

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Melahirkan dan merawat seorang anak adalah momen yang penuh kebahagiaan bagi seorang perempuan. Kehadiran seorang anak dianggap sebagai anugerah bagi setiap keluarga, dan harapan yang besar timbul ketika seorang wanita hamil karena diharapkan bahwa kehadiran anak akan membawa perubahan positif dalam dinamika keluarga. Selain kebahagiaan tersebut, kelahiran juga memiliki makna emosional yang sangat signifikan bagi setiap wanita. Proses kelahiran membawa perubahan besar, tidak hanya secara fisik tetapi juga pada kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, persiapan yang komprehensif baik secara fisik maupun mental dibutuhkan untuk menghadapi proses kelahiran. Wanita yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan peran dan tugas baru setelah melahirkan mungkin mengalami gangguan psikologis yang tercermin dalam berbagai gejala, yang dikenal dengan istilah *postpartum blues* atau *depresi ringan pasca melahirkan*. Disebut dengan *mother blues* atau *postpartum blues*, kondisi ini merupakan sindrom gangguan depresi ringan yang sering muncul pada minggu pertama setelah melahirkan. Hal ini ditandai dengan gejala seperti murung, sedih, menangis, mudah tersinggung, cemas, ketidakstabilan emosi, dan rasa bersalah. Merasa tidak pantas menjadi seorang ibu, gangguan tidur, dan berkurangnya nafsu makan. *Postpartum blues* merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan emosi yang intens akibat proses adaptasi terhadap kedatangan bayi. Seringkali terjadi selama empat belas hari pertama setelah melahirkan, dengan gejala mencapai titik tertinggi pada hari kelima. (Diah, 2015)

Masa nifas merupakan masa enam minggu sejak lahir atau 42 hari sejak lahir hingga alat kelamin ibu kembali seperti semula seperti sebelum hamil. Pada masa nifas, sebagian ibu melahirkan berhasil beradaptasi dengan perubahan psikologis pasca melahirkan, sebagian ibu gagal beradaptasi dan mengalami gangguan psikologis. Menurut Nasri dalam (Sari, 2020) terbukti bahwa salah satu tantangan yang dihadapi ibu saat melahirkan adalah masalah psikologis, ibu pasca melahirkan mempunyai dampak yang paling umum yaitu gangguan *mood* atau mengalami depresi ringan. *Postpartum blues* merupakan gangguan kesehatan mental depresi ringan pada ibu hamil yang meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan fase pasca kehamilan. Seperti keguguran, bayi berat lahir rendah dan kelahiran prematur (Almarzouki, 2015).

Postpartum blues merupakan periode emosi yang tidak stabil dan terjadi pada hampir 80% ibu pasca kelahiran. Kasdu, dalam (Irawati & Yuliani, 2014) Data WHO (2018) mencatat populasi umum yang mengalami *postpartum blues* di seluruh dunia, 3–8%. Separuh dari kasus tersebut ditemukan pada rentang usia 20 hingga 50 tahun, yang dianggap sebagai periode usia produktif. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), *postpartum blues* berdampak pada lebih dari 20% wanita dan 12% pria pada suatu saat dalam hidup mereka (Hutagaol, 2019). Pada saat yang sama, kejadian *postpartum blues* di negara-negara Asia meningkat secara signifikan, berkisar antara 26 hingga 85 persen perempuan yang pernah melahirkan. (Munawaroh, 2018).

Hidayat mengatakan, angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia berkisar antara 50% hingga 70%, dan dapat berkembang menjadi depresi pascapersalinan,

yang bervariasi dari 5% hingga lebih dari 25% setelah melahirkan. (Bobak dkk, dalam Winarni, 2019). Berdasarkan profil kesehatan Puskesmas Cahya Maju, sebanyak 1292 orang melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Cahya Maju dalam 3 tahun terakhir. Persalinan ini melaporkan 5% ibu mengalami *postpartum blues* setelah melahirkan. Informasi yang diberikan berdasarkan laporan tahunan bidan koordinator Puskesmas Cahya Maju.

