

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN LAMA WAKTU ADAPTASI PSIKOLOGIS FASE LETTING GO PADA IBU POSTPARTUM

Apriyani Darwin<sup>1</sup>, Widia Lestari<sup>2</sup>, Yulia Irvani Dewi<sup>3</sup>

Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan  
Universitas Riau

Email: apriyanidarwin1999@gmail.com

## Abstract

After giving birth, mothers will experience three phases of psychological adaptation, namely the phase of taking in, taking hold and letting go. The letting go phase is a phase that lasts 10 days after giving birth, the mother is able to adjust, take care of herself and take care of the baby independently. This study aims to determine the factors associated with the length of time for the psychological adaptation of the letting go phase in postpartum mothers. This study uses a descriptive correlation method with a cross sectional approach. The questionnaire used is a family support questionnaire with a validity value of  $r$  count 0.447-0.979 and a psychological adaptation time questionnaire for the letting go phase with a validated value of  $r$  count 0.489-0.923. The sample amounted to 68 respondents with a simple random sampling technique. The analysis used is bivariate analysis using chi square test. The results of statistical tests showed that there was a significant relationship between maternal age ( $p$  value 0.000), parity ( $p$  value 0.000), type of delivery ( $p$  value 0.047), and family support ( $p$  value 0.025) with the length of time for psychological adaptation in the letting go phase. in postpartum mothers. While the factors that did not have a significant relationship with the length of time for psychological adaptation of the letting go phase were education ( $p$  value 0.220) and work ( $p$  value 0.218). The length of time for psychological adaptation of the letting go phase in postpartum mothers is related to maternal age, parity, type of delivery, and family support. The results of this study can be used as educational material for the importance of psychological adaptation of the letting go phase in postpartum mothers.

Keywords: Length of Adaption; Postpartum Mothers; Psychological Adaption of Letting Go.

## PENDAHULUAN

Postpartum atau masa nifas sebagai proses yang harus dijalani setiap ibu, baik itu persalinan normal maupun operasi caesar berawal semenjak persalinan dan berlangsung hingga 6 minggu, sedangkan ibu mengalami perubahan fisik dan mental selama masa nifas. Perubahan fisiologis pasca persalinan akan mempengaruhi berbagai sistem di seluruh tubuh, antara lain sistem kemih, sistem gastrointestinal, sistem kardiovaskular darah, sistem saraf, sistem muskuloskeletal, kulit, dan imunitas. Pada saat yang sama, terjadi perubahan psikologis berupa tugas tambahan, tidak hanya menjadi istri, juga menjadi ibu muncul. (Indriyani, Asmuji, & Wahyuni, 2016).

Hasil penelitian Rasmi (2018) di Rumah Sakit Baptis Kediri, ibu nifas masih sangat pasif, hingga 60% mengandalkan orang lain, dan 80% ibu berfokus pada ketakutan akan perubahan fisik. Pengalaman berbagi ibu mencapai 60%. Saat tidur, keheningan dibutuhkan untuk mengembalikan 100% tubuh ke keadaan semula dan meningkatkan nafsu makan. Oleh karena itu, gizi ibu nifas harus ditingkatkan sebesar 60%. Ibu hamil dan ibu bersalin merupakan ciri tugas perkembangan

orang dewasa. Berkat tugas perkembangan tersebut, wanita beradaptasi dalam tugas baru dari mengandung maupun setelah melahirkan, terutama peran ibu dan orang tua. Tentu saja, untuk menjadi ibu dan orang tua yang diinginkan, ia harus mulai dengan menyesuaikan ibunya dengan perubahan yang terjadi setelah melahirkan (Ningrum, 2017).

Ibu nifas akan mengalami tiga periode perubahan psikologis. Pertama, *taking in* selama 1 hingga 3 hari pascapersalinan yang menyebabkan ibu akan sangat pasif dan bergantung padanya dan seluruh energinya akan terfokus untuk merawat tubuhnya. Kedua, masa transisi (*taking hold*) bayi mengacu pada periode ketika ibu khawatir tentang apakah dia dapat merawat bayinya dan bertanggung jawab atas ibu setelah melahirkan. Fase ini umumnya melibatkan keluarga ibu setelah keluar dari rumah sakit juga mengambil peran ibu dan terjadi hingga 10 hari sesudah persalinan. (Nurjanah, Maemunah, & Badriah, 2013).

