

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesehatan Mental Ibu *Postpartum*

2.1.1 Definisi Kesehatan Mental Ibu *Postpartum*

Kesehatan mental ibu *postpartum* adalah masalah psikologis yang mencakup kesehatan emosional, kognitif, dan sosial. Masa nifas pada masa transisi yang membutuhkan banyak perubahan fisik dan mental. Hormon ibu yang berubah, kurang tidur, tekanan dengan merawat bayi, dan kekurangan dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu (Sinaga, E., & Jober, 2023). Gangguan kesehatan mental ibu baru melahirkan mengalami gangguan perasaan seperti kesedihan, perasaan tidak mampu, kelelahan, susah tidur, dan anhedonia. Ibu *postpartum* juga mungkin merasa tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan perasaan ibu (Hanim & Adab, 2023). Masalah mental dengan *postpartum* blues, depresi *postpartum*, dan psikosis termasuk pada masalah kesehatan mental yang sering terjadi setelah ibu melahirkan (Sinaga & Jober, 2023) (Sinaga, E., & Jober, 2023).

Kesehatan mental ibu *postpartum* mencakup kemampuan ibu untuk mengatasi stres, menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ibu, dan menjaga hubungan yang sehat dengan bayi dan lingkungannya. Menjaga kesehatan mental setelah persalinan sangat penting karena dapat berdampak pada kesejahteraan ibu, hubungan dengan pasangan, dan kualitas perawatan bayi (Monalisa et al., 2024). Pada masa periode *postpartum* masa pemulihan yang berlangsung selama <6 minggu setelah melahirkan ibu akan mengalami perubahan fisik, mental dan peran baru yang sangat sulit setelah ibu melahirkan, ibu *postpartum* juga memerlukan perawatan dan menyusui bayinya, ibu mengalami kelelahan. Seorang ibu mengalami tekanan psikologis selama masa adaptasi pasca persalinan, yang

ditandai dengan perasaan sedih, cemas, kemurungan, kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, dan kurang perhatian terhadap bayi (Aulia, 2023).

2.1.2 Manfaat Kesehatan Mental *Postpartum*

Kesehatan mental ibu *postpartum* bermanfaat pada ibu, bayi, dan keluarga. Beberapa manfaatnya meliputi: (Riska Amalia et al., 2023).

2.1.2.1 Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak Ibu yang sehat secara mental lebih mampu merawat diri dan bayinya dengan baik.

2.1.2.2 Mencegah gangguan kesehatan mental seperti depresi *postpartum* dan kecemasan yang dapat berdampak pada perkembangan bayi.

2.1.2.3 Meningkatkan kualitas hubungan ibu dan bayi – Kesehatan mental yang baik membantu ibu dalam membangun keterikatan emosional yang kuat dengan bayinya.

2.1.2.4 Mempermudah adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu – Ibu dapat lebih cepat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi setelah melahirkan.

2.1.2.5 Menjaga stabilitas rumah tangga dan hubungan keluarga – Ibu yang sehat mentalnya lebih mampu mengelola emosi, berkomunikasi dengan baik, dan mendapatkan dukungan yang cukup dari pasangan serta keluarga.

2.1.3 Dampak Kesehatan Mental Ibu *Postpartum*

Kesehatan mental ibu selama hamil hingga pasca melahirkan merupakan aspek yang sangat penting karena dapat berdampak jangka panjang pada anak, pasangan, dan kualitas hidup ibu (Purnomo, 2024). Ibu yang mengalami depresi cenderung kehilangan minat dalam merawat diri dan bayinya, serta mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, hingga memiliki keinginan untuk bunuh diri, gangguan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan dapat berdampak pada produksi ASI, sehingga mempengaruhi asupan nutrisi bayi (Riska Amalia et al., 2023). Gangguan

Kesehatan mental *postpartum* juga berdampak menghambat perkembangan bahasa bayi, mengganggu kedekatan emosionalnya dengan orang lain, dan menyebabkan masalah perilaku Ibu yang mengalami ketakutan atau kesulitan dalam mengasuh bayinya dapat menularkan rasa tidak aman kepada sang anak, yang berpotensi mempengaruhi perkembangan psikologisnya di masa depan (Radiani, 2019).

