

**Program Studi Keperawatan Program  
Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma  
Husada Surakarta 2021**

**ASUHAN KEPERAWATAN IBU POSTPARTUM DALAM PEMENUHAN  
KEBUTUHAN PSIKOLOGIS**

**<sup>1)</sup>Amandeanika Mardiana Devi, <sup>2)</sup> Mellia Silvy Irdianty**

**<sup>1)</sup>Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta**

**<sup>2)</sup>Dosen Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta**

**Email : amandeanika99@gmail.com**

**Abstrak**

Masa nifas merupakan periode dimana organ reproduksi kembali kepada keadaan tidak hamil. Kelelahan fisik yang berlebihan, kurangnya pengetahuan dan perawatan bayi baru lahir, ketidaksiapan perubahan akan menyebabkan ibu mengalami tekanan psikologis hingga terjadi depresi postpartum. Melalui terapi non farmakologis yaitu terapi psikologis, dapat dilakukan dengan terapi pijat, terapi dengan *aromatherapi* dan *back massage* dapat memberikan efek secara langsung yaitu rasa rileks. Pijat punggung akan membuat pembuluh darah dilatasi, otot akan relaksasi, serta kondisi psikologis akan lebih baik karena peningkatan endorfin dan serotonin di otak. Melakukan pemijatan utama dengan memijat secara lembut bagian torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 dengan 60 pijatan dalam satu menit, dalam hal ini peneliti melakukan tindakan dengan durasi 5 menit. Studi kasus ini untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien postpartum yang terindikasi mengalami depresi pasca partum. Subjek yang digunakan adalah satu pasien postpartum dengan gejala depresi pasca melahirkan yang ada di RSUD Salatiga. Studi kasus ini dilaksanakan di RSUD Salatiga pada tanggal 15-27 Februari 2021. Hasil studi kasus berdampak positif pada pasien ditandai perubahan nafsu makan, yang semula kurang menjadi membaik, ibu terlihat ceria lagi, dan mulai bisa beradaptasi dengan lingkungan. Diharapkan RS dapat menerapkan tindakan *aromatherapi* dan *back massage* untuk meningkatkan kesehatan.

**Kata Kunci :** *Aromatherapi* dan *Back Massage*, Postpartum, Psikologis

**Referensi :** 14 (2013-2020)

## LATAR BELAKANG

Data dari WHO (2018) mencatat prevalensi postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan postpartum blues ini mengenai sekitar 20% wanita dan 12% laki-laki pada suatu waktu kehidupan (Hutagaol, 2019) Angka kejadian postpartum blues di Indonesia antara 50%-70 dan angka kejadian depresi postpartum tercatat sebanyak 22,4% (WHO, 2018).

Gejala sindrom baby blues yang dirasakan para ibu setelah melahirkan bisa berbeda-beda. Beberapa tanda atau ciri-ciri baby blues yang umum antara lain: Suasana hati gampang berubah, Sedih, Gampang tersinggung, Sering menangis, Tidak konsentrasi, Mengalami gangguan makan, Susah tidur. Penyebab depresi postpartum pada ibu disebabkan oleh adanya perubahan hormon. Penurunan hormon progesteron yang signifikan dapat mempengaruhi suasana hati dari ibu. Setelah melahirkan, hormon endorfin akan mengambil peran dominan. Hormon yang memunculkan perasaan baik ini akan membantu ibu mengatasi rasa sakit setelah melahirkan. Levelnya bakal meningkat selama 24 jam. Pada hari ketiga dan keempat, hormon endorfin akan mengalami penurunan yang serius. Setelah tubuh melepaskan plasenta, semua hormon yang dihasilkannya seperti estrogen, progesteron, relaxin, hCG, dan HPL, juga akan mengikuti. Dalam masa-masa penurunan tersebut, banyak ibu mengalami depresi, merasa sendiri,

ketakutan dan sebagainya. Penurunan level hormon tersebut merupakan penyebab utamanya.

