

AYAH ASI (*BREASTFEEDING FATHER*) TERHADAP KEJADIAN POSTPARTUM BLUES

Dian Nurafifah

Program Studi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan
email: diannurafifah66@yahoo.com

Abstrak

Postpartum blues adalah periode emosional stres yang terjadi antara hari ke 3 dan ke 10 setelah persalinan yang terjadi 80% pada ibu postpartum. Breastfeeding Father merupakan bentuk peran ayah dalam membantu ibu selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas yang diharapkan akan mencegah kejadian postpartum blues. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan breastfeeding father dengan kejadian postpartum blues. Desain adalah analitik korelasional. Populasi seluruh ibu post partum primipara yang tinggal bersama suami. Sampel sebanyak 24 orang, pengambilan sampel dengan teknik consecutive sampling. Pengambilan data dengan panduan kuesioner dan observasi. Analisa data menggunakan Uji Chi Square dengan $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,001$ sehingga terdapat hubungan breastfeeding father terhadap kejadian postpartum blues. Perlunya upaya peningkatan pemberian informasi kepada suami tentang pentingnya peran suami selama kehamilan, persalinan dan nifas untuk mendukung wanita mencapai perannya menjadi sebagai seorang ibu terutama pada masa transisi kritis postpartum sehingga memperkecil kemungkinan terjadi postpartum blues.

Kata kunci: breastfeeding father, postpartum blues.

Abstract

Postpartum blues is a period of emotional stress that occurs between days 3 and 10 after birth that occurs 80% of maternal postpartum. Breastfeeding Father is a form of father's role in assisting the mother during pregnancy, childbirth, and childbirth that would prevent the incidence of postpartum blues. The aim of research was to determine the relationship of father to the events breastfeeding postpartum blues. Design is analytic correlational. The population of the entire post partum primiparous mother who lives with her husband. A sample of 24 people with consecutive sampling technique. Collecting data by questionnaires and observation guides. Data were analyzed using Chi Square test with $\alpha = 0:05$. The results show the value of $p = 0.001$ so that there is a relationship breastfeeding father on the incidence of postpartum blues. The need to increase the provision of information to the husband of the importance of the role of husband during pregnancy, childbirth and post-partum to support a woman achieve her role as a mother, especially during the critical transition postpartum so as to minimize the possibility of postpartum blues.

Keywords: breastfeeding father, postpartum blues

PENDAHULUAN

Periode pascapersalinan meliputi masa transisi kritis bagi ibu, bayi, dan keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial. Baik di negara maju maupun negara berkembang, perhatian utama bagi ibu dan bayi terlalu banyak tertuju pada masa kehamilan dan persalinan, sementara keadaan yang sebenarnya justru merupakan kebalikannya, oleh

karena resiko kesakitan dan kematian ibu serta bayi lebih sering terjadi pada masa pasca persalinan. Masa pascapersalinan adalah fase khusus dalam kehidupan ibu serta bayi. Bagi ibu yang mengalami persalinan untuk pertama kalinya, ibu menyadari terjadinya perubahan kehidupan yang sangat bermakna selama hidupnya. Keadaan ini ditandai dengan perubahan emosional, perubahan fisik secara

dramatis, hubungan keluarga dan aturan serta penyesuaian terhadap aturan baru. Termasuk di dalamnya perubahan dari seorang perempuan menjadi seorang ibu. (Sarwono Prawirohardjo, 2014)

Ada kalanya wanita dalam masa nifas mengalami perasaan sedih berkaitan dengan bayinya. Keadaan ini dikenal dengan istilah *postpartum blues*. *Postpartum blues* adalah periode emosional stres yang terjadi antara hari ke 3 dan ke 10 setelah persalinan yang terjadi 80% pada ibu postpartum. Periode postpartum menyebabkan stress emosional terhadap ibu baru, bahkan lebih menyulitkan bila terjadi perubahan fisik yang hebat. Dari setiap 1000 wanita hamil, sekitar 17% wanita akan mengunjungi unit kejiwaan. Lima persen akan mengalami gangguan *mood* depresi yang ringan pada minggu pertama setelah melahirkan (*post partum blues*) dan dua persen akan berkembang menjadi psikosis pada masa nifas. Antara 10 sampai 15% akan berkembang menjadi depresi setelah melahirkan. *Postpartum blues* terjadi pada sekitar 50% wanita dalam waktu 4-5 hari setelah melahirkan. (Hanretty, 2014)

