

Aspek Psikologis Ibu Postpartum: Studi Kasus

Haryati Sahrir^{1*}, Ni Luh Gede Sri Wahyudianti², Pratiwi Bayuningrum³, Sudin Riyadi⁴

^{1,2,4} Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

³ Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Correspondent Author: Haryati Sahrir, e-mail: haryatisahrir@gmail.com

ABSTRACT

Background: The postpartum period is a complex transition period for mothers, affecting not only the physical but also the psychological aspects. Hormonal changes, new role demands, and lack of social support can trigger psychological disorders such as baby blues, postpartum depression, and anxiety.

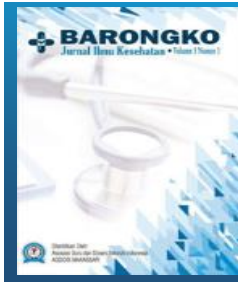
Objective: This case study aims to describe the psychological aspects of postpartum mothers and the factors that influence them.

Methods: This study used a qualitative approach with a case study design. The subject was a mother on day 10 of postpartum who was experiencing emotional distress. Data were collected through in-depth interviews, observations, and a review of medical documentation.

Results: The study results showed that the mother experienced symptoms of baby blues, including feelings of sadness, crying easily, fatigue, and excessive anxiety. Factors influencing the mother's psychological condition include hormonal changes, lack of husband's support, physical exhaustion, and a lack of understanding about postpartum adaptation.

Conclusion: The psychological aspects of postpartum mothers require special attention from healthcare professionals and families. Early detection and psychosocial support are crucial to prevent more severe psychological disorders.

Keywords: Postpartum, Maternal Mental Health, Baby Blues, Case Study



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa postpartum merupakan periode transisi yang kompleks bagi ibu, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga psikologis. Perubahan hormonal, tuntutan peran baru, serta kurangnya dukungan sosial dapat memicu gangguan psikologis seperti baby blues, depresi postpartum, dan kecemasan.

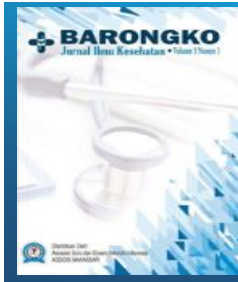
Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan aspek psikologis ibu postpartum serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang ibu postpartum hari ke-10 yang mengalami gangguan emosional. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan telaah dokumentasi medis.

Hasil: Hasil studi menunjukkan bahwa ibu mengalami gejala baby blues berupa perasaan sedih, mudah menangis, kelelahan, dan kecemasan berlebihan. Faktor yang memengaruhi kondisi psikologis ibu meliputi perubahan hormonal, kurangnya dukungan suami, kelelahan fisik, dan kurangnya pemahaman tentang adaptasi masa nifas.

Kesimpulan: Aspek psikologis ibu postpartum memerlukan perhatian khusus dari tenaga kesehatan dan keluarga. Deteksi dini dan dukungan psikososial sangat penting untuk mencegah gangguan psikologis yang lebih berat.

Kata Kunci: Postpartum, Kesehatan Mental Ibu, Baby Blues, Studi Kasus



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

I. PENDAHULUAN

Masa postpartum atau masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah persalinan hingga enam minggu setelahnya. Pada periode ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang signifikan. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan tantangan dalam proses adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu.

Secara psikologis, ibu postpartum rentan mengalami gangguan emosional. Salah satu gangguan yang paling sering terjadi adalah *baby blues syndrome*, yang ditandai dengan perasaan sedih, mudah menangis, cemas, dan perubahan suasana hati. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih berat dan berdampak pada kesehatan ibu dan perkembangan bayi.

Faktor risiko gangguan psikologis postpartum meliputi perubahan hormon yang drastis, kelelahan fisik akibat persalinan dan perawatan bayi, kurangnya dukungan sosial, serta pengalaman persalinan yang traumatis. Kurangnya pemahaman ibu dan keluarga mengenai perubahan psikologis yang normal pada masa postpartum juga dapat memperburuk kondisi ini.

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, memiliki peran penting dalam melakukan deteksi dini gangguan psikologis pada ibu postpartum. Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan gambaran nyata mengenai aspek psikologis ibu postpartum serta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga dapat menjadi dasar dalam meningkatkan asuhan keperawatan dan kebidanan yang holistik.

