

KELOMPOK 4

PERUBAHAN EMOSI SELAMA MASA NIFAS

Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah Psikologi Dalam Praktik Kebidanan
dengan dosen pengampu Octa Dwienda R, SKM,M,Kes



Disusun:

19101004_(Wika Pratiwi)

19101008_(Tiara Ningsih)

19101012_(Rahayu Cahyani)

19101017_(Rosi Aminah)

19101021_(Larasati Irde Kinanti)

19101025_(Khofifah)

19101031_(Nini Suriani)

S1 KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HTP

2020/2021

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada kita semua. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat-sahabatnya, dan orang-orang yang senantiasa mengikuti jejak dan langkahnya.

Makalah ini disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Psikologi Dalam Praktik Kebidanan semester ganjil TA 2020/2021, dengan adanya makalah ini penulis berharap agar dapat bermanfaat bagi kita semua.

Seperti halnya sifat manusia yang tidak sempurna di mata manusia lain ataupun di hadapan Allah SWT. Penulis menyadari bahwa makalah ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu dengan rendah hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca.

Penulis.

DAFTAR ISI

Kata pengantar.....	2
Daftar Isi.....	3
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 latar belakang	4
1.2 rumusan masalah.....	4
1.3 tujuan.....	4
BAB II PEMBAHASAN	
2.1 perubahan normal emosi selama masa nifas.....	5
2.2 faktor yang mempengaruhi perubahan emosi selama masa nifas.....	7
2.3 tantangan kesehatan mental dalam periode nifas.....	8
2.4 peran bidan selama masa nifas.....	9
BAB III PENUTUP	
3.1 kesimpulan.....	11
3.2 saran.....	11
DAFTAR PUSTAKA	12

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu, sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi komplikasi masa nifas. Oleh karena itu, peran dan tanggung jawab bidan untuk memberikan asuhan kebidanan ibu nifas dengan memantauwan mencegah beberapa kematian ini (sunarsih, 2011). Pada masa nifas atau sehabis bersalin ibu merasa lelah harus istirahat dengan tidur terlentang untuk beberapa jam kemudian baru boleh miring kanan dan kiri untuk mencegah thrombosis dan tromboemboli (indriani, 2013). Menurut (Hamilton 2008). ibu yang melahirkan secara normal bisa melakukan mobilisasi 6 jam setelah bersalin dan 8 jam setelah bersalin pada ibu yang mengalami sesar. Ibu nifas akan lebih sehat dan kuat dengan mobilisasi dini, karena otot-otot panggul dan perut akan kembali normal sehingga menjadi kuat dan mengurangi rasa sakit, fungsi usus dan kandung kencing lebih baik dan mempercepat organ-organ tubuh kembali seperti semula dan memperlancar sirkulasi darah menjadi normal atau lancar.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan perubahan emosional selama masa nifas?
2. Apa faktor yang mempengaruhi perubahan emosional selama masa nifas?
3. Bagaimana tantangan kesehatan mental dalam periode nifas?
4. Bagaimana peran bidan selama masa nifas?

1.3 Tujuan

1. Mengetahui Apa saja perubahan emosional selama masa nifas
2. Bisa mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan emosional masa nifas
3. Bisa mengetahui tantangan kesehatan mental dalam periode nifas.
4. Bisa mengetahui bagaimana peran bidan selama masa nifas.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Perubahan Normal Emosi Selama Masa Nifas

Masa nifas merupakan periode enam minggu pertama setelah ibu bersalin. Pada masa nifas terjadi penyesuaian terhadap berbagai perubahan, baik pada fisik, mental, maupun kehidupan sosial. Periode itu, bisa jadi, merupakan masa-masa yang membahagiakan, melelahkan, atau justru mengkhawatirkan. Ibu harus merawat diri dan pada saat yang sama merawat bayi. Oleh karena itu, para ibu nifas perlu memperhatikan betul perubahan-perubahan yang normalnya berlangsung selama nifas, termasuk bagaimana menyikapinya. Perubahan emosi selama nifas. Sekitar 70-80% ibu mengalami perubahan suasana hati atau perasaan negatif setelah bersalin. Kondisi tersebut diakibatkan oleh perubahan hormon, dapat terjadi beberapa hari setelah bersalin, bertahan satu hingga dua minggu, kemudian membaik tanpa memerlukan penanganan khusus.