Faktor-faktor yang mempengaruhi suksesnya masa transisi ke masa menjadi orang tua pada masa postpartum yaitu: 1) respon dan dukungan dari keluarga dan teman, 2) hubungan antara pengalaman melahirkan dan harapan serta aspirasi, 3) pengalaman melahirkan dan membesarkan anak yang lain, 4) pengaruh budaya. (Bahiyatun, 2009)

Hasil survey menunjukkan keterlibatan suami kurang selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas. Keterlibatan

suami dalam menyusui dikenal dengan ayah ASI atau *Breastfeeding father*. *Breastfeeding father* adalah bapak yang ikut andil mendukung istri menyusui bayinya. *Breastfeeding father* dapat dilakukan selama kehamilan, persalinan dan nifas. Dengan *breastfeeding father* diharapkan kedekatan emosi antara ayah, ibu, dan bayi akan lebih baik. Emosi positif akan berdampak pada psikis ibu sehingga *postpartum blues* tidak terjadi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik* dengan rancangan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang mencoba melakukan analisis dinamika korelasi antara faktor resiko dengan faktor efek dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat artinya tiap subyek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran terhadap variabel pada saat pemeriksaan. (Soekidjo Notoatmodjo, 2010)

Populasi adalah seluruh ibu nifas primipara yang tinggal bersama suami di Desa Kembangbahu Kabupaten Lamongan. Pemilihan sampel dengan *consecutive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 24 ibu nifas. Pengambilan data dengan panduan kuesioner dan observasi. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring* dan *tabulating* kemudian dianalisa menggunakan uji *Chi Square (X^2)* untuk melihat ada tidaknya asosiasi antara dua variabel dengan $\alpha = 0,05$. Sedangkan analisa kekuatan hubungan menggunakan koefisien phi (Luknis, 2008)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Peran Suami sebagai *Breast Feeding Father*

| No | <i>Breastfeeding Father</i> | F | % |
|-------|-----------------------------|----|------|
| 1 | Baik | 3 | 12,5 |
| 2 | Cukup | 5 | 20,8 |
| 3 | Kurang | 16 | 66,7 |
| Total | | 24 | 100 |

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Breastfeeding Father* selama kehamilan, persalinan dan nifas

| No | <i>Breastfeeding Father</i> | f | % |
|----|-----------------------------|----|------|
| 1 | Kehamilan | | |
| | Baik | 6 | 25 |
| | Cukup | 11 | 45,8 |
| 2 | Persalinan | | |
| | Baik | 3 | 12,5 |
| | Cukup | 12 | 50 |
| 3 | Nifas | | |
| | Baik | 3 | 12,5 |
| | Cukup | 7 | 29,2 |
| | Kurang | 14 | 58,3 |

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kejadian *postpartum blues*

| No | Kejadian <i>Postpartum Blues</i> | F | % |
|-------|----------------------------------|----|------|
| 1 | <i>Post partum Blues</i> | 15 | 62,5 |
| 2 | Tidak <i>Postpartum Blues</i> | 9 | 37,5 |
| Total | | 24 | 100 |

Tabel 4 Tabulasi silang Hubungan Antara *Breastfeeding Father* dengan Kejadian *Post Partum Blues*

| <i>Breastfeeding Father</i> | Kejadian <i>Postpartum Blues</i> | | | | Nilai P | Nilai X ² | Nilai Koefisien phi |
|-----------------------------|----------------------------------|------|----------------|------|---------|----------------------|---------------------|
| | PP Blues | | Tidak PP Blues | | | | |
| | f | % | f | % | | | |
| Baik | 0 | 0 | 3 | 100 | 0,001 | 13,12 | 0,595 |
| Cukup | 1 | 20 | 4 | 80 | | | |
| Kurang | 4 | 66,7 | 2 | 33,3 | | | |

