



## GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU POST PARTUM

### *DESCRIPTION OF THE LEVEL OF ANXIETY IN POST PARTUM*

Alfy Lailatul Istiqomah<sup>1\*</sup>, Nurya Viandika<sup>1</sup>, Shofia Maharani Khoirun Nisa<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, Institut Teknologi dan Kesehatan Malang Widya Cipta Husada, Malang, Indonesia

Alamat Korespondensi:

Jl. Jendral Sudirman (Sidotopo) No. 11 Kepanjen Malang

\*Email: [alfyalailatul1823@gmail.com](mailto:alfyalailatul1823@gmail.com)

#### Abstrak

**Latar Belakang :** Masa nifas dimulai sejak bayi dan plasenta dilahirkan sampai kandungan kembali seperti saat sebelum hamil, dan pada umumnya terjadi selama 6 minggu. Ada beberapa adaptasi yang harus dilewati ibu nifas meliputi fisiologis, psikologis dan sosial. Kecemasan ialah bagian dari gangguan psikologis ibu nifas, apabila kecemasan tidak tertangani dapat menyebabkan *postpartum blues* dan dampaknya menyebabkan berkurangnya kemampuan kognitif anak dibanding dengan teman sebayanya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada ibu *post partum* di Praktik Mandiri Bidan HJ Faridatul ampere S.Tr. Keb Kab.Malang. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 38 ibu nifas dengan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner, dengan variabel kecemasan ibu *post partum*. **Hasil :** Seluruh ibu *post partum* (100%) mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan sebesar 50,00 %, mengalami cemas sedang sebesar 36,84% dan mengalami cemas berat sebesar 13,16%. **Kesimpulan:** Kecemasan ibu *post partum* dapat terjadi karena berbagai faktor oleh karena itu diperlukan dukungan dan asuhan secara komprehensif dalam menghadapi masa adaptasi ibu *post partum*.

**Kata Kunci:** Tingkat Kecemasan, Ibu Nifas, *Post Partum*

#### Abstract

**Background:** The puerperium begins when the baby and placenta are born until the uterus returns to its pre-pregnancy state, and generally lasts for 6 weeks. There are several adaptations that must be passed by postpartum period including physiological, psychological and social. Anxiety is part of the psychological disorders of postpartum mothers, if anxiety is not handled it can cause postpartum blues and its impact causes a decrease in children's cognitive abilities compared to their peers. The purpose of this study was to describe the level of anxiety in post partum mothers at HJ Faridatul Ampere S.Tr. Keb Independence Midwifery Practice Malang Regency. **Methods:** The method used in this research is descriptive quantitative with a sample of 38 postpartum mothers with purposive sampling method. The instrument used was a questionnaire, with postpartum mother's anxiety variable. **Results:** All post partum (100%) experienced anxiety with a mild level of anxiety of 50.00%, experiencing moderate anxiety of 36.84% and experiencing severe anxiety of 13.16%. **Conclusion:** Post partum maternal anxiety can occur due to various factors, therefore comprehensive support and care are needed in dealing with the post partum mother adaptation period.

**Keywords:** Anxiety Level, Maternal, *Post Partum*





## PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa dimana setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti sebelum hamil dan umumnya terjadi dalam 6 minggu atau  $\pm$  40 hari (Purwoastuti dkk, 2017). Menurut Anggraeni, Y. (2010) Masa nifas terdapat beberapa adaptasi diantaranya psikologi dan fisiologi dan sosial. Namun tidak semua ibu nifas dapat melewati hal tersebut dengan baik, dan dapat berdampak pada gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang terjadi ialah kecemasan.

Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Agustin dan Septiyana, 2018), sedangkan di Indonesia yang mengalami kecemasan sebesar (28,7%). Tingkat kecemasan yang terjadi pada Ibu primipara mencapai 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% kecemasan sedang, sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, 71,5% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan (Depkes RI, 2013).