2.1.4 Penyebab Kesehatan Mental pada Ibu *Postpartum*

Penyebab utama kesehatan mental ibu yang baru melahirkan mencakup aspek biologi, psikologis, sosial, dan lingkungan, secara biologis, perubahan besar dalam hormon setelah melahirkan, terutama penurunan kadar estrogen dan progesteron, dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi dan peningkatan risiko depresi. Selain itu, kondisi mental ibu terganggu dapat disebabkan oleh kelelahan yang disebabkan oleh persalinan dan kebiasaan tidur bayi yang tidak teratur. Faktor psikologis yang dapat menyebabkan depresi pasca melahirkan termasuk riwayat gangguan mental sebelum kehamilan, kurangnya kepercayaan diri sebagai ibu, dan perasaan cemas dan stres saat mengasuh bayi (Fadiyah, 2024).

2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Ibu *Postpartum*

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ibu *postpartum* meliputi berbagai aspek biologis, psikologis dan sosial (Amran & Azniah, 2023).

2.1.5.1 Biologis

Ibu pascapersalinan yang berusia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental selama masa pascapersalinan. Ibu yang lebih muda sering kali tidak memiliki kesiapan fisik dan mental yang dibutuhkan untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Ibu yang baru pertama kali melahirkan (primipara) memiliki risiko tinggi dengan mengalami masalah mental pada periode *postpartum* dibandingkan ibu yang sudah memiliki pengalaman melahirkan (multipara).

2.1.5.2 Psikologis

Dukungan emosional dan sosial dari suami berpengaruh pada kesehatan mental ibu *postpartum*. Perubahan hormonal setelah ibu melahirkan dapat meningkatkan sensitivitas pada emosional ibu, kondisi fisik setelah melahirkan dapat memperburuk keadaan mental ibu.

2.1.5.3 Sosial

Ibu *postpartum* yang tidak dapat dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungannya dapat meningkatkan risiko pada masalah mental ibu *postpartum*, stres karena mengalami perubahan peran dan tanggung jawab dengan baru sebagai ibu juga berkontribusi terhadap kesehatan mental ibu *postpartum*.

2.1.6 Aspek-Aspek Kesehatan Mental Ibu *Postpartum*

Kesehatan mental ibu *postpartum* dapat diukur melalui aspek emosional, perilaku, sosial, dan fisik yang menunjukkan kondisi kesehatan mental ibu setelah melahirkan (Widarti, 2022).

2.1.6.1 Emosional dengan merasa sedih yang panjang dan sering menangis tanpa alasan jelas, marah, atau cemas berlebihan, merasa tidak berharga dan memiliki perasaan yang bersalah berlebihan.

2.1.6.2 Perilaku sehari-hari mengakibatkan ibu sulit merawat bayinya dan merasa tidak mampu menjadi ibu, kehilangan minat untuk beraktivitas, gangguan tidur dan pola makan.

2.1.6.3 Interaksi Sosial dengan menarik diri dari keluarga dan teman, tidak memiliki ikatan emosional ibu dengan bayi (kurang bonding).

2.1.6.4 Kesehatan Fisik dengan perasaan mudah lelah dan kurang memiliki energi, mengalami nyeri fisik pada ibu *postpartum*.

2.1.7 Penilaian Kesehatan Mental Ibu *Postpartum*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Mental Health Inventory (MHI-30), yang dikembangkan oleh Veit dan Ware pada tahun 1983 dan telah menjalani uji kredibilitas oleh Naim dan Sari pada tahun 2015. Kuesioner MHI mengkategorikan kesehatan mental ke dalam dua area berbeda: Distres psikologis, yang meliputi tekanan psikologis, dan Kesejahteraan psikologis, yang berfokus pada kesehatan mental secara keseluruhan. Distres psikologis dapat diamati melalui tiga subvariabel yaitu, kecemasan, hilangnya kendali perilaku atau emosi, dan depresi (Priambodo et al., 2021).

2.2 *Maternal Functioning*

2.2.1 Definisi *Maternal Functioning*

Maternal functioning mencakup berbagai dimensi yang mencerminkan kesiapan ibu untuk terlibat dalam perawatan bayi, perawatan diri, dan tanggung jawabnya dalam keluarga dan komunitas sosial *Maternal functioning* merupakan faktor penting, dengan kesehatan fisik dan mentalnya memainkan peran penting dalam mencapai kinerja yang optimal (Ulya et al., 2021). Interaksi antara ibu dan bayi selama tahap awal periode pascapersalinan secara signifikan memengaruhi perkembangan anak (Suyanti & Rahayu, 2023). Fungsi ibu mengacu pada kemampuan seorang ibu selama periode pascapersalinan, yang mencakup penerapan keterampilan yang dikembangkan dalam perannya sebagai pengasuh utama bagi anaknya, sambil juga memastikan kesehatannya sendiri dan berkontribusi pada tanggung jawab rumah tangga (Ansariniaki et al., 2021).

