

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN ADAPTASI PERUBAHAN PSIKOLOGI PADA IBU NIFAS

Listia Dwi Febriati¹, Zahrah Zakiyah², Ester Ratnaningsih³
Universitas Respati Yogyakarta
1listiadwi@respati.ac.id*

ABSTRAK

Latar Belakang: Nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 6-40 hari. Lamanya masa nifas ini yaitu $\pm 6 - 8$ minggu. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu.

Tujuan: Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada Ibu Nifas

Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan teknik purposive sampel, jumlah responden 35 responden. Lokasi penelitian di Puskesmas Piyungan Bantul DIY yang dilaksanakan pada bulan Agustus – Oktober 2022. Analisis data dengan *Chi Square*.

Hasil: Analisis Univariate Dukungan Keluarga diperoleh hasil bahwa sebanyak 26 responden 74,3% dalam kategori mendukung ibu nifas. Analisis Univariate Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil diperoleh ibu nifas mayoritas dalam kategori adaptasi psikologi positif sebanyak 27 responden atau 77, 1%. Analisis Bivariate diperoleh Nilai *p-value* 0.000.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu nifas.

Kata Kunci : Dukungan Keluarga; Adaptasi Psikologi; Ibu Nifas

The Relationship Between Family Support And Adaptation To Psychological Changes In Postpartum

ABSTRACT

Background: Postpartum is a period that begins after the birth of the placenta and ends when the uterus returns to its pre-pregnancy state, which lasts for 6-40 days. The duration of this puerperium is $\pm 6-8$ weeks. The puerperium begins after the birth of the placenta and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state, which lasts for about 6 weeks.

Purpose: Knowing the relationship between family support and adaptation to psychological changes in postpartum mothers

Method: The research uses a quantitative approach with the correlation method and cross sectional approach. The sampling technique is using a purposive

sample technique, the number of respondents is 35 respondents. The research location was at the Piyungan Health Center, Bantul DIY, which was carried out from August to October 2022. Data analysis was using Chi Square.

Results: *Univariate Analysis of Family Support showed that as many as 26 respondents 74.3% were in the category of supporting postpartum mothers. Univariate Analysis of Adaptation to Psychological Changes in Pregnant Women obtained the majority of postpartum mothers in the category of positive psychological adaptation as many as 27 respondents or 77.1%. Bivariate analysis obtained a p-value of 0.000.*

Conclusion: *There is a relationship between family support and adaptation to psychological changes in postpartum mothers.*

Keywords: *Family Support; Psychological Adaptation; Postpartum Mother*

PENDAHULUAN

Nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 6-40 hari. Lamanya masa nifas ini yaitu $\pm 6 - 8$ minggu. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Adaptasi pada ibu Nifas dapat terlaksana secara normal jika ibu memiliki pengalaman yang baik terhadap persalinannya. Ibu yang baru melahirkan membutuhkan mekanisme penanggulangan untuk mengatasi perubahan fisik karena proses kehamilan, persalinan dan nifas (Widaryanti & Febriati, 2020).

Berbagai ekspresi setelah melahirkan meliputi ibu merasa bangga karena telah mengalami kesulitan, kecemasan, kesakitan, penderitaan dengan upayanya sendiri. Ibu bahagia karena telah mendapatkan relasi dengan bayi. Namun ibu juga mengalami gejala-gejala psikis seperti ibu mengalami kesenduan, kepedihan hati, kekecewaan dan penderitaan batin contoh karena anak diluar nikah, jenis kelamin anak tidak sesuai dengan harapan, bayi cacat sehingga timbul rasa tidak cinta anaknya (Casnuri et al., 2020). Adaptasi psikologi ibu post partum dimulai setelah melahirkan sehingga ibu mulai peran baru merawat bayinya. Hal ini menjadi tanggung jawab baru bagi ibu dimana ibu juga harus beradaptasi terhadap kondisi fisik, dimana jika adaptasi psikologi ibu tidak bisa berjalan dengan baik maka akan menimbulkan masalah atau gangguan psikologi masa nifas seperti baby blues (Naharani et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati tahun 2019 dengan Judul Idenifikasi Psikologi Ibu Nifas dengan *Human Immunodeficiency Virus (HIV)* diperoleh hasil bahwa adanya perubahan psikologis pada ibu HIV yang melahirkan anaknya. (Susilawati & Septikasari, 2019). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ratnawati dkk dengan judul Gambaran Adaptasi Psikologi Ibu Nifas di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang diperoleh hasil bahwa 56,7% responden mempunyai perilaku mal adaptif, dimana adaptasi merupakan penyesuaian diri terhadap suatu penilaian (Ratnawati et al., 2013). Hasil dari perilaku ini berupa usaha untuk mempertahankan keseimbangan dari