Indikasi dari adanya *postpartum blues* menunjukkan fenomena seperti gunung es, sehingga sulit untuk membedakannya karena sifat gejalanya yang relatif tidak mencolok, seringkali masyarakat mengabaikan atau bahkan tidak menyadari bahwa dirinya sebenarnya berada dalam tahap *postpartum blues* dan menganggap kasus tersebut sebagai hal yang wajar. Hanya dianggap kelelahan pasca melahirkan, padahal dalam hal ini jika tidak hati-hati bisa menjadi depresi pasca melahirkan bahkan berkembang menjadi psikosis pasca melahirkan, yaitu kelainan pasca melahirkan yang lebih serius yang berujung pada kejadian yang lebih buruk, misalnya ibu melakukan bunuh diri atau pembunuhan kepada anak sendiri.

Postpartum blues dapat terindikasi sebagai gejala depresi ringan yang mungkin timbul dalam beberapa jam atau minggu setelah melahirkan. Namun gejala tersebut berpotensi membaik secara spontan. Namun, dalam beberapa kasus, individu yang mengalami depresi pascapersalinan dan psikosis pascapersalinan dapat menimbulkan risiko bagi diri mereka sendiri dan anak-anak mereka, karena ini adalah dua kategori terakhir yang disebutkan. Kondisi kejiwaan memerlukan intervensi medis yang tepat di rumah sakit (Irawati, 2014)

Gejala dari *postpartum blues* terlihat pada perubahan sikap ibu. Biasanya, gejala-gejala ini muncul antara hari ke-3 dan ke-6 setelah melahirkan. Beberapa

perubahan sikap yang diamati mencakup episode menangis tiba-tiba yang berasal dari ketidakhahagiaan, ketakutan, atau kehilangan nafsu makan, keengganan untuk terlibat dalam percakapan, sakit kepala, perubahan suasana hati yang sering terjadi, kemarahan, kepekaan yang meningkat, kecemasan yang berlebihan, antusiasme yang berkurang, gangguan konsentrasi. Dan berkurangnya kemampuan mengambil keputusan, perasaan asing dari bayi yang baru lahir, dan insomnia yang terus-menerus. Gejala-gejala ini muncul setelah melahirkan dan sering kali hilang dalam beberapa jam hingga beberapa hari. Namun, jika durasinya melebihi 19 hari atau berkisar antara beberapa minggu hingga beberapa bulan, hal ini dapat disebut sebagai depresi pascapersalinan. (Irawati & Yuliani, 2014).

Beberapa penelitian melaporkan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya depresi pascapersalinan, seperti penelitian yang mengambil sampel ibu-ibu di bawah usia 20 tahun. Menurut penelitian ini, dukungan sosial, pendidikan, dan kesetaraan merupakan beberapa elemen yang berkontribusi terhadap *postpartum blues*. Orang yang melahirkan sebelum usia 20 tahun, namun memiliki dukungan sosial yang baik, kecil kemungkinannya untuk mengalami *postpartum blues*. (Chasanah, 2016). Tingkat pendidikan seseorang juga mempengaruhi cara berpikir dan perasaannya terhadap suatu situasi, termasuk *postpartum blues*. Orang yang berpendidikan tinggi memiliki perbedaan dengan orang yang berpendidikan rendah, sehingga orang yang kurang berpendidikan lebih berisiko mengalami *postpartum blues*. (Chasanah, 2016).

Faktor tambahan yang dapat berkontribusi terhadap fenomena terjadinya depresi pascapersalinan di wilayah Puskesmas Cahya Maju mencakup pengaruh internal dan lingkungan. Faktor internal meliputi aspek biologis dan psikologis,

serta permasalahan terkait kepribadian, riwayat kehamilan, berat badan lahir rendah, dan kesehatan ibu selama hamil. Selain itu, faktor penentu eksternal mencakup unsur-unsur seperti tingkat dukungan dari pasangan dan keluarga, pengalaman melahirkan, dan keadaan lingkungan sekitar. Kelompok usia yang berisiko mengalami *postpartum blues* adalah 20 tahun ke bawah dan 35 tahun ke atas. *Postpartum blues* paling sering terjadi pada individu yang berusia kurang dari 20 tahun.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang mendapat perawatan di Puskesmas Jagiri Surabaya memiliki kualitas tidur di bawah standar, namun hanya sebagian kecil yang menunjukkan tanda-tanda *postpartum blues*. Akibatnya, tidak ada korelasi nyata antara kualitas tidur dan terjadinya *postpartum blues*. (Yurike & Siti, 2019).