2.2.1.1 Adaptasi

Adaptasi ibu memegang peranan penting dalam membentuk dukungan yang diberikan ibu. Kemampuan ibu untuk menyesuaikan diri dengan tanggung jawabnya akan berkembang sepanjang tahun pertama kehidupan bayi.

2.2.1.2 Perawatan Bayi

Perawatan diri mengacu pada kemampuan ibu untuk memenuhi kebutuhan fisik dan emosionalnya termasuk aspek-aspek seperti penampilan pribadi, istirahat yang cukup, nutrisi yang konsisten, kesiapan untuk mendelegasikan tugas, dan fokus pada menjaga kebersihan. Perawatan ibu pascapersalinan mencakup berbagai praktik yang dilakukan oleh ibu selama masa pascapersalinan, termasuk tidur dalam posisi setengah duduk dan meluruskan kaki yang merupakan tradisi budaya yang dijunjung tinggi dalam masyarakat Indonesia.

2.2.1.3 Keadaan Psikologis Ibu

Kondisi psikologis ibu memegang peranan penting dalam proses persalinan dalam kondisi mental yang optimal turut mendukung dan memengaruhi kondisi psikologis ibu yang baru saja melahirkan, karena mereka kerap kali mengalami perasaan depresi dan cemas. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan sangat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pascapersalinan.

2.2.1.4 Interaksi Ibu dan Bayi

Interaksi antara ibu dan bayi secara signifikan memengaruhi perkembangan bayi sekaligus meningkatkan kepekaan dan respons ibu. Selain itu, waktu ibu yang terbatas menghambat perkembangan ikatan dan hubungan kasih sayang dengan anaknya.

2.2.1.5 Perawatan Bayi

Perawatan bayi merupakan kegiatan penting bagi para ibu, yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan menumbuhkan emosi positif bagi bayi mereka. Periode perawatan selama tahun pertama (0-12 bulan) merupakan momen yang tepat bagi penyedia layanan kesehatan untuk melakukan penilaian yang tepat waktu dan akurat saat para wanita bertransisi menjadi ibu. Perawatan yang tepat bagi bayi baru lahir sangatlah penting, karena memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu dan anak, sekaligus meningkatkan ikatan di antara mereka dan memfasilitasi proses pemulihan sang ibu, sehingga tubuhnya dapat kembali ke keadaan normal.

2.2.1.6 Dukungan Sosial

Dukungan sosial memegang peranan penting dalam masyarakat, karena dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu secara signifikan. Dukungan bagi ibu dapat ditingkatkan melalui bantuan dari teman dan keluarga dalam pengasuhan anak, keterlibatan dengan orang-orang di sekitarnya, dan dukungan verbal positif dari masyarakat.

2.2.1.7 Manajemen

Manajemen ibu pascapersalinan melibatkan pengawasan tanggung jawabnya dengan menangani berbagai aspek secara efektif selama periode pascapersalinan. Ibu primipara akan mengemban peran dan tanggung jawab baru mereka sambil juga mengelola kewajiban mereka sebelumnya termasuk perawatan diri, memastikan nutrisi bayi. Ibu yang menunjukkan tantangan dapat dicirikan oleh ketidakmampuan mereka untuk rileks dan berjuang dengan pengaturan emosi. Kecemasan dapat berdampak buruk pada kehidupan seksual seseorang dan menghalangi kemampuan untuk sepenuhnya menikmati momen bersama anak-anak mereka.

2.2.2 Faktor-Faktor *Maternal Functioning* Ibu *Postpartum*

2.2.2.1 Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam kaitannya dengan perawatan bayi dan kesejahteraan pribadi. Masa nifas dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu. Ibu yang diberikan informasi dan pengetahuan mengenai masa nifas, termasuk perubahan fisiologis dan psikologis, akan meningkatkan kesadaran mereka. Pemahaman ini akan memungkinkan ibu untuk bertindak sesuai dengan informasi yang telah mereka terima (Mayangsari et al., 2023).

2.2.2.2 Tipe persalinan mempengaruhi fungsi *maternal* dengan tingkat pemulihan yang lebih cepat (Mayangsari et al., 2023).

2.2.2.3 Usia dapat mempengaruhi fungsi ibu dalam perawatan bayi menunjukan dengan pengalaman dalam mengurus bayinya (Mayangsari et al., 2023).