Ibu post partum apabila bisa memahami dan menyesuaikan diri pada perubahan fisik maupun psikologis maka tidak akan terjadi kecemasan. Sebaliknya ketika ibu merasakan takut, khawatir, dan cemas pada perubahan yang terjadi maka ibu bisa mengalami gangguan-gangguan psikologis Salah satunya adalah *postpartum blues*. (Jannah, 2011). *Post partum blues* pada ibu *post partum* terjadi sebesar 23 % di Rumah Sakit Bersalin Prasetya Husada Malang. *Postpartum blues* beresiko 3,5 kali terjadi pada usia 35 tahun dibandingkan usia 20-34 tahun, dan 3,6 kali berisiko terjadi pada primipara dibandingkan multipara (Syahrin, 2012).

Kecemasan saat hamil juga berdampak akan terjadi kecemasan saat *post partum* dan berdampak buruk pada kesehatan yang lainnya antara lain, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, risiko pendarahan saat kehamilan dan berisiko terjadi aborsi kelahiran prematur dan BBLR ( Kusuma R, 2019). Ibu hamil di Malang selama pandemi COVID-19 yang mengalami kecemasan meningkat. Efek pandemi ini berdampak pada kesehatan mental ibu hamil dan menunjukkan hasil beragam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 98% ibu hamil mengalami kecemasan dan sisanya 2% ibu normal (Viandika, Septiasari, 2021).

Psikologis ibu *postpartum* yang terganggu dapat mengurangi kontak bayi dan ibu karena minat dan ketertarikan ibu terhadap bayinya berkurang, Ibu yang mendapati gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal sebab perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya (Sylvia, 2016). Ibu post partum yang mengalami cemas hingga terjadi *postpartum blues* berdampak pada anak yakni kemampuan kognitif dan cara berinteraksinya yang kurang dibandingkan dengan teman sebayanya (Latifah & Hartati, 2016).

## METODE

Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat kecemasan ibu post partum, Jenis yang dilakukan untuk penelitian adalah kuantitatif deskriptif. Kuantitatif deskriptif adalah jenis penelitian mendeskripsikan data. Populasi penelitian ini semua ibu post partum di PMB Hj Faridatul Ampera S.Tr.Keb. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *nonprobability* sampling, metode yang dipakai *purposive sampling* Sampel penelitian ini ibu post partum yang memenuhi kriteria. Data dikumpulkan yaitu data primer dan data sekunder dengan Kuesioner HRS-A murni yang sudah diterjemahkan sebagai instrumennya. Metode analisis datanya menggunakan skala Likert untuk instrumennya yang dianalisis menggunakan menggunakan pendekatan deskriptif analitik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu *post partum* sebagian besar berusia antara 20-35 tahun terdapat 28 ibu nifas (73,68%) sedangkan sebagian kecil berusia <20 tahun sebanyak 6 ibu nifas (15,79%) dan sisanya berusia >35 tahun sebanyak 7 ibu nifas (10,53%). Karakteristik ibu *post partum* sebagian besar berpendidikan SMA/SMK sebanyak 28 ibu nifas (73,68%) sedangkan sebagian kecil 21,05% (8 orang) berpendidikan SD/SMP dan 2 orang (5,26%) berpendidikan tinggi. Karakteristik ibu *post partum* sebagian besar tidak bekerja sebanyak 23 orang (60,53%) dan hampir setengahnya bekerja sebanyak 15 orang (39,47%). Karakteristik ibu *post partum* berdasarkan paritas yaitu sebagian besar ibu dengan multipara persentasenya yaitu 68,42% (26 orang) dan hampir setengahnya yaitu ibu primipara 31,58 %.(12 orang).