Pada fase *letting go* atau yang biasa disebut fase mandiri, ibu berperan dalam mendidik anak disesuaikan terhadap intensitas anak yang sangat tergantung, yang membatasi

hak, kebebasan dan hubungan sosial ibu (Kemenkes RI, 2018).

Jika ibu mengerti dan beradaptasi dengan perubahan fisik dan mental pada tahap ini, dia tidak akan merasa cemas atau depresi. Di sisi lain, ketika ibu muda terlalu takut, cemas atau khawatir tentang perubahannya sendiri dan tidak dapat beradaptasi untuk meninggalkan rumah, ibu mengalami gangguan penyesuaian mental setelah melahirkan, seperti kesedihan pascapersalinan dan depresi pascapersalinan. Perubahan emosi seorang ibu setelah melahirkan adalah hal yang wajar, namun jika dibiarkan berkembang akan berdampak negatif bagi ibu, bayi dan keluarga. (Nirwana, 2011).

Marmer dan Ariana (2016) menemukan bahwa menambah anggota keluarga baru biasanya menyenangkan, tetapi aktivitas ini juga bisa membuat stres karena perubahan gaya hidup yang perlu disesuaikan. Setelah kelahiran anak pertama, ibu akan butuh waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan peran dan aktivitas barunya.

Nurjanah, Maemunah dan Badriah (2013) Kontribusi Hormon terhadap Respon Ibu. Terpisahnya plasenta setelah melahirkan, perubahan tubuh ibu terutama perubahan kadar hormon yang signifikan dan lamanya waktu penyesuaian. Selain perubahan fisik, kehadiran anak dapat memberikan dampak yang signifikan bagi kehidupan ibu, baik itu hubungannya dengan suami, orang tua, atau anggota keluarga lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seorang ibu antara lain dukungan dan tanggapan anggota keluarga dan sahabat, peristiwa ketika persalinan, impian serta keinginan, kenangan masa lalu pendidikan dan pendidikan anak, dan adanya budaya. (Sari & Rimandini, 2014).

Wahyuni (2018) mengungkapkan salah satu adaptasi psikologis ibu nifas akan disebabkan dari reaksi serta dukungan anggota keluarga yang berupa perilaku, aksi serta rekognisi keluarga sesamanya sehingga akan membantu jika diperlukan dimana sangat dibutuhkan ibu yang akan melahirkan. Penelitian telah menunjukkan (Xie et al., 2010) bahwa kurangnya dukungan keluarga setelah melahirkan memiliki dampak yang signifikan pada tingkat keparahan depresi pascapersalinan. Saufika (2019) membagi waktu adaptasi psikologis ibu selama masa remisi postpartum

menjadi tiga kategori: cepat, jika ibu dapat beradaptasi dari hari pertama hingga 10 hari postpartum, jika ibu dapat beradaptasi, postpartum normal 11-42 hari, jika ibu dapat beradaptasi 42 hari pascapersalinan.

Masa psikologis masa nifas adalah dimana ibu beradaptasi dengan dirinya sebagai peran ibu baru. Menurut hasil penelitian terhadap 31 responden (Saufika, 2019), waktu untuk mencapai adaptasi mental (pelepasan) jatuh pada hari ke-20, tercepat hari ke-10, dan terakhir hari ke-34. hari. Pesatnya realisasi adaptasi psikologis ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pengalaman melahirkan dan membesarkan anak. Hasil penelitian mendeskripsikan proporsi umumnya ibu yang persalinannya normal adalah 83,9% atau 26 responden. Ibu nifas dapat dengan mudah menyesuaikan peran baru tanpa gejala yang panajng seperti ibu setelah operasi caesar. Terdapat sependapat dengan adaptasi psikologis (melepaskan) Wahyuni (2018) yang dipengaruhi oleh pengalaman melahirkan.

