

BAB I

PENDAHULUAN

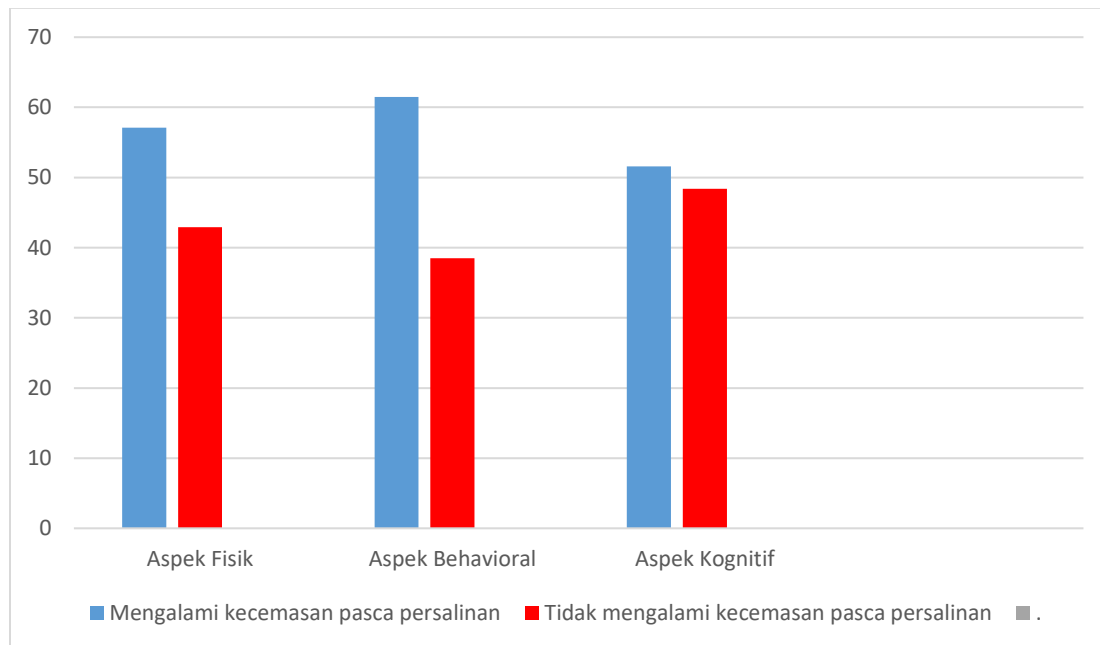
A. Latar Belakang

Rasa cemas merupakan perpaduan perasaan yang mencakup ketakutan dan kekhawatiran terkait masa depan tanpa adanya alasan khusus untuk ketakutan tersebut (Akbar et al, 2021). Kasus kecemasan pada wanita pasca persalinan dapat dikenali melalui laporan dari BBC Indonesia (2018). Dalam laporan tersebut, disampaikan cerita seorang perempuan yang mengalami kecemasan setelah melahirkan anak pertamanya, hingga pada akhirnya mencoba untuk melakukan tindakan bunuh diri bersama anaknya. Keputusan tersebut diambil karena ia merasa khawatir dengan kondisi bayinya dan merasa tidak ada perhatian serta tempat untuk mengungkapkan keluh kesahnya. Kecemasan pasca persalinan juga mencakup tanggapan fisiologis seperti penekanan perasaan, *anxiety* berlebihan, tidur tidak teratur, dan berat badan berkurang (Fikri, Neviyarni, & Afdal 2023).

Penulis memiliki ketertarikan untuk mempelajari tingkat kecemasan pasca persalinan pada ibu *primigavida* melalui suatu survei. Istilah "*primigravida*" merujuk pada kondisi di mana seorang wanita sedang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya (Manuaba, 2007). Dalam melakukan survei tersebut, penulis mengajukan beberapa pertanyaan yang mengeksplorasi berbagai aspek kecemasan pasca persalinan (Nevid, Jeffrey S dkk, 2005). Hasil dari survei ini akan disajikan dalam bentuk diagram batang yang akan disertai dengan penjelasan yang mendalam.

Gambar 1

Hasil survei pra penelitian kecemasan pasca persalinan pada ibu primigravida



Dari hasil survei, dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan pasca persalinan dapat tercermin melalui aspek fisik, perilaku, dan kognitif. Pada aspek fisik, sebanyak 52 ibu (57,1%) melaporkan mengalami ketegangan fisik sebagai akibat dari perasaan gelisah pasca persalinan. Pada aspek perilaku, sebanyak 56 ibu (61,5%) mencari bantuan dari pasangan dalam berbagai hal. Sementara pada aspek kognitif, sebanyak 47 ibu (51,6%) mengakui sering memikirkan hal-hal yang menakutkan pasca persalinan. Kesimpulan dari survei ini adalah mayoritas ibu *primigravida* yang disurvei mengalami kecemasan pasca persalinan. Meskipun seharusnya, ibu *primigravida* mampu mengatasi kecemasan yang mereka alami, namun hasil survei menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang tidak mampu mengatasi kecemasan pasca persalinan mereka.