2.2.2.4 Ibu pasca persalinan yang menghadapi tantangan kesehatan mental dapat memengaruhi status fungsional mereka dalam interaksi dengan bayi mereka. Selain itu, depresi dikaitkan dengan berkurangnya interaksi dalam aktivitas perawatan ibu, termasuk menyusui, tidur, dan perawatan anak secara keseluruhan. Dampak depresi pada ibu meluas ke dukungan sosial dan secara signifikan memengaruhi periode pascapersalinan (Mayangsari et al., 2023). Faktor-faktor *maternal functioning* ibu *postpartum* meliputi kesehatan fisik ibu, termasuk proses pemulihan setelah persalinan, kesehatan mental dan emosional, dukungan sosial dari pasangan dan keluarga, ekonomi dan sosial kondisi finansial yang stabil tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu mengenai perawatan bayi, pengalaman melahirkan dan tipe persalinan (normal atau operasi caesar) dapat mempengaruhi pemulihan fisik ibu (Nurbina et al., 2021).

2.2.3 Dampak *Maternal Functioning*

Periode pascapersalinan meliputi perawatan diri, perawatan bayi, interaksi ibu-anak, kesejahteraan psikologis ibu, dukungan sosial, manajemen, dan penyesuaian. Pengaruh positif ibu dapat menumbuhkan ibu yang kuat baik dalam kesejahteraan fisik maupun mental (Jumrah, 2022). Efek ini menyebabkan berkurangnya minat ibu terhadap bayinya, yang mengakibatkan perawatan yang kurang optimal dan kurangnya antusiasme untuk menyusui. Akibatnya, kebersihan, kesehatan, dan pertumbuhan serta perkembangan bayi secara keseluruhan mungkin tidak mencapai potensi penuhnya. Fungsi ibu yang tidak memadai dapat menyebabkan depresi pascapersalinan, yang dapat berdampak buruk pada dinamika pascapersalinan bagi keturunan dan unit keluarga. Fungsi ibu yang terganggu dapat memiliki implikasi jangka panjang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak (Ansariniaki et al., 2021).

Dampak *maternal functioning* yang baik atau buruk sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu dan perkembangan bayi, interaksi emosional yang positif antara ibu dan bayi akan membantu perkembangan kognitif kurangnya perhatian terhadap kebutuhan fisik dan emosional bayi, meningkatkan risiko gangguan perkembangan pada anak, seperti keterlambatan bicara atau gangguan perilaku (Nurbina et al., 2021).

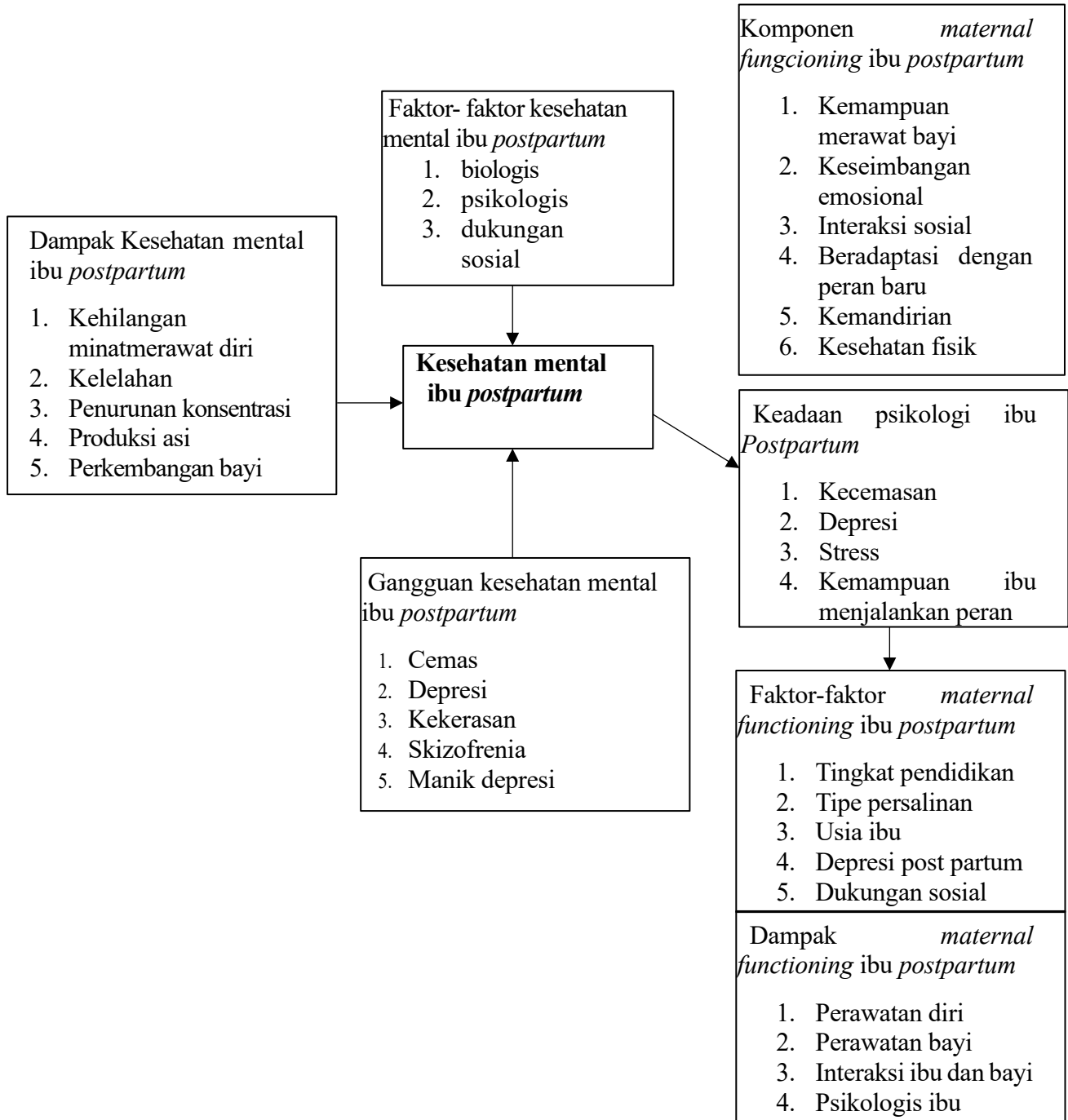
2.2.4 Aspek-Aspek *Maternal Functioning* Ibu *Postpartum*