Uji statistic menggunakan Chi Square dengan $\alpha=0,05$ didapatkan p = 0,001 sehingga terdapat hubungan *breastfeeding father* dengan kejadian *postpartum blues*. Nilai Koefisien Phi=0,595

artinya *breastfeeding father* memberikan kontribusi sebesar 59,5% terhadap kejadian *postpartum blues*.

Tabel 5 Tabulasi Silang Hubungan antara *Breastfeeding Father* pada masa kehamilan, Persalinan, dan Nifas terhadap Kejadian *Postpartum Blues*

| <i>Breast Feeding Father</i> | Kejadian PP Blues | | | | Nilai p | Nilai X ² | Nilai koefisien phi |
|------------------------------|-------------------|------|----------------|------|---------|----------------------|---------------------|
| | PP Blues | | Tidak PP Blues | | | | |
| | f | % | f | % | | | |
| Kehamilan | | | | | | | |
| Baik | 1 | 16,7 | 5 | 83,3 | 0,008 | 9,584 | 0,534 |
| Cukup | 7 | 63,6 | 4 | 36,4 | | | |
| Kurang | 7 | 100 | 0 | 0 | | | |
| Persalinan | | | | | | | |
| Baik | 0 | 0 | 3 | 100 | 0,004 | 11,20 | 0,564 |

| | | | | | | | |
|--------|---|------|---|------|-------|-------|-------|
| Cukup | 6 | 50 | 6 | 50 | | | |
| Kurang | 9 | 100 | 0 | 0 | | | |
| Nifas | | | | | | | |
| Baik | 0 | 0 | 3 | 100 | 0,009 | 9,371 | 0,530 |
| Cukup | 3 | 42,9 | 4 | 57,1 | | | |
| Kurang | 1 | 86,7 | 2 | 14,3 | | | |

Analisa uji Chi Square pada *breastfeeding father* selama kehamilan dengan $\alpha=0,05$ didapatkan nilai $p=0,008$ artinya terdapat hubungan *breastfeeding father* selama kehamilan dengan kejadian *postpartum blues*. Nilai $\phi=0,534$ artinya *breastfeeding father* selama kehamilan memberikan kontribusi sebesar 53,4% terhadap kejadian *postpartum blues*. *Breastfeeding father* selama persalinan menunjukkan nilai $p = 0,004$ artinya ada hubungan *breastfeeding father* selama persalinan dengan kejadian *postpartum blues*. Nilai $\phi = 0,564$ artinya *breastfeeding father* selama persalinan memberikan kontribusi sebesar 56,4% terhadap kejadian *postpartum blues*. *Breastfeeding father* selama nifas menunjukkan nilai $p = 0,009$ artinya ada hubungan *breastfeeding father* selama nifas dengan kejadian *postpartum blues*. Nilai $\phi = 0,530$ artinya *breastfeeding father* selama nifas memberikan kontribusi sebesar 53% terhadap kejadian *postpartum blues*.

Pembahasan

Postpartum blues (baby blues) merupakan kemurungan setelah melahirkan yang muncul sekitar hari kedua sampai dua minggu masa nifas. Gejala *postpartum blues* yang sering muncul antara lain cemas tanpa sebab, menangis tanpa sebab, tidak sabar, tidak percaya diri, sensitif, mudah tersinggung, merasa kesepian, merasa kurang menyayangi bayinya. (Astutik Reni yuli, 2015). Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar ibu dengan *postpartum blues* memiliki keterlibatan suami kurang sebagai

breastfeeding father (66,7%). Keterlibatan suami kurang disebabkan

karena sebagian besar suami berfikir bahwa menyusui adalah proses yang hanya melibatkan dua pihak yaitu ibu dan bayi. Keterlibatan suami dapat dilakukan selama masa kehamilan, persalinan dan nifas.