suatu keadaan agar menjadi ke keadaan normal, namun akan ada perbedaan pada setiap individu, ada yang berjalan dengan cepat namun ada pula yang memerlukan waktu yang lama, tergantung kematangan mental seseorang. Adaptasi Psikologi ibu masa nifas agar tidak terjadi gangguan Psikologi nifas, yaitu dengan memberikan dukungan kepada ibu, dukungan dapat diberikan oleh suami atau keluarga (Nova & Zagoto, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Nifas di Puskesmas Piyungan, Bantul, Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian ini adalah pendekatan Kuantitatif. Pendekatan Kuantitatif merupakan penelitian dengan tingkat variasi yang lebih rumit, karena meneliti sampel yang lebih banyak akan tetapi penelitian kuantitatif lebih sistematis dalam melakukan penelitian dari awal sampai akhir (Sahir, 2021). metode penelitian korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan *cross-sectional* adalah penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran satu kali pada satu saat. Penelitian ini akan dilakukan pengukuran dukungan keluarga terhadap perubahan psikologis pada ibu hamil. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Piyungan, Banguntapan Bantul, pada bulan Agustus – Oktober 2022. Jumlah sampel pada penelitian ini, sebanyak 35 responden ibu nifas yang memeriksakan masa nifas di puskesmas Piyungan Bantul. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan responden untuk tujuan tertentu saja, karena penetapan sampel anggota dilakukan dengan pertimbangan tertentu dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan keinginan peneliti sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai pengumpulan data primer (Saleh, 2017).

Analisis data menggunakan analisis Univariate dan Bivariate. Analisis Univariate pada penelitian ini untuk mendeskripsikan/ menggambarkan variable karakteristik, Dukungan Keluarga, dan Adaptasi Psikologi pada ibu nifas. Untuk perolehan skor dengan menggunakan rumus persentase. Analisis Bivariate untuk mengetahui hubungan antara hubungan keluarga dengan adaptasi Psikologi ibu nifas dengan analisis *Chi-Square*. Penarikan kesimpulan didasarkan pada nilai *p-value* dari *chi-square* (X^2) dibandingkan dengan 0,05, H_a diterima jika nilai *p-value* kurang dari 0,05, maka terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan perubahan Psikologi pada ibu Nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Karakteristik Umur

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
<=20	2	5,7
21-35	28	80
>=36	5	14,3

Total	35	100
--------------	-----------	------------

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 karakteristik umur diperoleh hasil mayoritas ibu nifas direntang usia 21-35 tahun sebanyak 28 responden 80%.

Tabel 2 Dukungan Keluarga

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Mendukung	26	74,3
Kurang Mendukung	9	25,7
Total	35	100

Sumber: Data Primer, 2022

Bersakarkan tabel 2 Dukungan Keluarga diperoleh hasil sebanyak 26 responden 74,3% dalam kategori mendukung ibu nifas.

Tabel 3 Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Positif	27	77,1
Negatif	8	22,9
Total	35	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil olah data pada tabel 3 tentang adaptasi psikologi pada ibu nifas diperoleh data ibu nifas mayoritas dalam kategori adaptasi psikologi positif sebanyak 27 responden atau 77, 1%.

Tabel 4. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Psikologi Ibu Masa Nifas

		Adaptasi Psikologi				Total	ρ
		Positif		Negatif			
		n	%	n	%		
Dukungan Keluarga	Mendukung	26	100	0	10,9	26	100
	Kurang Mendukung	1	11,1	8	88,9	9	
	Total	27	77,1	8	22,9	35	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan analisis *Chi Square* Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Psikologi Ibu Masa Nifas diperoleh hasil p 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan adaptasi psikologi pada masa nifas.

