

## STUDI FENOMENOLOGI RESPON IBU SELAMA MASA NIFAS DI KOTA BUKITTINGGI

### Maidaliza

Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

maidaliza.unsyiah@gmail.com

### ABSTRAK

Berbagai Perubahan terjadi dalam berbagai aspek kehidupan wanita di masa nifas. Ibu menyesuaikan diri dengan berbagai masalah, dan memanfaatkan masa nifas untuk meningkatkan adaptasi mereka terhadap berbagai perubahan yang terjadi. Berbagai perubahan akan dialami baik secara fisik maupun psikologi. Perubahan ini tentu akan berdampak terhadap kesehatan dan penyesuaian diri selama masa nifas. Tujuan penelitian adalah untuk melihat respon ibu selama masa nifas. Desain penelitian menggunakan pendekatan studi fenomenologi deskriptif. Penelitian dilaksanakan di tujuh Puskesmas yang ada di Kota Bukittinggi. Sebanyak delapan orang partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data dengan wawancara mendalam (in-depth interview) sampai data jenuh atau sampai saturasi data dicapai, Analisa data dalam penelitian menggunakan teknik Colaizzi. Terdapat empat tema dari hasil penelitian (1) adaptasi terhadap perubahan fisik, (2) adaptasi terhadap perubahan psikologis dengan subtema menjalani *taking hold* terhadap diri sendiri dan bayi, (3) adaptasi terhadap peran baru dan (4) makna kunjungan nifas. Peran tenaga kesehatan sangat dibutuhkan selama masa adaptasi ini terutama di minggu pertama setelah ibu melahirkan. Kesimpulan kemampuan adaptasi sangat membantu ibu selama masa nifas, baik adaptasi secara fisik maupun psikologis. Dengan kemampuan adaptasi tersebut kesehatan ibu dapat terjaga dengan baik, dan dapat mengantisipasi resiko komplikasi yang dapat terjadi, serta dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap peran baru yang akan dijalani selama masa nifas.

**Kata Kunci** : Ibu nifas, Respon Ibu, fenomenologi

### ABSTRACT

*Various changes occur in various aspects of women's lives during the puerperium. Mothers adjust to various problems, and take advantage of the postpartum period to improve their adaptation to the various changes that occur. Various changes will be experienced both physically and psychologically. These changes will certainly have an impact on health and adjustment during the postpartum period. The aim of the study was to observe the mother's response during the puerperium. The research design used a descriptive phenomenological study approach. The research was carried out in seven Puskesmas in Bukittinggi City. A total of eight participants were involved in this study. The method of collecting data is in-depth interviews (in-depth interviews) until the data is saturated or until data saturation is achieved. Data analysis in this study uses the Colaizzi technique. There are four themes from the research results (1) adaptation to physical changes, (2) adaptation to psychological changes with the subtheme of taking hold of oneself and the baby, (3) adaptation to new roles and (4) the meaning of postpartum visits. The role of health workers is needed during this adaptation period, especially in the first week after the mother gives birth. The conclusion is that adaptability is very helpful for mothers during the puerperium, both physically and psychologically. With this adaptability, maternal health can be well maintained, and can anticipate the risk of complications that can occur, and can increase the ability to adapt to new roles that will be undertaken during the postpartum period.*

**Keywords** : childbirth, mother's response, phenomenology

### PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa yang membahagiakan sekaligus krusial bagi seorang wanita dan seluruh keluarganya (Palareti *et al.*, 2016), masa ini juga merupakan masa yang paling

menegangkan bagi seorang ibu, dimana mereka akan merawat bayi, merawat diri sendiri, memiliki peran serta tanggung jawab dalam kehidupan (Xiao *et al.*, 2019). Perubahan terjadi dalam berbagai aspek kehidupan wanita pada masa nifas. Ibu menyesuaikan diri dengan masalah kesehatan yang terjadi dan memanfaatkan kondisi ini untuk dapat mengembangkan kepribadian dan beradaptasi terhadap perubahan (Asadi, Noroozi dan Alavi, 2021).