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa pada masa kehamilan seluruh ibu dengan *postpartum blues* memiliki keterlibatan suami yang kurang sebagai *breastfeeding father* (100%). Pada masa kehamilan diharapkan suami atau calon ayah mulai berinteraksi dengan janin sehingga menjadi sebuah proses pengenalan yang baik. *Breastfeeding father* pada masa kehamilan dapat dilakukan dengan mencari fasilitas kesehatan untuk persalinan, menemani istri memeriksakan kehamilan dan melakukan senam hamil. Dengan adanya peran suami sebagai *breastfeeding father* pada masa kehamilan diharapkan dapat meningkatkan keyakinan ibu dan menambah kenyamanan ibu serta kedekatan hubungan ayah, ibu dan anak. Pada kehamilan pertama banyak istri yang merasakan kecemasan karena belum mempunyai pengalaman sebelumnya. Pada situasi seperti itu, dukungan suami akan sangat menenteramkan hati. Suami harus memberikan perhatian yang lebih besar pada istri yang tengah hamil dibandingkan dengan sebelumnya. Tidak diperkenankan membuat istri cemas dan khawatir, sehingga bisa berdampak negatif kepada proses kehamilannya. Periode antenatal merupakan suatu periode persiapan baik

secara fisik yakni pertumbuhan janin dan adaptasi maternal, maupun psikologis serta antisipasi untuk menjadi orang tua. Sehubungan dengan hal tersebut selain upaya mandiri wanita hamil juga dibutuhkan dukungan dari keluarga dan pelayanan kesehatan. (Indriyani, Diyan, 2013).

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa pada masa persalinan sebagian besar ibu dengan *postpartum blues* memiliki keterlibatan suami kurang sebagai *breastfeeding father* (100%). Pada masa pascapersalinan, seorang ibu memerlukan dukungan dari petugas kesehatan, kondisi emosional dan psikologis suami serta keluarganya. (Sarwono Prawirohardjo, 2014). Peran yang dapat dilakukan suami selama persalinan adalah mendampingi ketika persalinan, memberikan kata-kata positif dan pujian serta meng-adzankan bayi untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu. Kehadiran suami ketika melahirkan sangat berpengaruh terhadap perasaan istri. Perasaan cemas, takut, khawatir menjelang dan selama proses melahirkan, akan berkurang atau terhilangkan dengan kehadiran suami yang terus menemani di sampingnya. Saat istri mulai mengejan, maka suami memegang tangan istri dengan kuat. (<http://www.kompasiana.com/pakcah/breastfeeding-father-saat-ayah-harus-menyusui-bayi>). Proses menjadi ibu diikuti oleh efek dramatis pada kejiwaan wanita. Pada umumnya terdapat kecemasan dan kurangnya rasa percaya diri, karenanya dukungan emosi harus ditawarkan. Persiapan emosi dan persiapan fisik yang lebih baik untuk menghadapi persalinan, proses persalinan yang cepat dan tidak terlalu melelahkan serta mobilisasi dini dapat mengurangi morbiditas pada masa nifas. (Hanretty, 2014).

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa pada masa nifas sebagian besar ibu