Pembahasan

Hasil analisis karakteristik umur terlihat bahwa mayoritas responden berusia 21 – 35 sebanyak 80% hal ini terlihat bahwa berdasarkan usia dalam kategori reproduksi sehat. Usia ideal perkawinan untuk perempuan minimal 21 tahun, usia tersebut dianggap matang bagi perempuan dari segi emosi, kepribadian dan sosialnya. Bagi perempuan usia kurang 21 tahun, Rahim dan pinggulnya belum berkembang dengan baik sehingga kemungkinan terjadi penyulit Persalinan

dan nifas (KPPPA RI, 2016). Umur 21 – 35 tahun merupakan usia yang sehat untuk melahirkan, usia tersebut diartikan dengan usia yang siap dengan berbagai risiko yang dapat membahayakan Kesehatan dan keselamatan nyawa seorang anak perempuan. Jika seorang perempuan menikah diusia terlalu muda belum memiliki kesiapan karena masih ingin bermain dengan teman sebayanya (Shanti, 2021). Berdasarkan BKKBN reproduksi sehat usia aman Wanita melahirkan pada usia 20 tahun dan mengakhiri kelahiran pada usia 35 tahun (Wijayanti & Nurpratama, 2020).

Dukungan keluarga pada penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar ibu nifas mendapatkan dukungan keluarga mendukung sebesar 74,3%. Keluarga merupakan kumpulan manusia yang memiliki hubungan darah perkawinan maupun adopsi yang terdiri dari kepala keluarga dan anggota keluarga yang saling bergantung (Putra, 2019). Keluarga dalam fungsi Kesehatan mempunyai tanggung jawab yang harus dipahami dan dilaksanakan di departemen Kesehatan seperti setelah mengetahui masalah Kesehatan masing-masing anggota, perubahan yang paling kecil menjadi perhatian dan tanggung jawab keluarga. Membuat keputusan yang tepat untuk keluarga dan merawat anggota keluarga yang sakit, cacat dan lainnya. (Aszhurul & Safruddin, 2021).

Berdasarkan analisis data hubungan keluarga dengan adaptasi psikologi ibu masa nifas diperoleh sebagian besar ibu nifas dengan dukungan keluarga yang mendukung mempunyai adaptasi psikologi masa nifas yang positif yaitu sebanyak 26 responden (100%) sedangkan ibu nifas yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarga 1 responden mempunyai adaptasi psikologi yang positif 11,1% dan ibu nifas yang memiliki kategori dukungan keluarga yang kurang mendukung namun adaptasi psikologi nifas negative sebanyak 8 responden atau 88,9%. Berdasarkan penelitian menurut Febriati & Zahrah (2022), diperoleh hasil dukungan keluarga responden pada ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Piyungan, paling banyak mendapatkan kategori dukungan Mendukung sebanyak 42 (72%) (Febriati & Zakiyah, 2022).

Berdasarkan uji analisis *chi square* dengan nilai $p < 0,000$ yang artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan adaptasi psikologi pada masa nifas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ariani dkk tahun 2022 dengan judul dukungan suami dengan proses adaptasi psikologi pada ibu nifas di RSPAD Denpasar Bali diperoleh hasil terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan proses adaptasi psikologi ibu nifas di RSPAD Denpasar (Latifah, 2015). Dalam menjalani adaptasi masa nifas, sebagian ibu dapat mengalami fase-fase *taking in* Merupakan fase pada waktu segera setelah persalinan dimana pada masa ini ibu cenderung pasif. Berlangsung 24-48 jam setelah kelahiran bayi. Ibu butuh banyak bantuan untuk melakukan hal yang mudah dan juga dalam pengambilan keputusan (Fidora, 2019). Fase *Taking* merupakan Perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu dan setelah ibu melihat bayinya untuk pertama kalinya dan pengalaman merawat bayi. Fase *taking Hold* berlangsung antara hari ke 3-10. Perasaan yang timbul adalah perasaan khawatir pada ibu akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam merawat bayi. Berdasarkan hasil penelitian Taviyanda (2019), perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu sebagian besar ibu merasa senang dan mereka sangat tertarik dengan kehadiran bayi mereka, walau rasa senang itu juga disertai

