**Post Partum Blues**

**1.     Definisi**

Postpartum blues merupakan kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, biasanya hanya muncul sementara waktu yakni sekitar dua hari hingga dua minggu sejak kelahiran bayi.

Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh wanita dalam menghadapi aktivitas dan peran barunya sebagai ibu pada minggu minggu atau bulan-bulan pertama setelah melahirkan, baik dari segi fisik maupun segi psikologis. Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik, tetapi sebagian lainnya tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan gangguan psikologis, salah satunya yang disebut Postpartum Blues

**2.  Etiologi**

Mengenali penyebab post partum blues juga merupakan hal yang berguna dalam mendeteksi adanya gangguan psikologi ini pada ibu. Selain bisa mengantisipasi kita juga bisa memahami kondisi ibu sepenuhnya.  Post partum ini biasanya disebabkan oleh:

1. Perubahan Hormon
2. Faktor usia ( hamil usia muda, primipara, belum matangnya reproduksi, dll)
3. Ketidaksiapan ibu menghadapi persalinan
4. Stress
5. ASI tidak keluar
6. Frustasi karena bayi tidak mau tidur, nangis dan gumoh
7. Kelelahan pasca melahirkan, dan sakitnya akibat operasi.
8. Suami yang tidak membantu, tidak mau mengerti perasaan istri maupun persoalan lainnya dengan suami.
9. Problem dengan Orangtua dan Mertua.
10. Takut kehilangan bayi
11. Sendirian mengurus bayi, tidak ada yang membantu.
12. Problem dengan si Sulung.
13. Ibu yang pernah mengalami gangguan kecemasaan termasuk depresi sebelum hamil
14. Kejadian-kejadian sebagai stressor yang terjadi pada ibu hamil, seperti kehilangan suaminya.
15. Kondisi bayi yang cacat, atau memerlukan perawatan khusus pasca melahirkan yang tidak pernah dibayangkan oleh sang ibu sebelumnya
16. Ketergantungan pada alkohol atau narkoba
17. Kurangnya dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga, suami, dan teman
18. Kurangnya komunikasi, perhatian, dan kasih sayang dari suami, atau pacar, atau orang yang bersangkutan dengan sang ibu.
19. Mempunyai permasalahan keuangan menyangkut biaya, dan perawatan bayi.
20. Kurangnya kasih sayang dimasa kanak-kanak

**3.  Cara mengatasi**

Cara mengatasinya adalah dengan mempersiapkan persalinan dengan lebih baik, maksudnya disini tidak hanya menekankan pada materi tapi yang lebih penting dari segi psikologi dan mental ibu.

Pencegahannya dapat dilakukan dengan:

1) beristirahat ketika bayi tidur

2) erolah raga ringan, ikhlas dan tulus dengan peran baru sebagai ibu

3) tidak perfeksionis dalam hal mengurusi bayi

4) bicarakan rasa cemas dan komunikasikan

5) bersikap fleksibel dan bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru

6) kempatan merawat bayi hanya dating satu kali

**B.     Depresi Post Partum**

**1.        Definisi**

·  Depresi post partum adalah depresi berat yang terjadi 7 hari setelah melahirkan dan berlangsung selama 30 hari, dapat terjadi kapanpun bahkan sampai 1 tahun kedepan.

·  Pitt tahun 1988 dalam Pitt(regina dkk,2001) depresi post parum  adalah depresi yang bervariasi dari hari ke hari dengan menunjukkan kelelahan, mudah marah, gangguan nafsu makan dan kehilangan libido(kehilangan selera untuk berhubungan intim dengan suami).

·  Llewelly-jones (1994) menyatakan wanita yang didiagnosa mengalami depresi 3 bulan pertama setelah melahirkan. Wanita tersebut secara social dan emosional merasa terasingkan atau mudah tegang dalam setiap kejadian hidupnya.

          Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa depresi post partum adalah gangguan emosional pasca persalinan yang bervariasi, terjadi pada 10 hari pertama masa setelah melahirkan dan berlangsung terus-menerus sampai 6 bulan atau bahkan sampai satu tahun.

**2. Etiologi**

Tidak ada penyebab tunggal. Sebaliknya, depresi kemungkinan hasil dari kombinasi beberapa faktor seperti dikutip dari www.womenshealth.gov berikut :

1. Depresi adalah penyakit mental yang cenderung menurun dalam keluarga. Wanita dengan riwayat keluarga depresi lebih cenderung memiliki depresi.
2. Perubahan kimia di dalam otak yang diyakini memainkan peran besar dalam depresi.
3. Kehidupan yang dijalani penuh dengan tekanan, seperti kematian orang yang dicintai, kemiskinan, pelecehan, dapat memicu depresi.
4. Faktor hormonal yang unik pada wanita dapat menyebabkan depresi pada beberapa perempuan. Hormon secara langsung memengaruhi kimia otak yang mengontrol emosi dan suasana hati. Dan perempuan lebih berisiko depresi pada waktu tertentu dalam kehidupan mereka, seperti pubertas, selama dan setelah kehamilan, dan selama perimenopause.