Maternal functioning ibu *postpartum* mempengaruhi kemampuan ibu dalam menjalankan perannya setelah melahirkan (Nurbina et al., 2021). Aspek utama kemampuan merawat bayi dengan baik, keseimbangan emosional, keterlibatan dalam interaksi sosial, kemampuan beradaptasi dengan peran baru, tingkat kemandirian yang baik, kesehatan fisik yang stabil kepuasan dan kebahagiaan dalam mengasuh bayi (Yanti & Fatmasari, 2023).

2.2.5 Penilaian *Maternal Functioning* Ibu *Postpartum*

Penilaian Indeks Barkin tentang Fungsi Ibu (BIMF) (Baker et al., 2024). Indeks Barkin tentang Fungsi Ibu (BIMF) dibuat sebagai alternatif untuk *Inventory of Functioning Status After Childbirth* (IFSAC), yang dikembangkan oleh Fawcett (1988). Kedua alat tersebut bertujuan untuk mengukur status fungsional ibu, dengan fokus pada aspek-aspek seperti adaptasi peran ibu, kondisi psikologis, perawatan bayi, interaksi ibu dan anak, dukungan sosial, dan manajemen peran ibu. Namun, pengembangan BIMF berbeda dengan IFSAC. BIMF beroperasi secara independen dari kerangka kerja teoritis, sedangkan IFSAC didasarkan pada konsep fungsi adaptif. Pengembangan BIMF tidak dibatasi oleh kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga memungkinkannya berfungsi sebagai metode yang efektif untuk menilai status fungsional (Rejisha et al., 2021).

2.1 Kerangka Teori

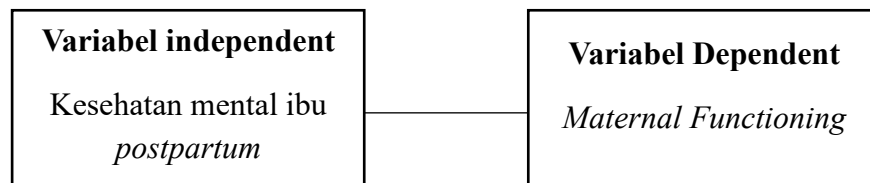


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: (Alifka, 2023), (Nurbina et al., 2021), (Radiani, 2019)

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan kerangka hubungan antar variabel independent dan variabel dependen dalam penelitian, kerangka konsep dapat menunjukan antar variabel seperti dibawah ini :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah jawaban penelitian sementara yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian nanti, apabila hasil penelitian terbukti maka hipotesis ini dapat dikatakan benar atau salah, dapat diterima atau ditolak (Rachman, 2024). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho: Tidak terdapat hubungan Kesehatan Mental dengan *Maternal functioning* pada ibu *postpartum* didesa Dukuhringin Kec. Wanasari Kab. Brebes.