Kurangnya pengetahuan mengenai adanya fenomena *Postpartum blues* yang dapat dialami oleh ibu hamil pasca kelahiran di wilayah kerja Puskesmas Cahya Maju membuat banyak ibu tidak menyadari bahwa gejala yang dirasakan merupakan tanda bahwa sang ibu mengalami *Postpartum blues*, apabila tidak dilakukan pencegahan maka dapat memperparah keadaan ibu dan bayi sehingga menimbulkan efek bagi ibu dan bayi yang berkepanjangan.

Wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 november 2022 dengan 2 responden. Pada hasil wawancara dengan responden pertama yang baru melahirkan anak pertama mengakui bahwa masih belum mengetahui mengenai *Postpartum blues* dan juga merasakan ciri-ciri gejala *Postpartum blues* seperti suasana hati yang sering kali berubah, emosi yang tidak stabil, namun responden mengatakan bahwa dengan adanya perhatian dari suami apa yang dirasakan

menjadi sedikit lebih ringan. Pada responden kedua didapatkan hasil wawancara yang hampir sama bahwa belum mengetahui apa itu *Postpartum blues* dan tidak merasakan beberapa ciri-ciri *Postpartum blues* dikarenakan responden merasa lebih santai pada kelahirannya yang ke 3 serta adanya dukungan dan perhatian dari keluarga.

Kesimpulan hasil wawancara menyebutkan bahwa paritas, usia dan dukungan sosial di sekitar juga menjadi faktor penting berkembangnya *postpartum blues*. Sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya kesadaran pasca melahirkan terhadap *postpartum blues* mengurangi risiko ibu mengalami kondisi tersebut.

Salah satu cara mencegah *postpartum blues* pada ibu hamil pasca melahirkan adalah dengan menggunakan terapi jika ibu mengalami gejala *postpartum blues*. Peneliti menggunakan terapi yang bisa dilakukan ibu secara mandiri di rumah tanpa bantuan terapis, yaitu *Emotional Freedom Technique* (EFT).

Titik meridian tubuh digunakan sebagai titik energi dalam pengobatan EFT. EFT bekerja dengan mengidentifikasi ketidakseimbangan sistem energi tubuh yang mungkin berdampak pada keadaan psikologis seseorang. Gary Craig adalah pencipta Teknik Kebebasan Emosional pada tahun 1997, diadaptasi dari akupunktur dan diuji pada veteran Vietnam yang menderita PTSD (gangguan stres pasca-trauma).

Menurut Gary Craig (1997) Banyak masalah, termasuk kecanduan obat-obatan, gangguan makan, kecemasan, trauma, kesedihan, ketakutan, fobia, masalah pernapasan, alergi, dan masalah emosional lainnya, dapat diselesaikan dengan menggunakan prosedur EFT. EFT, atau *Emotional Freedom Technique* adalah metode terapi non-invasif yang melibatkan ketukan titik meridian tertentu pada

tubuh klien dengan dua jari. Teknik ini bertujuan untuk mengaktifkan jalur energi tubuh saat klien beradaptasi dengan masalah yang ditangani, tanpa menggunakan jarum suntik. EFT berupaya memulihkan keseimbangan sistem energi tubuh yang terhambat, yang dapat menyebabkan perubahan kognisi, perubahan perilaku, dan fluktuasi emosi akibat rangsangan pada titik-titik tertentu (Church & Dawson, 2016).

EFT termasuk dalam jenis psikologi energi, adalah jenis psikologi yang baru dikembangkan. Psikologi energi adalah sistem ide dan prosedur yang menggunakan sistem energi tubuh untuk meningkatkan kondisi mental, emosi, dan perilaku. Berbagai penyakit emosional, seperti kesedihan, stres, dan kecemasan, dikaitkan dengan adanya ketidakseimbangan kimiawi dalam tubuh. Data ilmiah menunjukkan bahwa gangguan energi di dalam tubuh berkontribusi signifikan terhadap perkembangan gangguan emosi. Gangguan pada sistem energi tubuh ini mengubah komposisi kimiawi otak, sehingga memengaruhi keadaan emosi seseorang. (Prameswari, 2015).

