BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai wanita, kehamilan merupakan peristiwa yang sangat dinantikan. Selama 9 bulan lebih dengan berbagai perubahan yang terjadi, mulai dari perubahan fisik antara lain lonjakan hormon, mudah lelah, mual dan muntah, sering buang air kecil, perubahan bentuk tubuh, permukaan kulit rusak (*strechmark*), serta nyeri dan kram di beberapa bagian tubuh. Selain itu secara psikologis pada masa kehamilannya, wanita bahagia akan memiliki anak, namun tak dapat dihindari ada perasaan cemas dan khawatir dalam pikirannya akan rasa sakit saat bersalin dan keselamatan bayinya. Bahkan dampak kehamilan bisa mempengaruhi perilaku sosial seperti mudah tersinggung, tingkah laku menyebalkan orang lain, dan menghindar untuk melakukan hubungan seksual dengan suaminya.(Pramukti, 2009)

Berdasarkan data dari BKKBN (2019) bahwa hingga 4,8 juta bayi lahir setiap tahun di Indonesia, setiap kehadirannya menjadi hal yang membahagiakan baik itu sebagai anak pertama maupun anak selanjutnya. Namun tidak semua merasa demikian jika yang dilewati tanpa persiapan, justru akan memicu masalah lain di kehidupan Ibu dan bayinya kelak.

Fase yang lebih panjang dibandingan saat hamil adalah sesaat setelah bersalin, wanita mengalami perubahan fisik antara lain bengkak pada beberapa bagian tubuh, sembelit dan sulit menahan buang air kecil, serta pendarahan nifas selama 7 – 9 minggu. (Bobak, 2010). Seiiring bertumbuh dan berkembangnya bayi, perasaannya menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, cemas dan khawatir memikirkan pemulihan diri, kemampuannya mengurus bayi, menjaga kelancaran dalam rumah tangga, hingga kembali bekerja setelah cuti melahirkan bagi wanita bekerja.

Tuntutan untuk merawat bayi, mengurus rumah tangga maupun bekerja dapat menjadi stressor bagi wanita pasca persalinan, sehingga membutuhkan dukungan sosial, pada fase ini wanita pasca persalinan mengalami kebingungan, tidak tahu cara menyikapinya, harus mencari cara agar dapat bantuan kepada orang lain, hal ini memungkinkan wanita merasa tertekan, stres dan frustrasi sehingga dapat menimbulkan gejala-gejala penurunan kesehatan mental. (Sariyudha, 2019)

Dari data PPSI (*Postpartum Support International)* terungkap bahwa pasca persalinan adalah masa yang rentan pada wanita untuk mengalami penurunan angka kesehatan mentalnya, dimana ditandai dengan perasaan sedih dan depresi, lebih sensitif untuk marah pada orang disekitarnya, kesulitan untuk bonding dengan bayinya, mudah cemas dan panik, mengalami gangguan makan atau gangguan tidur, selalu memikirkan perasaan yang menjengkelkan, lepas kendali, khawatir tidak dapat menjadi ibu yang baik, dan dapat melukai dirinya dan bayinya. Gejala tersebut secara signifikan dimana 15 sampai 20% wanita ke

arah gangguan mental yang dapat muncul kapan saja dimulai dari sejak kehamilan hingga 12 bulan masa pasca persalinan. (Pregnancy and Postpartum Mental, 2019)

Seperti yang dilansir kompas.com pada 13 April 2020 seorang Ibu asal Buton Tengah (Sulawesi Selatan) membunuh kedua anaknya sendiri yang berusia 1 Tahun dan bungsu berumur 4 bulan. Sehari-hari M (24 Tahun) hanya bertiga dengan anak-anak jika suaminya melaut, Polres Baubau yang memeriksa kasus ini, merekomendasikan pelaku ke Rumah Sakit Jiwa, dipaparkan diagnosa akibat kelelahan tak teratasi, perubahan hormon dan tidak adanya dukungan adalah peyebab utama tindakan tersebut dilakukan oleh M. Dari hal tersebut terlihat bahwa M membutuhkan orang- orang yang membantunya untuk mengasuh kedua bayinya dan mengurus rumah tangganya, bahkan untuk menguatkan bahwa ia mampu menjalani kehidupannya sebagai ibu dan istri yang baik. Artinya wanita pasca persalinan mengharapkan untuk mendapatkan dukungan sosial agar merasa yakin dan mampu menjalani masa pasca persalinannya.

