

## KOPING IBU POSTPARTUM DI KOTA BUKITTINGGI : SEBUAH STUDI FENOMENOLOGI

Maidaliza<sup>1\*</sup>

Diploma III Keperawatan, Univesitas Perintis Indonesia<sup>1</sup>

\*Corresponding Author : maidaliza.unsyiah@gmail.com

### ABSTRAK

Masa nifas merupakan tahap yang menghasilkan perubahan dan adaptasi pada wanita. Penanganan yang efektif selama tahap ini, bergantung pada hubungan antara tuntutan situasi yang menegangkan atau sulit dan sumber daya yang dimiliki oleh ibu postpartum. Coping sebagai upaya perilaku dan kognitif yang dilakukan seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungan. Bagi ibu postpartum, penanganan yang tepat diperlukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya, terutama terhadap situasi yang dapat menimbulkan stres. Koping yang positif dapat membantu ibu postpartum dalam mengelola peristiwa yang sulit tetap stabil secara emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi koping ibu selama masa postpartum. Penelitian menggunakan desain fenomenologi deskriptif, delapan orang ibu postpartum terlibat dalam penelitian ini. Pengumpulan data menggunakan *indep interveiw* dan studi lapangan. Analisa data menggunakan teknik Colaizzi. Terdapat dua tema dalam penelitian ini (1) strategi koping jangka panjang, (2) strategi koping jangka pendek. Penelitian menunjukkan strategi koping jangka panjang terdiri dari rasionalisasi resiko yang dapat dialami, melakukan self care secara mandiri, mamandirikan diri, membangun rasa percaya diri. Strategi koping jangka pendek yang digunakan ibu selama postparum adalah dengan menangis, mencari perhatian dan bantuan kesehatan. Penelitian ini menekankan pentingnya perhatian kepada ibu selama periode postparum, baik dari tenaga kesehatan maupun keluarga. Koping yang baik akan berdampak terhadap kesehatan ibu dan anak.

**Kata kunci** : fenomenologi, koping, postparum

### ABSTRACT

*The postpartum period is a stage that produces changes and adaptations in women. Effective handling during this stage depends on the relationship between the demands of stressful or difficult situations and the resources possessed by the postpartum mother. Coping as a behavioral and cognitive effort carried out by a person to meet environmental demands. For postpartum mothers, appropriate handling is needed to maintain their physical and mental health, especially in situations that can cause stress.. Positive coping can help postpartum mothers manage difficult events and remain emotionally stable. This study aims to explore mothers' coping strategies during the postpartum period. The study used a descriptive phenomenological design, eight postpartum mothers were involved in this study. Data collection used independent interviews and field studies. Data analysis used the Colaizzi technique. There are two themes in this study (1) long-term coping strategies, (2) short-term coping strategies. The study shows that long-term coping strategies consist of rationalizing the risks that can be experienced, doing self-care independently, being independent, building self-confidence. Short-term coping strategies used by mothers during the postpartum period are crying, seeking attention and health assistance. This study emphasizes the importance of attention to mothers during the postpartum period, both from health workers and families. Good coping will have an impact on the health of mothers and children.*

**Keywords** : coping, phenomenology, postpartum

### PENDAHULUAN

Periode postpartum adalah masa yang dimulai dari lahirnya plasenta dan berakhir disaat alat-alat kandungan kembali seperti sediakala atau seperti sebelum hamil, dimana kondisi ini berlangsung 6 minggu atau empat puluh dua hari (Kemenkes, 2023). Masa ini merupakan