Angka kematian ibu dan bayi merupakan indikator penting dalam mengukur derajat kesehatan suatu Negara. AKI di Indonesia masih menjadi salah satu tujuan penting untuk diturunkan dan target SDGs dari 70 pada tahun 2020. Penyebab kematian ibu antara lain perdarahan pasca persalinan, sepsis, kehamilan dibawah umur, jarak kehamilan yang terlalu dekat dan komplikasi nifas. Selain itu komplikasi selama nifas juga menjadi masalah yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan beberapa perubahan fisik yang terjadi selama masa nifas diantaranya (45,8%) mengalami sembelit, (426,2%) nyeri punggung dan (33, 7%) mengalami kelelahan Khasholian, Shayboub, dan Ataya (2014), sedangkan masalah psikologis yang terjadi adalah (41,7%) wanita menangis tanpa alasan, (59,8%) depresi dan (46,2%) memiliki suasana hati yang rendah Khasholian et al. (2014). Di Kota Bukittinggi terjadi peningkatan kasus kematian ibu selama dua tahun terakhir periode kematian ibu terbanyak ada pada masa persalinan atau inpartu sebanyak tiga kasus sedangkan masa nifas (mulai 6 jam sampai 42 hari post partum) sebanyak dua kasus, bahkan kasus kematian penyebab terbanyak adalah perdarahan setelah melahirkan.

Periode postpartum menghadirkan banyak tantangan baik secara fisiologis ataupun psikologis, seperti gangguan tidur, penyesuaian kembali dalam hubungan menjadi orang tua dan kebutuhan untuk cepat beradaptasi dengan rutinitas baru (Coates, Ayers dan Visser, 2014). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat respon ibu selama masa nifas

## METODE

Desain penelitian menggunakan pendekatan studi fenomenologi deskriptif, dengan tiga tahap dalam proses meliputi *intuiting*, *analyzing* dan *describing*. Penelitian dilaksanakan di tujuh Puskesmas yang ada di Kota Bukittinggi.

Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang ada di wilayah Puskesmas Kota Bukittinggi. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dengan memilih secara lansung sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, dimana partisipan ini dianggap telah mewakili sampel Penelitian (Burn, 2005). Setelah dilakukan identifikasi data calon partisipan melalui bagian penanggung jawab Kesehatan Ibu dan Anak ditujuh Puskesmas yang menjadi lokasi penelitian. Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian partisipan memahami dan menyetujui untuk terlibat dalam penelitian, dilanjutkan dengan mengisi *informed consent* dan menandatangani. Setelah adanya kesepakatan, peneliti melanjutkan untuk melakukan wawancara mendalam (*indep Interview*) pada masing-masing partisipan. Setelah itu dilakukan pengkodean dan analisa data, hingga saturasi dicapai. Jadi partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 8 orang karna dengan delapan orang partisipan telah menunjukkan saturasi data.

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan wawancara secara lansung pada partisipan. Alat bantu yang digunakan berupa alat perekam (MP4), buku catatan untuk mencatat hal-hal yang diamati selama proses wawancara, formulir demografi dan pedoman wawancara. Pengumpulan data dengan teknik *indep interview*. Tekni dari Colaizzi digunakan untuk menganalisa data penelitian.

Hasil wawancara yang diperoleh, kemudian dibuat verbatim. Hasil analisa didapatkan empat tema yaitu adaptasi terhadap perubahan fisik, adaptasi terhadap perubahan psikologis, adaptasi terhadap peran baru dan makna kunjungan nifas

Dalam penelitian ini telah dilakukan uji etik dan mendapatkan surat etik penelitian dari Universitas Andalas Padang. Prinsip etik yang diterapkan mengacu pada lima prinsip *Human*

*Rights That Require Protection In Research* yang dikeluarkan oleh *American Nurses Association* (ANA, 1985 dalam Burns & Grove, 2005).

## HASIL

Kategori ini menjelaskan bagaimana respon ibu postpartum. Berbagai respon dapat terjadi selama masa postpartum baik secara fisik maupun psikologis. Pada kategori ini terdapat 4 tema yang dapat diuraikan sebagai berikut:

### Adaptasi terhadap perubahan fisik

Tema adaptasi terhadap perubahan fisik menguraikan berbagai macam perubahan fisik yang dialami oleh ibu postpartum. Perubahan tersebut dapat terjadi pada organ reproduksi, payudara, pencernaan hingga perubahan pola aktifitas. Berbagai ungkapan yang disampaikan oleh partisipan tentang perubahan yang mereka alami selama masa nifas sangat bervariasi, diantaranya perubahan payudara, perut, perubahan berat badan, ekstremitas hingga pola istirahat dan buang air besar. Berikut pemaparan dari partisipan:

*Bengkak apa ini sama uni ((ekspresi serius, sambil memegang payudara kiri dengan tangan kanan, lalu pindah ke payudara kanan)), pada (...) Tu lah tidak simetris...hee hee (tertawa bersama partisipan), padat sekali...padat. (Partisipan 1)*

*Payudara A agak lebih besar. (Partisipan 3)*

*Kalau payudara sih..biasa aja...cuma karena dia terisi ASI jadi agak besar. (Partisipan 8)*

Berbeda dengan partisipan satu, tiga dan delapan, partisipan dua dan enam menyampaikan perubahan yang ia rasakan adalah perubahan pada perut, berikut kutipan pernyataan partisipan tersebut:

*Perut...yang jelasnya kan (...) Agak besar gitu. (Partisipan 2)*

*Rasanya agak gamang-gamang gitu, a..aah...longgar gitu, iya...haaa, agak melar gitu rasanya. (Partisipan 6)*

Selain hal diatas partisipan juga mengungkapkan perubahan lain yang terjadi pada diri mereka, berikut pernyataannya:

*Tu apa lagi ya...berat badannya haaa. (Partisipan 2)*

*Berat badan naik. (Partisipan 3)*

Hal yang sama juga disampaikan oleh partisipan enam dan delapan, ini ungkapan mereka:

*Badan S agak besar rasanya...haaa, agak payah kurangnya dari yang bertiga, a..aah, agak lambat turun berat badan. (Partisipan 6)*

*Berat badan bertambah. (Partisipan 8)*

Begitupun perubahan defikasi, aktifitas dan istirahat juga dirasakan oleh beberapa partisipan. Dapat dilihat pada ungkapan mereka berikut ini:

*BAB mungkin....agak keras gitu. (Partisipan 4)*

*Sering merasa kesemutan gitu, apa kadang kram-kram gitu di kaki. (Partisipan 5)*

*Kaki misalnya yang biasanya tidak begitu terasa sakitnya, sekarang terasa sekali, mungkin kekurangan kalsium. (Partisipan 6)*

*Sekarang sudah berkurang jam tidurnya. (Partisipan 8)*

Dari uraian tema tersebut perubahan fisik yang dirasakan partisipan sangat bervariasi, tergantung kondisi fisik mereka masing-masing.

### Adaptasi terhadap perubahan psikologis

Selain perubahan fisik ibu postpartum juga akan mengalami perubahan psikologis. Tema adaptasi terhadap perubahan psikologis ini menjelaskan tentang adaptasi ibu nifas,

berbagai perubahan psikologis yang dirasakannya seperti *baby blues*, perasaan sedih yang tiba-tiba, stress, rasa tertekan, tidak percaya diri dan lain-lain. Berikut sub tema yang teridentifikasi dalam tema ini:

1) *Taking hold* terhadap diri sendiri dan bayi

Sub tema *Taking hold* menjelaskan tentang suatu keadaan dimana ibu nifas mengalami perubahan psikologis seperti, timbulnya perasaan sedih, khawatir dalam merawat bayi dan perasaan yang lebih sensitif. Ibu akan lebih cenderung merasa sedih tanpa sebab, *baby blues* dan stress terhadap perawatan bayinya. Perubahan tersebut dirasakan oleh beberapa partisipan, seperti perasaan sedih yang muncul tiba-tiba dan *baby blues*, berikut pernyataan mereka:

*Haaa agak mellow (....) sedih...sedih...gitu, datangnya tiba-tiba saja (....) kita mengurus anak kan, tidak ada yang memperhatikan kita gitu, padahal orang...orang...keluarga sekitar ada, cuma karena bawaan saja mungkin. (Partisipan 2)*

*Tu kita iba hati jadinya gitu (....) Sedih-sedih hati A (...) Sampai sekarang A kalau memperhatikan anak ini masih sedih juga. (Partisipan 3)*

*Gimana ya...rasa tertekan, ingin menangis saja..., sedih saja... Ya gima...asal mendengar apa yang disampaikan orang tu...sedih saja hati, kalau tidak, merasa sakit hati, ha..ha (tertawa bersamaan) ...itu yang terasa. (Partisipan 4)*