Berlandaskan data dari studi awal peneliti, dengan penyebaran kuesioner bagi 10 ibu postpartum di Puskesmas Payung Sekaki, 6 dari 10 ibu melahirkan secara normal sedangkan 4 ibu persalinan dengan sectio caesarea. 3 dari ibu yang persalinan normal mampu beradaptasi secara cepat (1-10 hari), 3 ibu lainnya beradaptasi secara normal (11-42 hari). Sedangkan 4 ibu yang melahirkan secara sectio caesarea beradaptasi secara lambat yaitu lebih dari 42 hari setelah melahirkan. 7 dari 10 ibu menyatakan bekerja, sedangkan 3 ibu lainnya tidak bekerja. Dari 7 ibu yang bekerja, 2 orang mampu beradaptasi secara normal (11-42 hari), sedangkan 5 orang lainnya beradaptasi secara lambat (lebih dari 42 hari). sedangkan 3 orang ibu yang tidak bekerja mampu beradaptasi secara normal (11-42 hari). Dari 10 ibu postpartum, 4 orang primipara dan 6 orang multipara. 4 ibu primipara beradaptasi secara lambat (lebih dari 42 hari), sedangkan untuk ibu multipara, 4 orang mampu beradaptasi secara cepat(1-10 hari), 2 orang lainnya beradaptasi secara normal (11-42 hari). 4 dari 10 ibu postpartum memiliki usia berisiko, 2 ibu mampu beradaptasi secara normal (11-42 hari), 2 ibu lainnya beradaptasi secara lambat (lebih dari 42 hari). Sedangkan 6 dari ibu postpartum

memiliki usia tidak beresiko, 4 dari ibu mampu beradaptasi secara normal(11-42 hari), 2 ibu lainnya mampu beradaptasi secara cepat(1-10 hari).

Berdasarkan fenomena dan fakta yang terjadi dilingkungan masyarakat tentang masalah psikologis pada ibu postpartum, mendorong peneliti meneliti terkait “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go pada Ibu Postpartum”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan penerapan metode *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Payung Sekaki. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki sebanyak 207 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 68 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dalam bentuk skala *likert* dan lembar ceklis yaitu kuesioner adaptasi psikologis ibu postpartum dan kuesioner dukungan keluarga. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi faktor (umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, jenis persalinan dukungan keluarga) dan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go*. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go* pada ibu postpartum. Uji yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Penelitian ini sudah mendapatkan ethical clearance dari Komite Etik Penelitian Keperawatan dan Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau

## HASIL

### A. Analisa Univariat

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 68 responden usia responden mayoritas adalah dewasa awal sebanyak 33 responden (48,5%), pendidikan terakhir responden mayoritas adalah pendidikan menengah sebanyak 30 responden (44,1%), pekerjaan responden mayoritas adalah tidak bekerja sebanyak 38 responden (55,9%), paritas responden mayoritas adalah multipara sebanyak 44 responden (64,7%), jenis

persalinan responden mayoritas adalah persalinan normal 40 (58,8%), dan mayoritas responden mendapat dukungan baik dari keluarga yaitu sebanyak 47 responden (69,1%).

### 1. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Letting Go pada Ibu Postpartum

Tabel 1

*Distribusi frekuensi faktor-faktor yang berhubungan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase letting go*

| No | Faktor-faktor yang berhubungan dengan lama waktu adaptasi psikologis letting go | Jumlah | Prese<br>ntase |
|----|---|--------|----------------|
|    |   | N      | %              |
| 1  | Usia Ibu  |        |                |
|    | a. Remaja Akhir (17-25 tahun)   | 20     | 29,4           |
|    | b. Dewasa Awal (26-35 tahun)  | 33     | 48,5           |
|    | c. Dewasa Akhir (36-45 tahun)   | 15     | 22,1           |
|    | Total   | 68     | 100            |
| 2  | Pendidikan  | 15     | 22,1           |
|    | a. Pendidikan Dasar (SD-SMP)  |        |                |
|    | b. Pendidikan Menengah (SMA)  | 30     | 44,1           |
|    | c. Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi)   | 23     | 33,8           |
|    | Total   | 68     | 100            |
| 3  | Pekerjaan   |        |                |
|    | a. Bekerja  | 30     | 44,1           |
|    | b. Tidak bekerja  | 38     | 55,9           |
|    | Total   | 68     | 100            |
| 4  | Paritas   |        |                |
|    | a. Primipara  | 24     | 35,3           |
|    | b. Multipara  | 44     | 64,7           |
|    | c. Grande Multipara   | 0      | 0              |
|    | Total   | 68     | 100            |
| 5  | Jenis Persalinan  |        |                |
|    | a. Normal   | 40     | 58,8           |
|    | b. <i>Sectio Caesaria</i>   | 28     | 41,2           |
|    | Total   | 68     | 100            |
| 6  | Dukungan Keluarga   |        |                |
|    | a. Baik   | 47     | 69,1           |
|    | b. Cukup  | 21     | 30,9           |
|    | c. Kurang   | 0      | 0              |
|    | Total   | 68     | 100            |

### 2. Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting Go

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai adaptasi psikologis fase *letting go*

kategori cepat yaitu sebanyak 26 responden (38,2%).

