

PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PERUBAHAN ADAPTASI FISILOGI MASA NIFAS

The Knowledge of Postpartum Mothers about Changes in The Physiological Adaptation of The Postpartum

Netty Herawaty Purba¹, Indah Mastikana², Dermonika Purba³, Liana Devi Oktavia⁴

^{1,2,3}Prodi Kebidanan, FIK, Universitas Awal Bros

⁴Prodi D3 Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pangkajene

Email: nettyoerba21@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [18 Desember 2023]

Revised [23 Maret 2023]

Accepted [15 Mei 2023]

KATA KUNCI:

paritas, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, umur

KEYWORDS:

age, education, knowledge, occupation, parity

ABSTRAK

Menjadi seorang ibu adalah tahapan penting dalam kehidupan setiap wanita. Periode yang paling berbeda dalam kehidupan wanita adalah pertumbuhan mereka menjadi orang tua dan tepatnya periode pasca persalinan. Menurut World Health Organization (WHO) bahwa 50-70% hasil data ibu nifas mengalami masalah setelah post partum. Di Kepulauan Riau di temukan hasil data bahwa 60% kematian ibu terjadi pada masa nifas dan 50%-nya kematian ibu pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perubahan adaptasi fisiologi masa nifas di PMB Jumiati Kota Batam. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan Cross Sectional. Data penelitian dikumpulkan melalui metode wawancara dan pembagian kuesioner oleh peneliti dan pengisian kuesioner oleh responden. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah Total Sampling yaitu seluruh ibu nifas normal di PMB Jumiati yang berjumlah sampel 35 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas yang berpengetahuan baik sebanyak 10 orang (25,5 %), berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (15%), berpengetahuan kurang sebanyak 21 orang (60%). Kesimpulan dari hasil penelitian mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan kurang. Disarankan kepada ibu nifas untuk lebih aktif dalam mencari informasi mengenai masa nifas, baik dari sosial media dan seminar agar dapat mengurangi depresi dan rasa cemas pada masa nifas.

ABSTRACT

Becoming a mother is an important stage in the life of every woman. The period that is most different in a woman's life is their growth to become parents and to be precise the postpartum period. According to the World Health Organization (WHO) that 50-70% of postpartum mothers experience problems after postpartum. In the Riau Archipelago, it was found that 60% of maternal deaths occurred during the puerperium and 50% of maternal deaths during the postpartum period occurred in the first 24 hours. The purpose of this study was to describe the knowledge of postpartum mothers about changes in the physiological adaptation of the postpartum period at PMB Jumiati, Batam City. This study used a descriptive method with a Cross Sectional approach. Research data were collected through interviews and distributing questionnaires by researchers and filling out questionnaires by respondents. The sampling technique for this study was Total Sampling, namely all normal postpartum women at PMB Jumiati with a total sample of 35 people. The results showed that 10 women (25.5%) had sufficient knowledge of postpartum women, 4 people (15%) had sufficient knowledge, 21 people (60%) had less knowledge. The conclusion from the research results that the majority of postpartum mothers have less knowledge. It is recommended for postpartum mothers to be more active in seeking information about the postpartum period, returning from social media and seminars in order to reduce depression and anxiety during the postpartum period.

Pendahuluan

Masa Nifas atau *postpartum* adalah masa dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan seperti semula. Akan berangsung selama kira-kira 6 minggu, terjadi pengerutan pada uterus yang merupakan suatu proses perubahan dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan beratnya 1000 gram, akan mengecil sehingga pada akhirnya minggu pertama masa nifas beratnya kira-kira 500 gram dan salah satu masalah selama masa Nifas adalah perdarahan post partum (Victoria & Yanti, 2021).

Reaksi seorang ibu yang telah melahirkan akan memengaruhi sikap, perilaku dan tingkat emosional (Nova & Zagoto, 2020). Pada masa nifas akan terjadi suatu perubahan-perubahan balik khususnya secara fisiologis maupun secara psikologis pada sistem tubuh wanita, akan mengalami suatu perubahan pada masa nifas di antaranya sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin, perubahan tanda-tanda vital, sistem kardiovaskuler dan perubahan sistem hematologi. Perubahan-perubahan tersebut akan kembali seperti awal saat masa kehamilan, dalam proses adaptasi pada masa *post partum* terdapat 3 periode yang meliputi “*immediate puerperium*” yaitu 24 jam pertama setelah melahirkan, “*early puerperium*” yaitu setelah 24 jam hingga 1 minggu dan “*late puerperium*” yaitu setelah 1 minggu sampai dengan 6 minggu *postpartum* (Wati & Ratnasari, 2016).