Dukungan sosial menurut Sarafino (2011) adalah bantuan yang mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan yang diterima seseorang dari orang lain, berupa dukungan emosional dan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahatan. Dukungan sosial tersebut berguna untuk melindungi individu dengan melawan efek-efek negatif dari tingkat stres yang tinggi atau yang disebut *The Buffering Hypothesis* dan *The Direct Effect Hypothesis*. Ketika individu mendapatkan dukungan sosial, maka ia akan merasa dicintai, dihargai dan berpikir bahwa orang lain peduli dan membutuhkan individu tersebut, sehingga hal ini dapat menguatkan dan mengarahkan individu kepada gaya hidup yang sehat. Artinya bila wanita pasca persalinan mendapatkan dukungan sosial, ia akan memaknai dukungan sosial tersebut menjadi sangat berarti.

Dari penelitian Stapleton, et al (2012) yang menunjukkan hasil signifikan bahwa dukungan sosial dari suami yang menyebabkan adanya rasa aman didalam diri dan kepuasan hubungan pada wanita pasca persalinan, sehingga gangguan emosional menurun.

Selain dukungan dari suami, berdasarkan penelitian Ningrum (2017) bahwa dukungan keluarga berpengaruh secara efektif sebanyak 30,2% terhadap masalah mental wanita pasca persalinan. Dan pada penelitian Hidayati (2020) menunjukan dukungan sosial keluarga berkontribusi 29,8% pada munculnya gejala penurunan kesehatan. Hal ini dikuatkan juga oleh penelitian yang dilakukan di Nusa Tenggara Timur menunjukkan 80% wanita pasca persalinan dari respondennya mengalami gejala kesehatan mental yang menurun (*baby blues)* karena 70% merasakan dukungan sosial yang rendah (Jeli, 2015). Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental wanita pasca persalinan.

Dari hal tersebut peneliti mewawancarai seorang responden (U, 26 Tahun, usia bayi 4 bulan, Komunikasi Pribadi) pada 16 Oktober 2019 :

> *"Awalnya selama seminggu gue merasa khawatir setiap kali bayi gue nangis, gak berani gendong, gue takut salah, sampe gue juga ikut*

nangis kalo bayi gue nangis. Ini bayi butuh apa ? Panik, bingung juga, gara-gara pernah gue disalah-salahin :"gimana sih masa gabisa diemin bocah nangis" sama laki gue. Males gue jadinya belajar gendong, katanya sih kalo begini bayi bakal dikit-dikit rewel. Lagian gue disalah-salahin, daripada kecetit apa gimana yakan, nanti malah ributnya kemana-mana. Udah gitu yang bikin kesel kalo pulang kerja boro-boro ajak bocah main biar gue bisa ngerjain yang lain, malah sibuk main HP aja"

Namun di kesempatan yang lain peneliti juga mewawancarai responden A (27 Tahun, usia bayi 2 bulan, Komunikasi Pribadi) pada 21 November 2019 :

"Alhamdulillah, gue nikmatin suka dukanya, begitu bayi lahir ya berarti gue sama laki gue harus jadi orang tua yang siap kapanpun butuhnya bayi. Udah sepakat juga nanti kalo sudah masuk kerja bakal masukin anak ke daycare, mumpung masih 3 bulan kan belom terlalu ngerti sama tau orang banyak-banyak. Gue sama laki gue ya bener-bener urusin berdua kalo udah sampe rumah. Capek pasti, tapi seneng sih gue sekarang ada anak juga yang ngandelin, yang ngebutuhin gue, seneng aja gitu, ngerasa berarti."

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dilihat bahwa responden U diduga memperoleh dukungan sosial rendah, terlihat suaminya tidak berempati pada rasa takutnya saat belajar menggendong bayinya, merasa tidak mendapat motivasi untuk belajar menggendong dan U merasa tidak dipedulikan akan tugas-tugasnya sebagai istri dan ibu. Sedangkan hasil wawancara responden A diduga mendapat dukunga sosial tinggi, terlihat A merasa dihargai pendapatnya oleh suami untuk menggunakan jasa penitipan anak saat A bekerja, sehingga dapat memunculkan rasa bahagianya meskipun diakuinya ada hal yang tidak nyaman, A merasa diandalkan dan dibutuhkan, sehingga merasa dirinya berarti dalam menjalani pasca persalinannya.

