

BAB II

TINJAUAN UMUM TEORITIS DAN FAKTUAL PSIKOLOGIS IBU PADA MASA PRA DAN PASKA PERSALINAN.

2.1 PENGERTIAN PSIKOLOGI

Psikologi berasal dari perkataan Yunani "psyche" yang artinya jiwa dan "logos" artinya ilmu pengetahuan. Jadi secara etimologi (menurut arti kata) psikologi artinya ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai macam-macam gejalanya, prosesnya maupun latar belakangnya. Dengan singkat disebut Ilmu Jiwa¹.

Psikologi dapat didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku dan proses mental².

2.2 PSIKOLOGI IBU PRA MELAHIRKAN

Ibu akan mengalami perubahan fisiologi untuk menyesuaikan diri dengan kehamilan baik secara jasmani maupun rohani. Beberapa hal mengenai mental ibu yang akan melahirkan, seperti³:

- ☐ ibu yang akan bersalin terutama yang baru pertama kali akan melahirkan sering mengalami perasaan tidak tenang, takut, ragu-ragu akan persalinan yang akan dihadapinya.
- ☐ Kehamilan dan persalinan itu dirasakan sebagai cobaan atau ujian, walaupun ibu bersedia menerima dan mengharapkan kehadiran anaknya.
- ☐ Ibu akan lebih gelisah, cemas waktu menghadapi persalinan dan lebih banyak persoalan yang akan dipikirkan. Misalnya : apakah persalinan akan lancar, apakah penolong sabar dan bijaksana dalam menolongnya, apakah anaknya normal, dsb

Hal-hal tersebut akan menimbulkan kekhawatiran saat hamil yang mengakibatkan perubahan psikis, seperti:

¹ Ahmadi, Drs. H. Abu. Psikologi Umum. Rineka Cipta. Jakarta. 1992

² Atkinson, Rita.L; Atkinson. Richard.C; Smith, Edward E; Bem, Daryl J. Pengantar Psikologi. Interaksara. Jakarta.

³ Ibrahim, Dra Christina S. Perawatan Kebidanan Jilid 2. Bhratara. Jakarta. 1996

RUMAH SAKIT BERSALIN DI KOTA MATARAM
Menciptakan Kenyamanan Psikologis Ibu Melalui Konsep ZEN Pada Ruang Luar Dan Ruang Dalam

☐ Kekhawatiran menyakiti janin

Sering merasa takut dan ragu dalam melakukan beberapa hal yang sebelumnya merupakan kegiatan rutin, takut jika menyebabkan keguguran⁴.

☐ Kekhawatiran menghadapi persalinan

Takut jika terjadi bahaya terhadap dirinya pada saat persalinan, apalagi dikaitkan dengan pengalaman yang sudah lalu, kesulitan dalam persalinan yang lalu⁵.

☐ Kekhawatiran tidak dapat berlaku adil

Ketakutan tidak mampu berlaku adil terhadap si sulung setelah adiknya lahir. Bahkan banyak juga yang tidak mampu berbagi perhatian dan waktu pada pasangannya⁶.

Karena ketegangan-ketegangan tersebut ibu menjadi cemas, gelisah, kadang-kadang sangat emosional, menjadi cepat marah dan tersinggung. Disamping itu ada juga perasaan gembira akan segera melihat wajah anak yang dinanti-nantikannya⁷.

Depresi pada ibu yang sedang mengandung disebabkan banyak hal, seperti⁸ :

- ☐ adanya perubahan hormon yang mempengaruhi mood ibu secara keseluruhan sehingga si ibu sering merasa kesal, jenuh, atau sedih.
- ☐ Keadaan fisik yang berubah saat hamil.
- ☐ Menjelang usia kehamilan tertentu, ibu mengalami sulit tidur. menyebabkan si ibu keesokan harinya akan merasa amat letih, ada lingkaran hitam di mata, dan kulit muka menjadi kusam.
- ☐ Adanya masalah-masalah pada kandungan seperti kandungan lemah, sering muntah pada awal kandungan, dan masalah-masalah lain juga bisa menyebabkan depresi.
- ☐ Ibu akan terus-menerus mengkhawatirkan keadaan anak dan ini akan membuat dia merasa tertekan.

⁴ www.ibuhamil.com

⁵ Ibrahim, Dra Christina S. Perawatan Kebidanan Jilid 2. Bhratara. Jakarta. 1996

⁶ www.ibuhamil.com

⁷ Ibrahim, Dra Christina S. Perawatan Kebidanan Jilid 2. Bhratara. Jakarta. 1996

⁸ www.ibuhamil.com

Depresi dapat juga dialami setelah sang ibu melahirkan bayinya. Di Amerika Serikat, sekitar 30 persen dari ibu yang baru saja melahirkan diduga mengalami depresi pascamelahirkan.