*Selain perasaan sedih, beberapa partisipan juga merasakan baby blues, dapat dilihat dari ungkapan mereka dibawah ini:*

*Kadang A pernah merasakan seperti baby blues gitu uni ha. Pas A melihat anak itu...sedih-sedih hati A. (Partisipan 3)*

*Adalah dikit-dikit baby bluesnya...o ada baby bluesnya...aah, pernah....sedih-sedih...merasa sedih-sedih gitu. (Partisipan 8)*

Perubahan psikologis yang berbeda dirasakan oleh partisipan empat, enam dan tujuh, dimana mereka merasa mudah marah dan stress. Berikut kutipan pernyataannya:

*Kalau psikologis gimana ya...ya kalau biasanya...kita sudah punya anak ini...yang biasanya tidak ada begadang malam heee, haa, sekarang begadang malam jadi agak...kesal. (Partisipan 4)*

*Kadang rasa kesal itu ada rasanya (....) emosional jadinya, ya agak cepat dia dari pada biasanya gitu. (Partisipan 6)*

*Kalau perubahan yang dirasakan, kalau yang kemarin itu sempat stres juga sih mbak..haa, haaa (....) kadangkannya kita stresnya itu. (Partisipan 7)*

Partisipan empat bahkan merasakan datangnya perasaan tertekan, sedangkan partisipan enam, selain rasa marah, juga merasa kurang percaya diri dan kesepian.

### Adaptasi terhadap peran baru

Tema adaptasi terhadap peran baru menguraikan tentang kegiatan atau tugas yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan. Sebagian partisipan merasa mampu dalam melaksanakan perannya sebagai ibu dimasa awal setelah persalinan. Partisipan telah mampu dalam perawatan diri mereka sendiri, perawatan bayi dan bahkan melakukan pekerjaan rumah tangga. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan dibawah ini:

*Apa ya... mm cuma membereskan badan sendirinya...memasang gurita sendiri (....) ya membereskan yang di badan.... (Partisipan 6)*

*Pagi itu kita mandi sendiri juga mbak (...) mandi sendiri gitu, nggak ada istilahnya bergantung sama...nunggu bidannya datang (....) mandi..., ganti pembalut segala macam ya kita.... (Partisipan 7)*

Hal yang sama juga disampaikan oleh beberapa partisipan yang lain, bahwa mereka telah mampu melakukan perawatan bayi pada hari dan minggu pertama setelah melahirkan, berikut ungkapannya:

*Kalau memandikan tetap M terus. (Partisipan 2)*

*Ya...bangun jam lima, bersihkan ini...kerjakan ini...jam delapan anak yang di TK itu cabut pergi sekolah, tu yang bayi ini pula A mandikan. (Partisipan 3)*

Bahkan partisipan enam telah mampu melaksanakan semua perannya pada hari dan minggu pertama setelah melahirkan, berikut pemaparannya :

*.... Memasak (....) Umur dia dua hari, sudah memasak uni, ooo dua hari uni sudah masak, cuma cabe uni blender saja, iya...ooo (....) Memandikan si dedek...uni juga.... (Partisipan 5)*

Sedikit berbeda dengan partisipan pertama, bahwa iya merasa tidak sabar dengan peran sebagai ibu yang ia lakukan, ia merasa capek karena istirahat yang terganggu, berikut ungkapannya:

*Jadi kadang tidak sabar saja rasanya..hee...haa (...) Kadang kita mengantuk...kadang sudah capek S, hee, tidak sabar lagi jadinya.... (Partisipan 1)*

### **Makna kunjungan nifas**

Tema ini menguraikan tentang makna kunjungan nifas yang dipersepsikan oleh ibu postpartum. Partisipan dalam penelitian ini memaknai kunjungan nifas sebagai sarana untuk mendapatkan pengetahuan dan menjamin kondisi kesehatan. Hal ini muncul dari tindakan perawat yang sering mengobservasi kondisi fisik ibu, memeriksa tanda-tanda infeksi dan memberi pendidikan kesehatan. Berikut pemaparan dari partisipan:

*Pelayanan selama kita nifas, misalkan kalau dibaca di buku kan, ada itu kalau ibu nifas itu, diberi pengetahuan tentang aa... Seharusnya selama nifas bentuk inilah, ini yang harus diberikan, ini yang tidak, kemudian diberi vitamin- vitamin... (Partisipan 1)*