Dari hal tersebut, dapat diartikan bahwa wanita pasca persalinan memiliki dukungan sosial yang berbeda-beda, wanita yang menerima dukungan sosial tinggi dapat merasakan bahwa mereka diperhatikan, dicintai, dihargai, hingga perasaan bahwa diterima keberadaanya oleh orang-orang disekitarnya, hal ini sangat dibutuhkan wanita pasca persalinan agar dapat menyadari dan mengarahkan diri pada perubahan peran barunya dengan optimis, menyadari bahwa perubahan yang ada adalah proses kehidupan menjadi lebih baik untuk dirinya.

Sebaliknya wanita pasca persalinan yang memperoleh dukungan sosial rendah, misalnya lingkungan sosial yang memandang biasa saja dan acuh tak acuh pada bertambahnya beban tugasnya, tidak membantunya, menganggap pasca persalinan adalah hal wajar yang tidak perlu melebih-lebihkan perlakuan terhadapnya dengan bantuan yang malah mengkritik hasil kerjanya, memakinya, mengejek penampilan fisiknya pasca bersalin, mengkomentari negatif setiap sisi kehidupannya pasca persalinan yang mengakibatkan mereka merasa diabaikan,

dibenci, tidak dihargai dan tidak diperhatikan, tidak dicintai dan tidak diberikan kasih sayang yang dapat memicu mereka tertekan, stres dan frustrasi sehingga memberikan peluang untuk mengalami gangguan mental ringan seperti *babyblues*.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan.

1.2 Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan ?
2. Bagaimana gambaran dimensi dominan dari dukungan sosial pada wanita pasca persalinan ?

1.3 Tujuan dan Manfaaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan sekaligus dimensi dominan dari dukungan sosial.

1.3.2 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan khususnya bidang psikologi kesehatan, psikologi keluarga, psikologi perkembangan, psikologi sosial dan psikologi pendidikan mengenai dukungan sosial pada wanita pasca persalinan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu :

a. Wanita pasca persalinan, untuk dapat mengembangkan dan menguatkan kondisi psikologis emosional serta perilaku diri agar dapat menghadapi permasalahannya dengan dukungan sosial yang ada.
b. Orang-orang di lingkungan terdekat dan sekitar wanita pasca persalinan dalam memberikan dukungannya sehingga dapat membantu menyelesaikan permasalahan dalam masa pasca persalinan.

1.4 Kerangka Berpikir

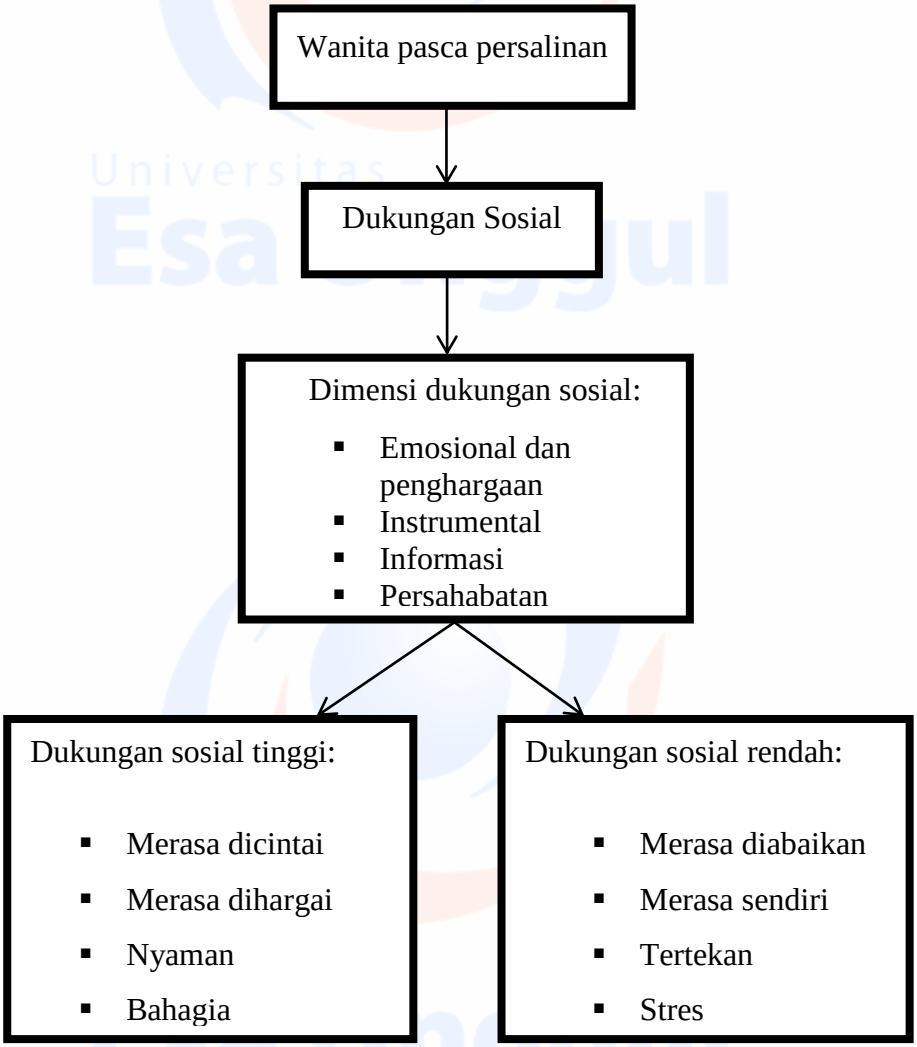
Pasca persalinan merupakan fase transisi yang dihadapkan pada wanita yang baru saja melahirkan bayinya. Dimulai dari cara mengurus dan merawat bayinya, perubahan berat badan dan kondisi kulit yang diharapkan bisa kembali lagi seperti sebelum hamil dan melahirkan, kebiasaan jam tidur yang berkurang, tugas rumah yang lebih banyak, hingga pelayanan pada suaminya. Untuk dapat melalui permasalahannya pasca persalinan, dukungan sosial sangatlah penting dalam melewati pasca persalinannya. Dimulai dukungan dari suami, seringkali

