

MENCEGAH DEPRESI PASCA MELAHIRKAN

Noveri Aisyaroh

Staff Pengajar Prodi D-III Kebidanan Unissula Semarang

Melahirkan merupakan suatu peristiwa penting yang dinantikan oleh sebagian besar wanita karena membuat ibu menjadi seorang wanita yang telah berfungsi utuh dalam kehidupannya (Sylvia, 2006). Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh beberapa wanita dalam menghadapi aktivitas dan peran baru sebagai ibu pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan, baik dari segi fisik maupun psikologis.

Proses adaptasi psikologis pada seorang ibu sudah dimulai sejak hamil. Wanita hamil akan mengalami perubahan psikologis yang nyata sehingga memerlukan adaptasi. Pada awal kehamilan ibu beradaptasi menerima bayi yang dikandungnya sebagai bagian dari dirinya. Perasaan gembira bercampur dengan kekhawatiran dan kecemasan menghadapi perubahan peran yang sebentar lagi akan dijalani. Proses adaptasi ini memerlukan waktu untuk bisa menguasai perasaan dan pikirannya. Semakin lama akan timbul rasa memiliki pada janinnya sehingga ada rasa ketakutan akan kehilangan bayinya atau perasaan cemas mengenai kesehatan bayinya. Ibu akan mulai berfikir bagaimana bentuk fisik bayinya sehingga muncul "*mental image*" tentang gambaran bayi yang sempurna dalam pikiran ibu seperti berkulit putih, gemuk, montok dan sebagainya. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan perubahan tubuh yang dialami oleh seorang wanita juga mempengaruhi kondisi psikologisnya. Badan langsing yang dulu dimiliki berubah menjadi *overweight*, ketidaknyamanan sebagai akibat dari perubahan tubuh juga kerap dirasakan.

Menjelang proses kelahiran, kecemasan seorang wanita dapat bertambah. Gambaran tentang proses persalinan yang diceritakan orang lain dapat menambah kegelisahannya. Kehadiran suami dan keluarga yang menemani selama proses berlangsung merupakan dukungan yang tidak ternilai harganya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan tersebut.

Setelah persalinan yang merupakan pengalaman unik yang dialami ibu, masa nifas juga merupakan salah satu fase yang memerlukan adaptasi psikologis. Ikatan antara ibu dan bayi yang sudah lama terbentuk sebelum kelahiran akan semakin mendorong wanita untuk menjadi ibu yang sebenarnya. Inilah pentingnya rawat gabung atau *rooming in* pada ibu nifas agar ibu dapat leluasa menumpahkan segala kasih sayang kepada bayinya tidak hanya dari segi fisik seperti menyusui, mengganti popok saja tapi juga dari segi psikologis seperti menatap, mencium, menimang sehingga kasih sayang ibu dapat terus terjaga.

Kelahiran bayi dapat memicu tumpukan emosi yang kuat, dari kegembiraan dan sukacita takut dan kecemasan. Tetapi juga dapat menghasilkan sesuatu yang mungkin tidak Anda harapkan - depresi.

Banyak ibu baru mengalami *baby blues* setelah melahirkan, yang biasanya mencakup perubahan suasana hati dan mudah menangis dan memudar dengan cepat. Tetapi beberapa ibu baru mengalami lebih parah, yaitu depresi yang dikenal sebagai depresi postpartum. Jarang, bentuk ekstrem depresi pascamelahirkan yang dikenal sebagai postpartum psikosis berkembang setelah melahirkan.

Depresi pasca melahirkan bukanlah sebuah cacat karakter atau kelemahan. Kadang-kadang depresi pasca melahirkan hanyalah sebuah komplikasi melahirkan. Jika Anda mengalami depresi pasca melahirkan, pengobatan yang tepat dapat membantu Anda mengelola gejala - dan menikmati bayi anda.

Perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi yang harus dijalani. Tanggungjawab bertambah dengan hadirnya bayi yang baru lahir. Dorongan serta perhatian anggota keluarga lainnya merupakan dukungan positif untuk ibu.

Adaptasi Psikologi pada Masa Nifas

Ada 3 fase penyesuaian ibu terhadap perannya sebagai orang tua. Fase-fase penyesuaian maternal ini ditandai oleh perilaku dependen, perilaku dependen mandiri, dan perilaku interdependen.

1. Fase Dependen

Selama 1 – 2 hari pertama setelah melahirkan, ketergantungan ibu menonjol. Pada waktu ini ibu mengharapkan segala kebutuhannya dapat terpenuhi orang lain, ibu memindahkan energi psikologisnya kepada anaknya. Rubin (1961), menetapkan periode beberapa hari ini sebagai fase menerima (*taking-in phase*).

2. Fase Dependen Mandiri

Dalam fase dependen mandiri ibu, secara bergantian muncul kebutuhan untuk mendapatkan perawatan dan penerimaan dari orang lain dan keinginan untuk bisa melakukan segala sesuatu secara mandiri. Ibu berespons dengan penuh semangat untuk memperoleh kesempatan belajar dan berlatih tentang cara perawatan bayi atau jika ia adalah seorang ibu yang gesit, ia akan memiliki keinginan untuk merawat bayinya secara langsung. Rubin (1961), menjelaskan keadaan ini sebagai fase *taking-hold*, yang berlangsung kira-kira 10 hari.