*Adanya orang datang untuk mendata kita atau memperhatikan..oo proses-proses yang telah kita alami setelah masa persalinan... (Partisipan 3)*

*Perawat mengobservasi keluarnya pendarahan kita, banyak atau tidaknya, melihat keadaan umum, diceknya tensi kita, suhu badan juga. (Partisipan 4)*

Persepsi yang sama juga disampaikan oleh partisipan yang lain, dimana dapat kita lihat dari ungkapan yang mereka sampaikan:

*Petugas datang untuk menemui ibu yang sedang nifas, mengetahui bagaimana, apakah ibu cukup mendapat ininya..., bagaimana..., tau tidak menangani cara menangani masa nifas seperti apa..., cara mengahadapinya, apa yang boleh, apa yang tidak boleh, mmm, apa yang harus dikerjakan, apa yang boleh dimakan... (Partisipan 6)*

*Kalau kunjungan itu gimana...dia menanyakan bagaimana masa nifas kita..., ada kita demam nggak, ada kita pembengkakan Nggak, mmm, ada perdarahan nggak, atau mungkin demam meriang, bagaimana dengan anak, air susu banyak atau tidak, ya, anak menguning atau tidak, ya..ya, itu saja. Tapi selama ini kita nggak ada kunjungan, tapi kalau kunjungan mungkin itu yang ditanyakan... (Partisipan 7)*

Selain dari persepsi tentang kunjungan nifas, partisipan juga mempersepsikan tujuan dari kunjungan nifas, seperti yang diceritakan di bawah ini:

*Memperhatikan ooo..misalnya masa haid kita itu banyak atau tidak...apakah anak kita sudah lepas tali pusatnya atau tidak, terus ASI ada lancar atau tidak. Untuk memperhatikan ibu dan anak setelah proses kelahiran bayi (...). Untuk memperhatikan keselamatan ibu (Partisipan 3)*

*Tujuan kunjungan nifas itu....ya memberikan saran-saran...yang apalah....saran yang baik, ya...ya, ilmu...ilmu juga lah, sama dengan seperti belajar gitu, ilmu pengetahuan juga kan, mana yang tidak tau menjadi tau. (Partisipan 5)*

*Tujuannya untuk memastikan, ibu ini apakah ada mengerjakan apa yang harus dikerjakan, apakah ibu ada menghentikan hal yang tidak boleh ia kerjakan, gimana ya....bisa tidak ibu menjaga selama masa nifasnya itu (Partisipan 6)*

## PEMBAHASAN

### Adaptasi terhadap perubahan fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini mengalami proses adaptasi terhadap perubahan fisik. Adaptasi tersebut mencakup perubahan payudara, berat badan, ekstremitas, istirahat dan kelelahan.

Laudermilk et al. (2013) menyebutkan postpartum adalah periode puerperium, dimana perubahan fisiologis dari sistem tubuh sangat jelas terjadi. Adaptasi fisiologis tersebut meliputi keadaan fundus, lochea, tanda vital, perineum, eliminasi, payudara dan laktasi, ekstremitas bawah, nyeri perineum, ambulasi dan istirahat (Reeder, 2014). Dalam penelitiannya Khasholian, Shayboub, dan Ataya (2014) menyebutkan (93,6%) ibu postpartum mengalami masalah fisik, diantaranya (45,8%) mengalami sembelit, (426,2%) nyeri punggung dan (33, 7%) mengalami kelelahan.

Aber, Weiss, dan Fawcett (2013) juga menyebutkan setelah melahirkan wanita mengalami perubahan besar dalam hidup mereka, karena menyesuaikan diri dengan realitas tuntutan dua puluh empat jam sehari dalam perawatan bayi mereka. Sebagian ibu mencoba untuk menyesuaikan diri dengan perubahan baru dalam kehidupannya (Almalik, 2017).

Untuk memberikan asuhan keperawatan pada ibu, bayi dan keluarga, tentunya perawat harus memahami perubahan fisiologis yang dialami selama masa postpartum ini (Icesmi, 2013), perawat dituntut untuk meningkatkan kemampuan dalam pemberian perawatan setelah melahirkan, sehingga ibu siap untuk menjalani perubahan tersebut (Aber et al., 2013).

