan pada depresi *post partum*, seperti yang dijelaskan menurut (Munisah et al., 2021) sebagai berikut:

1. Pendidikan rendah: Terdapat perbedaan pendapat mengenai hubungan antara pendidikan rendah dengan depresi *post partum*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendidikan rendah lebih mudah mengalami depresi *post partum* dibandingkan dengan pendidikan tinggi. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa pendidikan memiliki pengaruh negatif terhadap depresi *post partum*.
2. Pendidikan tinggi: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan ibu, semakin baik juga kondisi kesehatan mentalnya, termasuk depresi *post partum*. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa pendidikan tidak signifikan mempengaruhi kejadian depresi *post partum*.

Dari beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pendidikan dan depresi *post partum* masih belum jelas dan perlu diteliti lebih lanjut. Namun, pendidikan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental ibu pasca melahirkan, sehingga perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan dan pengobatan depresi *post partum*.

### 2.9.3 Dampak Aspek Ekonomi

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya depresi *post partum*, termasuk aspek ekonomi. Berikut adalah beberapa dampak aspek ekonomi pada depresi *post partum* menurut (Susilowatti Dewi, 2018), yaitu:

1. Tingkat ekonomi yang rendah: Salah satu faktor yang sangat berhubungan dengan depresi pasca melahirkan adalah tingkat ekonomi yang rendah. Ketika keluarga mengalami kesulitan ekonomi, ibu mungkin merasa stres dan cemas tentang kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan bayi dan keluarga.
2. Status sosial ekonomi: Status sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi terjadinya depresi *post partum*. Jika seorang ibu merasa tidak puas dengan status sosial dan ekonominya, hal ini dapat menyebabkan stres dan depresi.
3. Rendahnya dukungan: Status perekonomian yang rendah dapat berdampak pada rendahnya dukungan yang diterima oleh seorang ibu. Dukungan sosial, termasuk dukungan dari suami, keluarga, dan teman-teman, dapat membantu mengurangi risiko depresi *post partum*. Namun, jika seorang ibu tidak mendapatkan dukungan yang cukup, hal ini dapat meningkatkan risiko depresi *post partum*.

4. Perubahan peran: Depresi *post partum* juga dapat terjadi karena perubahan peran yang dialami oleh seorang ibu setelah melahirkan. Jika seorang ibu sebelumnya bekerja dan menghasilkan uang, tetapi kemudian harus berhenti bekerja untuk merawat bayinya, hal ini dapat menyebabkan stres dan depresi jika keluarga mengalami kesulitan ekonomi.
5. Kesiapan merawat: Aspek ekonomi juga dapat mempengaruhi kesiapan seorang ibu untuk merawat bayinya. Jika seorang ibu tidak memiliki sumber daya yang cukup, seperti uang untuk membeli makanan dan peralatan bayi, hal ini dapat menyebabkan stres dan depresi.

## **2.10 Gangguan Depresi *Post partum***

### **2.10.1 Neurologi *post partum***

Depresi *post partum* berhubungan dengan depresi mayor melalui mekanisme biologis. Secara umum, depresi berintegritas dikaitkan dengan penyakit sirkuit neuron, yang ditunjukkan dengan peningkatan volume otak. Hal ini dapat menyebabkan stres dan depresi bisa meningkatkan jumlah protein dalam tubuh. Pada penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa setelah dilahirkannya plasenta pada saat persalinan maka kadar estrogen dan progesteron plasma dari sang ibu mulai turun secara drastis. Kedua hormon tersebut memiliki efek neurologis terhadap psikopati. Maka dari itu, dengan adanya penurunan drastis dari hormon tersebut dapat berpengaruh pada psikologis. (Retno Arientia Sari, 2020)

### 2.10.2 Gangguan Tidur dan Ritme Sirkadian

Ketika seorang ibu melahirkan, dia mengalami masa penyesuaian dengan peran barunya. Dengan peran baru ini, kewaspadaan ibu akan minimal karena harus merawat bayinya. Kegiatan ini cenderung melelahkan atau menguras tenaga ibu, sehingga dapat memicu depresi. Kurang tidur menyebabkan penurunan hormon tidur yang diproduksi oleh kelenjar pineal di otak.

Hormon ini adalah hormon melatonin. Gangguan produksi hormon berkontribusi terhadap depresi pasca persalinan (Sharkey, Pearlstein, & Carskadon, 2013) dalam (Retno Arienta Sari, 2020)

#### a. Stresor Internal

Faktor-faktor ini menjadi penyebab terjadinya stres pada ibu nifas, yang di mana hal ini disebabkan oleh diri ibu itu sendiri. Dan dengan adanya beban psikologis pada ibu, tentunya ini menjadi penyebab adanya gangguan perkembangan pada bayi nantinya, perubahan ini dapat terlihat ketika bayi lahir.

