

Waspada! Postpartum Blues/Baby Blues pada Ibu Pasca Melahirkan

MELAHIRKAN merupakan peristiwa yang pasti ditunggu oleh ibu dan pasangannya, karena momen tersebut menjadi kebahagiaan bertemu buah hati yang dikandung selama sembilan bulan. Melahirkan biasanya secara normal tetapi pada kondisi tertentu oelh alasan medis ibu hamil harus melahirkan secara buatan melalui bedah sesar. Pasca melahirkan seorang ibu bisa mengalami perubahan beberapa kondisi masalah psikologis atau kejiwaan yaitu postpartum blues. Postpartum blues atau baby blues bisa terjadi diawal pasca melahirkan, baik kelahiran secara normal ataupun kelahiran melalui bedah sesar. Puncak kejadian postpartum blues di hari ketiga sampai kelima, dengan durasi waktu beberapa jam sampai beberapa hari. Postpartum blues ditandai dengan; perasaan sedih atau senang yang berlebihan, perasaan tertekan sampai depresi, tiba-tiba menangis, mudah tersinggung, cemas, sakit kepala, labilitas perasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, gangguan tidur dan gangguan nafsu makan. Selain itu tanda lain dirasakan oleh ibu yang mengalami baby blues yaitu kurang tidur dan merasa lelah saat bangun tidur, merasa lemas dan kurang bertenaga, kehilangan nafsu makan, susah berkonsentrasi, sakit kepala, perasaan cemas atau khawatir yang berlebihan, bingung, merasa tidak percaya diri, merasa diabaikan, hiperaktif atau senang berlebihan dan bahkan tidak peduli terhadap bayinya.



Ns. Aida Kusnaningsih, M Kep Sp Kep Mat

melahirkan janin melalui insisi (sayatan) pada dinding perut dan rahim. Bedah sesar dilakukan atas berbagai indikasi medis dengan tujuan untuk menyelamatkan ibu dan janin. Pasca Persalinan sesar terjadi perubahan fisik dan bisa timbul efek nyeri pada luka pasca operasi, (afterpain) perubahan dan rasa ketidaknyamanan pada payudara, gangguan tidur, serta kelelahan. Kondisi ini memberikan dampak pada psikologis ibu sehingga menjadi faktor memicu terjadinya postpartum blues. Selain itu pengalaman tidak menyenangkan selama masa kehamilan dan persalinan, kurangnya dukungan dari lingkungan dan faktor spiritual juga merupakan faktor yang memicu terjadinya postpartum blues.

Postpartum blues dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya karena efek normal dari kondisi pasca melahirkan secara sesar. Persalinan secara sesar adalah persalinan dengan tindakan untuk

tahun 2022 dilakukan penelitian pada 60 orang ibu pasca bedah sesar di kota Palangka Raya didapatkan hasil sekitar 53% merasakan adanya tanda dan gejala postpartum blues atau baby blues.



Postpartum blues atau baby blues dapat mengganggu dan berakibat kurang baik bagi Kesehatan ibu dan bayi. Akibat yang bisa terjadi pada ibu yang mengalami baby blues yaitu hubungan ibu dan bayi kurang baik, bayi kurang mendapat rangsangan perhatian, ibu tidak peka terhadap kebutuhan bayi, tumbuh kembang bayi terganggu/terhambat, bayi cenderung sering menangis, terjadi masalah tidur dan makan pada bayi. Ibu yang mengalami baby blues mudah merasa tertekan, mengalami gangguan tidur bahkan pada kondisi tertentu dapat meningkat menjadi depresi postpartum dan psikosis postpartum, dimana ibu tidak dapat melakukan perawatan pada bayinya dan kecenderungan mencela bayinya. Contoh kasus pada Ny.E di Tangerang tega menghilangkan nyawa bayi yang baru dilahirkannya kemudian membuang ke galian pipa tidak jauh dari rumahnya. Juga kasus Ny. D menghilangkan nyawa bayinya yang berusia 43 hari di dalam tempayan karena mengalami depresi.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mencegah dan meminimalkan terjadinya postpartum blues bagi ibu pasca melahirkan. Upaya tersebut seperti membicarakan masalah dengan pasangan/suami atau orang yang dipercaya dan orang yang memiliki keterampilan mendengarkan (sahabat), meluangkan waktu untuk berbicara dengan

suami tentang perubahan yang dirasakan setelah persalinan atau meminta bantuan keluarga, teman. Bahkan berbagi pengalaman pada orang yang dipercaya untuk merawat anak, membicarakan rasa cemas yang dialami serta berusaha untuk ikhlas berperan sebagai ibu. Ibu baru melahirkan juga perlu olahraga ringan, menggerakkan badan, jalan kaki sekitar rumah, mengkonsumsi makanan seimbang yang bergizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air) dan cukup serat, mengatur waktu tidur dan relaksasi, meluangkan waktu untuk diri sendiri meskipun hanya 15 menit untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti mendengarkan musik, membaca, berendam, ke salon, bergabung dengan komunitas ibu-ibu untuk berbagi pengalaman, meluangkan waktu bermain bersama bayi, melakukan rangsangan tumbuh kembang dengan pijat bayi.