Banyak perempuan dengan gangguan kecemasan pasca persalinan sering mengalami gejala yang berbeda-beda dengan gejala normal lainnya. Setelah melahirkan suasana hati dapat mempengaruhi penurunan kadar hormone. Bayi baru lahir sering dianggap kekurangan tidur. Hal ini, dapat mempengaruhi kekhawatiran seorang ibu dalam merawat bayinya. Fenomena ini dikenali melalui *Centre of Perinatal Excellence*, pertama ibu yang mengalami kecemasan pasca persalinan anak pertamanya tidak pernah melakukan atau tidak pernah merasa ingin membunuh bayinya tetapi ia ingin terus menerus mendapat gambaran secara tidak sengaja melukai bayinya. Ia terlalu cemas memikirkan bayinya dan menjadi seorang pendiam sehingga ia sulit mengungkapkan perasaannya. Kedua fenomena dimana seorang perempuan berusaha kabur dari rumah karena takut seseorang akan mengambil bayinya. Terdapat keanehan padanya sehingga dia tidak ingin orang lain menganggapnya gila. Dengan kejadian tersebut sama halnya dengan perasaan depresi pasca persalinan yang ia hadapi saat ini.

Secara umum kondisi psikis usia remaja yang belum waktunya dapat meningkatkan resiko melahirkan, contohnya gangguan mental atau bisa disebut *baby blues*. Sehingga kondisi ini dapat meningkatkan emosional seorang ibu dalam merawat bayinya. Kondisi ini dapat mempengaruhi saat tahapan persalinan yang tidak berjalan lancar seperti terjadinya kontraksi uterus yang lemah dan berubah-ubah sehingga kemungkinan operasi sesar jadi lebih besar. Begitupun risiko fisiknya disebabkan oleh organ reproduksi remaja yang belum cukup matang untuk menanggung beban kehamilan (Kurniawati A, 2009).

Pada penelitian Indranil Dutta (2013) anemia adalah suatu kondisi komplikasi yang tinggi mencapai 68,4% pada primigravida muda dibandingkan primigravida usia reproduksi sehat 33,32%. Studi BKKBN Provinsi Sumatra Utara tahun 2007 menemukan bahwa usia pernikahan di bawah 20 tahun berhubungan dengan risiko kehamilan pada remaja yang belum matang secara reproduksi, yang dapat meningkatkan kemungkinan anemia selama kehamilan. Primigravida muda juga memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami prematuritas, sebanyak 2,9 kali lipat dibandingkan dengan ibu hamil yang lebih tua. Penelitian oleh Bhaduria (1991) menambahkan bahwa primigravida muda cenderung mengalami preeklamsia dan anemia lebih sering. Faktor psikososial seperti kecemasan, depresi, dan stres juga dapat mempengaruhi keadaan ini dengan mengganggu fungsi imunitas, yang mungkin berkontribusi pada risiko infeksi intraamnion atau reaksi inflamasi selama kehamilan.

Kecemasan pasca persalinan adalah variabel yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor termasuk nyeri, kondisi fisik ibu, riwayat pemeriksaan kehamilan, pengetahuan tentang perawatan anak, dukungan sosial, usia ibu saat melahirkan, dan tingkat pendidikan (Handjani 2021). Kecemasan pasca melahirkan juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, interpersonal, perilaku, dan keluarga. Faktor lainnya yaitu karena proses persalinan yang membuat trauma dan kurangnya dukungan pada saat kehamilan dan persalinan. Perasaan belum siap menjadi ibu, misalnya karena usia terlalu muda (Indiarti, 2004). Dalam penelitian lain, juga disebutkan bahwa dukungan teman sebaya, *self-esteem*, serta *self-efficacy* juga merupakan faktor-faktor risiko terjadinya kecemasan *postpartum* (Setiadi 2014). Secara umum, beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pasca persalinan

dapat diidentifikasi sebagai faktor internal seperti keadaan fisik ibu, trauma, dan kecelakaan, dan faktor eksternal seperti dukungan sosial, kurangnya pengetahuan, tekanan kelompok, dan aspek sosial budaya.