Faktor terjadinya cemas adalah adanya ancaman terhadap yang dapat menurunkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ibu *post partum* yang mengalami kecemasan karena harus menerima penyesuaian yaitu bertambahnya tanggung jawab, ada anggota baru dalam keluarga yang harus dirawat, jadwal tidur yang tidak teratur sehingga dapat membebani fisik dan psikologi ibu (Istiqomah, Viandika, & Khoirunnisa, 2021).

Dalam penelitian yang berjudul hubungan beberapa faktor dengan kecemasan ibu nifas di Semarang, didapatkan bahwa prevalensi depresi *postpartum* sebanyak 18,37% pada satu bulan pertama setelah melahirkan dan 15,19% pada dua bulan setelah melahirkan. beberapa rumlah sakit di Semarang menyebutkan bahwa sebanyak 67,5% ibu nifas mengalami *baby blues* atau *postpartum blues*. Penelitian di RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo menunjukkan bahwa sebesar 73,3% ibu nifas mengalami kecemasan sedang dan kecemasan pada ibu nifas dapat memberikan pengaruh yang tidak balik untuk bayi, mental ibu dari bayi itu sendiri serta hubungan pernikahannya (Rahmaningtyas et al., 2019).

Dalam penelitian yang berjudul *identifying women's needs to adjust to postpartum changes qualitative study in Iran*, didapatkan hasil penelitian untuk menyesuaikan dengan perubahan masa Nifas, dan di samping upaya mereka untuk mengimbangi dan memperbaiki situasi, perempuan Peru didukung oleh suami, anggota keluarga dan kenalan, petugas kesehatan dan masyarakat dalam berbagai dimensi. Apalagi mereka harus menerima informasi yang mereka butuhkan untuk mengubah tantangan pada periode ini menjadi peluang untuk berkembang (Asadi et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, bahwa gangguan psikologis (kejiwaan) pada kemurungan masa *postpartum*, penurunan nafsu seks, dan kurang percaya diri mengenai kemampuan menjadi seorang ibu dengan insidensi 300-750 per 1.000 ibu di seluruh dunia dapat sembuh dalam beberapa hari hingga satu minggu. Diperkirakan hampir 50-70% seluruh wanita pasca melahirkan akan mengalami masalah *baby blues* atau *post natal syndrome* yang terjadi pada hari ke 4-10 hari pasca persalinan (Nova & Zagoto, 2020).

Di Indonesia, tercatat sebanyak 22,4% ibu mengalami depresi setelah melahirkan (*depresi postpartum*). Sayangnya,

meski angka kejadian depresi pada ibu selama masa perinatal di negara berkembang lebih tinggi dari pada di negara maju yang prevalensinya berkisar antara 7,4-13%, sistem kesehatan mental perinatal belum tersedia di banyak negara berkembang. Selain itu, ada juga faktor budaya dan kapasitas paramedis yang menghambat penanganan masalah ini secara optimal. Sistem kesehatan mental perinatal belum menjadi prioritas di banyak negara termasuk Indonesia. Program kesehatan yang diluncurkan oleh pemerintah lebih terfokus pada kematian ibu dan bayi yang saat ini masih cukup tinggi di antara negara-negara di Asia Tenggara (Nova & Zagoto, 2020).

Di Kepulauan Riau ditemukan hasil data bahwa 60% kematian ibu terjadi pada masa nifas dan 50%-nya kematian ibu pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama. Pelayanan nifas atau lebih dikenal dengan KF adalah pelayanan yang diberikan kepada ibu setelah bersalin sehingga 42 hari setelah melahirkan minimal 3 kali pelayanan dengan ketentuan 1 kali pelayanan 6 jam setelah persalinan, 1 kali hari ke 3 sampai minggu kedua, sampai dengan setelah minggu kedua hingga 42 hari pasca persalinan (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2018).

Apabila ibu nifas sudah mengerti tentang perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas maka rasa takut dan cemas selama masa nifas dapat dihindari. Apabila terdapat suatu kelainan pada ibu nifas, ibu akan mengerti dan segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan yang terdekat. Sebaliknya jika ibu nifas tidak mengerti tentang perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas, maka seorang ibu akan merasa cemas dan takut dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya selama masa nifas (Wati & Ratnasari, 2016).

Peneliti menemukan data ibu nifas di Klinik BPM Jumiati di Tanjung Piayu Kota Batam dari tiga tahun yang lalu berjumlah 512 pasien yang telah bersalin normal dan tidak memiliki masalah. Jumlah ibu bersalin normal pada bulan Januari-Mei 2022 sebanyak 43 pasien.