II. METODE PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus.

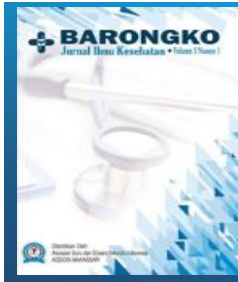
b. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seorang ibu postpartum berusia 27 tahun, primipara, hari ke-10 postpartum, yang menjalani perawatan di rumah.

c. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui:

- 1) Wawancara mendalam dengan ibu postpartum



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- 2) Observasi kondisi emosional dan perilaku ibu
- 3) Dokumentasi catatan kesehatan ibu

d. Instrumen Penelitian

Panduan wawancara semi-terstruktur dan lembar observasi psikologis.

e. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik, meliputi:

- Reduksi data
- Penyajian data
- Penarikan kesimpulan

f. Etika Penelitian

Penelitian dilakukan dengan persetujuan subjek (informed consent) serta menjaga kerahasiaan identitas responden.

III. HASIL STUDI KASUS

a. Hasil

1) Identitas dan Kondisi Umum Subjek

Subjek penelitian adalah seorang ibu postpartum dengan karakteristik sebagai berikut:

- Usia: 27 tahun
- Paritas: Primipara
- Hari postpartum: ke-10
- Jenis persalinan: Normal pervaginam
- Kondisi bayi: Sehat, BB normal
- Riwayat gangguan psikologis sebelumnya: Tidak ada

Secara fisik, kondisi ibu dalam batas normal, namun secara psikologis menunjukkan perubahan emosi yang signifikan.

2) Temuan Psikologis Utama

Berdasarkan wawancara mendalam dan observasi, ditemukan beberapa gejala psikologis dominan, yaitu:

a) Perubahan Emosi

Ibu sering merasa sedih tanpa sebab yang jelas, mudah menangis, dan merasa emosinya tidak stabil. Kondisi ini muncul terutama pada malam hari atau saat ibu merasa kelelahan.

b) Kecemasan Berlebihan

Ibu menunjukkan kecemasan berlebih terhadap kondisi bayinya, seperti takut bayi sakit, takut salah merawat bayi, dan sering memeriksa kondisi bayi meskipun dalam keadaan normal.

c) Gangguan Tidur

Ibu mengalami kesulitan tidur meskipun bayi sedang tidur. Kurangnya waktu istirahat memperburuk kondisi emosional ibu.

d) Penurunan Kepercayaan Diri

Ibu merasa dirinya belum mampu menjalankan peran sebagai ibu dengan baik dan sering membandingkan dirinya dengan ibu lain.

3) Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kondisi Psikologis

Tabel 1.
Faktor Internal dan Eksternal Yang
Mempengaruhi Psikologis Ibu Postpartum

Faktor	Temuan
Hormonal	Penurunan estrogen dan progesteron pascapersalinan
Fisik	Kelelahan akibat menyusui dan kurang tidur
Psikologis	Kurang percaya diri, takut gagal menjadi ibu
Sosial	Dukungan suami terbatas karena bekerja
Pengetahuan	Kurang memahami perubahan normal masa nifas

4) Interpretasi Klinis

Berdasarkan temuan tersebut, kondisi psikologis ibu dikategorikan sebagai baby blues syndrome, ditandai dengan:

- Gejala muncul pada minggu pertama–kedua postpartum
- Emosi labil, menangis, cemas

- Tidak ada pikiran menyakiti diri atau bayi

b. Pembahasan

1) Baby Blues sebagai Respons Adaptif Masa Postpartum

Baby blues merupakan gangguan psikologis ringan yang sering terjadi pada ibu postpartum dan dianggap sebagai respons adaptif terhadap perubahan besar pascapersalinan. Secara fisiologis, penurunan drastis hormon estrogen dan progesteron berpengaruh langsung terhadap neurotransmitter yang mengatur suasana hati.

Hasil studi kasus ini mendukung teori yang menyatakan bahwa perubahan hormonal merupakan faktor utama terjadinya gangguan emosi pada ibu postpartum, terutama pada primipara yang belum memiliki pengalaman sebelumnya.