### Adaptasi terhadap perubahan psikologis

Selain perubahan fisiologis, juga terjadi perubahan psikologis pada ibu postpartum (Sulistiawati, 2009). Dalam penelitian ini teridentifikasi hampir semua partisipan mengalami perubahan psikologis selama masa nifas mereka. Partisipan mengungkapkan perubahan yang dialami adalah munculnya rasa sedih yang tiba-tiba, *baby blues*, stres, marah, tidak sabar dan tidak percaya diri. Selama menjalani adaptasi terhadap perubahan psikologis, semua partisipan tidak ada mencari atau menerima bantuan dari petugas kesehatan. Hal ini sesuai dengan penelitian Khasholian et al. (2014) didapatkan hasil (84,4%) ibu postpartum memiliki masalah psikologis, dan mereka tidak mencari perawatan secara formal.

Menurut Jhonson (2014) perubahan psikologis terjadi selama masa postpartum, penurunan hormon yang cepat seperti *progesteron* dan *estrogen* diyakini penyebab perubahan pada emosi. Banyak ibu yang mengalami hal tersebut, dimana perubahan psikologis atau yang dikenal dengan depresi postpartum (*blues*) muncul pada hari ke dua hingga ketiga setelah persalinan. Gejala *blues* antara lain mudah menangis, merasa sedih, hilang nafsu makan, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, merasa sangat jatuh dan cemas. Dimana gejala ini akan menghilang dalam waktu 1-2 minggu (Reeder et al, 2014). Khasholian et al. (2014) dalam penelitiannya menyebutkan (41,7%) wanita menangis tanpa alasan, (59,8%) depresi

dan (46,2%) memiliki suasana hati yang rendah. Reeder et al. (2014) menjelaskan blues pascapartum ringan biasanya berespon terhadap empaty, dukungan, perasaan diterima oleh perawat. Perawat dapat memberikan kesempatan pada ibu untuk mengungkapkan kecemasannya, perasaan sedih dan khawatir lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Fahey dan Shenassa (2014) yang mengatakan dukungan sosial yang diberikan oleh hubungan yang dekat dari profesional tampaknya memiliki efek positif pada kesehatan fisik dan psikologis ibu.

Selain itu dengan memenuhi kebutuhan fisik ibu seperti pemenuhan istirahat dan tidur, nutrisi serta penyelesaian tugas dalam keluarga dapat meringankan gejala *blues* tersebut (Reeder et al, 2014). Sejalan dengan penelitian Cooklin, Giallo, dan Rose (2011) menyebutkan karakteristik psikososial berhubungan dengan kelelahan, dukungan sosial yang tidak memadai, nutrisi yang kurang, kualitas tidur yang buruk, koping yang tidak efektif termasuk menyalahkan diri sendiri. Sedangkan Weiss, Fawcett, dan Aber (2009) dalam penelitiannya mendapatkan hasil dukungan sosial adalah faktor penting yang berkontribusi terhadap sensitifitas ibu postpartum.

Dari uraian diatas asumsi peneliti, setiap ibu postpartum akan mengalami perubahan psikologis yang dikenal dengan istilah *blues* atau depresi sementara. Setiap ibu harus mampu beradaptasi terhadap perubahan tersebut. Kemampuan ibu beradaptasi dengan perubahan psikologis ini sangat ditentukan oleh dukungan baik dari keluarga maupun petugas kesehatan, sehingga depresi ringan yang terjadi selama periode postpartum tidak berlanjut. Selain itu menghindari ibu dari kelelahan, istirahat yang cukup, serta pemenuhan nutrisi yang adekuat dapat membantu mengurangi masalah psikologis ibu.

Dalam penelitian ini hampir semua partisipan mengalami adaptasi psikologis, dimana proses adaptasi tersebut masuk dalam fase *Taking Hold* (fase dependen mandiri) dan fase *letting go* (fase independen). Bobak et al. (2005) menjelaskan bahwa ada tiga fase adaptasi psikologis yang dialami oleh ibu selama periode postpartum pertama fase *taking In* (fase *Dependen*), selama satu sampai dua hari setelah melahirkan ibu sangat mengalami ketergantungan yang tinggi. Dalam tahap ini ibu sangat mengharapkan bantuan dalam memenuhi segala kebutuhannya dari orang lain. Kedua Fase *taking hold* (fase dependen mandiri) fase ini berlangsung sampai 10 hari. Pada fase ini sering terjadi depresi, dimana perasaan mudah tersinggung bisa timbul akibat berbagai faktor. Secara psikologis ibu mungkin jenuh dengan banyaknya tanggung jawab, dan merasa kehilangan dukungan dari orang sekitar yang pernah diterima selama masa hamil, ketiga fase *latting go* (fase *Interdependen*), fase ini merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran baru yang berlangsung setelah 10 hari postpartum. Ibu sudah menunjukkan penyesuaian dengan ketergantungan bayinya. Fase interdependen (*letting go*) merupakan fase yang penuh stress bagi orang tua. Kesenangan dan kebutuhan sering terbagi dalam masa ini. Suatu upaya khusus harus dilakukan untuk memperkuat hubungan orang dewasa sebagai dasar kesatuan keluarga.