transisi yang kritis bagi seorang wanita, bayi baru lahir dan keluarganya pada tingkat fisiologis, emosional dan sosial. Meskipun demikian baik negara berkembang maupun maju kebutuhan perempuan selama periode ini dan kebutuhan bayinya seringkali terabaikan dibandingkan perhatian yang diberikan selama masa kehamilan dan kelahiran (WHO, 2010). Selama kehamilan dan persalinan dapat timbul masalah kesehatan yang berdampak negatif terhadap kesehatan wanita di masa postpartumnya, masalah kesehatan mencakup kesehatan fisik, mental, sosial yang dialami oleh perempuan. Gangguan kesehatan yang dialami diartikan sebagai gejala, perasaan, emosi atau persepsi yang dianggap bermasalah oleh orang yang mengalaminya (Meyling et al., 2023). Masalah kesehatan yang sering digambarkan adalah kelelahan 46% hingga 66,3%, nyeri punggung bervariasi 53% dan 60,5% pada 8 dan 12 minggu pascapersalinan, sakit kepala, nyeri panggul (Navodani et al., 2019). Sembelit 21% pada dua bulan pertama pasca melahirkan. Beberapa penelitian melaporkan total prevalensi sebesar 57,1 dan 64,4% selama tahun pertama pascapersalinan (Moosdorffsteinhauser et al., 2021).

Periode postpartum dikaitkan dengan stres dan tekanan, sehingga ibu harus melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan ini (Noroozi, 2020). Perubahan fisik yang terjadi pada ibu postpartum memerlukan kemampuan beradaptasi, baik secara fisik maupun psikis yang tentunya sudah dimulai sejak masa kehamilan, karena adanya perubahan yang dialami pada berbagai tahapan akan dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu postpartum (Pratiwi & Khoirunnisa, 2024). Stres pasca persalinan adalah kejadian yang umum terjadi pada ibu postpartum, namun hal ini tidak dapat diabaikan (Mathew et al., 2017). Ketidakmampuan beradaptasi pada masa postpartum akan menimbulkan stres baik fisik maupun psikologis dan bahkan akan berdampak terhadap bayi yang dilahirkan (Hidayati, 2021).

Koping merupakan upaya kognitif untuk mengelola tuntutan baik dari internal maupun eksternal (Lazarus dan Folkman, 1984). Koping yang pasif dapat berdampak terhadap masalah neorotisme (Gutiérrez-Zotes et al., 2020). Locus kontrol eksternal yang dikombinasikan dengan koping emosional yang tidak adaptif terbukti menjadi faktor risiko terjadinya depresi postpartum (Gutiérrez-hermoso et al., 2024). Hasil penelitian menyebutkan bahwa koping yang digunakan ibu selama postpartum sangat beragam, mulai dari koping yang berfokus pada tugas maupun emosi (Ayu et al., 2023). Pentingnya pendidikan kesehatan pada anggota keluarga dan pasangan tentang masalah yang dialami ibu, cara mengatasinya dan bagaimana peningkatan kesehatan selama masa postpartum (Hidayah et al., 2022). Dukungan psikologis dari perawat dan keluarga diperlukan untuk meningkatkan strategi koping yang digunakan sehingga dapat meningkatkan outcome kesehatan ibu postpartum (Norliza et al., 2014). Penelitian lain menyebutkan bahwa dukungan emosional secara signifikan mengurangi stres ibu dan meningkatkan keterampilan koping mengatasi masalah (Lewis, 2024). Berdasarkan latar belakang di atas penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi koping ibu postpartum di Kota Bukittinggi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain fenomenologi deskriptif, dengan tiga tahapan yaitu *intuiting*, *analyzing*, dan *describing*. Penelitian di tujuh wilayah kerja puskesmas yang ada di Kota Bukittinggi. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah delapan ibu nifas yang berada di tujuh wilayah kerja puskesmas Kota Bukittinggi. Pemilihan partisipan dengan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini, peneliti adalah instrumen pengumpulan data utama. Pengumpulan data dengan melakukan wawancara langsung pada responden, dengan menggunakan alat bantu rekam (MP4), pedoman wawancara, formulir demografi dan buku catatan untuk mencatat hasil pengamatan. Pengumpulan data dengan *indepth interview*, analisa data dengan teknik Colaizzi. Hasil wawancara yang didapat kemudian dibuat dalam

bentuk verbatim. Sebagai bentuk pertimbangan etik peneliti melakukan uji etik penelitian di Universitas Andalas Padang.