*Back massage* adalah teknik memberikan tindakan masase pada punggung dengan usapan secara perlahan. Sedangkan bagi ibu *post partum*, *back massage* dapat memberikan efek secara langsung yaitu rasa rileks. Hal ini terjadi karena pijat punggung akan membuat pembuluh darah dilatasi, otot akan relaksasi, serta kondisi psikologis akan lebih baik karena peningkatan endorfin dan serotonin di otak ( Nugraha, Fatimah & Kurniawan, 2017). Intervensi pijatan atau massage khususnya *back massage* dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan meningkatkan relaksasi serta menurunkan kecemasan pada wanita postpartum. Manfaat *back massage* antara lain : merangsang pelepasan hormon oksitosin, mengurangi pembengkakan pada payudara, mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI. Massage pada wanita di awal periode postpartum mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi. Pemberian intervensi *back massage* pada masa postpartum menunjukkan penurunan resiko depresi jika dibandingkan dengan perawatan standar.

Terapi *back massage* pijatan utama dengan memijat secara lembut bagian torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 dengan 60 pijatan dalam satu menit, dalam hal ini peneliti melakukan tindakan dengan durasi 5 menit, mengakhiri pijatan dengan teknik *slow down* massage (mengurut punggung kembali). membersihkan punggung menggunakan air dan sabun bila diperlukan kemudian

dibilas dengan waslap basah dan keringkan dengan handuk. membantu klien menggunakan pakaian kembali, mencuci tangan. Penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui ke efektif an pijat punggung atau *back massage* guna mengurangi resiko depresi pada ibu postpartum.

## **METODOLOGI**

Studi kasus ini untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien postpartum yang terindikasi mengalami depresi pasca partum. Subjek yang digunakan adalah satu pasien postpartum dengan gejala depresi pasca melahirkan yang ada di RSUD Salatiga. Studi kasus ini dilaksanakan di RSUD Salatiga pada tanggal 15-27 Februari 2021.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengkajian Ibu post partum hari kedua P1A0 usia 26 tahun, keadaan umum baik, kesadaran composmentis. Tanda tanda vital : TD: 140/90mmHg, RR: 20x/menit, Nadi: 96x/menit, Suhu: 36°C. Berat badan 54kg dan tinggi Badan 151cm. Pemeriksaan head to toe : rambut berwarna hitam, distribusi rambut merata, kebersihan rambut klien bersih dan tidak rontok, tidak ada edema. Wajah tidak terdapat pigmentasi, tidak terdapat acne. Posisi kelopak mata simetris antara kiri dan kanan, konjungtiva anemis, sklera anikterik, pergerakan bola mata dapat melihat ke kanan atau ke kiri, atas bawah kornea jernih. Keadaan mulut bersih, tidak terdapat karies gigi, tidak ada sromatis, dan tidak ada kesulitan menelan. Leher tidak terdapat pembesaran kelenjar tiroid, dan tidak ada peningkatan vera jugularis. Bentuk dada simetris,

puting susu dalam keadaan bersih, puting susu menonjol, areola berwarna coklat kehitaman, tidak ada pembengkakan mammae, warna mammae kecokelatan tidak terdapat nyeri saat di palpasi, kolostrum sudah tidak keluar. Abdomen warna kulit kecokelatan, terdapat darah nifas, keadaan vulva kotor, perineum utuh, tidak terdapat edema, lochea rubra dengan warna merah, berbau amis. Ekstremitas tidak terdapat edema, dan tidak terdapat varises. Tidak terdapat pembesaran hemoroid, keadaan anus kotor karena terdapat darah nifas. Perubahan fisik pada ibu pada saat menjalani masa nifas merupakan salah satu faktor yang membuat ibu cemas dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan pascapartum. Perubahan fisik yang dialami ibu yaitu rasa kram dan mules dibagian bawah perut akibat penciutan rahim, keluarnya sisa-sisa darah dari vagina (lochea), kelelahan karena proses melahirkan, pembentukan ASI sehingga payudara membesar dan perlukaan jalan lahir (Walyani, 2015: 3). Dalam pemeriksaan fisik yang dilakukan sudah sesuai dengan teori, dimana perubahan perubahan yang terjadi pada ibu postpartum adalah perubahan fisiologis dan psikologis.