### **Adaptasi terhadap peran baru**

Selama periode postpartum tanggung jawab baru muncul dan kebiasaan lama perlu dirubah atau ditambah dengan yang baru (Bobak et al., 2005). Dalam penelitian ini hasil menunjukkan partisipan juga menjalankan peran baru setelah kelahiran bayi mereka. Beberapa orang partisipan telah mampu melaksanakan tugasnya tersebut pada hari dan minggu pertama setelah melahirkan. Partisipan telah mampu merawat bayi, perawatan diri sendiri dan melaksanakan pekerjaan rumah tangga.

Bobak et al. (2005) menjelaskan apabila ibu telah menerima asuhan yang cukup pada jam dan hari pertama setelah melahirkan, hari kedua, ketiga, keinginan untuk mandiri muncul dengan sendirinya. Secara bergantian muncul kebutuhan ibu untuk mendapatkan

perawatan dan penerimaan dari orang lain serta keinginan untuk melakukan segala sesuatu secara mandiri. Sebagian ibu mencoba untuk menyesuaikan diri dengan perubahan baru dan peran baru dalam hidupnya (Almalik, 2017).

Kemampuan dalam adaptasi terhadap peran baru ini tentu akan membawa dampak positif terhadap ibu maupun bayinya. Dimana ibu mampu untuk beradaptasi terhadap peran dan mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap masalah yang akan dihadapinya selama masa nifas. Dengan kemampuan adaptasi ini tentu perawatan diri sendiri, bayi dan peran sebagai seorang ibu dapat dijalankan dengan maksimal, dengan tingkat ketergantungan ibu terhadap orang lain setelah melahirkan akan semakin berkurang. Dan ibu mampu dalam meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dan dapat kembali pulih pada kesehatan yang optimal.

### **Makna kunjungan nifas**

Hasil penelitian menunjukkan teridentifikasinya makna kunjungan nifas yang dipersepsikan oleh partisipan. Partisipan mengungkapkan kunjungan nifas merupakan pelayanan selama nifas, pemeriksaan dan observasi setelah melahirkan, pemberian saran oleh petugas dan bertanya bagaimana keadaan ibu. Selain itu partisipan mempersepsikan tujuan kunjungan nifas adalah untuk mengetahui kesehatan ibu dan bayi, memastikan ibu telah melakukan hal yang benar selama nifas serta untuk memberikan saran-saran.

WHO (2013) menjelaskan bahwa kunjungan nifas merupakan perawatan lanjutan setelah ibu melahirkan, dimana ibu harus mendapatkan perawatan paling sedikit 24 jam setelah melahirkan di rumah sakit atau klinik. Dan setelah ibu keluar dari fasilitas kesehatan dilanjutkan dengan tiga kali tambahan kunjungan nifas di rumah. Kunjungan rumah yang dilakukan mencakup penilaian pemulihan fisik, keadaan psikologis serta adaptasi terhadap peran (Peate & Hamilton, 2008).