## HASIL

Hasil penelitian ini menjelaskan tentang koping yang digunakan oleh partisipan dalam menyelesaikan masalah yang dialami selama masa nifas. Terdapat dua tema dalam kategori ini yaitu strategi koping jangka panjang dan strategi koping jangka pendek. Tema tersebut diuraikan sebagai berikut :

### Strategi Koping Jangka Panjang

Selama periode postpartum, banyak masalah yang dialami oleh partisipan, mulai dari masalah fisik maupun psikologis. Masalah fisik yang dialami seperti sakit kepala, pusing, berat pada tengkuk. Masalah lain juga dirasakan beberapa partisipan berupa bengkak pada payudara, ASI yang tidak keluar, puting susu tidak menonjol, nyeri puting saat menyusui, demam, infeksi, nyeri jahitan operasi dan bahkan masalah pada ekstremitas seperti kesemutan dan nyeri sendi. Tak terkecuali masalah psikologis juga terjadi pada beberapa partisipan seperti muncul perasaan stress, cemas, khawatir dan emosional. Tentu dalam mengatasi masalah tersebut partisipan menggunakan beberapa strategi. Strategi koping jangka panjang sangat efektif digunakan partisipan dalam mengatasi masalah. Terdapat tiga sub tema yang akan menguraikan terkait dengan mekanisme koping jangka panjang ini.

### Rasionalisasi Resiko yang Dapat Dialami

Sub tema ini menguraikan bagaimana partisipan memaknai tentang proses serta masalah yang terjadi selama masa nifas. Berbagai sumber stressor yang mengakibatkan munculnya masalah pada partisipan seperti kelelahan, usaha keluarga, anak-anak serta produksi ASI yang kurang. Hal yang dilakukan partisipan dalam mengatasi masalah yaitu menyadari akan pentingnya perawatan selama nifas, memahami resiko yang akan terjadi dan tindakan untuk mencegah terjadinya masalah. Berikut ungkapan partisipan:

*Kalau menurut S penting sekali... Kalau disepelekan saja nanti efeknyakan sama kita juga, ini kalau sudah rusak, kita perempuan ini untuk apa gunanya, iya...ya. Tulah penting sekali... (Partisipan 1)*

*Pentinglah soalnya untuk kita jangka panjang kan, untuk pemeliharaan badan kita (...)* Harus kita yang menjaga, kalau lalai kita...kita yang akan teraniaya. (Partisipan 3)

*Penting sekali..karena darah yang dikeluarkan, harus menjadi keputihan pula kita nantikan, banyak...itu harus terus ganti pembalut, tidak bisa dibiarkan terus...nanti yang lain-lain pula yang datang nantinya, banyak kuman pula kan... (Partisipan 4)*

Hal yang sama juga disampaikan oleh partisipan enam. Begini ungkapannya:

*Penting sekali...oo penting sekali aah, penting sekali...artinya di bagian intim kita, nanti kalau tidak bersih nanti bau, gatal, soalnya darah itu kan..., bakteri itukan banyak. (Partisipan 6)*

*Beberapa tindakan telah dilakukan untuk mencegah resiko yang akan terjadi jika mereka tidak melakukan perawatan selama nifas. Mereka menyatakan hal tersebut sebagai berikut:*

*Kalau yang masalah jahitan itu A tanyakan sama bidan itu. (Partisipan 3)*

*Lebih banyak kita bertanya...lebih banyak pula kita dapat pengalaman, lebih....bagaimana namanya itu...lebih...banyak kita tau. (Partisipan 5)*

### Melakukan Self Care Secara Mandiri

Melakukan *self care* secara mandiri merupakan tindakan yang dilakukan sendiri oleh partisipan dalam memenuhi kebutuhan dirinya. Hal tersebut juga dilakukan sebagai bentuk

koping jangka panjang oleh beberapa partisipan. Dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dan kebutuhan ASI bayi partisipan banyak mengonsumsi air putih, sayur dan buah. Berikut pemaparan partisipan:

*Makan buah nya, makan sayur sama makan buah (...) Ya itu banyak makan sayur hee, oo makan sayur, karena kita menyusui juga kan jadi banyak makan sayur (...) banyak-banyak minum air putih. (Partisipan 4)*