Tabel 2

*Distribusi frekuensi berdasarkan lama waktu adaptasi psikologis fase letting go*

| No | Lama Waktu Adaptasi | Jumlah (N) | Presentase (%) |
|----|---------------------|------------|----------------|
| 1  | Cepat               | 26         | 38,2           |
| 2  | Normal              | 23         | 33,8           |
| 3  | Lambat              | 19         | 27,9           |
|    | Total               | 68         | 100            |

## B. Analisa Bivariat

1. Hubungan antara Faktor Usia Ibu dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase *Letting go*

Tabel 3

*Hubungan antara Faktor Usia Ibu dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go*

| Usia Ibu     | Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase <i>Letting Go</i> |      |        |      |        |      | Total | P-Value |       |
|--------------|---|------|--------|------|--------|------|-------|---------|-------|
|              | Cepat   |      | Normal |      | Lambat |      |       |         |       |
|              | N   | %    | N      | %    | N      | %    |       |         |       |
| Remaja akhir | 1   | 5,0  | 4      | 20,0 | 15     | 75,0 | 20    | 29,4    | 0,000 |
| Dewasa awal  | 12  | 36,4 | 17     | 51,5 | 4      | 12,1 | 33    | 48,5    |       |
| Dewasa Akhir | 13  | 87,6 | 2      | 13,3 | 0      | 0    | 15    | 21,1    |       |
| Total        | 26  | 38,2 | 23     | 33,8 | 19     | 27,9 | 68    | 100     |       |

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 33 responden dewasa awal, 12 responden (36,4%) beradaptasi dengan cepat dan 17 responden (51,5%) beradaptasi secara normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* 0,000 yaitu nilai *p value* lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go*.

2. Hubungan antara Faktor Pendidikan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase *Letting go*

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden berpendidikan menengah, 10 responden (33,3%) beradaptasi dengan cepat dan 13 responden (43,3%) beradaptasi secara normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,220 yaitu *p value* > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor pendidikan dengan lama waktu adaptasi

psikologis fase *letting go*.

Tabel 4

*Hubungan antara Faktor Pendidikan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go*

| Pendidikan Ibu      | Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase <i>Letting Go</i> |      |        |      |        |      | Total |      | P-Value |
|---------------------|---|------|--------|------|--------|------|-------|------|---------|
|                     | Cepat   |      | Normal |      | Lambat |      |       |      |         |
|                     | N   | %    | N      | %    | N      | %    | N     | %    |         |
| Pendidikan Dasar    | 9   | 60,0 | 3      | 20,0 | 3      | 20,0 | 15    | 22,1 | 0,220   |
| Pendidikan Menengah | 10  | 33,3 | 13     | 43,3 | 7      | 23,3 | 30    | 44,1 |         |
| Pendidikan Tinggi   | 7   | 30,4 | 7      | 30,4 | 9      | 39,1 | 23    | 33,8 |         |
| Total               | 26  | 38,2 | 23     | 33,8 | 19     | 27,9 | 68    | 100  |         |

3. Hubungan antara Faktor Pekerjaan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase *Letting go*

Tabel 5

*Hubungan antara Faktor Pekerjaan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go*

| Pekerjaan Ibu | Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase <i>Letting Go</i> |      |        |      |        |      | Total |      | P-Value |
|---------------|---|------|--------|------|--------|------|-------|------|---------|
|               | Cepat   |      | Normal |      | Lambat |      |       |      |         |
|               | N   | %    | N      | %    | N      | %    | N     | %    |         |
| Bekerja       | 8   | 26,7 | 12     | 40,8 | 10     | 33,3 | 30    | 44,1 | 0,218   |
| Tidak Bekerja | 18  | 47,4 | 11     | 28,9 | 9      | 23,7 | 38    | 55,9 |         |
| Total         | 26  | 38,2 | 23     | 33,8 | 19     | 27,9 | 68    | 100  |         |

Tabel menunjukkan bahwa dari 38 responden tidak bekerja, 18 responden (47,4%) beradaptasi dengan cepat dan 11 responden (28,9%) beradaptasi secara normal. Nilai *p value* yang diperoleh dari uji statistik adalah 0,218 yaitu nilai *p value* > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor pekerjaan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go*.