Dampak lainnya seorang anak akan bertumbuh dengan kondisi kepribadian yang tidak baik, dan hal ini bergantung pada kondisi stres yang dialami oleh ibunya. Seperti anak yang memiliki kepribadian yang temperamental, autisme, atau bahkan orang yang terlalu rendah diri (tidak percaya dengan dirinya/minder). Dan hal ini tentunya tidak kita inginkan bukan, oleh karenanya akan selalu ada pemantauan dari kesehatan terkait psikologis pasien tersebut. (Ari Sulistyawati, 2011)

## b. Stresor Eksternal

Akibat stres ini berasal dari luar, dan bentuknya beraneka ragam. Misalnya masalah ekonomi, konflik keluarga, pertengkaran suami-istri, tekanan dari lingkungan (respons negatif dari lingkungan pada kehamilan lebih dari 5 kali), dan masih banyak lainnya. (Ari Sulistyawati, 2011)

### 2.11 Proses Adaptasi Psikologis Masa Nifas (*Post partum*)

Menurut (Sustanto & Andina Vita, 2019), ada 3 tahap penyesuaian psikologi ibu dalam masa *post partum*, yaitu :

#### 2.11.1 Fase Talking In (Setelah melahirkan sampai hari ke dua)

Fase Talking In adalah tahap awal dalam proses pemulihan pasca melahirkan yang terjadi segera setelah proses persalinan, yaitu pada hari pertama hingga kedua. Pada fase ini, ibu akan mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Pemulihan tubuh ibu pasca persalinan dimulai pada periode ini, dan perhatian ibu cenderung terfokus pada dirinya sendiri, baik dalam hal perasaan fisik maupun psikologis. Fase ini sangat penting untuk memberikan ibu kesempatan untuk mengembalikan kondisi tubuhnya dan menyesuaikan diri dengan perubahan besar yang terjadi setelah melahirkan.

##### 1) Perhatian Ibu Terfokus pada Dirinya Sendiri

Pada fase Talking In, perhatian ibu akan sangat terfokus pada dirinya sendiri. Ibu baru saja melalui proses persalinan yang melelahkan, baik secara fisik maupun emosional. Oleh karena itu, perasaan ibu pada fase ini lebih berpusat pada pemulihan tubuh dan perasaan setelah melahirkan. Tubuh ibu mengalami banyak perubahan besar, dan perhatian ibu cenderung diarahkan pada kenyamanan dan kondisi fisiknya.

Ibu akan merasa perlu waktu untuk beristirahat dan memulihkan energi yang terkuras selama proses persalinan. Fase ini juga menjadi waktu bagi ibu untuk beradaptasi dengan peran barunya sebagai seorang ibu dan untuk merasakan ikatan pertama dengan bayi yang baru lahir.

2) Ibu adalah Orang yang Sensitif yang Terpengaruh oleh Orang Lain

Selama fase Talking In, ibu menjadi sangat sensitif terhadap lingkungan sekitarnya. Kelelahan fisik dan emosional setelah melahirkan membuat ibu lebih mudah terpengaruh oleh orang lain, terutama oleh keluarga dan tenaga medis. Emosi ibu bisa sangat berubah-ubah, dan perasaan cemas atau khawatir seringkali muncul. Respons terhadap lingkungan dan orang-orang di sekitarnya bisa sangat bervariasi, tergantung pada dukungan yang diterima dan interaksi dengan orang lain. Ibu yang mendapatkan dukungan emosional yang positif dari pasangan, keluarga, atau tenaga medis cenderung merasa lebih tenang dan lebih cepat pulih. Sebaliknya, ibu yang merasa terabaikan atau tidak mendapatkan dukungan yang cukup bisa merasa cemas atau stres, yang berpotensi memperburuk kondisi psikologisnya.

3) Pikiran Ibu Terfokus pada Proses Perubahan Tubuhnya

Salah satu hal yang paling dirasakan oleh ibu dalam fase Talking In adalah perubahan tubuhnya yang signifikan setelah melahirkan. Ibu akan sangat fokus pada pemulihan fisiknya, seperti penyembuhan luka jahitan (jika ada), kontraksi rahim, dan perubahan bentuk tubuh yang terjadi pasca melahirkan. Proses pengembalian bentuk tubuh yang semula sebelum hamil bisa memakan waktu, dan ibu sering kali merasa cemas atau kecewa dengan perubahan fisik ini.

Beberapa ibu mungkin merasa tidak nyaman dengan penurunan berat badan yang lambat atau perubahan lain pada tubuh mereka. Oleh karena itu, perhatian ibu pada fase ini lebih diarahkan pada usaha untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik tersebut dan memastikan bahwa tubuhnya pulih dengan baik.