2) Peran Kelelahan dan Gangguan Tidur

Kurangnya waktu istirahat akibat menyusui dan merawat bayi berkontribusi signifikan terhadap kelelahan fisik dan emosional. Kelelahan yang berkepanjangan dapat menurunkan kemampuan coping ibu dalam menghadapi stres, sehingga memperparah gejala baby blues.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan prediktor kuat gangguan psikologis postpartum. Temuan ini konsisten dengan kondisi subjek yang mengalami insomnia ringan meskipun bayi tidur.

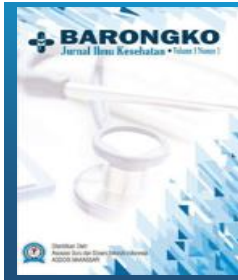
3) Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Ibu

Dukungan sosial, khususnya dari suami, memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas emosional ibu postpartum. Pada studi kasus ini, keterbatasan dukungan emosional dan praktis dari suami meningkatkan beban psikologis ibu.

Secara teori, dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi stres dan mencegah perkembangan baby blues menjadi depresi postpartum. Kurangnya dukungan dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis yang lebih berat.

4) Kurangnya Pengetahuan sebagai Faktor Risiko

Kurangnya pemahaman ibu tentang perubahan psikologis yang normal pada masa nifas menyebabkan ibu menafsirkan gejala yang dialami sebagai sesuatu yang



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

berbahaya atau tidak normal. Hal ini meningkatkan kecemasan dan rasa takut berlebihan.

Edukasi kesehatan yang adekuat terbukti mampu meningkatkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi perubahan postpartum dan menurunkan kejadian gangguan psikologis.

5) Implikasi Keperawatan dan Kebidanan

Temuan studi kasus ini menegaskan pentingnya:

- Skrining kesehatan mental ibu postpartum secara rutin
- Asuhan kebidanan dan keperawatan yang holistik
- Pendekatan keluarga dalam perawatan ibu nifas

Tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi, konseling, dan dukungan emosional untuk mencegah komplikasi psikologis postpartum.

6) Sintesis Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa aspek psikologis ibu postpartum dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Baby blues yang tidak ditangani secara tepat berpotensi berkembang menjadi depresi postpartum, sehingga deteksi dini menjadi sangat penting.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

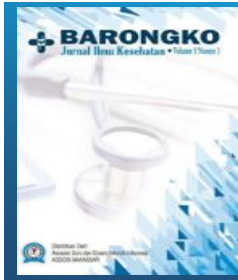
a. Kesimpulan

- 1) Ibu postpartum rentan mengalami gangguan psikologis, terutama baby blues syndrome.
- 2) Faktor hormonal, kelelahan fisik, dan kurangnya dukungan sosial memengaruhi kondisi psikologis ibu.
- 3) Deteksi dini dan dukungan psikososial sangat penting untuk mencegah gangguan psikologis yang lebih berat.

b. Saran

- 1) Bagi Tenaga Kesehatan:

Melakukan skrining kesehatan mental ibu postpartum secara rutin dan memberikan edukasi psikologis.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

2) Bagi Keluarga:

Memberikan dukungan emosional dan membantu ibu dalam perawatan bayi dan pekerjaan rumah.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya:

Disarankan melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar dan desain longitudinal.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5*.
2. Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression. *Nursing Research*.
3. Bobak, I. M. (2017). *Maternity and Gynecologic Care*.
4. Dennis, C. L. (2004). Postpartum depression. *Journal of Advanced Nursing*.
5. Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan*.
6. Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas*.
7. Lowdermilk, D. L. (2016). *Maternity Nursing*.
8. Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan*.
9. O'Hara, M. W. (2009). Postpartum depression. *Annual Review of Clinical Psychology*.
10. Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*.
11. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
12. Saragih, H., Pannyiwi, R., & Mainassy, M. C. (2024). (PKM) Donor Darah Di Lingkungan Universitas Pertahanan RI. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 338–345. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i3.356>
13. Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*.
14. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*.
15. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
16. WHO. (2018). *Maternal Mental Health*.
17. Wulandari, R. (2019). Kesehatan mental ibu nifas. *Jurnal Keperawatan*.
18. Yuliana, E. (2020). Dukungan keluarga dan kesehatan mental ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Ibu*.