dengan *postpartum blues* memiliki keterlibatan suami yang kurang sebagai *breastfeeding father* (86,7%). Masa nifas merupakan salah satu masa yang penting bagi ibu karena pada masa ini seorang wanita akan memasuki peran baru sebagai seorang ibu. Periode masa nifas merupakan waktu untuk terjadi stres, terutama ibu primipara. Primipara yang belum berpengalaman mengasuh anak memerlukan dukungan tambahan karena sulit menyesuaikan diri terhadap isolasi yang dialami karena harus merawat bayi dan tidak suka terhadap tanggung jawab di rumah dan merawat bayi. (Bobak, 2004). Masa nifas mempengaruhi sukses dan lancarnya masa transisi menjadi orang tua. Kondisi ini dipengaruhi oleh respon dan support dari keluarga dan teman dekat, riwayat pengalaman hamil dan melahirkan lalu harapan ataupun keinginan dan aspirasi ibu saat hamil dan melahirkan. (Astutik Reni Yuli, 2015). Bentuk keterlibatan ayah antara lain memastikan ibu merasa nyaman dan rileks saat sedang menyusui, memeriksa posisi bayi dan latch on-nya, memastikan ibu memiliki waktu tidur dan istirahat yang cukup, menjaga dan bermain bersama anak yang lebih tua, menyemangati dan memijiti ibu, membantu ibu saat mengalami kesulitan dalam menyusui, menciptakan jalinan komunikasi yang baik, menggendong bayi ke ibu saat bayi ingin disusui, menyendawakan bayi, mengganti popok, memandikan bayi, memijat bayi, mengajak bayi bicara, bermain, dan bernyanyi.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosi dari pasangan merupakan faktor penting dalam mencapai keberhasilan tugas perkembangan (Entwistle, Doering, 1981; Mercer, 1981 dalam Bobak 2005). Orang yang paling penting bagi seorang wanita hamil biasanya adalah

ayah dari bayinya (Richardson, 1983 dalam Bobak 2005). Semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa wanita yang diperhatikan dan dikasihi oleh pasangannya selama hamil akan menunjukkan lebih sedikit gejala emosi dan fisik, lebih sedikit komplikasi persalinan, dan lebih muda melakukan penyesuaian selama masa nifas (Grossman, Eichler, Winckoff, 1980; May, 1982 dalam Bobak 2005).

Ibu yang mengalami *postpartum blues* akan mengabaikan bayinya sehingga bayi tidak mendapatkan perawatan dan kebutuhan nutrisi bayi tidak terpenuhi. Keterlibatan suami sebagai *breastfeeding father* dalam fase kehamilan, persalinan, dan nifas tidak hanya akan mempengaruhi keberhasilan ibu dalam menyusui saja, tetapi diharapkan juga akan berdampak pada keberhasilan melewati masa nifas tanpa gangguan psikologis seperti *postpartum blues*. Keterlibatan ayah dapat dimulai dengan melakukan aktivitas sederhana secara teknis untuk membantu memudahkan serta menyamankan ibu dan juga dibarengi dengan pola komunikasi yang baik antara ayah dan ibu. (Setiawan, Dedi. 2013)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *breastfeeding father* selama kehamilan, persalinan, dan nifas berhubungan dengan kejadian *postpartum blues*. Sehingga diperlukan upaya peningkatan pemberian informasi kepada suami tentang pentingnya peran suami selama kehamilan, persalinan dan nifas untuk mendukung wanita mencapai perannya menjadi sebagai seorang ibu terutama pada masa transisi kritis *postpartum* sehingga memperkecil kemungkinan terjadi *postpartum blues*.

DAFTAR PUSTAKA

- Sarwono Prawirohardjo. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014
- Hanretty, Kevin P. *Ilustrasi Obstetri*. CV Pentasada Media Edukasi; 2014
- Bahiyatun. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC; 2009
- Soekidjo Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010
- Luknis, Sabri. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali pers; 2008
- Astutik, Reni yuli. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2015
- Bobak. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC; 2004
- Bobak, LM., Lowdermilk, D.L., dan Jensen, M.D.,(2005). (Alih bahasa Wijayarini, M.A.) , *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4, Jakarta: EGC
- Indriyani, Diyan. *Keperawatan Maternitas: Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2013
- Breastfeeding Father, Saat Ayah Harus Menyusui Bayi. <http://www.kompasiana.com/pakcah/breastfeeding-father-saat-ayah-harus-menyusui-bayi>
- Setiawan, Dedi. *Breastfeeding father: Ayah Menyusui?*. <http://menyusui.info/menyusui/ayah-asi/breastfeeding-father-ayah-menyusui/>; 2013