Hasil dari penelitian tingkat kecemasan ibu post partum ialah seluruh responden berjumlah 38 orang (100%) mengalami kecemasan dengan kategori setengahnya mengalami kecemasan ringan yaitu 50,0% (19 orang), hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang yaitu 36,84% (14 orang) dan sebagian kecil mengalami tingkat kecemasan berat yaitu 13,16% (5 orang). Ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam merupakan definisi dari kecemasan yang merupakan sebuah gangguan perasaan. (Hawari, 2016). Depresi postpartum atau psikosis adalah salah satu bentuk rasa cemas. Hal ini ditandai dengan adanya ketidakmampuan membedakan antara realita dan khayalan sehingga merupakan kondisi gangguan jiwa (Videbeck & Sheila, 2018). Menurut (Stuart, 2017) faktor terjadinya cemas adalah adanya ancaman terhadap yang dapat menurunkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Terdapat berbagai tanda fisiologis kecemasan antara lain mulut terasa kering, mengalami diare dan gelisah. Sedangkan untuk respons kognitif antara lain rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya. Serta respons perilaku dan emosi antara lain meremas tangan, banyak bicara dengan intonasi cepat, insomnia dan perasaan tidak nyaman. Ibu post partum yang mengalami kecemasan karena harus menerima penyesuaian yaitu bertambahnya tanggung jawab, ada anggota baru dalam keluarga yang harus dirawat, jadwal tidur yang tidak teratur, sehingga dapat membebani fisik dan psikologi ibu. (Stuart, 2017). Hasil penelitian pada ibu postpartum menunjukkan bahwa seluruh ibu nifas mengalami kecemasan, hal ini karena banyak faktor salah satunya yaitu usia sebagai faktor demografis. Sebagian besar responden 28 ibu post partum (73,68) berusia 20-35 tahun dimana merupakan kategori usia dewasa awal sehingga berdampak terjadinya kecemasan ibu dalam pasca persalinan karena adanya rasa takut terhadap kehamilan, persalinan maupun masa nifas (Stuart, 2017). Teori Prawirohardjo (2012) memperkuat bahwa usia saat hamil berpengaruh terhadap kesiapan seorang ibu dalam menerima tanggung jawab sehingga harapannya terjadi peningkatan terhadap kualitas sumber daya manusia serta menjadi jaminan terhadap generasi penerus bangsa. Kehamilan di usia yang belum matang dapat menyebabkan perasaan takut saat terjadi kehamilan maupun saat persalinan, hal ini disebabkan belum matangnya alat reproduksi dan belum siapnya menjadi seorang ibu. Hal ini didukung penelitian Klainin dan Arthur, Muhdi (2019) bahwa terdapat hubungan antara faktor demografis dengan depresi pasca persalinan, dimana faktor Ekonomi, budaya dan jenis kelamin merupakan faktor resiko utama di Asia

terjadinya depresi ibu *post partum*. Pendidikan merupakan faktor yang dapat menyebabkan kecemasan ibu nifas adalah. Menurut Notoatmodjo (2015) menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan lebih mudah untuk menerima hal baru, menyesuaikan diri dan semakin mudah untuk menerima informasi dan makin luas pengetahuan yang dimilikinya. Hasil dari penelitian ini bahwa responden yang pendidikannya menengah akan kurang mendapatkan informasi sehingga rentan mengalami cemas. Pekerjaan juga merupakan salah satu faktor yang menyumbang kecemasan ibu nifas. Linawaty (2012) juga menyatakan bahwa pekerjaan juga memiliki dampak terhadap pendapatan atau penghasilan keluarga sehingga berpengaruh pada tingkat kecemasan keluarganya, karena adanya beban yang harus ditanggung untuk mencukupi kebutuhan hidup keluarga. Keluarga yang memiliki pendapatan dari pekerjaan dapat mendukung kesehatan jiwa anggotanya, demikian sebaliknya apabila tidak ada pendapatan dari pekerjaan akan menyebabkan stressor pada setiap anggotanya. Sehingga responden yang tidak bekerja ditambah suaminya tidak bekerja dan tidak adanya pendapatan pada keluarga dapat berdampak pada kecemasan pada ibu *post partum*. Selain itu paritas juga memiliki peranan penting dalam menyebabkan kecemasan. Penelitian terdahulu Enik Prabawani (2015) menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian merupakan ibu dengan multipara. Menurut teori paritas, primi cenderung lebih banyak yang mengalami kecemasan dan setelah dilakukan penelitian, kecemasan pada multipara lebih tinggi dibandingkan primipara, karena multipara berpengalaman pernah hamil dan melahirkan sebelumnya, dan faktor adanya anak sebelumnya dapat menambah beban kehidupan keluarga. Sehingga dengan bertambahnya anggota baru diduga dapat menambah beban keluarga dan khawatir yang dirasakan ibu tidak dapat merawat anaknya dan cemas terhadap masa depan anaknya kelak. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan adalah motivasi/dukungan. Perhatian dan kasih sayang yang lebih dari suami, keluarga dan orang sekitar sangat diperlukan agar mendukung aktivitas dan peran baru setelah persalinan. Hal tersebut bisa mencegah kecemasan pada masa post partum, karena para ibu membutuhkan tidak hanya dukungan secara fisik namun juga dukungan psikologis (Yeyeh, 2010).



## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa seluruh ibu post partum 38 ibu *post partum* (100%) mengalami kecemasan dengan kategori setengahnya yaitu 19 orang ( 50,0%) mengalami kecemasan ringan, hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang 14 orang (36,84%) dan sebagian kecil mengalami cemas berat 5 orang (13,16%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, W (2010) 'Asuhan Kebidanan Nifas'. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Anggraini, Y (2010) 'Asuhan Kebidanan Masa Nifas'. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Arikunto, S (2013) 'Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi'. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depkes RI (2013)'Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia' Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Depkes RI (2016) 'Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Jilid A' Jakarta.
- Ernawati A (2016) 'Hubungan Faktor Sosial Ekonomi, Higiene Sanitasi Lingkungan, Tingkat Konsumsi dan Infeksi dengan Status Gizi Anak Usia 2-5 tahun di Kabupaten Semarang Tahun 2003'. Universitas diponegoro. Tesis
- Hawari. D (2016). 'Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa, Skizofrenia'. FKUI. Jakarta.
- Jannah, N (2011). 'Asuhan Kebidanan Ibu Nifas'. Yogyakarta: AR Ruzz Media.
- Jannah, N (2017). 'Persalinan Berbasis Kompetensi'. Jakarta : EGC.
- Kusuma, R (2019). Karakteristik Ibu yang mengalami Depresi Postpartum'. Jurnal Universitas Batanghari Jambi. 19(1):99-103.
- Latifah, L., & Hartati (2016) 'Efektifitas Skala Endinburgh dan Skala Beck dalam Mendeteksi Risiko Depresi Postpartum di RSUD Prof. DR. Margono Soekarjo Purwokerto.Jurnal Keperawatan Soedirman' (The Soedirman Juenal Nursing), Vol 1, No 1: 15-19
- Lubis, N.L (2010) 'Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan'. Jakarta: Kencana.
- Manuaba, IAC., Manuaba IBGF., Manuaba, IBG(2013) 'Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB'. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC
- Mardjun, Z (2019) 'Hubungan Kecemasan dengan Kelancaran pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. e-journal Keperawatan (e-Kp) 'Volume 7 Nomor 1.
- Prawirohardjo, S., (2012) 'Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo'. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardj
- Purwoastuti, Endang, Dkk (2017)'Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui'. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Stuart, W.G (2017)'Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta : EGC.
- Stuart & Laraia (2015)' Buku Saku Keperawatan Jiwa (terjemahan). Jakarta: EGC.
- Sugiyono (2014) 'Statistik' Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Syahrin, A., (2012) 'Analisis faktor - faktor yang mempengaruhi terjadinya post partum blues di Rumah Sakit Bersalin Pemerintahan Kota Malang'. [skripsi] Malang (ID): Universitas Muhammadiyah Malang

- Sylvia (2016) 'Depresi Pasca Persalinan'. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Tomb, D. A (2014) 'Buku Saku Psikiatri Edisi 6'. Jakarta : EGC
- Utami A, Lestari W (2019) 'Perbedaan tingkat kecemasan primigravida dengan multigravida dalam menghadapi kehamilan. Jurnal Penelitian Kesehatan' ;1(2): 86-94.
- Viandika N, Septiasari R.M (2020) 'Anxiety In Pregnant Women Daring Pandemic Covid-19' Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): persatuan perawat nasional indonesia. 136-138.
- Videbeck., & Sheila, L., (2012) 'Buku Ajar Keperawatan Jiwa'. Jakarta : EGC
- Yeyeh (2010) 'Asuhan Kebidanan (Patologi Kebidanan)' Jakarta: Trans Info Media