

Penundaan waktu berkunjung masyarakat dan pembatasan penggunaan gadget pada ibu postpartum dapatkah mengurangi kejadian postpartum blues ?

**Sri Maya Guswahyuni**

**Mahasiswa Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada**

### Pendahuluan

Perasaan sedih, cemas, dan depresi setelah melahirkan pada periode 2 minggu pertama disebut dengan postpartum blues. Faktor risiko terjadinya postpartum blues diantaranya adalah pengalaman yang buruk pada masa kehamilan, persalinan dan nifas. Masalah sering timbul pada masa nifas terkait pemberian ASI eksklusif. Ibu dengan latar belakang pendidikan kesehatan menganggap kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif adalah masalah besar.

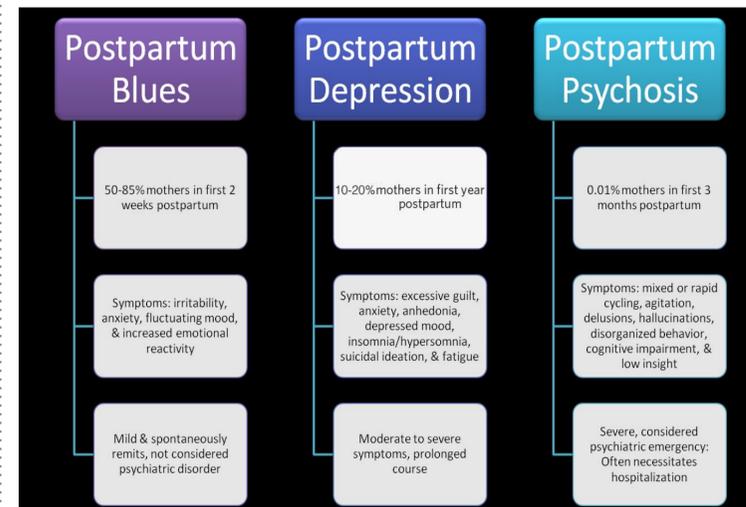
### Masalah

Dukungan yang tidak tepat pada waktu yang tidak tepat membuat ibu merasa semakin bersalah karena merasa gagal memberikan ASI sebagai makanan terbaik bagi anaknya. kelompok ini cenderung mencari solusi awal melalui sosial media namun informasi yang kontradiktif dan argumentasi tajam antara kelompok ibu pendukung ASI dan yang memberikan susu formula semakin membuat ibu merasa tertekan, sehingga ibu menyalahkan dirinya sendiri, sehingga berpikir keras mencari solusi dan pembenaran terhadap keadaan dirinya.



### Tujuan

Memberikan upaya alternatif dalam mencegah terjadinya postpartum blues pada ibu-ibu yang gagal memberikan ASI eksklusif pada bayinya.



### Metode

Studi kasus pada komunitas ibu-ibu yang memiliki latar belakang pendidikan kesehatan dengan masalah pemberian ASI eksklusif. Pengumpulan data melalui wawancara langsung dan melihat komentar informan pada grup facebook

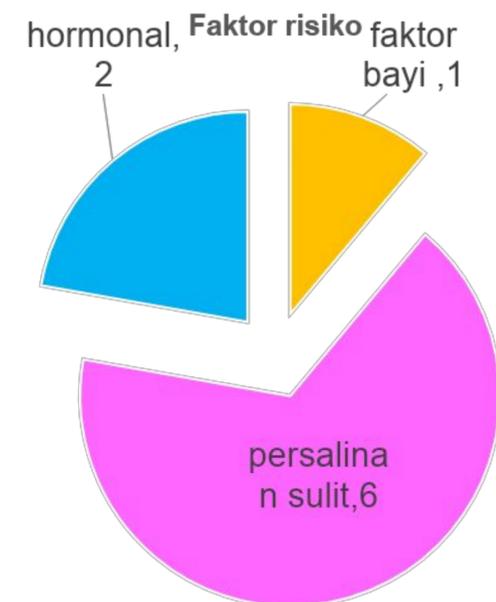
Informan 10 orang  
5 orang dokter, 1 dokter gigi, 3 bidan, 1 nutrisionis  
Dari sepuluh orang hanya 1 orang yang benar-benar memberikan ASI eksklusif

### Keluhan yang sering dirasakan :

- Kesal
- Marah terhadap diri sendiri
- Malu
- Cemas bayi tidak mendapatkan asupan nutrisi terbaik
- Lelah dan mengantuk
- Waspada yang berlebihan
- Mengingat detil setiap ucapan yang berhubungan dengan dirinya

### Upaya yang dilakukan

- Minum suplemen ASI
- Makan lebih banyak
- Mencari informasi di internet/ sosial media
- Susu formula terbaik (sementara)



### Hasil

Apa yang diharapkan

1. Menjadi pendengar yang baik
2. Tidak banyak komentar jika datang menjenguk
3. Sebaiknya datang setelah 7 atau 10 hari postpartum

### Kesimpulan

Perlu adanya kebijakan penundaan waktu kunjungan pada ibu melahirkan dan pembatasan penggunaan gadget dalam interaksinya menggunakan media sosial

### Rekomendasi

**Penelitian lebih lanjut mengenai cara memberikan dukungan yang tepat dan sumber informasi yang mendukung pemecahan masalah pada ibu postpartum**

### Pustaka

- Rai S, Pathak A, Sharma I. Postpartum psychiatric disorders: Early diagnosis and management. *Indian J Psychiatry* [Internet]. 2015; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4539865/>
- Catherine C, Andrea N K, Carla G. Social Support, Postpartum Depression, and Professional Assistance: A Survey of Mother in the Midwestern United State. *J Perinat Educ*. 2015;Vol 24 Iss(1).
- Paykel, E., Emms, E., Fletcher, J., & Rassaby, E. (1980). Life Events and Social Support in Puerperal Depression. *British Journal of Psychiatry*, 136(4), 339-346. doi:10.1192/bjp.136.4.339
- Stemp, P., Turner, R., & Noh, S. (1986). Psychological Distress in the Postpartum Period: The Significance of Social Support. *Journal of Marriage and Family*, 48(2), 271-277. doi:10.2307/352394