dengan perasaan takut, cemas dan bingung bagaimana memperlakukan bayi mereka untuk pertama kalinya (Taviyanda, 2019). Fase Letting Go Merupakan fase dimana ibu nifas sudah menemukan peran sendiri. Ibu mulai menerima peran barunya sebagai seorang ibu. Ibu belajar menyusun rencana untuk melewati hari-hari baru dengan bayi dan keluarga. Fase letting go berlangsung minggu ke 2 hingga minggu ke 4 nifas dan bisa lebih cepat tergantung kemampuan ibu beradaptasi (Fidora, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ariani dll (2022), Dengan hasil ibu yang mempunyai dukungan dari suaminya sangat membantu ibu nifas dalam melewati fase adaptasi psikologisnya dengan Bahagia dan lancar Adapun dukungan yang bisa dilakukan suami misalnya membantu ibu menggendong dan merawat bayi, menggantikan popok dan membantu memandikan bayi (Ariani et al., 2022). Terkait dengan Kesehatan Psikologi masa nifas, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyaningsih tahun 2020 bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada ibu post partum di Rumah Sakit Umum Daerah LA Moeis Samarinda. Melalui dukungan keluarga seperti dukungan social, seorang ibu nifas mampu melakukan penyesuaian yang lebih baik pada tahapan masa nifas (Sulistyaningsih & Wijayanti, 2020)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Analisis Univariate Dukungan Keluarga diperoleh hasil bahwa sebanyak 26 responden 74,3% dalam kategori mendukung ibu nifas. Analisis Univariat Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil diperoleh ibu nifas mayoritas dalam kategori adaptasi psikologi positif sebanyak 27 responden atau 77, 1%. Analisis Bivariate diperoleh Nilai *p-value* 0.000 yang artinya kurang dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu nifas.

Saran

Kesehatan mental ibu nifas dapat diantisipasi sejak awal kehamilan, dengan melibatkan keluarga pada saat kunjungan kehamilan, persalinan maupun masa nifas. Sehingga Pelayanan Kesehatan bisa menerapkan kebijakan pendampingan keluarga saat ibu hamil sampai ibu menjalani masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aszhrul, & Safruddin. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. <https://www.researchgate.net/publication/357339311>
- Casnuri, Febriati, L. D., & Fauziah, A. (2020). *Komunikasi Konseling Bagi Mahasiswa dan Tenaga Kesehatan* (L. D. Febriati, Ed.). Respati Press.
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>

- Fidora, I. (2019). *Ibu Hamil dan Nifas Dalam Ancaman Depresi* (1st ed., Vol. 44, Issue 8). CV. Pena Persada.
- Putra, G. J. (2019). *Dukungan Keluarga Pada Pasien Luka Kaki Diabetik*.
- Shanti, H. D. (2021, October). BKKBN Sebut Usia 21 Hingga 35 Merupakan Waktu Ideal Untuk Menikah Dan Hamil. *Antara Sultra*.
- KPPPA RI. (2016, February). Wanita Perlu Pahami Kesehatan Reproduksi. *Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia*.
- Latifah, N. N. (2015). *Dukungan Suami Terhadap Proses Adaptasi Psikologis Ibu*. 2015, 1–7.
- Ratnawati, M., Mahardika, B., & Alie, Y. (2013). *A Description of Psychologic Adaptation Mother Childhood At Bandung Village Kecamatan*. 23–27.
- Naharani, A. R., Setyatama, I. P., Masturoh, & Siswanti. (2023). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Desa Dukuhwaru Kabupaten Tegal*. 14(1). <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
- Ariani, N. K. S., Darmayanti, P. A. R., & Santhi, W. T. (2022). Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), 450. <https://core.ac.uk/reader/544176320>
- Nova, S. N., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 108–113. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.674>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (1st ed., Vol. 1). KBM Indonesia. www.penerbitbukumurah.com
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Pustaka Ramadhan Bandung.
- Sulistyaningsih, D., & Wijayanti, T. (2020). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi Postpartum di RSUD I.A Moeis Samarinda* (Vol. 1, Issue 3).
- Susilawati, S., & Septikasari, M. (2019). Identifikasi Psikologis Ibu Nifas Dengan Human Immunodeficiency Virus (Hiv) Di Cilacap. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.30591/siklus.v8i1.1211>
- Taviyanda, D. (2019). Adaptasi Psikologis Pada Ibu Post Partum Primigravida (Fase Taking Hold) Sectio Caesarea Dan Partus Normal. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.32660/jurnal.v5i1.339>
- Wijayanti, U. T., & Nurpratama, P. Y. A. (2020). Gambaran Kesehatan Reproduksi Remaja. *BKKBN Jawa Tengah*.
- Widaryanti, R., & Febriati, L. D. (2020). *Buku Ajar Psikologi Dalam Kehamilan Persalinan & Nifas* (L. D. Febriati, Ed.). Respati Press.