Diagnosis keperawatan yang di tegakan dalam kasus ini adalah ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan involusi uterus, proses pengembalian rahim ke ukuran semula di tandai dengan keluhan tidak nyaman dan tampak meringis. Alasan diagnosa di tegakkan adalah karena pasien merupakan ibu postpartum yang mengalami keluhan tidak nyaman pasca persalinan normal yang di alami. Dan alasan Ketidaknyamanan Pasca Partum ini

segera di tangani adalah agar status kenyamanan pasien meningkat dan keluhan tidak nyaman menurun.

Intervensi yang di ambil dalam kasus ini adalah terapi pemijatan (I.08251), pemijatan yang dilakukan dalam kasus ini adalah pijat punggung atau *back massage*. Mengapa menegakan intervensi terapi pemijatan *back massage* ini adalah karena pasien mengeluh tidak nyaman, susah tidur dan gelisah. *back massage* pada ibu postpartum dapat membuat ibu postpartum menjadi rileks dan nyaman karena pemijatan yang dilakukan. Tujuan menggunakan intervensi terapi pemijatan pijat punggung adalah membuat pasien post partum menjadi nyaman dan keluhan tidak nyaman berkurang, status kenyamanan pasien meningkat. Pijat punggung di lakukan selama 2 hari atau 1 kali dalam sehari.

Implementasi setelah dilakukan terapi pijat punggung atau *back massage* diharapkan status kenyamanan pasien meningkat, keluhan tidak nyaman menurun, menangis menurun, kontraksi uterus menurun. Pijat punggung di lakukan selama 2 hari atau 1 kali *dalam* sehari. mekanisme pijat punggung dapat mengurangi ketidaknyamanan pasca partum adalah Intervensi pemijatan atau massage khususnya back massage dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan meningkatkan relaksasi serta menurunkan kecemasan pada ibu postpartum.

Evaluasi sebelum dilakukan pijat punggung pasien mengeluh tidak nyaman, merasa gelisah, sedih, terlihat murung dan susah tidur. Setelah dilakukan back massage pada hari pertama pasien mengatakan

sedikit nyaman, namun belum terlalu merasakan efek dari pijat punggung yang di lakukan. Setelah dilakukan pijat punggung pada hari yang kedua pasien mengatakn sudah nyaman dan rileks, gelisah berkurang dan susah tidur juga berkurang, pasien merasa lebih nyaman.

## KESIMPULAN

Pengkajian data subjektif pasien di dapatkan, pasien mengeluh tidak nyaman, susah tidur, tidak nyaman saat berkemih, merasa sedih, dan menangis. Ibu mengatakn bahwa kelahiran bayi nya adalah yang di nantikan nya, namun ia harus kehilangan bayi nya pada saat di lahirkan. Data objektif didapatkan ibu terlihat murung dan sedih, terlihat tidak nyaman dan kelelahan karena tidak bisa tidur.

Diagnosis utama yang ditegakkan pada Ny."I" adalah ketidaknyamanan pasca partum.

Perumusan masalah potensial pada Ny "I" dengan *post partum blue sdi* RSUD Salatiga berpotensi terjadinya depresi *postpartum*, Namun masalah potensial itu tidak akan terjadi apabila penanganan lebih cepat.