“Sampai saat ini penyebab pasti terjadinya depresi postpartum belum diketahui. Tapi ada dugaan bahwa terjadinya akibat ketidakseimbangan hormon, faktor hormonal berpengaruh. Itu pun bukan harga mati karena masih ada faktor risiko lain seperti riwayat keluarga yang mengalami gangguan jiwa. Atau sebelumnya dia pernah mengalami depresi. Faktor sosial lain seperti misalnya, support dari lingkungan yang minim. Nah, di negara-negara maju yang nilai relationship dengan keluarga rendah, tingkat depresi lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara yang sistem kekerabatannya masih kental. Seperti di Indonesia, support dari lingkungan masih besar terhadap ibu hamil atau yang baru melahirkan,”

**3. Cara Mengatasi**

Monks dkk (1988) mengatakan depresi post partum merupakan problem psikis sesudah melahirkan seperti labilitas efek, kecemasan dan depresi pada ibu yang dapat berlangsung berbulan-bulan. Faktor resiko:

1. keadaan hormonal
2. dukungan sosial
3. emotional relationship
4. komunikasi dan kedekatan
5. struktur keluarga
6. antropologi
7. perkawinan
8. demografi
9. stressor psikososial dan lingkungan

Hormon yang terkait dengan terjadinya depresi post partum adalah prolaktin, steroid, progesteron dan estrogen.

Untuk mencegah terjadinya depresi post partum sebagai anggota keluarga harus memberikan dukungan emosional kepada ibu dan jangan mengabaikan ibu bila terlihat  sedang sedih, dan sarankan pada ibu untuk:

1. beristirahat dengan baik
2. berolahraga yang ringan
3. berbagi cerita dengan orang lain
4. bersikap fleksible
5. bergabung dengan orang-oarang baru
6. sarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis

**C. Post partum psikosa**

**1. Definisi**

Psikosa pospartum Merupakan gangguan jiwa yang berat yang ditandai dengan waham, halusinasi dan kehilangan rasa kenyataan ( sense of reality ) yang terjadi kira-kira 3-4 minggu pasca persalinan. Merupakan gangguan jiwa yang serius, yang timbul akibat penyebab organic maupun emosional ( fungsional ) dan menunjukkan gangguan kemampuan berfikir, bereaksi secara emosional, mengingat, berkomunikasi, menafsirkan kenyataan dan tindakan sesuai kenyataan itu, sehingga kemampuan untuk memenuhi tuntutan hidup sehari-hari sangat terganggu.

Psikosa terbagi dalam dua golongan besar, yaitu :

1. Psikosa fungsional

Merupakan gangguan psikologis yang faktor penyebabnya terletak pada aspek kejiwaan, disebabkan karena sesuatu yang berhubungan dengan bakat keturunan, bisa juga disebabkan oleh perkembangan atau pengalaman yang terjadi dalam kehidupan seseorang.

1. Psikosa organik

Disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada aspek tubuh, kalau jelas sebab-sebab dari suatu psikosa fungsional adalah hal-hal yang berkembang dalam jiwa seseorang.

**2.     Etiologi**

1. Faktor sosial kultural (dukungan suami dan keluarga, kepercayaan atau etnik)
2. Faktor obstetrik dan ginekologik ( kondisi fisik ibu dan kondisi fisik bayi )
3. Faktor psikososial ( adanya stresor psikososial, faktor kepribadian, riwayat

mengalami depresi, penyakit mental, problem emosional dll )

1. Faktor keturunan
2. Karakter personal seperti harga diri yangv rendah.
3. Perubahan hormonal yang cepat.
4. Masalah medis dalamkehamilan ( pre-eklampsia, DM ).
5. Marital disfungsion atau ketidakv mampuan membina hubungan dengan orang lain yang mengakibatkan kurangnya dukungan.
6. Unwanted pregnancy atau kehamilan tidak di inginkan
7. Merasa terisolasi.
8. Kelemahan, gangguan tidur ( imsomnia ),v ketakutan terhadap suatu masalah,
9. ketakutan akan melahirkan anak cacat atau tidak sempurna.

**3.      Cara Mengatasi**

Beberapa intervensi berikut ini dapat membantu wanita terbebas dari ancaman depresi dan psikosa postpartum, yaitu :

1. Pelajari diri sendiri

Pelajari dan mencari informasi mengenai depresi dan psikosa pospartum, sehingga ibu dan keluarga sadar terhadap kondisi ini. Apabila terjadi, maka akan segera mendapatkan penanganan yang tepat.

1. Tidur dan makan yang cukup

Diet nutrisi penting untuk kesehatan, lakukan usaha yang terbaik dengan makan dan tidur yang cukup. Keduanya penting dalam periode pospartum.

1. Olahraga

Merupakan kunci untuk mengurangi depresi postpartum, lakukan peregangan selama

15 menit dengan berjalan kaki setiap hari, sehingga membuat ibu menjadi lebih rileks

dan lebih menguasai emosional yang berlebihan

1. Beritahukan perasaan ibu

Jangan takut untuk mengutarakan perasaan ibu dan mengekspresikan yang ibu inginkan dan butuhkan demi kenyamanan ibu. Jika mempunyai masalah, segera beritahukan kepada orang yang dipercaya ataupun orang yang terdekat.

1. Dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat

Dukungan dari orang terdekat dari mulai kehamilan, persalinan dan pospartum sangat penting, yakinkan diri ibu bahwa keluarga selalu berada disamping ibu setiap ada kesulitan.

1. Persiapan diri dengan baik

Persiapan sebelum persalinan sangat diperlukan, ikutlah kelas hamil, baca buku-buku yang dibutuhkan.

1. Lakukan pekerjaan rumah tangga

Pekerjaan rumah tangga sedikit banyak dapat membantu ibu melupakan golakan perasaan yang terjadi selama periode pospartum. Kondisi anda yang belum stabil, bisa ibu curahkan dengan memasak atau membersihkan rumah.

1. Dukungan emosional

Minta dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sehingga ibu dapat mengatasi rasa frustasi atau stress. Ceritakan pada mereka mengenai perubahan yang ibu rasakan, sehingga ibu merasa lebih baik dari setelahnya.