Beberapa gejala yang mungkin dirasakan misalnya: ingin menangis tanpa alasan yang jelas, mudah tersinggung, susah tidur, merasasedih, kehilangan selera makan, sulit berkonsentrasi, dan gelisah. Beberapa tips untuk mengatasi keadaan tersebut, antara lain: beristirahat, berbagi pengalaman dengan para ibu baru, luangkan waktu untuk merawat diri, berbicara dengan suami atau keluarga tentang perasaan negatif yang dirasakan, minta bantuan misalnya untuk menjagakan si kecil atau mengerjakan pekerjaan rumah, jangan terlalu memaksakan diri, dan hindari alkohol serta obat-obatan yang dapat memperburuk suasana hati. Apabila perasaan negatif tersebut tetap bertahan, bahkan memberat selama lebih dari dua minggu setelah bersalin, sebaiknya ibu nifas berkonsultasi dengan dokter. Terlebih jika ibu juga merasa bersalah, merasa tidak berarti, kehilangan minat pada aktivitas harian, menarik diri dari keluarga, hingga tidak tertarik pada bayi. Gejala-gejala tersebut mengarah pada kondisi depresi pasca-melahirkan.

Perubahan fisik selamanifas lochia

Hingga beberapa minggu setelah bersalin, akan terjadi perdarahan dari kemaluan yang disebut dengan lochia, sebagai pertanda bahwa rahim sedang menyembuh. Dalam tiga hari pertama pascapersalinan, perdarahan yang terjadi mirip dengan menstruasi, berwarna merah gelap atau kecokelatan, dapat berupa gumpalan yang tidak terlalu besar dan beraroma seperti darah. Setelah hari ketiga, lochia akan berwarna lebih muda. Pada minggu kedua, jumlah lochia akan berkurang, terdiri dari sedikit darah, lendir, dan sel darah putih. Warnanya merah muda atau kekuningan. Setelah hari ke-10, warnanya berubah agak putih atau kuning pucat dan dapat keluar hingga dua-delapan minggu tetapi tidak mengandung darah maupun gumpalan. Apabila ibu nifas menemukan lochia berbau amis atau berbau busuk, juga bila lochia tetap berwarna merah segar dan masih keluar banyak setelah minggu pertama, maka ibu dianjurkan untuk segera memeriksakan diri ke dokter.

Rahim

Segera setelah persalinan, ibu bisa merasakan puncak rahim yang berada setinggi atau sedikit di bawah pusat. Ibu perlu mengetahui hal tersebut agar bisa melakukan pijatan di rahim guna membantu pengecilannya. Ukuran rahim akan terus mengecil dan proses tersebut mungkin bisa dirasakan sebagai kram atau nyeri perut yang mirip dengan kram menstruasi. Rasa nyeri tersebut biasanya lebih dirasakan oleh ibu yang juga menyusui karena menyusui dapat mempercepat pengecilan rahim. Pada akhir minggu kedua, seharusnya ibu sudah tidak merasakan nyeri dan tidak dapat meraba puncak rahim lagi. Ukuran rahim akan benar-benar kembali normal pada minggu keenam.

Perineum

Perineum merupakan area di antara kemaluan dan anus. Setelah bersalin (secara normal), area itu biasanya membengkak, mungkin juga dijahit akibat robekan atau sayatan episiotomi guna memperlebar jalan lahir. Pada minggu pertama, biasanya perineum masih bengkak akibat regangan saat bersalin dan terasa tidak nyaman. Pada minggu kedua, bengkak sudah berkurang, tetapi jika ibu mendapat jahitan, mungkin masih akan terasa tidak nyaman. Biasanya luka jahitan akan menyembuh

pada minggu ketiga. Perineum harus dirawat dengan baik untuk mencegah kejadian infeksi dan risiko luka jahitan terbuka. Setiap kali ibu ke kamar mandi, sebaiknya pembalut diganti. Buka pembalut dari depan ke belakang, bersihkan area kemaluan dengan menyemprotkan air hangat juga dari depan ke belakang (dari kemaluan ke arah anus), dan keringkan dengan tisu. Untuk mengurangi bengkak dan nyeri, ibu dapat melakukan kompres menggunakan air dingin dan berkonsultasi dengan dokter guna mendapatkan obat antinyeri atau pencahar agar tidak perlu mencedakan saat BAB.