Hasil penelitian Mcconnell, Ettenger, Rothschild, Muigai, dan Cohen, (2016) didapatkan bahwa, dengan kunjungan rumah setelah melahirkan menunjukkan peningkatan kemampuan ibu dalam menggali masalah tentang diri dan bayi mereka dan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah tersebut. Sementara Kurth et al. (2016) menyebutkan kunjungan rumah oleh profesional dapat membantu memenuhi kebutuhan keluarga.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini mengidentifikasi respon ibu selama masa nifas diantaranya adaptasi terhadap perubahan fisik, adaptasi terhadap perubahan psikologis yang mana untuk tema ini terdapat subtema menjalani *taking hold* terhadap diri sendiri dan bayi, adaptasi terhadap peran baru dan makna kunjungan nifas. Peran tenaga kesehatan sangat dibutuhkan selama masa adaptasi ini terutama di minggu pertama setelah ibu melahirkan.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada seluruh partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, Kepala Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANGPOL) Kota Bukittinggi dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Aber, C., Weiss, M., & Fawcett, J. (2013). Contemporary Women's Adaptation to Motherhood: The First 3 to 6 Weeks Postpartum. *Sage Journals*, 26(4) 344–351. Dikutip dari <https://doi.org/10.1177/0894318413500345>

- Almalik, M. M. (2017). Understanding Maternal Postpartum Needs: A Descriptive Survey of Current Maternal Health Services. Department of Maternal and Child Health Nursing. Faculty of Nursing, Mutah University. Dikutip dari <https://doi.org/10.1111/ijlh.12426>
- Asadi, M., Noroozi, M. dan Alavi, M. (2021) "Exploring the experiences related to postpartum changes: perspectives of mothers and healthcare providers in Iran," *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), hal. 1–8. doi: 10.1186/s12884-020-03504-8.
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC; Jakarta
- Burns, N., & Grove, S. K. (2005). *The Practice of Nursing Research: Conduct, Critique, and Utilization*. St Louis: Elsevier's Health Sciences Rights Department.
- Coates, R., Ayers, S., & Visser, R. De. (2014). Women's experiences of postnatal distress: a qualitative study. *BMC Pregnancy & Childbirth*, 1–14. Dikutip dari <http://www.biomedcentral.com/1471-2393/14/359>
- Fahey, J. O., & Shenassa, E. D. (2014). Understanding and Meeting the Needs of Women in the Postpartum Period: The Perinatal Maternal Health Promotion Model. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 613-621. Dikutip dari <https://doi.org/10.1111/jmwh.12139>
- Mcconnell, M., Ettenger, A., Rothschild, C. W., Muigai, F., & Cohen, J. (2016). Can a community health worker administered postnatal checklist increase health-seeking behaviors and knowledge: evidence from a randomized trial with a private maternity facility in Kiambu County, Kenya. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 1–19. Dikutip dari <http://doi.org/10.1186/s12884-016-0914>
- Khasholian, K., T., Shayboub, R., & Ataya, A. (2014). Health after childbirth: Patterns of reported postpartum morbidity from Lebanon. *Women and Birth*, 27 (1), 15–20. Dikutip dari <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2013.02.002>
- Kurth, E., Krähenbühl, K., Eicher, M., Rodmann, S., Fölmli, L., Conzelmann, C., & Zemp, E. (2016). Safe start at home: what parents of newborns need after early discharge from hospital – a focus group study. *BMC Health Services Research*, 1–14. Dikutip dari <http://doi.org/10.1186/s12913-016-1300-2>
- Palareti, G. et al. (2016) "Comparison between different D-Dimer cutoff values to assess the individual risk of recurrent venous thromboembolism: Analysis of results obtained in the DULCIS study," *International Journal of Laboratory Hematology*, 38(1), hal. 42–49. doi: 10.1111/ijlh.12426.
- Peate, I., & Hamilton, C. (2008). *Becoming a Midwife in the Twenty- First Century*. Hongkong: British Library Cataloguing in Publication Data.
- Reeder, Martin, & Griffin, K. (2014). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita bayi & Keluarga Volume 2 (Edisi 18)*. Jakarta: EGC.
- Reeder, Martin, & Griffin, K. (2014). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Volume 1 (Edisi 18)*. Jakarta: EGC.
- Weiss, M., Fawcett, J., & Aber, C. (2009). Adaptation, postpartum concerns, and learning needs in the first two weeks after caesarean birth. *Journal of Clinical Nursing*, 18, 2938–2948. Dikutip dari <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.02942>.
- WHO. (2015). *Postnatal Care for Mothers and Newborns Highlights from the World Health Organization 2013 Guidelines*, 1–8. Dikutip dari [www.mcsprogram.org](http://www.mcsprogram.org). USAID
- Xiao, X. et al. (2019) "The experiences of early postpartum Shenzhen mothers and their need for home visit services: A qualitative exploratory study," *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), hal. 1–12. doi: 10.1186/s12884-019-2686-8.