



Adaptasi Psikologi Ibu Masa Nifas

M.Nur Dewi K, SST, M.Kes

Hardiningsih, SST,, M.Kes

Periode Adaptasi Psikologi Ibu Masa Nifas

- Reva Rubin → 3 tahap :
 1. Taking In
 2. Taking Hold
 3. Letting Go



Tahap Taking In

- Merupakan **periode ketergantungan**
 - ↳ hari ke 1-2 pp
 - ↳ fokus pd dirinya ➔ pasif thd lingkungannya
 - ↳ mungkin akan mengulang2 menceritakan pengalamannya waktu melahirkan
- **Ketidaknyamanan** fisik yg dialami ibu : **rasa mules, nyeri pd jahitan, kurang tidur, kelelahan**



- **Caution !!!**

1. **Istirahat cukup** : tidur tnp gangguan sgt penting utk mengurangi gangguan kesh akibat kurang tidur

2. **Komunikasi yg baik**

3. **Asupan nutrisi** : utk mempercepat pemulihan, penyembuhan luka, proses laktasi

- **Peran nakes** : pendekatan **empatik**, menganjurkan suami&keluarga utk memberikan **dukungan moril** & menyediakan **waktu** utk mendengarkan semua hal yg disampaikan.

Tahap Taking Hold

- ↪ hari ke 2-4 pp
- ↪ **rasa khawatir** → ketidakmampuan & rasa tanggung jawabnya dlm merawat bayi
- ↪ **perasaan sensitif** ↑ → mudah tersinggung.
- **Caution!!!**
- ↪ komunikasi yg baik, dukungan & pemberian penyuluhan/penkes ttg perawatan diri & bayinya.
- **Tugas bidan** → mengajarkan cara prwtn bayi, cara menyusui yg benar, cara perawatan luka jahitan, senam nifas, penkes gizi, kebersihan, istirahat, **dll**

Tahap Letting Go

- ↘ stlh ibu plg ke rumah
- Periode **menerima tgg jwb** akan peran barunya
- Ibu sdh **mulai menyesuaikan diri** dgn ketergantungan bayinya, perawatan diri & bayinya
↑, -- >> PD dlm menjalani peran barunya, **penkes yg pernah didapat** akan sgt berguna, **lebih mandiri** dlm memenuhi kebutuhan diri & bayinya
- **Caution!!!**
↘ suami & klrga dpt membantu merawat bayi, kebutuhan akan istirahat masih diperlukan ibu utk menjaga kondisi fisiknya.



Gangguan psikologis ibu nifas : Postpartum Blues

- ↘ ibu merasa sedih berkaitan dgn bayinya.
- **Penyebab** : rasa **lelah** yang dirasakan, **perubahan fisik dan emosional** selama beberapa bulan kehamilan, lingkungan tempat melahirkan **kurang mendukung, keraguan** thd peran yg baru.
- Perubahan ini akan **kembali secara perlahan** setelah ibu menyesuaikan diri dengan peranan barunya dan tumbuh kembali dalam keadaan **normal**.

Gejala2 postpartum blues :

- 1. Sulit tidur, bahkan ketika bayi sudah tidur**
- 2. Nafsu makan hilang**
- 3. Perasaan tdk berdaya atau kehilangan kontrol (merasa diabaikan)**
- 4. Terlalu cemas/ tdk perhatian sama sekali pd bayi**
- 5. Tdk menyukai atau takut menyentuh bayi**
- 6. Pikiran yg menakutkan mengenai bayi**
- 7. Sedikit / tdk ada perhatian thp penampilan pribadi**
- 8. Gejala fisik spt sulit bernafas atau perasaan berdebar debar.**



- Peran bidan :

1. Memberikan **perhatian & dukungan** yg baik bagi ibu
2. **Meyakinkan** ibu bhwa ia adl org yg berarti bagi klrnga&suami
3. Memberikan **kesempatan** utk beristirahat yg cukup (meminta bantuan suami &klrga)
4. Memberikan **dukungan positif** atas keberhasilannya mjd ortu dari BBL agar dpt membantu memulihkan kepercayaan diri thd kemampuannya (bekerjasama dgn suami & klrnga)

Gangguan psikologis ibu nifas :

Depresi postpartum

- ▶ Terjadi pada minggu dan bulan awal-awal postpartum dan dapat bertahan sampai satu tahun atau lebih

Gejala :

- ▶ Kelelahan
- ▶ Mudah marah, sedih
- ▶ Kurangnya energi dan motivasi
- ▶ Adanya perasaan tidak mendapat bantuan dan putus asa
- ▶ Hilangnya libido dan nafsu makan
- ▶ Gangguan tidur

PENATALAKSANAAN

- ❖ Berikan dukungan psikologis dan bantuan nyata (pada bayi dan asuhan di rumah)
- ❖ Dengarkan dan berikan dukungan serta besarkan hati ibu
- ❖ Yakinkan ibu bahwa pengalaman tersebut merupakan hal biasa dan banyak ibu lain yang mengalami hal yang sama
- ❖ Bantulah ibu untuk memikirkan kembali gambaran keibuan dan bantulah pasangan ini untuk memikirkan peran masing-masing sebagai orang tua baru
- ❖ Jika depresinya cukup parah, pertimbangkan pemberian obat-obatan anti depresan jika ada

Postpartum Psikosa

- ▶ Penyakit jiwa masa nifas yang paling parah

Terdapat 2 tipe :

- ▶ wanita yang pada dasarnya telah memiliki gangguan depresif, manik, skizofrenik,
- ▶ wanita yang pernah mengalami depresi atau kejadian kehidupan berat pada tahun sebelumnya.

Faktor resiko :

- ▶ Usia muda
- ▶ Primiparitas
- ▶ Riwayat penyakit jiwa dalam keluarga.

Terapi --- Kolaboratif-- Sp.KJ:

- ▶ Antidepresan
- ▶ Antipsikotik
- ▶ Litium
- ▶ Benzidiazepin
- ▶ Terapi Kejut Listrik (Elektroconvulsive Therapy, ECT)

Kesedihan dan Duka Cita

- Artinya : respon psikologis thd kehilangan
- Kehilangan maternitas :
 1. Wanita yg mengalami infertilitas (tdk mampu hamil/ yg tdk mampu mempertahankan kehamilannya)
 2. Mendapatkan bayinya hidup tp kmd kehilangan harapan (prematurnitas, kecacatan kongenital), bayi meninggal
 3. Postpartum blues (kehilangan keintiman internal dgn bayinya & hilang perhatian)



- **Peran bidan :**

- 1. Bidan dpt membantu ortu utk mll proses berduka, sekaligus memfasilitasi pelekatan mereka&anak yg tdk sempurna dgn menyediakan lingkungan yg aman, nyaman, memfasilitasi perasaan negatif serta penolakan thd bayinya**

- 2. Membagi informasi dgn ortu**



Tahap berduka

1. Tahap Syok

Mrpk tahap awal dr kehilangan. Perilaku : penyangkalan, ketdkpercayaan, marah, rasa bersalah, dsb

2. Tahap penderitaan (fase realitas)

Penerimaan thd fakta kehilangan & upaya penyesuaian thd realitas. Dlm tahap ini akan sll terkenang dgn org yg disayangi.

3. Tahap resolusi

Tahap ini org yg berduka sdh menerima kehilangan & individu kembali pd fungsinya scr penuh.



MATUR NUWUN