Rumusan masalah penelitian ini yakni “Bagaimana gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perubahan adaptasi fisiologi masa nifas di BPM Jumiati, SST. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perubahan adaptasi fisiologi masa nifas di BPM Jumiati, SST.

Metode Penelitian

Penelitian Kuantitatif ini menggunakan desain Deskriptif Korelatif dan pendekatan *Cross-Sectional*. Penelitian dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Jumiati, SST berada di Perum GMP Bok E No.120 Tanjung Piayu Kota Batam pada bulan Juni-3 Juli 2022.

Teknik *Sampling* yang digunakan adalah *Total Sampling*. Besar sampel yang digunakan sebanyak 35 responden yang merupakan nifas normal di BPM Jumiati Kota Batam. Peneliti menyusun instrumen penelitian dengan terlebih dahulu mendapatkan izin dari Komisi Etik Penelitian. Persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Awal Bros dengan Nomor 410 /LUAB1.01.3.1/PN/KPS/05.22.

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perubahan adaptasi fisiologi masa nifas, dengan 25 pertanyaan. Pertanyaan terdiri atas pilihan ganda a sampai d dan jika responden menjawab benar, maka akan diberi skor 1 jika responden menjawab salah, maka akan diberi skor 0. Kategori penilaian yang ada antara lain pengetahuan baik jika menjawab benar 15-25 soal pertanyaan, pengetahuan cukup jika menjawab benar 10-14 soal pertanyaan, dan pengetahuan kurang jika menjawab <10 soal pertanyaan. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 1.
Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Ibu Hamil	Jumlah	%
1	Umur		
	20-25 tahun	14	4
	25-35 Tahun	19	60
	>35 Tahun	2	36
2	Pendidikan		
	Pendidikan Dasar (SD)	3	8
	Pendidikan Menengah (SMP, SMA/ SMK Sederajat)	26	52
	Perguruan Tinggi (PT)	6	8
3	Paritas		
	Primipara	7	52
	Sekundipara	20	20
	Multipara	8	28
4	Pekerjaan		
	Bekerja	8	72
	Tidak Bekerja	27	28
	Total	25	100,0%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur ibu nifas mayoritas berumur > 25-35 tahun sebanyak 19 orang (60%), umur 20 -25 tahun sebanyak 14 orang (30%), dan umur > 35 tahun sebanyak 2 orang (10%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan ibu nifas, mayoritas berpendidikan pendidikan menengah (SMP, SMA/ SMK Sederajat) sebanyak 26 orang (50,5%), berpendidikan sekoah dasar (SD) sebanyak 3 orang (15,5%), dan berpendidikan sekolah tinggi (S1) sebanyak 6 orang (25,0%). Karakteristik responden

:

berdasarkan pekerjaan ibu nifas, mayoritas tidak bekerja sebanyak 27 orang (85,5%) dan tidak bekerja sebanyak 8 orang (15%). Karakteristik responden berdasarkan paritas ibu nifas, mayoritas paritas sekundipara sebanyak 20 orang (60,5%), primipara sebanyak 7 orang (15%), dan multipara sebanyak 8 orang (15,5%).

2. Analisis Univariat

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu nifas dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	21	60,0
Cukup	4	11,4
Balik	10	28,6
Jumlah	35	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden dari 35 orang ibu nifas mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 21 orang (60,5%), berpengetahuan baik sebanyak 10

orang (20%), dan berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (15%).

Pembahasan

1. Umur

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan umur ibu nifas mayoritas berumur > 25-35 tahun sebanyak orang (60,5%), berumur 20 -25 tahun sebanyak 14 orang (30%), dan bermur > 35 tahun sebanyak 2 orang (10%). Hal ini sesuai dengan penelitian Wati & Ratnasari (2016) yang mengungkapkan bahwa ketika umur semakin tua, maka pengalaman semakin banyak dari segi mental, namun secara fisik cenderung mengalami kekurangan daya ingat dan kelemahan fisik jika dibandingkan dengan usia yang lebih muda.

2. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan pendidikan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 26 orang (50,5%), berpendidikan sekolah dasar (SD) sebanyak 3 orang (15,5%), dan berpendidikan sekolah tinggi (S1) sebanyak 6 orang (25%). Tingkat pendidikan dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang. Orang yang berpendidikan tinggi tidak akan sama pengetahuan, keterampilan dan perilakunya jika dibandingkan dengan orang yang berpendidikan SD atau SMA. Tingkat pendidikan akan memengaruhi tentang cara mendapatkan informasi gambaran pengetahuan tentang adaptasi masa nifas dan dapat dikatakan sebagai pengalaman yang mengarah pada kecerdasan, serta meningkatkan minat perhatian sehingga semakin tinggi gambaran pengetahuan ibu tentang perubahan fisiologis pada masa nifas dan pola perilaku tentang suatu objek (Wati & Ratnasari, 2016).

3. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, ibu nifas tidak bekerja sebanyak 27 orang (85,5%) dan ibu nifas yang tidak bekerja sebanyak 8 orang (15%). Pekerjaan mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang yang bekerja pada

suatu lingkungan dan berhubungan langsung dengan orang lain menyebabkan timbulnya status sosial yang berbeda dengan orang yang tidak bekerja karena kurangnya interaksi dan informasi yang didapatkan dari lingkungan sekitar (Nova & Zagoto, 2020).

4. Paritas

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan paritas mayoritas sekundipara sebanyak 20 orang (60,5%), primipara sebanyak 7 orang (15%), dan multipara sebanyak 8 orang (15,5%). Menurut Afiyanti et al (2014), gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas yang sekundipara dan multipara cenderung lebih sedikit cemas karena sudah berpengalaman ketika hamil anak yang sebelumnya.

Ibu nifas yang primipara masih banyak yang mengalami kecemasan dan masih membutuhkan pengetahuan. Ibu tersebut masih dalam proses penerimaan adaptasi baru dalam perawatan bayinya Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu *postpartum* primipara sebagian besar masih kurang dan tidak adanya pengalaman tentang masa nifas, serta kurangnya informasi tentang perubahan fisiologis pada masa nifas yang seharusnya mereka miliki. Dampak dari kurang pengetahuan adalah rasa cemas yang berlebih dan kesehatan ibu dan bayinya yang tidak baik (Lova & Nurfalalah, 2018).

5. Pengetahuan

Berdasarkan tingkat pengetahuan responden, dari 35 orang ibu nifas, ibu nifas yang berpengetahuan kurang sebanyak 21 orang (60,5%), berpengetahuan balik sebanyak 9 orang (20%), dan berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (15%). Peneliti memberi kesimpulan bahwa gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perubahan adaptasi fisiologi masa nifas masih kurang. Diharapkan ibu nifas bisa lebih dianjurkan lagi untuk lebih sering berkunjung ke pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih baik, serta mencari informasi tentang kesehatan ibu nifas dari media sosial. Pengetahuan yang kurang sangat berdampak buruk bagi

kesehatan ibu dan bayi kedepannya. Menurut Victoria & Yanti (2021), pengetahuan berpengaruh pada tingkat penerimaan seseorang terhadap cara berfikir dan proses perawatan diri dalam masa nifas.

Kesimpulan

1. Umur ibu nifas yang paling banyak berumur 25-35 tahun sebanyak 19 orang (60,5%).
2. Pendidikan ibu nifas yang paling banyak adalah SMA sebanyak 26 orang (50,5%).
3. Pekerjaan ibu nifas yang paling banyak bekerja sebanyak 27 orang (85,5%).
4. Paritas ibu nifas yang paing banyak sekundipara sebanyak 20 orang (60,5%).
5. Tingkat pengetahuan ibu nifas mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 21 orang (60,5%).

Daftar Pustaka

- Afiyanti, Y., Rachmawati, I. N., & Nurhaeni, N. (2014). Perbedaan Kepedulian Maternal antara Ibu Primipara dan Ibu Multipara pada Awal Periode Post Partum. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 54–60. DOI:<https://doi.org/10.7454/jki.v10i2.174>
- Asadi, M., Noroozi, M., & Alavi, M. (2022). Identifying Women's Needs to Adjust to Postpartum Changes: A Qualitative Study in Iran. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–10. DOI:<https://doi.org/10.1186/s12884-022-04459-8>
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2018). *Profil Kesehatan Kota Batam Tahun 2018*. Batam: Dinas Kesehatan Kota Batam.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun nisa, S. M. (2021). Description of The Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 333–339. DOI:<https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Lova, N. R., & Nurfalah, D. S. (2018). Gambaran Karakteristik Ibu Post Partum dengan Bendungan ASI di PMB BD I Citeureup Neglasari Bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(2), 34–38. DOI:[10.7454/JKI.V10I2.174](https://doi.org/10.7454/JKI.V10I2.174)
- Nova, S. N., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Adaptasi Psikologis pada Masa Nifas di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 108–113. DOI:<https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.674>
- Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 7.
- Victoria, S. I., & Yanti, J. S. (2021). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 45–55. DOI:<https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss1.313>
- Wati, N. W. K. W., & Ratnasari, P. (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Primipara tentang Perubahan Fisiologis pada Masa Nifas di BPM Hj. Syarifah Noor Hasanah, S.ST Loktabat Utara Banjarbaru Tahun 2016. *Jurkessia*, VII(2), 22–28.