Rencana tindakan yang dilakukan beerupa dukungan spiritual dan dukungan fisik agar ibu dalam keadaan sehat dan tidak terjadi masalah potensial depresi postpartum karena kehilangan bayi

Tindakan yang telah direncanakan dapat dilaksanakan dengan baik tanpa adanya hambatan. Adapun asuhan yang diberikan pada Ny. "I" yaitu melakukan terapi pemijatan,

Evaluasi tindakan yang telah dilaksanakan yaitu asuhan

keperawatan yang telah diberikan berhasil dengan ditandai perubahan nafsu makan, yang semula kurang menjadi membaik, ibu terlihat ceria lagi, dan mulai bisa beradaptasi dengan lingkungan.

## **SARAN**

### 1. Bagi ibu

- a. Diharapkan pada setiap ibu dan calon ibu untuk senantiasa mempersiapkan kehamilannya baik secara materi, psikis, dan juga persiapan materi.
- b. Diharapkan kepada ibu untuk tidak menyembunyikan segala permasalahan yang ia miliki, hendaknya setiap masalah yang dimiliki diceritakan kepada suami atau kerabat terdekat.
- c. Diharapkan ibu sering berkumpul dengan kelompok-kelompok ibu baru

### 2. Bagi suami dan keluarga ibu

- a. Diharapkan suami menemani istri dalam melakukan pemeriksaan kehamilan
- b. Diharapkan suami lebih memberikan perhatian lebih kepada ibu hamil, pasca melahirkan dan di kehidupan sehari-hari
- c. Diharapkan suami sering membantu istri mengerjakan pekerjaan rumah dan membantu ibu mengurus bayinya
- d. Bagi keluarga diharapkan memberikan dukungan kepada ibu, jangan mengkritik dan menyudutkan ibu yang baru saja menjadi seorang ibu

### 3. Bagi perawat

- a. Petugas kesehatan dapat mengenali dan mendeteksi secara dini ketidaknyamanan pasien pasca partum.
- b. Petugas kesehatan khususnya perlu menjelaskan keadaan ibu kepada keluarga ibu kondisi yang dialami oleh ibu serta diharapkan memberikan dorongan moral pada keluarga
- c. Petugas kesehatan hendaknya juga memperhatikan kondisi psikis ibu yang baru melahirkan jangan hanya berfokus kepada kondisi fisik pasien
- d. Tenaga kesehatan hendaknya lebih memberikan perhatian dan berlaku ramah kepada pasien agar pasien merasa lebih bahagia dan tidak segan menceritakan kendala dan masalah yang ibu alami.

### 4. Bagi institusi pendidikan

- a. Agar menerapkan asuhan keperawatan dalam pemecahan masalah dapat lebih ditingkatkan dan dikembangkan mengingat metode ini sangat bermanfaat dalam membina tenaga keperawatan dalam menciptakan sumber daya manusia yang lebih profesional.
- b. Perlu adanya persamaan persepsi antara pendidikan dan petugas kesehatan dilahan praktek tentang penerapan asuhan keperawatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Difa Ardiyanti, Siti, MD (2016)  
Pengembangan ASSIP (Alat  
Assessment Ibu Postpartum)

- menggunakan pemodelan RASCH. *Jurnal Psikologi*. Vol. 18 No. 2 pp. 116-136
- Hidayah, Noor dkk. 2016. *Support Sistem, Pengalaman Persalinan dengan Resiko Post Partum Blues di Bpm Yayuk Kalbariyanto Kudus Tahun 2016*. *Jurnal Dosen Stikes Muhammadiyah Kudus* Vol. 8 No.2
- Irawati, Dian dkk. *Pengaruh Faktor Psikososial dan Cara Persalinan Terhadap Terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas*. *Jurnal Dosen Poltekkes Majapahit*. 2014.
- Kusumastuti, Dyah, PA. Adinda, PSD (2019) *Efektifitas Massage terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol.12 No. 1 pp. 1978-3167
- Nadyah. *Asuhan Neonatal, Anak dan Maternal, Makassar: Alauddin University Press*. 2013
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta:DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta:DPP PPNI