*Minum telur, tomat top, telur setengah matang (...) Kalau makan ada... apa....terasa enak makan itu kan. (Partisipan 5)*

*(....) Terus makan-makan buah, sayur.. (Partisipan 8)*

Dalam pemenuhan self care rasa nyaman partisipan melakukan istirahat dan berbaring saat menyusui bayinya, seperti ungkapan partisipan dibawah ini:

*Kadang menyusui sambil tidur (...) Ia...menyusui itu sambil tidur. (Partisipan 3)*

*Bawa tidur sebentar....kemudian duduk lagi. (Partisipan 4)*

### Memandirikan Diri

Memandirikan diri merupakan salah satu strategi koping jangka panjang yang dilakukan oleh partisipan dalam mengatasi masalah yang dialami selama masa nifas. Partisipan berupaya melakukan perawatan sendiri dan mencari solusi. Berikut pernyataan partisipan:

*Karena rasa sakit, tu akhirnya dikompres sama uda pakai air...aaa..handuk direndam sama air panas... kemudian diperas, sampai bisa pakai bra di rumah. (Partisipan 1)*

*Dibersihkan-bersihkan sampai dia pecah, mm, tu sudah keluar isinya baru sehat sendiri saja dia lagi (....) ya W pencet ni...dipecahkan yang putih itu kan...yang bentuk jerawat gitu uni...oo..aah..aah, diujung putingnya itu...kemudian W pencet...keluar isinya baru senang rasanya...mm ya. (Partisipan 4)*

### Membangun Rasa Percaya Diri

Sub tema ini merupakan salah satu bentuk koping yang dilakukan partisipan agar perubahan atau stressor yang ada dapat diadaptasi dengan baik dengan segala bentuk dukungan yang telah didapatkan baik dalam diri sendiri maupun dari luar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan merasa mendapatkan pengetahuan, ilmu, wawasan serta pengalaman yang baru. Seperti ini pernyataan partisipan:

*Kita dapat informasi baru... Kalau misalnya datang..itu oo inilah ilmu terbaru, seperti inilah perawatan ibu nifas, zaman sekarang seperti ini, itu yang harus dilakukan. (Partisipan 1)*

*Ilmupun semakin bertambah, banyak yang dari tidak tau menjadi taukan..., cara-cara merawat bayi, cara bagaimana...cara menyusui bayi. (Partisipan 5)*

Selain hal di atas dalam menghadapi masalah psikologis, strategi koping jangka panjang yang digunakan oleh partisipan adalah dengan berdoa, self motivasi, berfikir positif, bercerita dengan keluarga. Berikut kutipan pernyataannya:

*.... Mmm berdoa. (Partisipan 2)*

*Self motivation A itu, agak..agak..alhamdulillah lah gitu ada. Sehingga bisa A mengatasinya gitu.... Tu kadang A apakan saja mainset A...tidak gara-gara ini. (Partisipan 3)*

*...a tu istigfar saja lah.... Gimana ya....mm berfikir positif saja S nya, mmm, positif thinking saja jadinya. (Partisipan 6)*

Bercerita dengan orang terdekat, keluarga, menjadi pilihan dalam penyelesaian masalah yang dihadapi oleh partisipan empat. Berikut ungkapannya:

*Ya...bercerita saja sama orang terdekat... Bantuannya sama orang yang terdekat sama kita saja nya, untuk menenangkan saja gitu nya. Supaya kita tidak stress sekali..., bisa*

*ditenangkannya kita, seperti suami, orang tua kan, bisa mereka menenangkan kita kan. (Partisipan 4)*

### Strategi Koping Jangka Pendek

Tema ini menguraikan tentang bagaimana partisipan mengatasi masalah yang dialami dengan cara yang mudah untuk memberikan ketenangan dalam perasaan meraka dalam mengatasi masalah selama masa nifas. Selain strategi koping jangka panjang, strategi koping jangka pendek juga menjadi pilihan dalam penyelesaian masalah oleh beberapa partisipan. Mulai dari mereka menangis, mencari perhatian, dan mencari bantuan kesehatan. Pernyataan partisipan sebagai berikut:

*Kadang W menangis, kalau sudah menangis...sudah tenang sendiri saja hati ini, tenang saja perasaan ini sendiri..., Ya...itu tadi kadang menangis gitu...heee. (Partisipan 4)*

*Ya...paling heee, nangis...gitu heee. (Partisipan 8)*

*Trus kadang jenuh A diatas itu kan, ada ayahnya di rumah, tu A kesini duduk-duduk di bawah sebentar..., ke pasar sebentar, pergi A berputar ke pasar dulu sama yang nomor dua itu... Kalau stress itu A suka makan. (Partisipan 3)*

Hal yang sama juga disampaikan oleh partisipan enam, seperti di bawah ini:

*Pokoknya cari udara segar saja S dulu keluar, gitu...ya...ya. S bawa yang kecil ini, S duduk di luar gitu, ya...ya, ngobrol sama orang di luar, jadi kan agak tenang itu, jadi lupa yang tadi. (Partisipan 6)*

### PEMBAHASAN

Secara khusus penelitian dirancang untuk memberikan gambaran, interpretasi dan mengungkap koping ibu selama masa postpartum. Coping adalah upaya untuk mencegah atau mengurangi ancaman, bahaya, dan kehilangan, atau untuk mengurangi penderitaan yang sering dikaitkan dengan pengalaman tersebut (Carver, 2013). Strategi koping adalah cara berespon bawaan terhadap perubahan lingkungan, masalah atau situasi tertentu (Perry & Potter, 2005). Dalam penelitian ini hampir semua partisipan mengalami masalah selama periode postpartum, baik masalah fisik maupun psikologis. Masalah fisik yang dialami seperti sakit kepala, masalah pada payudara, produksi ASI yang kurang, nyeri persendian, istirahat yang kurang, dan nyeri abdomen. Sedangkan untuk masalah psikologis partisipan mengalami stres dan kecemasan. Sumber stres utama wanita adalah kelebihan beban dan paling tinggi pada sembilan hingga dua belas bulan pascapersalinan (Walker & Murry, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mengalami masalah psikologis seperti stres, kesedihan, dan depresi selama kehamilan dan periode pascapersalinan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Basgol et al., 2024).

Dalam menghadapi masalah partisipan menggunakan strategi koping jangka panjang dan strategi koping jangka pendek. Koping jangka panjang yang digunakan adalah dengan bercerita kepada keluarga, berfikir positif, berdoa, dan *self* motivasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1991) dalam Perry dan Potter (2005) menyebutkan strategi jangka panjang dapat dikonstruksikan dan realitas. Sebagai contoh pada situasi tertentu seseorang akan berbicara dengan orang lain mengenai masalah atau situasi yang sedang dialaminya. Hal ini sesuai dengan strategi yang dilakukan oleh partisipan 4 (P4) bahwa ia bercerita dengan keluarga tentang masalah yang dialaminya selama masa nifas, serta partisipan yang lain menggunakan realita dalam menghadapi masalah yang mereka alami dengan berfikir positif dan *self* motivasi. Penelitian lain menyebutkan bahwa strategi koping yang banyak digunakan oleh ibu postpartum adalah strategi koping emosional dibandingkan strategi fokus pada masalah (Jasehan & Morlan, 2020). Silaen et al., (2014) dalam penelitiannya mendapatkan dua tema



dalam penelitiannya tentang mekanisme koping pada ibu depresi postpartum yaitu koping adaptif dan koping maladaptif. Mereka menyebutkan bentuk koping adaptif yang dilakukan adalah berfikir positif, mengambil hikmah, serta mencari dukungan spiritual atau berdoa.