2.3 PENGARUH PSIKOLOGI IBU TERHADAP JANIN⁹.

Ibu yang mengalami stress selama kehamilan akan membuat janin di dalam rahimnya juga ikut-ikutan mengalami stress, degup jantung ibu yang cepat akan membuat janin merasakan getaran-getaran yang tidak biasa yang kalau didiamkan. Bayi yang dilahirkan dengan pengalaman stres yang menumpuk akan mengalami gangguan-gangguan seperti sulit tidur di minggu-minggu pertamanya dan gampang marah atau menangis. Bila sudah marah atau menangis, bayi tersebut akan sulit sekali ditenangkan. Bahkan, kecendrungan untuk tidak memiliki ikatan yang kuat dengan ibunya.

Anak yang dilahirkan oleh ibu yang mengalami depresi berat selama kehamilan akan memiliki kadar hormon stres tinggi, aktivitas otak yang peka terhadap depresi, menunjukkan sedikit ekspresi, dan mengalami gejala depresi lain, seperti sulit makan dan tidur.

Yang berbahaya bila gejala depresi pada bayi baru lahir tidak segera ditangani, anak berkembang menjadi anak yang tidak bahagia. Mereka sulit belajar berjalan, berta badan kurang, dan tidak responsif terhadap orang lain. Bila keadaan ini tetap tidak tertanggulangi, anak akan tumbuh menjadi balita yang depresi. Saat mulai sekolah mereka mengalami masalah tingkah laku, agresif dan mudah stres.

2.4 KEBUTUHAN PSIKOLOGIS IBU¹⁰

- Mengatasi perasaan takut yang dirasakan ibu dalam persalinan.
Dengan jalan memberikan pengertian pada ibu peristiwa persalinan dan kesediaan untuk menolong.
- Berusaha menentramkan perasaan yang mencemaskan.
Dengan penjelasan yang bijaksana dan menjawab pertanyaan ibu secara baik dan tidak menyinggung perasaan.
- Ibu harus sering ditemani

⁹ www.ibuhamil.com

¹⁰ Ibrahim, Dra Christina S. Perawatan Kebidanan Jilid 2. Bhratara. Jakarta. 1996

RUMAH SAKIT BERSALIN DI KOTA MATARAM **Menciptakan Kenyamanan Psikologis Ibu Melalui Konsep ZEN Pada Ruang Luar Dan Ruang Dalam**

Bila ibu tinggal sendirian sedang perasaan sakit sudah ada maka kesepian atau kesendirian itu akan menambah perasaan sakit dan penderitaannya.

☐ Mengerti perasaan penderita

Penolong harus menaruh simpati, memperlihatkan kesanggupan memberi bantuan.

☐ Menarik perhatian dan kepercayaan ibu

Dengan tingkah laku yang baik, bijaksana, halus, ramah dan sopan.

2.5 PROSES PERSALINAN

Pada proses kelahiran standar, ibu dibawa ke rumah sakit dan dokter bertanggung jawab atas persalinan bayi, Iya ditempatkan di ruang persalinan yang sering dipenuhi oleh wanita hamil lain yang beberapa diantaranya teriak-teriak kesakitan ketika siap melahirkan ia dibawa ke ruang persalinan yang nampak seperti ruang operasi. Ia diletakkan diatas meja dan dokter, bersama ahli anestesi dan perawat, menangani bayi.

Yang salah dalam prosedur ini¹¹ :

1. orang-orang penting yang terkait dengan ibu dijauhkan dari proses kelahiran.
2. Ibu dipisahkan dari bayinya pada menit pertama setelah kelahiran.
3. Melahirkan diperlakukan seperti penyakit, dan perempuan dianggap sebagai seorang pasien yang sakit (Rosenblith, 1992).

2.6 FASILITAS RUMAH SAKIT YANG MENDUKUNG KENYAMANAN PSIKOLOGIS IBU.

Kehadiran buah hati di dunia ini merupakan dambaan setiap keluarga di dunia ini dan persalinan yang aman dan nyaman merupakan dambaan tiap ibu. Hampir semua rumah sakit bersalin hanya memperhatikan aspek pelayanan persalinan yang aman tetapi kurang memperhatikan aspek nyaman. Padahal kenyamanan sangat erat hubungannya dengan kelancaran proses persalinan ibu karena menyangkut psikologis ibu dalam menghadapi persalinan.

