

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa *postpartum* merupakan waktu yang diperlukan seorang ibu untuk beradaptasi setelah melahirkan terhadap perubahan fisik dan psikologis setelah melahirkan (Saragih, 2015). Adaptasi fisik ibu *postpartum* meliputi perubahan pada uterus serviks, vagina, lokhea, vagina dan perineum. Adaptasi psikologis berlangsung selama 10 hari setelah ibu melahirkan dalam tiga fase hingga ibu *postpartum* mampu menyesuaikan peran barunya (Cunningham et al., 2010). Perubahan fisik dan psikologis selama periode *postpartum* termasuk perubahan hormon dan mulainya tugas membesarkan anak yang baru dan asing bagi ibu sehingga dapat menyebabkan stress dan kelelahan (Pillitteri, 2017).

Kelelahan *postpartum* merupakan situasi yang terjadi akibat berbagai macam perubahan yang dialami ibu *postpartum* yang menyebabkan seorang ibu memiliki perasaan negatif dan tidak nyaman sehingga ibu *postpartum* akan mengalami penurunan fisik dan mental (Milligan et al ., 1997). Kelelahan *postpartum* merupakan salah satu keluhan yang umum dari ibu *postpartum* (Cheng et al., 2015). Kelelahan *postpartum* merupakan rasa lelah terus menerus yang dirasakan ibu *postpartum* setelah proses persalinan dari aspek fisik, emosional dan kognitif setelah persalinan (Khatun et al., 2018). Aspek fisik kelelahan meliputi rasa lelah, aspek emosional meliputi perasaan cemas, dan aspek kognitif meliputi motivasi (Tsuchiya et al., 2016).

Menurut Kilic *et al* (2015) di Turki 88,5% ibu *postpartum* merasa kelelahan. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2011) didapatkan bahwa tingkat kelelahan ibu *postpartum* di Yogyakarta sebesar 60%. Penelitian yang dilakukan oleh Sarangih (2015) di Puskesmas Jetis Kabupaten Bantul mendapat hasil Ibu *Postpartum* yang mengalami kelelahan tinggi ada 31 responden (68,89%), kelelahan sedang sebanyak 11 responden (24,44%), dan kelelahan rendah sebanyak 3 responden (6,67%).

Selama *postpartum* tingkat kelelahan paling tinggi adalah pada 6 minggu pertama dan menurun secara signifikan dari 1 - 6 bulan setelah *postpartum* (Iwata *et al.*, 2018). Meskipun kelelahan pasca melahirkan adalah hal yang biasa dan alami namun ibu *postpartum* kemungkinan akan terus mengalami kelelahan yang tinggi selama masa *postpartum*. Ini menjadi perhatian khusus mengingat semakin banyak penelitian yang mengindikasikan bahwa kelelahan *postpartum* berhubungan dengan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stress (Giallo *et al.*, 2015).

Ibu *postpartum* yang mengalami kelelahan akan mengalami penurunan perhatian, hilangnya koordinasi, berkurangnya kinerja fisik maupun mental, dan sikap yang acuh terhadap lingkungan. Gejala kelelahan *postpartum* tersebut akan menurunkan kemampuan ibu untuk mengelola kebutuhan bayi, tanggung jawabnya kepada orang lain, anggota keluarga dan tugas nya (Khatun *et al.*, 2018). Dampak kelelahan *postpartum* menyebabkan ibu *postpartum* menjadi lekas marah dalam mengasuh anak, dan penurunan kemampuan merawat anak dan kepuasan dalam peran pengasuhan (Giallo *et al.*, 2015).

Beberapa hari setelah bayi lahir akan terasa sangat berat dan melelahkan bagi ibu *postpartum*. Rasa senang dan bahagia akan bercampur dengan rasa sedih dan frustrasi seiring dengan proses adaptasi peran baru sebagai ibu. Pikiran dan energi ibu *postpartum* akan juga akan dipenuhi kebutuhan bayi dan terkuras secara fisik dan emosional yang menyebabkan kelelahan *postpartum* (Insana & Montgomery-Downs, 2010).