Payudara

Payudara akan terisi banyak air susu dalam beberapa hari setelah bersalin. Keadaan itu merupakan hal yang normal tetapi bisa menimbulkan perasaan penuh, bengkak, dan tegang yang tidak nyaman. Meski akan membaik dengan sendirinya, ibu bisa membantu mengurangi rasa tidak nyaman dengan kompres hangat atau kompres dingin di payudara.

Rambut dan Kulit

Peningkatan hormon selama kehamilan cenderung menahan kerontokan rambut. Akibatnya, setelah bersalin, ibu akan kehilangan lebih banyak rambut yang biasanya akan kembali normal dalam enam bulan. Sedangkan gurat peregangan serta perubahan warna di kulit tidak akan hilang segera setelah bersalin, tetapi memudar perlahan. (dr Roveny)

2.2 faktor yang mempengaruhi perubahan emosi selama masa nifas

Menurut Hernidkk (2009). Beberapa penyebab Postpartum Blues diantaranya : 1) Faktor Hormonal Berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolactin dan estriol yang terlalu rendah. 2) Ketidaknyamanan fisik yang dialami wanita menimbulkan gangguan pada emosional seperti payudara bengkak, nyeri jahitan, rasa mules. Perubahan emosional ini ditandai oleh adanya kekhawatiran akan perhatian dari suami atau keluarga dekat yang teralihkan karena kehadiran bayi, ketakutan tubuhnya tidak lagi ideal, kekhawatiran tidak bisa memberikan ASI kepada buah hati, gelisah dan hilangnya minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebelumnya disukai dan dilakukan, merasa terabaikan oleh suami dan keluarga dekat, merasa lelah dan kehilangan energi, kemampuan berpikir dan

konsentrasi menurun, merasa bersalah dan tidak berguna,serta sulit tidur (Sylvia, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Pilliteri (2003) menghasilkan data bahwa kondisi-kondisi yang berpengaruh terhadap munculnya stress ibu pasca melahirkan yaitu ketergantungan ibu karena kelemahan fisik setelah melahirkan, rendahnya harga diri karena kelelahan, minim dukungan keluarga, dan ketegangan karena peran baru. Mengacu pada penjelasan di atas terkait dengan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stress pada ibu pasca melahirkan, dapat disimpulkan bahwa kematangan dan kesiapan ibu menjadi faktor utama supaya ibu tidak mengalami stress yang berlanjut pada baby blues syndrome.

2.3 tantangan kesehatan mental dalam periode nifas

Terdapat tiga kategori utama dalam masalah keadaan emosi prapersalinan: (1) baby blues, (2) depresi pascapersalinan dan (3) psikosis pascapersalinan, masing-masing berbeda dalam hal banyaknya kasus yang terjadi, presentasi klinisnya, tingkat keparahan dan penanganannya.

1. Baby Blues

Pengaruhnya sekitar 40% - 80% pada wanita pasca persalinan Ini adalah keadaan sementara yang ditandai dengan perubahan keadaan emosi, sedih dan menangis, sulit tidur dan lekas marah. Gejala tersebut biasanya terjadi sekitar hari ke-3 hingga hari ke-5 setelah kelahiran anak Gejala-gejalanya relative ringan dan sering kali reda secara spontan

2. Depresipascapersalinan

Inimemengaruhisekitar 13% - 19% wanita pascapersalinanGejala-gejalanya mirip dengan episode depresi yang dialami pada saat yang lain. Serangannya biasanya dalam waktu 6 minggu tetapi juga dapat terjadi kapan saja dalam setahun setelah kelahiran anakSebagian besar ibu yang mengalami depresi pascapersalinan pulih jika dapat diidentifikasi sejak dini dan menerima perlakuan yang tepat dan dukungan dari keluarga