Waktu istirahat yang cukup pada ibu pasca melahirkan sangat penting, hal ini dapat dilakukan ibu melalui berbagai cara dan trik, yaitu: pergi ke tempat tidur dan bangun pada waktu yang sama, minta bantuan orang lain untuk menjaga bayi saat ibu tidur. Mengatur pola dan volume makan, minum segelas susu hangat 30 menit sebelum tidur dan sahakan makan makanan berat lebih dari 3 jam sebelum tidur, jika lapar makan biscuit atau pisang dan hindari mengkonsumsi kopi, the, minuman bersoda, alkohol dan merokok, berhenti beraktivitas setidaknya satu jam sebelum tidur. Lakukan aktivitas pengantar tidur seperti membaca buku atau mendengarkan musik, ciptakan

ruangan yang tenang, redup dan sejuk, relaksasi sebelum tidur, bagi ibu yang bekerja jika kepala terasa penuh dengan jadwal tugas untuk besok hari, catat dan letakkan buku catatan di samping tempat tidur.

Latihan Relaksasi teratur sangat bagus dilakukan ibu pasca melahirkan untuk mencegah baby blues. Cara melakukan latihan relaksasi yaitu ibu dalam posisi duduk atau berbaring di ruangan yang tenang, jika dalam posisi berbaring gunakan bantal di bawah kepala selanjutnya letakkan kedua tangan di sisi badan, pejamkan mata dan buat tubuh menjadi nyaman, lemaskan rahang dan bahu, tarik nafas melalui hidung kembangkan rongga dada agar udara masuk mengisi rongga paru, tahan beberapa saat sekitar 3-6 detik, dan keluarkan perlahan-lahan melalui mulut sampai rongga dada dan perut terasa rileks. Lakukan hal yang sama beberapa kali sampai tubuh terasa rileks dan nyaman.

Mencegah terjadinya postpartum / baby blues pada ibu baru melahirkan dapat dilakukan dengan kerjasama yang baik antara ibu dengan lingkungan atau orang-orang sekitar ibu khususnya suami. Mari kita tingkatkan pemahaman ibu dan keluarga dalam mencegah terjadinya postpartum blues/baby blues agar ibu dan bayi sehat dan tumbuh kembang bayi dapat berjalan dengan baik.

Bayi cantik dalam pelukan Bersama ibu di tengah taman Demikian tulisan saya layangkan Semoga menambah pemahaman Kesehatan

Burung Nuri Terbang Tinggi Hinggap di dahan Pohon Jati Semoga Tulisan ini memberi Arti Agar sehat ibu dan bayi ()*

Musim Hujan Telah Tiba, Waspada! Demam Berdarah

DEMAM berdarah tidak hanya menjadi masalah di Indonesia yang mempunyai iklim tropis, namun juga terjadi di negara-negara tropis lainnya seperti di Malaysia, Singapore, Thailand dsb. Seiring dengan perubahan cuaca dari musim kemarau ke musim penghujan, memicu meningkatnya kasus Demam Berdarah Dengue (DBD). Dilansir dari Kalteng.co, Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Palangka Raya, drg. Andjar Purnomo mengungkapkan bahwa sepanjang tahun 2023 telah terkonfirmasi ratusan kasus DBD di Kota Palangka Raya. Sejak bulan Januari 2023 hingga 3 Desember 2023 ada sebanyak 376 kasus DBD.

Demam berdarah dapat menyebabkan kematian sehingga kita tidak bisa menganggap remeh pada kasus ini. Walaupun demikian, demam berdarah dapat dicegah dengan cara-cara sederhana yang dapat dilakukan dengan mudah oleh siapapun. Apa

sih demam berdarah itu ?

Demam berdarah dengue (DBD) atau disebut juga dengan Dengue Haemorrhagic Fever (DHF) adalah suatu penyakit infeksi yang disebabkan oleh "Virus Dengue". Virus Dengue menyebar dari 1 orang ke orang lain melalui vektor utama yaitu gigitan nyamuk Aedes Aegypti.

Bagaimana ciri-ciri dan sifat nyamuk Aedes Aegypti?

Untuk mencegah terjadinya demam berdarah, ada baiknya kita mengetahui ciri-ciri nyamuk Aedes Aegypti. Nyamuk ini tinggal di iklim tropis dan sub tropis seperti Indonesia, nyamuk mengigit di pagi dan sore hari dan ia mempunyai sifat multiple feeding (memenuhi kebutuhan dengan menghisap darah beberapa orang sekaligus), sehingga bila didalam tubuh nyamuk sudah ada Virus Dengue maka mudah sekali terjadi wabah di wilayah tersebut. Selain itu ciri-ciri khusus nyamuk ini adalah ukuran tubuhnya kecil, berwarna hitam disertai belang putih dibadannya. Nyamuk ini menyukai tem-

pat-tempat yang bersih, tempat penampungan atau genangan air yang bersih.

Apa gejala demam berdarah yang perlu kita waspadai?