Lazarus dan Folkman (1991) dalam Perry dan Potter (2005) juga menyebutkan koping adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal tertentu yang membebani atau melewati batas sumber daya yang ada dalam diri individu. Hal ini sesuai dengan penelitian Azale, Fekadu, Medhin, dan Hanlon (2018) menyebutkan bahwa ada tiga dimensi koping yang digunakan ibu postpartum diantaranya strategi koping fokus pada masalah, koping fokus pada emosi, strategi koping disfungsional. Strategi koping fokus pada masalah seperti membuat situasi lebih baik, menerima saran atau bantuan dari orang lain, koping fokus pada emosi adalah dengan berdoa, menerima realita, sementara disfungsional dengan melakukan penghindaran. Tenaga kesehatan harus mempromosikan strategi penanggulangan yang efektif dan mencegah pendekatan yang berorientasi pada penghindaran dalam intervensi pascapersalinan (Alshowkan et al., 2023). Sumber daya masyarakat dan kebijakan serta program kesehatan masyarakat diperlukan untuk mempersiapkan dan mendukung wanita selama tahun pertama pascapersalinan yang penuh tantangan (Walker & Murry, 2022).

### **Strategi Koping Jangka Pendek**

Strategi koping jangka pendek dapat mengurangi stres hingga batas yang dapat ditoleransi untuk sementara waktu, tapi pada akhirnya merupakan cara yang tidak efektif menghadapi realita, hal yang dilakukan seperti berkhayal, minum alkohol, menangis dan mengalihkan perhatian (Lazarus dan Folkman, 1991 dalam Perry dan Potter 2005). Strategi koping jangka pendek juga menjadi pilihan oleh partisipan dalam penelitian ini, partisipan mengungkapkan berbagai respon yang dilakukan antara lain menangis, pergi keluar rumah, makan, dan mengalihkan perhatian. Folkman (1984) dalam Azale et al. (2018) menjelaskan mekanisme koping digambarkan sebagai respon kognitif dan perilaku yang digunakan seseorang untuk mengatasi situasi atau stres yang dinilai menantang, mengancam atau memiliki potensi untuk kerusakan atau kerugian.

Dari uraian diatas asumsi peneliti bahwa dalam menghadapi masalah atau situasi yang dianggap mengancam diri seseorang, maka ia akan melakukan pertahanan diri dengan menggunakan mekanisme koping, baik secara adaptif maupun maladaptif atau menggunakan strategi koping jangka panjang maupun jangka pendek. Strategi koping jangka panjang adalah lebih merasionalisasikan masalah yang sedang dihadapi, atau berfikir secara realita, sehingga mampu mengambil tindakan yang tepat dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan strategi koping jangka pendek adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk pengalihan sementara dari masalah yang dihadapi, meskipun strategi ini hanya bersifat sementara, namun sangat sering menjadi pilihan bagi ibu yang mengalami masalah selama periode postpartum. Sebagai petugas kesehatan, tentunya harus mengetahui mekanisme koping yang digunakan oleh ibu dalam menghadapi masalah selama periode nifas. Petugas kesehatan dapat mengetahui hal tersebut dengan menggali perasaan ibu tentang bagaimana tanggapan mereka jika menghadapi masalah selama masa nifas. Jika terjadi penyimpangan dalam penyelesaian masalah atau penggunaan mekanisme koping yang maladaptif, tentu ini berdampak tidak hanya kepada ibu namun juga kepada bayi dan keluarga mereka.

Petugas kesehatan harus mampu memberikan motivasi dan alternatif dalam pemecahan masalah yang dihadapi selama periode nifas. Terdapat variasi dalam penggunaan strategi coping karena strategi coping tidak harus berakhir pada penyelesaian masalah sekaligus (Andarini & Ulya, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping yang berfokus pada masalah menunjukkan dampak positif terhadap kualitas hidup ibu pospartum (Faria et al., 2019). Dukungan sosial dipandang sebagai mekanisme penanggulangan selama periode

pascapersalinan, yang dapat menghasilkan peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental. Hal ini dicapai dengan memberdayakan perempuan, mendorong perilaku mencari bantuan, dan menyediakan perawatan yang berpusat pada klien. Dengan demikian, kemampuan untuk beradaptasi dan mengelola diri sendiri mendefinisikan kesehatan perempuan pascapersalinan (Khademi & Kaveh, 2024). Pentingnya dukungan sosial bagi kesejahteraan ibu postpartum (Gupta et al., 2024), mengurangi stres yang dirasakan, meningkatkan nutrisi dan keterampilan merupakan intervensi yang berguna bagi ibu postpartum (Sara et al., 2023).