4) Ibu Akan Mengurangi Pengalaman-Pengalaman Waktu Melahirkan

Pada fase ini, ibu cenderung mengurangi atau menghindari mengingat kembali pengalaman melahirkan. Proses persalinan yang terkadang menegangkan dan penuh tantangan dapat meninggalkan kesan emosional yang mendalam pada ibu. Beberapa ibu mungkin merasa cemas atau trauma dengan proses persalinan yang mereka alami, dan mereka lebih memilih untuk fokus pada pemulihan fisik dan perawatan bayi. Namun, pengalaman melahirkan yang positif dapat membantu ibu merasa lebih percaya diri dan siap untuk menghadapi tantangan peran barunya. Oleh karena itu, proses berbicara atau berbagi pengalaman dengan orang lain, seperti pasangan atau tenaga medis, bisa menjadi cara yang baik untuk membantu ibu mengatasi perasaan atau trauma yang dialami.

5) Perlu Bersenang-senang di Siang Hari untuk Mengembalikan Fungsi Tubuh yang Teratur

Pada fase Talking In, ibu sangat membutuhkan waktu untuk bersantai dan bersenang-senang di siang hari guna mengembalikan fungsi tubuh yang teratur. Selama masa ini, ibu mungkin merasa lelah dan tertekan akibat rutinitas baru yang harus dijalani, baik dalam hal perawatan bayi maupun pemulihan tubuh.

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti berbicara dengan pasangan atau keluarga, mendengarkan musik, atau sekadar beristirahat, dapat membantu ibu merasa lebih tenang dan nyaman. Hal ini sangat penting untuk mendukung proses pemulihan fisik dan emosional ibu setelah melahirkan, serta untuk meningkatkan kesejahteraan mental ibu pada tahap awal ini.

6) Nafsu Makan Ibu Cenderung Meningkatkan, Sehingga Perlu Pembatasan Nutrisi

Pada fase Talking In, ibu sering kali mengalami peningkatan nafsu makan yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon setelah melahirkan, serta kebutuhan tubuh ibu untuk mengisi kembali energi yang terkuras selama proses persalinan. Meskipun demikian, ibu perlu berhati-hati dalam mengatur pola makan untuk menghindari makan berlebihan yang dapat berdampak buruk pada pemulihan fisik. Pembatasan nutrisi yang tepat sangat diperlukan untuk memastikan ibu mendapatkan asupan yang seimbang dan mendukung proses pemulihan tubuh. Selain itu, ibu yang menyusui juga perlu memastikan bahwa konsumsi makanannya sehat untuk mendukung produksi ASI yang baik.

7) Nafsu Makan yang Berlebihan Menyebabkan Proses Perbaikan Kondisi Tubular Menjadi Lebih Lama dari Biasanya

Nafsu makan yang berlebihan pada fase Talking In dapat memperburuk pemulihan tubuh ibu. Meskipun ibu membutuhkan nutrisi yang cukup untuk pemulihan, konsumsi makanan yang tidak terkontrol dapat memperlambat proses pemulihan, terutama dalam hal pemulihan kondisi organ reproduksi. Asupan makanan yang berlebihan, khususnya yang mengandung banyak gula atau lemak, dapat menyebabkan penambahan berat badan yang tidak sehat dan memperpanjang waktu pemulihan tubuh.

Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memperhatikan pola makan yang sehat dan bergizi, serta menghindari konsumsi makanan berlebihan yang dapat menghambat pemulihan tubuh.

#### 8) Gangguan Psikologis yang Mungkin Dirasakan Ibu pada Fase Ini

Pada fase *Talking In*, ibu mungkin juga menghadapi gangguan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosionalnya. Beberapa ibu mungkin merasa cemas, depresi, atau merasa kurang percaya diri setelah melahirkan. Perubahan hormon, kelelahan, dan stres akibat tanggung jawab baru sebagai ibu bisa menyebabkan gangguan emosional, yang dikenal sebagai *baby blues* atau bahkan depresi *post partum*. Selain itu, masalah tidur, kesulitan menyusui, atau ketidaknyamanan fisik dapat memperburuk kondisi psikologis ibu. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan emosional yang cukup kepada ibu pada fase ini, baik dari pasangan, keluarga, maupun tenaga medis, untuk memastikan bahwa ibu dapat mengatasi gangguan psikologis yang mungkin muncul.

#### 2.11.2 Fase *Taking Hold* (Hari ke-3 sampai 10)

- 1) Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan merawat bayi, muncul perasaan sedih (*baby blues*).
- 2) Ibu memperhatikan kemampuan menjadi orang tua dan meningkatkan tanggung jawab akan bayinya.
- 3) Ibu memfokuskan perhatian pada pengontrolan fungsi tubuh, BAK, BAB dan daya tahan tubuh.
- 4) Ibu berusaha untuk menguasai keterampilan merawat bayi seperti menggendong, menyusui, memandikan, dan mengganti popok.