Gejala pertama DBD adalah Demam. Demam dialami 2-7 hari. Demam tinggi cenderung terjadi secara mendadak. Sebelumnya mungkin seseorang masih beraktifitas seperti biasa (sekolah, bekerja, olahraga, melakukan aktivitas rumah tangga), tidak ada sakit dan tiba-tiba siang, sore, malam hari atau pagi hari berikutnya suhunya meningkat. Dan saat suhu tubuh diukur bisa mencapai 38° C-39° C atau lebih. Gejala kedua adalah Nyeri sendi, terutama nyeri pada bagian sendi-sendi (sendi bahu, sendi pergelangan tangan dll), dan nyeri otot. Gejala ketiga yang merupakan ciri khas seseorang mengalami DBD adalah nyeri di belakang bola mata. Keluhan-keluhan lainnya dapat muncul menyertai, seperti : nyeri menelan, nyeri ulu hati, mual, muntah, tidak nafsu makan, perdarahan pada gusi.

Bila keluhan itu muncul apakah yang harus kita lakukan?

Bila seseorang mengalami keluhan tersebut harus segera memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan, baik di puskesmas, rumah sakit atau klinik.

Terlebih bila telah terdeteksi ada warga sekitar Saudara tinggal atau teman sekerja mengalami DBD. Di fasilitas kesehatan ini seseorang akan dilakukan pemeriksaan

baik pemeriksaan fisik maupun pemeriksaan laboratorium. Hasil pemeriksaan akan menentukan apakah seseorang yang dicurigai DBD harus rawat inap atau cukup rawat jalan. Apakah keluhan DBD bahaya bila



Ns. Ester Inung Sylvia, M Kep, Sp MB

dibiarkan saja?

Virus Dengue bila masuk ke dalam tubuh manusia akan menyebabkan demam dan yang paling ditakutkan adalah terjadinya "kerusakan/kebocoran pembuluh darah". Kebocoran pembuluh darah ini menyebabkan cairan didalamnya akan keluar. Hilangnya cairan tubuh yang berlebihan dan tidak tertangani menyebabkan seseorang dapat mengalami syok bahkan kematian. Selain itu, virus ini juga menghancurkan sel-sel trombosit (komponen darah yang berfungsi untuk pembekuan darah), sehingga mungkin saja seseorang saat itu mengalami mimisan, berdarah saat gosok gigi, munculnya bintik-bintik merah pada kulit bahkan bisa terjadi perdarahan pada saluran cerna.

Bila melihat perjalanan penyakit, DBD, akan terbagi menjadi 3 fase, yaitu:

1. Fase Demam. Fase demam akan berlangsung selama 2-7 hari. Umumnya 2-3 hari suhu tubuh akan tinggi disertai dengan keluhan-keluhan yang lain seperti nyeri otot, nyeri sendi, mual, muntah.

2. Fase Kritis. Fase kritis terjadi pada hari ke-4 atau ke-5 bahkan bisa juga pada hari ke-6. Pada fase kritis, seseorang umumnya sudah tidak demam lagi namun hati-hati, justru fase ini yang patut diwaspadai

karena di fase ini terjadi kebocoran pembuluh darah yang luas dan besar, yang ditandai dengan penurunan nilai trombosit, peningkatan nilai hematokrit, perdarahan, penurunan tekanan darah, dan syok. Pada fase inilah angka kematian tinggi sehingga perlu pengawasan ketat dan pemenuhan cairan tubuh baik melalui minum yang banyak sampai pemberian cairan infus.

3. Fase Recovery (Fase Pemulihan). Fase ini ditandai dengan demam "Pelana Kuda". Pada hari ke-6-7 umumnya seseorang demamnya akan naik turun (gambarannya seperti pelana kuda). Nilai trombosit dan hematokrit berangsur-angsur kembali normal.

Bagaimanakah pencegahan terjadinya demam berdarah ?

Pencegahan demam berdarah sangat mudah, simpel dan dapat dilakukan secara mandiri, yaitu melalui beberapa hal berikut ini :

1. Bila Saudara sedang bepergian dapat menggunakan pakaian lengan panjang, rok/ celana panjang. Hal ini untuk menghindari gigitan nyamuk Aedes Aegypti.

2. Menggunakan lotion anti nyamuk atau menyemprot ruangan dengan obat anti nyamuk.

3. Memasang kelambu pada saat tidur.

4. Melakukan 3M (menguras, menutup, dan mengubur). Menguras bak mandi secara teratur, menutup penampungan air, bila ada sampah, kaleng dapat dikubur, vas bunga berisi air sementara dikosongkan dahulu atau diganti rutin, karena tempat ini bisa menjadi tempat perkembangbiakan telur nyamuk.

Demam berdarah tidak dapat dianggap sepele karena bila tidak ditangani dapat menyebabkan kematian. Namun demam berdarah dapat dicegah dengan tindakan-tindakan mandiri yang sederhana, mudah, dan simpel.

Mari kita cegah terjadinya demam berdarah pada keluarga kita.

Salam sehat.

*) Penulis : Dosen Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Jurusan Keperawatan.