Dalam penelitian ini, penulis memilih dukungan sosial sebagai variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi kecemasan pasca melahirkan. Menurut definisi dari Pradhan, Baru, and Dharua (2019) seseorang yang menerima kenyamanan, perhatian, dan kekaguman dari orang sekitar dikatakan menerima dukungan sosial. Bantuan tersebut dapat berupa rasa syukur, dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan persahabatan, atau dukungan instrumental. Sejumlah penelitian menunjukkan dampak signifikan dukungan sosial terhadap kecemasan pasca kelahiran anak pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial meningkatkan risiko kecemasan pada ibu *postpartum*, dibandingkan dengan kondisi ibu postpartum yang mendapatkan dukungan sosial tinggi (Suriati, Wamena, Hasita, 2022). Wiltshire (2016) menunjukkan bahwa masalah kecemasan ibu pasca melahirkan dipengaruhi oleh dukungan sosial yang efektif sebesar 30,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan pasca melahirkan menerima jumlah bantuan sosial yang berbeda-beda. Tingkat dukungan sosial yang tinggi memberikan kesan pada perempuan bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan diterima oleh orang lain di sekitarnya. Sebaliknya, perempuan pasca persalinan dengan dukungan sosial rendah, seperti kurangnya bantuan dalam pengasuhan, pandangan negatif terhadap pasca persalinan, dan pengalaman merasa diabaikan, memiliki risiko tinggi untuk mengalami tekanan, stres, dan frustrasi, serta meningkatkan peluang mengalami gangguan mental ringan seperti *baby blues*.

Kecemasan pasca melahirkan anak pertama dapat memberikan dampak negatif bagi perempuan. Persalinan pertama seringkali menimbulkan ketidakstabilan kondisi psikologis, yang mencakup perasaan tegang, khawatir, dan ketakutan. Kondisi psikologis yang tidak stabil tersebut dapat menjadi pemicu kecemasan pasca persalinan. Ibu yang mengalami persalinan anak pertama memiliki risiko kecemasan sebanyak 2,81 kali lipat lebih besar daripada ibu yang mengalami persalinan anak kedua dan selanjutnya (Muldaniyah et al, 2022). Perempuan yang mengalami kecemasan pasca persalinan menunjukkan kurangnya minat pada anaknya, kesulitan mendeteksi kebutuhan anak, penolakan terhadap menyusui, keinginan untuk melukai diri sendiri, bahkan mencoba mempertimbangkan tindakan bunuh diri, dan dapat merusak hubungan dengan bayinya (Akbar et al, 2021). Studi kasus tentang gangguan kecemasan pasca persalinan beberapa menunjukkan reaktivitas stress yang lebih tinggi selama bermain bebas dibandingkan dengan bayi kontrol. Selain itu kurangnya keterlibatan bersosial tercermin dari kurangnya kewaspadaan, vokalisasi, pemeliharaan pandangan dan pengaruh positif (Feldman R, 2009). Wanita pasca persalinan dengan kecemasan yang parah menunjukkan perilaku interaksi yang terlalu takut mengarah pada perilaku menarik diri (Beebe B, Steele M dkk, 2011). Mengaitkan pada pola asuh orangtua (misalnya pengaturan perilaku yang berlebihan) ibu yang cemas juga kurang hangat dan positif serta lebih kritis dibandingkan ibu yang sehat (Vander B, Stams G & Bogels 2008). Bila dalam penelitian sebelumnya meninjau dampak dukungan sosial dikaitkan kesehatan mental wanita pasca persalinan selama pandemi COVID-19, serta jurnal yang meneliti hubungan sistem dukungan keluarga dikaitkan dengan kecemasan ibu nifas, dan terdapat penelitian yang

mengaitkan dukungan sosial dengan kecemasan depresi perinatal pada wanita hamil dan setelah melahirkan. Oleh karena itu, yang membedakan pada penelitian ini yaitu dukungan sosial dikaitkan dengan kecemasan pada wanita yang sedang mengalami pasca persalinan.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis bermaksud untuk menjalankan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Pasca Persalinan Pada Ibu Primigravida”.

B. Rumusan Permasalahan

Mengacu pada latar belakang tersebut, terbentuknya pertanyaan sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan pasca persalinan pada ibu primigravida?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan pasca persalinan pada ibu primigravida.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini diharapkan dapat diperoleh oleh berbagai pihak, termasuk:

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa temuan penelitian ini dapat menjadi wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi yang baru, khususnya psikologi sosial dan psikologi klinis, dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kecemasan pasca persalinan pada ibu primigravida.

b. Manfaat Praktis

Selain kontribusi teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis dengan membantu perempuan untuk mengatasi dan mengelola kecemasan pasca persalinan pada ibu primigravida, baik dari segi aspek fisik maupun psikologis. Penelitian ini dapat memberikan pandangan positif dalam kehidupan sehari-hari perempuan yang mengalami kondisi tersebut