4. Hubungan antara Faktor Paritas dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase *Letting go*

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 44 responden yang multipara, 24 responden (54,5%) beradaptasi dengan cepat dan 17

responden (38,6%) beradaptasi secara normal. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p value* 0,000 yaitu nilai *p value* kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor paritas memiliki hubungan yang signifikan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go*.

Tabel 6  
*Hubungan antara Faktor Paritas dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go*

| Pari<br>tas   | Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase<br>Letting Go |      |        |      |        |      | Total |      | P-<br>Va<br>lue |
|---------------|---|------|--------|------|--------|------|-------|------|-----------------|
|               | Cepat   |      | Normal |      | Lambat |      | N     | %    |                 |
|               | N   | %    | N      | %    | N      | %    |       |      |                 |
| Primi<br>para | 2   | 8,3  | 6      | 25,0 | 16     | 66,7 | 24    | 35,3 | 0,0<br>00       |
| Multi<br>para | 24  | 54,5 | 17     | 38,6 | 3      | 6,8  | 44    | 64,7 |                 |
| Total         | 26  | 38,2 | 23     | 33,8 | 19     | 27,9 | 68    | 100  |                 |

## 5. Hubungan antara Faktor Jenis Persalinan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase *Letting go*

Tabel 7  
*Hubungan antara Faktor Jenis Persalinan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go*

| Jenis<br>Persal<br>inan         | Lama Waktu Adaptasi Psikologis<br>Letting Go |      |        |      |        |      | Total |      | P-<br>Va<br>lue |
|---------------------------------|--|------|--------|------|--------|------|-------|------|-----------------|
|                                 | Cepat  |      | Normal |      | Lambat |      | N     | %    |                 |
|                                 | N  | %    | N      | %    | N      | %    |       |      |                 |
| Nor<br>mal                      | 20   | 50,0 | 12     | 30,0 | 8      | 20,0 | 40    | 58,8 | 0,0<br>47       |
| <i>Sectio<br/>Caesa<br/>rea</i> | 6  | 21,4 | 11     | 39,3 | 11     | 39,3 | 28    | 41,2 |                 |
| Total                           | 26   | 28,2 | 23     | 33,8 | 19     | 27,9 | 68    | 100  |                 |

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 40 responden yang melahirkan secara normal, 20 responden (50,0%) beradaptasi dengan cepat dan 12 responden (30,0%) beradaptasi secara normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,047 yang merupakan nilai *p value* lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor pekerjaan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go*.

## 6. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase *Letting go*

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 47

responden dengan dukungan keluarga baik, 13 responden (27,7%) beradaptasi dengan cepat dan 18 responden (38,3%) beradaptasi secara normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,025 yang merupakan nilai *p value* lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor dukungan keluarga dengan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go*.

Tabel 8  
*Hubungan antara Faktor Dukungan Keluarga dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go*

| Duku<br>ngan<br>Kelu<br>arga | Lama Waktu Adaptasi Psikologis<br>Fase Letting Go |      |        |      |        |      | Total |      | P-<br>Va<br>lue |
|------------------------------|---|------|--------|------|--------|------|-------|------|-----------------|
|                              | Cepat   |      | Normal |      | Lambat |      | N     | %    |                 |
|                              | N   | %    | N      | %    | N      | %    |       |      |                 |
| Baik                         | 13  | 27,7 | 18     | 38,3 | 16     | 34,0 | 47    | 61,1 | 0,0<br>25       |
| Cukup                        | 13  | 61,9 | 5      | 23,8 | 3      | 14,3 | 21    | 30,9 |                 |
| Total                        | 26  | 38,2 | 23     | 33,8 | 19     | 27,9 | 68    | 100  |                 |

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Usia

Hasil penelitian ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki menunjukkan sebagian besar responden berada pada usia dewasa awal (26-35 tahun), yaitu sebanyak 33 responden (48,5%). Menurut penelitian Sloane dan Benedict (2009), kebanyakan orang percaya bahwa waktu terbaik untuk melahirkan di usia dewasa awal adalah 26-35 tahun, yang merupakan waktu terbaik bagi ibu untuk merawat bayinya. Moreno-lacalle (2017) dan Fontanele (2015) dalam laporannya menunjukkan bahwa wanita di bawah usia 20 tahun rentan mengalami depresi ibu. Ini karena mereka belum siap untuk memiliki anak, dan khawatir bahwa kemampuan mereka untuk merawat anak akan terhambat, dan ibu mungkin dalam bahaya selama kehamilan, persalinan dan nifas.