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengidentifikasi koping yang digunakan oleh ibu postpartum, diantaranya koping jangka panjang dan jangka pendek. Koping jangka panjang terdiri dari rasionalisasi resiko yang dapat dialami, melakukan *self care* secara mandiri, mamandirikan diri, membangun rasa percaya diri. Strategi koping jangka pendek yang digunakan ibu selama postpartum adalah dengan menangis, mencari perhatian dan bantuan kesehatan. Pendidikan kesehatan terhadap anggota keluarga sangat dibutuhkan untuk membantu mengatasi masalah selama postpartum, sehingga ibu dapat meningkat koping positifnya, yang berdampak terhadap peningkatan kesehatan ibu dan bayi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada Universitas Perintis Indonesia, Puskesmas di Kota Bukittinggi, dan seluruh partisipan yang terlibat dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alshowkan, A., Shdaifat, E., Alnass, F. A., Alqahtani, F. M., & Alotaibi, N. G. (2023). *Coping strategies in postpartum women : exploring the influence of demographic and maternity factors*. 1–9. <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-023-02751-z>
- Andarini, A. S., & Ulya, Z. (2022). *Coping Strategy In Mother With Post Partum*. 2. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2022.003.01.5>
- Ayu, I., Wulandari, P., Dian, M., Kusuma, S., Sari, W. T., Ayu, I., Wulandari, P., Dian, M., Kusuma, S., & Sari, W. T. (2023). *Gambaran Strategi Koping dan Tingkat Stres pada Ibu Postpartum (An Overview of Coping Strategies and Stress Levels in Postpartum Mothers)*. 12(1), 133–137.
- Azale, T., Fekadu, A., Medhin, G., & Hanlon, C. (2018). Coping strategies of women with postpartum depression symptoms in rural Ethiopia : a cross-sectional community study. *BMC Psychiatry*, 1–13. Dikutip dari <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1624-z>
- Basgol, S., Koc, E., & Cankaya, S. (2024). *The relationship between postpartum mothers ' dyadic coping and adjustment and psychological well-being*. 20668–20676. [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_1635citeas](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_1635citeas)
- Carver, C. (2013). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Faria, E. R., Gonçalves, T. R., Carvalho, F. T., & Piccinini, C. A. (2019). *Longitudinal assessment of coping and quality of life over 24 months postpartum in mothers living with HIV*. <https://doi.org/10.1177/1359105319877439>
- Gupta, M., Patra, M., Hamiduzzaman, M., & McLaren, H. (2024). *Social Support Postpartum : Bengali Women from India on Their Coping Experiences following Childbirth*. 1-15 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11121678/pdf/ijerph-21->