kita menganggap bahwa hanya bantuan suamilah yang paling penting didalam melewati masa persalinannya, namun faktanya dukungan dari satu kesatuan lingkungan sekitar wanita pasca persalinan juga sangatlah penting, seperti keluarga, teman, tetangga, dan lingkungan jaringan sosial mereka.

Dukungan sosial pada wanita pasca persalinan dapat berupa pemberian saran, bantuan keuangan, bantuan langsung yang dapat meringankan tugas mereka, bantuan yang mengarahkan wanita pasca persalinan untuk bisa berinteraksi lebih luas bukan hanya disibukan dengan bayinya saja. Saat wanita pasca persalinan memiliki orang-orang yang mau mendengarkan keluh-kesahnya, berbagi cerita dan pengalaman, mendampingi mereka dalam menghadapi masalah, dan mau dilibatkan dalam menghadapi masa pemulihannya dan mengasuh bayinya. Hal ini akan membuat wanita pasca persalinan merasa dicintai, disayangi, dipedulikan, merasa dipercayai, merasa berharga, merasa mampu untuk melakukan sesuatu karena adanya dukungan dari orang-orang yang ada di sekitarnya, serta merasa tidak sendiri karena mendapat bantuan, dan merasa didukung.

Sedangkan orang-orang terdekat dan sekitar yang tidak peduli kepada wanita pasca persalian, akan membuat wanita pasca persalinan merasa tidak dipedulikan, merasa tidak dicintai, tidak disayang, merasa tidak berarti, merasa sendiri, mereka merasa hanya hidup dengan bayinya saja yang padahal bayinya mengandalkan dirinya, akibat dari tidak adanya empati dan simpati dari lingkungan sosial yang tidak peduli dengan keadaan mereka yang sedang pemulihan, menganggap proses pasca persalinan adalah lazim dialami wanita sehingga diperlakukan layaknya mereka dalam keadaan awal kembali, tanpa perbedaan bahwa mereka membutuhkan perlakuan lebih berupa dukungan, padahal mereka dalam proses yang cukup berat karena bukan hanya pemulihan fisik namun juga psikis. Hal tersebut akan membuat wanita pasca persalinan tidak mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan situasi dan kondisinya tersebut, sehingga mereka mudah terguncang secara emosional, tidak tahu apa yang harus dilakukan, tidak dapat menempatkan dirinya sesuai dengan tugas-tugas barunya sebagai istri dan ibu, yang bila dibiarkan lengah berakibat pada gangguan kesehatan mental dirinya, terbengkalainya tumbuh kembang bayinya, menurunnya kepuasan pernikahan hingga hubungan sosial yang buruk dengan lingkungan sosialnya.

Berikut adalah bagan kerangka berpikir dari gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan :



Gambar 1.1 Skema Kerangka Berpikir