3. Fase Interdependen

Fase ini disebut juga fase *letting-go*, yaitu fase yang penuh stress bagi orangtua. Kesenangan dan kebutuhan sering terbagi dalam masa ini. Pria dan wanita harus menyesuaikan efek dari perannya masing-masing dalam mengasuh anak, mengatur rumah, dan membina karier. Suatu upaya khusus harus dilakukan untuk memperkuat hubungan orang dewasa sebagai dasar kesatuan keluarga.

Depresi Pasca Melahirkan yang Mempengaruhi Respons Ibu terhadap Bayi

Masa ini adalah masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran, pada saat yang sama, ibu baru mungkin frustrasi karena merasa tidak kompeten dan tidak mampu mengontrol situasi. Semua wanita mengalami perubahan ini, tetapi intensitas dan koping terbaik apa yang dilakukan wanita tertentu terhadap perubahan ini dapat bervariasi tergantung pada tempat ia tinggal. Di rumah, wanita belajar dan membuat penyesuaian dalam keamanan dan kenyamanan lingkungan sendiri yang ia berusaha dapat mengendalikannya.

1. Postpartum Blues (Baby Blues)

Fenomena pasca partum awal atau *baby blues* merupakan sekuela umum kelahiran bayi, terjadi hingga 70% wanita. Berbagai penyebab telah diteliti termasuk lingkungan kelahiran yang tidak mendukung, perubahan hormon yang cepat, atau keraguan terhadap peran yang baru. Postpartum blues biasanya dimulai sejak beberapa hari setelah melahirkan dan selesai 10 – 14 hari. Karakteristik postpartum blues meliputi menangis, merasa letih karena melahirkan, gelisah, perubahan alam perasaan, menarik diri, dan reaksi negatif terhadap anak dan keluarganya. Untuk mendukung wanita dalam melalui periode ini adalah dukungan yang konsisten dari keluarga, pemberi perawatan, dan memberikan kesempatan untuk meningkatkan istirahat. Selain itu dukungan positif terhadap keberhasilannya dalam menjadi orangtua bayi yang baru lahir dapat membantu memulihkan kepercayaan diri terhadap kemampuannya.

2. Depresi Postpartum

Gejala depresi postpartum, suatu masalah serius pada banyak wanita, dapat muncul kapan saja selama tahun pertama kelahiran bayi. Sumber distress terbesar pada ibu dan

pasangannya bukan hanya depresi, tetapi juga iritabilitas, rasa letih, marah, cemas, dan sedih. Semua itu dapat mempengaruhi kemampuan ibu berespon dan berhubungan dengan bayinya. Depresi pascapartum harus dibedakan dari *blues pascapartum*, suatu periode pendek kelabilan emosi sementara yang biasanya terjadi menjelang akhir minggu pascapartum pertama dan berlangsung hanya 1 – 2 hari. Depresi ini juga dibedakan dari psikosis pascapartum, suatu kondisi yang mencakup depresi unipolar, bipolar, atau skizofrenia. Gejala psikosis pascapartum meliputi insomnia berat, halusinasi, agitasi, dan perilaku atau perasaan aneh. Kondisi ini memerlukan perhatian medis segera. Identifikasi dan terapi cepat depresi pascapartum harus menjadi prioritas utama di setiap praktik klinik.

Penanganan Depresi Pasca Melahirkan

Depresi pasca melahirkan dapat dicegah. "Bahkan, yang punya riwayat gangguan kejiwaan pun bisa dicegah agar tak mengalaminya. Yakni dengan mendeteksi ada-tidak riwayat gangguan kejiwaan saat melakukan pemeriksaan kehamilan, dan suami jangan menambah dengan hubungan yang kurang baik. Tindak pencegahan lainnya, suami-istri berusaha menjaga agar tak terjadi konflik yang membuat perkawinan menjadi kurang harmonis, menyiapkan diri sebelum memutuskan untuk punya anak, dan melengkapi diri masing-masing dengan pengetahuan tentang kehamilan maupun persalinan (termasuk pengetahuan tentang tumbuh-kembang bayi).

Setiap orang harus menghayati jati dirinya sebagai pria atau wanita. Sebab, dari penghayatan itulah dapat mengembangkan dan menerima peran-perannya nanti, dan dapat belajar mencintai bayi. "Wanita berkepribadian matang, dalam arti siap dengan kehamilan dan kelahiran, biasanya tak akan mengalami gangguan psikis pasca persalinan. Bahkan, jika suami atau lingkungannya tak mendukung, dia juga bisa terhindar dari gangguan psikis pasca persalinan karena tahu akan fungsi dan tanggungjawabnya sebagai seorang ibu.

Tindak pencegahan lain yang dapat dilakukan, yaitu :

1. Hindari pekerjaan atau kegiatan tak penting. Jangan sampai merasa sangat lelah. Istirahat yang cukup dapat mencegah terjadinya gangguan emosional.
2. Olah raga.
3. Mintalah bantuan keluarga, tetangga, teman, atau baby sitter untuk menjaga bayi sementara saat tidur.
4. Rekreasi.
5. Rencanakan acara keluar bersama bayi, berdua bersama dengan suami.
6. Memilih dokter kandungan atau bidan yang tepat, juga perlu dipertimbangkan. Sebab, tak semuanya mampu menyediakan banyak waktu untuk mendengarkan keluhan pasien. Bahkan, ada dokter kandungan yang tak mengizinkan suami mendampingi istri selama pemeriksaan kehamilan.

“SELAMAT MENJADI IBU YANG TERBAIK BAGI ANAK-ANAK”