00557.pdf

- Gutiérrez-hermoso, L., Catalá-mesón, P., Écija-gallardo, C., & Peñacoba-puente, C. (2024). *Locus of Control and Non-Adaptive Coping in Postpartum Depression : A Prospective Study with Maternal Competence as a Buffer*. 51(7).
- Gutiérrez-Zotes, A., Labad, J., Martín-Santos, R., García-Esteve, L., Gelabert, E., Jover, M., Guíllamat, R., Mayoral, F., Gornemann, I., Canellas, F., Gratacós, M., Guitart, M., Roca, M., Costas, J., Ivorra, J. L., Navinés, R., Diego-Otero, Y. de, Vilella, E., And, & Sanjuan, J. (2020). Coping Strategies and Postpartum Depressive Symptoms: a Structural Equation Modelling Approach. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(4), 451–452. [https://doi.org/doi: 10.4103/psikiatri.IndianJPsychiatry\\_373\\_19](https://doi.org/doi: 10.4103/psikiatri.IndianJPsychiatry_373_19)
- Hidayah, N., Salleh, M., Abdullah, H., Nor, M., Maryam, D., & Mokhtar, M. (2022). Coping Strategies and Help Seeking Behavior among Women with Symptoms Of Postpartum Depression in Selangor. 18(March), 114–122.
- Hidayati, R. (2021). Stress And Coupling Mechanism In Postpartum Mothers Ethnography Study On Postpartum Mothers In Darungan Village , Pare District , Kediri Regency. 3(1), 32–37.
- Jayaseelan J, Mohan MP. Coping Strategies Used By Postnatal Mothers With Perceived Stress. *Indian J Psychiatry*. 2020 Jul-Aug;62(4):451-452. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_373\_19. Epub 2020 Jul 27. PMID: 33165356; PMCID: PMC7597711
- Kemenkes. (2023). Post partum. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2796/mengenal-postpartum-blues](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2796/mengenal-postpartum-blues)
- Khademi, K., & Kaveh, M. H. (2024). Social support as a coping resource for psychosocial conditions in postpartum period: a systematic review and logic framework. *BMC Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01814-6>
- Lewis, L. E. S. (2024). *Interventional Strategies to Mitigate Maternal Stress and Enhance Coping Skills During Neonatal Admission Into Intensive Care Units in Low- - and Middle- - Income Countries : A Scoping Review*. <https://doi.org/10.1002/nop2.70071>
- Mathew, R. M., T, A. P., & Mg, S. (2017). Perceived Postpartum Stress And Coping Strategies Among Postnatal Mothers At Aims , Kochi. 10(12), 10–13.
- Meyling, M. M. G., Frieling, M. E., Vervoort, J. P. M., Jong, E. I. F., & Danielle, E. (2023). Health problems experienced by women during the first year postpartum : A systematic review. 1–20.
- Moosdorff-steinhauser, H. F. A., Berghmans, B. C. M., Spaanderman, M. E. A., & Bols, E. M. J. (2021). *Urinary incontinence 6 weeks to 1 year post-partum : prevalence , experience of bother , beliefs , and help-seeking behavior*. 1817–1824.
- Navodani, T., Gartland, D., Brown, S. J., Riggs, E., & Id, J. Y. (2019). Common maternal health problems among Australian-born and migrant women : A prospective cohort study. 1–12.
- Noroozi, M. (2020). Factors Affecting Women ' s Adjustment to Postpartum Changes : A Narrative Review. 463–470. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR>
- Norliza, Khuzaimah, S., Emad, & Norimah. (2014). *Depression and Coping Strategies Used by Postnatal Mothers During the Postpartum Period*. 23(2), 63–72. [https://www.researchgate.net/publication/274569348\\_Depression\\_and\\_Coping\\_Strategies\\_Used\\_by\\_Postnatal\\_Mothers\\_During\\_the\\_Postpartum\\_Period](https://www.researchgate.net/publication/274569348_Depression_and_Coping_Strategies_Used_by_Postnatal_Mothers_During_the_Postpartum_Period)
- Perry, A. G., & Pottter, P. A. 2005. *Fundamental Of Nursing*. Jakarta: EGC
- Pratiwi, K., & Khoirunnisa, E. (2024). Maternal Mental Health : Study Of Coping Strategies Mothers With Experiencing Postpartum. 11(June), 35–42.
- Sara, G. P., Ryesa, M., Muzayyana, A., Myles, S. F., Leah, L., Tonja, N., Kyle, S. B., Siegarriz, A. M., & Shearrer, E. G. (2023). *Association of stress on eating competence in*



- mothers during pregnancy and six months postpartum.* 1–7.  
[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10517560/pdf/12884\\_2023\\_Article\\_6005.pdf](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10517560/pdf/12884_2023_Article_6005.pdf)
- Silaen, S., Nurchayati, S., Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. (2014). *Mekanisme coping ibu yang mengalami postpartum blues.*  
<https://www.neliti.com/id/publications/186964/mechanism-coping-women-experience-postpartum-blues>
- Walker, L. O., & Murry, N. (2022). *Maternal Stressors and Coping Strategies During the Extended Postpartum Period: A Retrospective Analysis with Contemporary Implications.* 3, 104–114. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0134>
- WHO. (2010). *Postpartum Care of the Mother and Newborn a Practical Guide.*  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/66439/WHO\\_RHT\\_MSM\\_98.3.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/66439/WHO_RHT_MSM_98.3.pdf)