Tingkat kelelahan pada ibu *postpartum* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya gangguan tidur meliputi durasi tidur dan kualitas tidur, kekhawatiran membesarkan anak meliputi berat bayi lahir rendah dan keterampilan mengurus anak bagi, status sosial ekonomi (Iwata et al., 2018), dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasional, masalah menyusui, dan temprament bayi (Giallo et al., 2015). Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan ibu *postpartum* adalah dukungan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Aylaz (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tingkat kelelahan. Dukungan sosial merupakan hal yang diperlukan ibu *postpartum* untuk beradaptasi dengan perubahan - perubahan yang terjadi selama masa *postpartum* (Oktaputring & Suroso, 2017). Seseorang yang mendapat dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan merasa ada yang dapat membantu di saat dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial pada ibu *postpartum* dapat berasal dari pasangan, keluarga, teman, dokter, perawat, organisasi komunitas atau tetangga (Sarafino

& Smith, 2011). Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa rasa aman, perhatian kasih sosial, bantuan tenaga, bantuan waktu dan dan kepedulian (Friedman, 2010). Suami merupakan dukungan utama dalam memberikan dukungan sosial kepada istri sebelum orang lain yang memberikan. Hal ini karena suami adalah orang yang dianggap paling dekat dari istri dan orang pertama yang menyadari adanya perubahan fisik dan psikologis diri pasangannya (Oktaputrining & Suroso, 2017).

Hubungan antara suami dan istri dapat membantu mempercepat ibu *postpartum* dalam menyesuaikan diri terhadap peran barunya sebagai ibu. Sebagaimana dijelaskan dalam surat Ar-Ruum ayat 21 :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ
مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya : “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.”

Rasa kasih dan sayang yang ditunjukkan oleh suami dan keluarga sebagai dukungan sosial sangat penting bagi ibu *postpartum*. Semakin baik dukungan sosial yang diberikan maka ibu *postpartum* akan semakin mudah untuk beradaptasi dengan perubahan *postpartum*.

Data ibu *postpartum* Kabupaten Bantul (2018) terbanyak berada di Puskesmas Kasihan 1 dengan jumlah 775 ibu *postpartum*. Hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan pada 15 ibu *postpartum* di Puskesmas Kasihan 1 didapatkan 11 dari 15 ibu *postpartum* mengalami kelelahan berat, dan 4 lainnya mengalami kelelahan sedang. Gejala kelelahan yang dikeluhkan ibu *postpartum* berupa kepala yang terasa berat, badan terasa lelah, mengantuk dan ingin untuk berbaring. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan tingkat kelelahan pada ibu *postpartum* di Puskesmas Kasihan 1.

B. Rumusan Masalah

Postpartum merupakan masa penyesuaian seorang ibu terhadap perubahan secara fisik maupun mental. Perubahan fisik dan mental tersebut membutuhkan adaptasi bagi ibu *postpartum* yang menyebabkan kelelahan dan stress pada ibu *postpartum*. Tingkat kelelahan ibu *postpartum* di Yogyakarta sebesar 60% dan tingkat kelelahan *postpartum* di Jetis Kabupaten Bantul sebesar 68%. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan *postpartum*. Dukungan sosial dapat berupa kasih sayang maupun perhatian dari suami, keluarga dan kerabat dekat ibu. Meskipun kelelahan *postpartum* merupakan hal yang wajar, namun kelelahan *postpartum* masih menjadi satu diantara lima masalah *Postpartum*. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan dukungan sosial dengan kelelahan pada ibu *postpartum*”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap kelelahan pada ibu *postpartum*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu *postpartum* meliputi usia, jumlah anak, hari nifas, pendidikan, pekerjaan, status ekonomi, dan jenis persalinan.
- b. Mengetahui gambaran tingkat kelelahan pada ibu *postpartum*.
- c. Mengetahui gambaran dukungan sosial pada ibu *postpartum*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Menjadi acuan dalam asuhan keperawatan *postpartum* dengan melibatkan dukungan sosial dari keluarga atau teman meliputi semangat dalam memberikan asi, perhatian lebih, menemani ke rumah sakit dan informasi mengenai perawatan bayi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat lebih memperhatikan mengenai dukungan sosial dari keluarga atau teman pada ibu *postpartum* meliputi semangat dalam memberikan asi, perhatian lebih, menemani ke rumah sakit dan informasi mengenai perawatan bayi sehingga kelelahan pada ibu *postpartum* dapat berkurang.

3. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan pada ibu *postpartum* dengan memperhatikan dukungan sosial dari keluarga atau teman meliputi semangat dalam memberikan asi, perhatian lebih, menemani ke rumah sakit dan informasi mengenai perawatan bayi.

4. Bagi Ibu *Postpartum*

Ibu *postpartum* dapat mengetahui gambaran tingkat kelelahan pada masa *postpartum* dan gambaran tingkat dukungan sosial dari keluarga atau teman meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasional.

5. Bagi Penelitian

Melalui penelitian ini dapat mengetahui hubungan dukungan sosial dari keluarga atau teman terhadap kelelahan pada ibu *postpartum* dan menjadi data dalam penelitian yang berkaitan dengan kelelahan *postpartum*.

E. Penelitian Terkait

1. Kusumasari, 2018 meneliti tentang Kelelahan *Postpartum* Antara Ibu Primipara dan Multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul: *Comparative Study*. Penelitian ini menggunakan Observasional Analitik dengan *comparative study*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kelelahan *postpartum* yaitu *Postpartum Fatigue Scale* (PFS).

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel dan desain penelitian. Pada penelitian ini variabel independen yang digunakan dukungan sosial dan menggunakan desain kuantitatif dengan korelatif. Sedangkan persamaanya adalah pada variabel dependen penelitian yaitu kelelahan *postpartum*.

2. Saragih, B. 2015 meneliti tentang Hubungan Tingkat Kelelahan dengan *Postpartum Blues* Pada Ibu *Postpartum* Pasca Gempa di Wilayah Puskesmas Jetis Kabupaten Bantul. Penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan menggunakan Kuesioner *Edinburg Postnatal Depression Scale* (EPDS) dan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS).

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel. Penelitian ini menggunakan variabel independen dukungan sosial dan variabel dependen kelelahan *postpartum*. Sedangkan persamaanya pada subyek penelitian yaitu ibu *postpartum* dan instrumen yang digunakan yaitu *Postpartum Fatigue Scale* (PFS).

3. Jeli, 2015 meneliti tentang Hubungan Dukungan Sosial dengan *Postpartum Blues* pada Ibu *Postpartum* di Puskesmas Rambangaru Kecamatan Haharu Kabupaten Sumba Timur Provinsi Nusa Tenggara Timur. Penelitian ini menggunakan desain penelitian non experimental, rancangan *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dukungan sosial dari sarason dan kuesioner *postpartum blues* yaitu *Edinburg Postnatal Depression Scale* (EPDS), observasi langsung dan wawancara mendalam

pada ibu *postpartum* yang diambil dengan purpose sampling. Analisa data menggunakan cara univariat.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel dependen dan desain penelitian. Pada penelitian ini variabel dependen yang diteliti yaitu kelelahan *postpartum* dan menggunakan desain penelitian kualitatif. Sedangkan persamaannya pada variabel independen yaitu dukungan sosial.

4. Karakoc & Yurtssever (2010) meneliti tentang Hubungan Dukungan Sosial dan Kelelahan pada Orang Tua yang Menerima Kemoterapi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan sampel 71 pasien berusia 60 tahun yang menerima kemoterapi di satu rumah sakit universitas dan satu rumah sakit penelitian di negara Turkey pada november 2006 hingga april 2007. Penelitian ini menggunakan instrumen *Social Support Scale in Cancer Patient* dan *Visual Analogue Scale for Fatigue*.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada populasi penelitian. Pada penelitian ini menggunakan populasi ibu *postpartum*. persamaan dengan penelitian ini pada variabel independen yaitu dukungan sosial dan variabel independen mengenai kelelahan.