¹¹ Santrock John W., Life-Span development, Erlangga, Jakarta, 2002

RUMAH SAKIT BERSALIN DI KOTA MATARAM **Menciptakan Kenyamanan Psikologis Ibu Melalui Konsep ZEN Pada Ruang Luar Dan Ruang Dalam**

Untuk itu sebelum merancang, kita harus tahu terlebih dahulu bagaimana psikologis ibu dalam pra dan paska persalinan untuk kemudian diatasi dalam rancangan bangunan maupun fasilitas yang disediakan.

Hal-hal yang membantu kenyamanan psikologis ibu dalam pra maupun paska kelahiran¹²:

- ☐ Metode pernafasan terus semakin penting tetapi lebih fleksibel sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan individual ibu hamil. Adanya ruang senam hamil yang merupakan terapi pernafasan pra persalinan. Selain itu juga diajarkan cara-cara baru relaksasi yang meliputi pelatihan mental terbimbing, pijatan dan meditasi.
- ☐ Penggunaan air hangat bagi kenyamanan, air mancur (shower) di tempat kelahiran dan persalinan. Beberapa rumah sakit memperkenalkan jakuzzi (bak mandi yang menggunakan air sebagai alat pijat).
- ☐ Lingkungan rumah bersalin yang lebih menyerupai rumah sendiri dari pada rumah sakit.
- ☐ Stress dari cahaya yang terlalu terang dan lingkungan yang mengganggu dapat menghambat kontraksi peranakan.
- ☐ Rumah sakit lebih menekankan pada persalinan tanpa obat bius, ruang persalinan yang mirip rumah yang tenang, damai, dan tidak ada cahaya yang terlalu terang.
- ☐ Berjalan-jalan selama proses persalinan dan latihan berbagai posisi tubuh selama persalinan dan kelahiran di dukung.
- ☐ Usaha-usaha untuk meningkatkan ikatan orang tua bayi. Jika bayi prematur/sakit, orang tua pergi ke ruang perawatan intensif untuk melihat, menyentuh, dan berbicara dengan bayi yang baru lahir. Saudara kandung, kakek/nenek dipersilahkan menyentuh dan memegang bayi di rumah sakit.

2.7 PSIKOLOGIS IBU PASKA MELAHIRKAN

Periode paska kelahiran meliputi banyak sekali penyesuaian diri dan pembiasaan diri (Coleman & coleman,1991)¹³

- ☐ Bayi harus diurus

¹² Santrock John W., Life-Span development, Erlangga, Jakarta, 2002

¹³ Santrock John W., Life-Span development, Erlangga, Jakarta, 2002

RUMAH SAKIT BERSALIN DI KOTA MATARAM
Menciptakan Kenyamanan Psikologis Ibu Melalui Konsep ZEN Pada Ruang Luar Dan Ruang Dalam

- Ibu harus pulih kembali dari persalinan anak
- Ibu harus belajar bagaimana cara merawat bayi, begitu juga dengan ayah
- Ibu perlu belajar merasa puas/bahagia terhadap dirinya sendiri sebagai seorang ibu, begitu juga dengan ayah
- Ayah perlu belajar bagaimana mengurus istri yang sedang dalam proses pemulihan.

Beberapa ibu mengalami depresi pasca melahirkan yang sering disebut *postpartum depression* atau *syndrome baby blues*. Hal ini biasa dialami sekitar 3-4 hari setelah melahirkan karena pada masa tersebut terjadi perubahan hormon selama kehamilan dan terjadi produksi air susu yang sulit, belum lagi ditambah perubahan antiklimaks antara sebelum dan sesudah melahirkan yang menyebabkan perubahan fisik dan emosi, bahkan pada kondisi yang akut, *syndrome* ini dapat menyebabkan terputusnya ikatan ibu dan anak, dengan gejala sebagai berikut¹⁴ :

- Nafsu makan hilang
- Sulit tidur atau tidak dapat tidur nyenyak
- Tidur berlebihan dari biasanya
- Hilang minat atau bahagia dari biasanya
- Berkurang energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu
- Sering menangis dan merasa sangat sedih
- Merasa sangat lelah, sensitive dan merasa cemas
- Timbul rasa kuatir menyakiti bayi sendiri
- Gairah hidup hilang, terbersit rasa bersalah
- Punya pemikiran untuk menyakiti diri sendiri
- Kehilangan berat badan tanpa alasan yang jelas.

¹⁴ Majalah Alia "Edisi Khusus Generasi Islami" 2006