#### b. Pendidikan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, menunjukkan mayoritas pendidikan responden adalah pendidikan menengah yaitu sebanyak 30 responden (44,1%).

Menurut hipotesis peneliti, hal ini mungkin disebabkan oleh terhentinya pendidikan ibu akibat pernikahan dini. Berdasarkan hasil survei, di antara 68 responden, 20 responden (29,4%) berada pada usia remaja akhir (17-25 tahun). Berdasarkan data tersebut, peneliti menemukan bahwa pada masa remaja akhir (17-25 tahun), sebagian besar ibu tamat SMA dan tidak melanjutkan ke perguruan tinggi.

Tingkat pendidikan ibu merupakan bagian dari sumber daya ibu, yang dapat merespon informasi tentang perubahan fisiologis yang mungkin terjadi setelah melahirkan, memastikan ibu tidak mengalami kecemasan pascapersalinan yang parah yang dapat menyebabkan stres. Menurut Notoatmodjo (2003), pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, gaya hidup, dan terutama aktivitas aktif.

### **c. Pekerjaan**

Hasil penelitian pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki menunjukkan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu 38 responden (55,9%).

Berdasarkan hasil yang didapatkan oleh peneliti, dari 38 responden yang tidak bekerja, yang memiliki pendidikan dasar adalah sebanyak 12 responden (31,6%), pendidikan menengah 21 responden (55,3%), dan pendidikan tinggi sejumlah 5 responden (13,2%). Sehingga dapat dilihat bahwa ibu yang tidak bekerja memiliki pendidikan rata-rata pendidikan dasar dan pendidikan menengah sedangkan responden yang bekerja mayoritas adalah responden dengan pendidikan tinggi.

Pekerjaan adalah pekerjaan yang menguntungkan. Investasi energi diperlukan untuk menuntut peran ganda perempuan sebagai ibu rumah tangga dan perempuan profesional. Jika seorang wanita kehabisan energi, keseimbangan mentalnya akan terganggu sehingga menyebabkan stres, yang dapat menyebabkan ketegangan atau stres mental. (Alifah, 2016).

### **d. Paritas**

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki menunjukkan mayoritas responden adalah multipara yaitu 41 responden (60,3%).

Berdasarkan pengamatan peneliti,

responden dengan paritas multipara mayoritasnya adalah usia dewasa awal dengan 29 orang (65,9%). Usia dewasa awal di masa yang reproduktif, dimana pada usia tersebut organ reproduksi sangat produktif untuk menghasilkan keturunan (anak). Pada usia tersebut, ibu berpeluang besar untuk bisa melahirkan dan memiliki anak, sehingga peneliti berasumsi bahwa banyaknya ibu yang memiliki paritas multipara disebabkan karena usia ibu mayoritas berada pada usia yang produktif untuk menghasilkan keturunan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gordon (2007) yang menjelaskan bahwa umur ibu saat hamil dan melahirkan kurang dari 20 tahun atau lebih dari 40 tahun memungkinkan terjadinya kematian neonatal yang tinggi.

### **e. Jenis Persalinan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, menunjukkan mayoritas responden dimana melahirkan secara normal dengan jumlah 40 responden (58,8%).

Berdasarkan dari pengamatan peneliti, mayoritas ibu yang melahirkan secara normal adalah ibu yang berusia dewasa awal (26-35 tahun) yaitu sebanyak 19 responden (47,5%) yang tidak rentan ketika ibu hamil dan melahirkan. Sehingga, ibu berkemungkinan besar untuk bisa lahir secara normal.

Moreno-lacalle (2017) dan Fontanele (2015) dalam penelitiannya melaporkan bahwa perempuan usia <20 tahun rentan berisiko menderita depresi maternal. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesiapan untuk memiliki anak, tekanan kecemasan akan kemampuannya untuk memberikan perawatan pada bayinya, maupun risiko yang bisa dialami ibu selama hamil, bersalin dan nifas. Selain itu, kejadian komplikasi selama kehamilan (<20 tahun) antara 20-35 tahun lebih tinggi dibandingkan pada masa nifas yang sehat, yang tidak kondusif bagi kesehatan ibu dan perkembangan anak.