Bila menggunakan pengobatan EFT, dapat dilakukan dua kali sehari dengan mengikuti prosedur yang disediakan oleh (Tambunan & Setiawati, 2022) "Pernyataan *set-up*" diucapkan dengan menekan atau memijat ringan suatu tempat di pojok kiri atau kanan atas dada. Misalnya, seseorang berkata, "Meski sakit kepala, saya bisa merangkul dan menerima diri saya sepenuhnya." "*Tapping Order*": Untuk mengatasi penyakitnya, ketuk titik meridian 7-10 kali sambil berkonsentrasi pada masalah dan menyuarakan pesan pengingat. Hal ini mengarahkan perhatian pada proses kognitif yang tidak menguntungkan dan memungkinkan EFT menghilangkannya secara efektif (Tambunan & Setiawati,

2022). "Prosedur Gamut" mencakup penerapan protokol EFT Sembilan ketukan, yang dikenal sebagai terapi "tindakan stimulasi otak".

Penggunaan EFT memudahkan penyelesaian kesulitan emosional dengan menciptakan lingkungan yang kondusif, sehingga penggunaan EFT dapat secara efektif mengatasi masalah emosional tersebut. Selain pengobatan energi yang dilakukan oleh pekerja sosial, ini juga dapat berfungsi sebagai pendekatan yang aman untuk mengurangi tekanan mental.

Penelitian sebelumnya mengenai *postpartum blues* telah mengungkap gejala *postpartum blues* dan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap *postpartum blues*. Misalnya saja gangguan cemas, mood yang tidak menentu, cemas, merasa tidak mampu, adapun beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hal ini diantaranya kurangnya dukungan dari orang terdekat, usia ibu, paritas dan rendahnya tingkat pendidikan dan ekonomi.

Penelitian sebelumnya mengenai Teknik Kebebasan Emosional (*Emotional Freedom Technique*) menunjukkan efektivitas Teknik Kebebasan Emosional dalam mengurangi berbagai kecemasan, depresi, ketakutan berlebih, trauma, fobia, gangguan pernafasan dan masalah emosional lainnya.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan riset/penelitian mengenai "Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Pencegahan *Postpartum blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Cahya Maju Kecamatan Lempuing Kabupaten Ogan Komering Ilir"

1.2 Rumusan Masalah

Menurut latar belakang yang dijelaskan maka terdapat beberapa pokok permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah Terapi *Emotional Freedom Technique* berpengaruh pada pencegahan *Postpartum blues* kepada ibu pasca melahirkan ?
2. Bagaimana efektivitas Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* yang mengalami gejala *Postpartum blues* pada ibu psaca melahirkan ?

1.3 Tujuan Riset/Penelitian

Menurut latar belakang, rumusan masalah, dan hasil penelitian sebelumnya tujuan dari riset ini untuk mengetahui serta menjelaskan pencegahan *Postpartum blues* dan efektivitas dari *Emotional Freedom Technique (EFT)* pada ibu pasca melahirkan di wilayah kerja puskesmas Cahya Maju Lempuing Kabupaten Ogan Komering Ilir.

1.4 Manfaat Riset/Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat sebagai sarana untuk menambah pengetahuan, wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya ilmu psikologi energi dan psikologi klinis mengenai teori terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *Postpartum blues*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Riset/penelitian ini diharapkan menjadi sarana untuk meningkatkan

ilmu pengetahuan bagi peneliti khususnya pada bidang psikologi klinis. Dan menjadi ilmu pengetahuan peneliti selama masa proses perkuliahan.

b. Bagi Fakultas Sosial Humaniora

Tujuannya agar temuan penelitian ini dapat menjadi sumber berharga di perpustakaan bagi para sarjana di Fakultas Sosial Humaniora, memberikan mereka informasi, referensi, dan materi pendidikan.

c. Bagi Tempat Penelitian

Hasil riset/penelitian ini diharapkan dapat membantu Puskesmas Cahya Maju dalam melakukan pencegahan terjadinya *Postpartum blues* dan menjadi sarana peningkatan pelayanan kesehatan masyarakat ibu pasca melahirkan.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian *postpartum blues* dilakukan oleh Komang Prayoga Ariguna Dira dan Anak Ayu Sri Wahyun (2016) dengan judul “Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi *Postpartum blues* di Kota Denpasar Menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scales*”. Sebuah metode non-eksperimental untuk merancang studi pencitraan *cross-sectional*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa variabel risiko tertentu, seperti pendidikan yang buruk, paritas, usia, kematian bayi, dan kehamilan yang tidak terduga, berhubungan dengan peningkatan kemungkinan mengalami *postpartum blues*.