3. PsikosisPascapersalinan

Inimemengaruhisekitar 0,1% - 0,5% wanita pascapersalinanFitur yang menonjol termasuk mendengar suara-suara yang tidak ada, pemikiran yang ganjil merasa disakiti orang lain dan menyakiti diri sendiri atau bayinya. Gejalanya biasanya terjadi dalam dalam 14 hari setelah kelahiran bayiIni

adalah darurat psikiatris. Perlu segera dirujuk ke psikiatris atau dibawa ke Instalasi Gawat Darurat rumah sakit

2.4 Peran bidan selama masa nifas

1. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis dimana dalam asuhan pada masa ini peranan keluarga sangat penting, dengan pemberian nutrisi, dukungan psikologi maka kesehatan ibu dan bayi selalu terjaga.
 2. Melaksanakan skrining yang komprehensif (menyeluruh) dimana bidan harus melakukan manajemen asuhan kebidanan pada ibu masa nifas secara sistematis yaitu mulai pengkajian, interpretasi data dan analisa masalah, perencanaan, penatalaksanaan dan evaluasi. Sehingga dengan asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui dapat mendeteksi secara dini penyulit maupun komplikasi yang terjadi pada ibu dan bayi.
 3. Melakukan rujukan secara aman dan tepat waktu bila terjadi penyulit atau komplikasi pada ibu dan bayinya, ke fasilitas pelayanan rujukan.
 4. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan nifas dan menyusui, kebutuhan nutrisi, perencanaan pengaturan jarak kelahiran, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya, perawatan bayi sehat serta memberikan pelayanan keluarga berencana, sesuai dengan pilihan ibu. “peran dan tanggungjawab bidan secara komprehensif dalam asuhan masa nifas sebagai berikut.”
1. Memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama masa nifas.
 2. Sebagai promotor yang memfasilitasi hubungan antara ibu dan bayi serta keluarga.
 3. Mendorong ibu untuk menyusui serta meningkatkan rasa nyaman ibu dan bayi.

4. Mendeteksi penyulit maupun komplikasi selama masa nifas dan menyusui serta melaksanakan rujukan secara aman dan tepat waktu sesuai dengan indikasi.
5. Memberikan konseling untuk ibu dan keluarganya mengenai cara mencegah perdarahan, mengenali tanda-tanda bahaya pada masa nifas dan menyusui, pemenuhan nutrisi yang baik, serta mempraktekkan personal hygiene yang baik.
6. Melakukan manajemen asuhan dengan langkah-langkah; pengkajian, melakukan interpretasi data serta menetapkan diagnosa, antisipasi tindakan secepat terhadap permasalahan potensial, menyusun rencana asuhan serta melakukan penatalaksanaan dan evaluasi untuk mempercepat proses pemulihan, mencegah komplikasi, serta untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi selama periode nifas
7. Memberikan asuhan kebidanan nifas dan menyusui secara etis profesional.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu, sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi komplikasi masa nifas. Oleh karena itu, peran dan tanggung jawab bidan untuk memberikan asuhan kebidanan ibu nifas dengan memantauwan mencegah beberapa kematian ini (sunarsih, 2011).

Pada masa nifas atau sehabis bersalin ibu merasa lelah harus istirahat dengan tidur terlentang untuk beberapa jam kemudian baru boleh miring kanan dan kiri utnuk mencegah thrombosis dan tromboemboli (indriani, 2013).

Ibu nifas akan lebih sehat dan kuat dengan mobilisasi dini,karna otot-otot pangul dan perut akan kembali normal sehingga menjadi kuat dan mengurangi rasa sakit,fungsi usus dan kandung kencing lebih baik dan mempercepat organ-organ tubuh kembali seperti semula dan mempelanjar sirkulasi darah menj.adi normal atau lancar.

3.2 Saran

Semoga hasil makalah ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca baik di masa yang sekarang maupun masa yang akan datang. Penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan dan kekurangan dalam makalah karena penulis pun masih dalam tahap pembelajaran. Penulis memohon kritik dan saran kepada pembaca demi kesempurnaan makalah ini.

DAFTAR PUTAKA

- Hamilton, P. M. (2006) *Dasar-dasar keperawatan maternitas alih bahasa, Niluh Gede Yasmin (6th ed)*. Jakarta : EGC
- Indriyani, D. (2013) *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sunarsih, (2011), *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*, Jakarta: Salemba Medika