- 5) Ibu cenderung terbuka menerima nasehat bidan dan kritikan pribadi. Kemungkinan ibu mengalami depresi *post partum* karena merasa tidak mampu membesarkan bayinya.
- 6) Kemungkinan ibu mengalami depresi *post partum* karena merasa tidak mampu membesarkan bayinya.
- 7) Wanita pada masa ini sangat sensitif akan ketidakmampuannya, cepat tersinggung, dan cenderung menganggap pemberi tahu bidan sebagai teguran. Dianjurkan untuk berhati-hati dalam berkomunikasi dengan wanita ini dan perlu memberi support.

### **2.11.3 Fase Letting Go (Hari ke-10 sampai akhir masa nifas)**

- 1) Ibu merasa percaya diri untuk merawat diri dan bayinya. Setelah ibu pulang ke rumah dan dipengaruhi oleh dukungan serta perhatian keluarga.
- 2) Ibu sudah mengambil tanggung jawab dalam merawat bayi dan memahami kebutuhan bayi.

## **2.12 Terdapat beberapa upaya dalam mencegah terjadinya depresi *post partum*, di antaranya adalah:**

### **2.12.1 Penyuluhan Kesehatan Tentang Manajemen Perawatan Ibu Nifas**

Penyuluhan kesehatan secara online diberikan setelah para ibu dilakukan skrining EPDS. Sebelum penyuluhan, ibu nifas akan diberikan buku panduan cetak tentang “manajemen perawatan ibu nifas dan bayi” di Puskesmas. Penyuluhan kesehatan manajemen perawatan diri ibu dan bayi dalam upaya pencegahan gangguan *post partum* mood dilakukan sejak masa kehamilan trimester tiga dan dapat dilakukan dengan metode daring terutama di masa pandemi Covid-19.

Penyuluhan kesehatan manajemen perawatan ibu nifas dan bayi secara daring sebagai upaya pencegahan *post partum* depression sejak masa kehamilan selama pandemi covid-19. (HAndayani & Purwati, 2021)

### **2.12.2 Upaya Pencegahan Depresi *Post partum* Dengan Terapi (CBT)**

Upaya penanganan Depresi *Post partum* meliputi pengobatan medis, terapi psikologi, psikososial, dan penanganan tanpa obat. Penanganan tanpa obat dapat meliputi latihan, akupunktur, massage terapi, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan yang baik. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan CBT terhadap depresi *post partum*. (referensi) Terapi kognitif perilaku atau CBT (cognitive behavioral therapy) ialah istilah yang lebih umum dari terapi kognitif dan merupakan salah satu bentuk dari psikoterapi. Terapi kognitif bertujuan untuk melatih cara berpikir (fungsi) kognitif dan cara bertindak (perilaku). (Khoiriyah et al., 2021)

### **2.12.3 Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER) untuk Mencegah Depresi Ibu *Post partum***

Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER) adalah metode yang menggabungkan antara spiritual dan psikologi untuk membantu ibu *post partum* mencegah depresi. Metode ini menghubungkan manusia dengan Tuhannya melalui doa, zikir, dan kepercayaan, dengan tujuan untuk membangkitkan harapan, rasa percaya diri, dan mempercepat penyelesaian masalah fisik/psikis pasien.

SMARTER bekerja dengan memadukan berbagai metode, seperti Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Pencerahan Qolbu Padang Lampe (PQPL), untuk memberikan edukasi dan pelayanan kepada masyarakat.

Gerakan-gerakan sederhana dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja, serta meraih kedamaian hidup.(Widianti Efri et al., 2022)

### **2.13 Peran Perawat Dalam Mencegah Depresi *Post partum***

Peran perawat sangat penting dalam membantu ibu mengatasi depresi *post partum*. Berikut ini beberapa kiat untuk mencegah depresi *post partum* :

1. Berikan edukasi kepada ibu dan keluarganya mengenai perawatan pasca kelahiran dan gejala-gejala depresi pasca persalinan.
2. Berikan dukungan emosional dan psikologis kepada ibu selama masa kehamilan dan menyusui.
3. Melakukan skrining depresi pasca persalinan dan memberikan intervensi yang tepat jika muncul tanda-tanda depresi.
4. Menawarkan bantuan untuk beradaptasi dalam merawat bayi baru lahir, dan membantu ibu nifas menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan peran barunya sebagai orang tua.
5. Dengan bimbingan yang tepat, psikoterapi dapat mencegah depresi pasca melahirkan pada ibu dan mendukung kesehatan fisik dan psikologis mereka.