Penelitian mengenai *Postpartum blues* yang dilakukan Diah Ayu Fatmawati dalam (Mariany et al., 2022), dengan judul “ *Faktor resiko yang berpengaruh dengan kejadian Postpartum blues* “. Metodologi yang digunakan adalah penelitian non-eksperimental dengan teknik studi *cross-sectional* dengan kerangka

kuantitatif. Temuan menunjukkan bahwa usia, paritas, dan dukungan sosial pasangan mempunyai dampak yang signifikan.

Dalam penelitian *postpartum blues* yang dilakukan oleh Wahyu Lina (2016), “Faktor terjadinya *blues syndrome* pada ibu nifas BPM Suhatmi Puji Lestari”, digunakan metode penelitian non eksperimental dengan pendekatan kuantitatif dan observasional. Dapatkan temuan penelitian mengenai faktor penyebab *baby blues syndrome* yaitu kesetaraan, dukungan sosial dan kondisi keuangan keluarga yang buruk.

Penelitian mengenai *postpartum blues* yang dilakukan oleh Krisdiana (2015) berjudul “Review Faktor Faktor Penyebab *Postpartum blues* Di Wilayah Kerja Puskesmas Blora”. Menggunakan metode penelitian survei cross sectional dengan pendekatan kuantitatif. Menurut hasil penelitian, *postpartum blues* atau baby blues merupakan stres emosional yang terjadi pada 80 persen ibu setelah melahirkan..

Mifta Irma Mei Liani, Dini Kurniawati, Latina Sulisty (2021) Kajian *Postpartum blues* dengan judul “Deskripsi Kejadian *Postpartum blues* pada Ibu Remaja Sukowono, Jember”. Menggunakan metode penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa usia, pendidikan dan status ekonomi rendah juga mempengaruhi risiko *postpartum blues* pada ibu yang melahirkan.

Mengeksplorasi Emotional Freedom Technique (EFT), Aisyah Roziika, Meilanny Budiarti Santoso, Moch. Zainuddin (2020) dengan judul “Mengelola Stress Saat Pandemi Covid-19 Menggunakan Teknik Emotional Freedom (EFT)”. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif yang menggunakan studi literatur

dengan menggunakan data sekunder. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dapat terjadi pada siapa saja ketika mengalami tekanan, kecemasan atau ketakutan terhadap situasi yang mengancam. Perawatan ini memiliki efek mengurangi stres setelah relaksasi.

Kajian *Emotional Freedom Technique* (EFT) oleh Nurmawati S. Laitama, Ninuk Dian Kurniawati, Puji Astuti (2020) dengan judul “Manfaat *Emotional Freedom Technique* (EFT) Bagi Penderita *Anxiety Disorders*”. Menggunakan pendekatan tinjauan sistematis berdasarkan tinjauan sistematis dan meta-analisis berdasarkan tujuan utama pelaporan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa EFT dapat mengurangi kecemasan dan stres.

Mila Yuni Sahlia, Wantiyah, Mulia Hakam (2018) Penelitian tentang *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan judul “Pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Depresi pada Klien Hipertensi”. Praktisnya metode eksperimen dengan desain pre-post-test control group design dengan *simple random sampling, metode non-probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi klien menurun secara signifikan setelah terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*).

Penelitian mengenai *Emotional Freedom Technique* (EFT) oleh Alwan Wijaya, Ni Luh Eka Puspa Wardani (2021) dengan judul “Pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap penurunan cemas pada post traumatic disorder di wilayah kerja puskesmas Tanjung”. Dengan menggunakan metode pada penelitian pra-ekperimental dengan pendekatan *the one group pre-post test design*. Hasil pada penelitian mengungkapkan bahwa *Emotional Freedom Technique* (EFT) memiliki pengaruh pada menurunkan rasa cemas berlebih bagi penderita *post*

traumatic disorder.

Perbedaan antara penelitian saat ini dan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian, metodologi penelitian yang digunakan, dan lokasi penelitian. Partisipan penelitian ini adalah ibu-ibu yang baru saja melahirkan dan berada di wilayah operasional Puskesmas Cahya Maju. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mempelajari pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap pencegahan *postpartum blues*.