### **f. Dukungan Keluarga**

Hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki menunjukkan sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga yang baik, yaitu sebanyak 47

responden (69,1%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 24 responden yang primipara, terdapat sebanyak 21 responden (87,5%) memiliki dukungan baik, sedangkan dari 44 responden yang multipara, terdapat 26 responden (59,1%) yang memiliki dukungan keluarga baik. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa dukungan keluarga yang baik didapatkan oleh responden primipara dengan presentasi 87,5%. Dukungan keluarga erat kaitannya dengan kebahagiaan dan kesehatan, dan lingkungan keluarga telah menjadi tempat belajar sepanjang hayat (Hensarling, 2009).

### **g. Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go**

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, menunjukkan mayoritas responden mempunyai adaptasi psikologis fase letting go kategori cepat yaitu sebanyak 26 responden (38,2%).

Masa penyesuaian psikologis ibu nifas merupakan masa adaptasi terhadap peran ibu muda, yang muncul dari pengalaman melahirkan dan membesarkan anak (Saufika, 2019).

Mercer (1985) mendefinisikan pencapaian peran ibu sebagai proses pencapaian peran ibu dan mengintegrasikan perilaku ibu sampai kemampuan untuk menemukan peran baru, sehingga memperoleh kepercayaan diri dan konsisten dengan identitas baru. Menurut Rubin, peran ibu sudah lengkap sejak awal kehamilan hingga 6 bulan setelah melahirkan. Kemajuan interaksi ibu-anak yang terus menerus akan meningkatkan kontak dan kasih sayang, dan pada akhirnya bermuara pada terwujudnya peran ibu (Reeder & Sharon, 2011).

## **2. Analisa Bivariat**

### **1. Hubungan antara Faktor Usia Ibu dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go**

Nilai p value dari statistik adalah 0,000, yang berarti nilai p value < 0,05. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor usia ibu dengan lama waktu adaptasi psikologis fase letting go.

Peneliti berasumsi bahwa semakin

bertambah usia ibu, semakin cepat ibu dalam beradaptasi secara psikologis, hal ini bisa disebabkan dari kematangan usia serta pengalaman ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara 26 responden yang mampu beradaptasi dengan cepat, sebagian besar berada pada usia dewasa akhir, dan 13 (86,7%) serta 23 responden mampu beradaptasi secara normal mayoritas responden adalah usia dewasa awal yaitu sebanyak 17 responden (51,5%).

Hal ini sesuai dengan penelitian Prasetyo di RS Panembahan Senopati Yogyakarta (2015) ( $p = 0,001$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu di RS Panembahan Senopati ( $p = 0,001$ ) dengan kejadian depresi postpartum ( $p = 0,001$ ) (korelasi kuat) 0,524. Rentang 0,400-0,599 menunjukkan bahwa korelasi usia ibu dan depresi postpartum di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

Usia reproduktif mengoptimalkan kesiapan badan dan psikis ibu saat perawatan anak sehingga memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah dengan ketenangan emosi (Papamarkou, 2017).

### **2. Hubungan antara Faktor Pendidikan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go**

Hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,220 yang berarti p value >  $\alpha$  0,05. Hal ini berarti  $H_0$  gagal ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor pendidikan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase letting go.

Peneliti berasumsi bahwa pencapaian pendidikan tidak ada hubungannya dengan keterlambatan penyesuaian psikologis, karena wanita, terutama wanita yang diwawancarai, sekarang mendapatkan lebih banyak informasi tentang kesehatan mereka sendiri melalui berbagai media. Peningkatan pengetahuan secara mutlak tidak dapat dicapai dalam pendidikan formal, tetapi juga dapat dicapai pada pendidikan nonformal. Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuni (2014) yang membuktikan bahwa hubungan pendidikan dengan depresi postpartum tidak signifikan, p value = 0,452. Data menunjukkan bahwa di tingkat SMA, kasus depresi dan non-depresi hampir sama, keduanya sebesar 72%.

### **3. Hubungan antara Faktor Pekerjaan dengan Lama Waktu Adaptasi Fase Letting go**

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p value 0,218, yaitu p value > 0,05. Artinya Ho gagal ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor pekerjaan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase letting go.

Peneliti beranggapan bahwa bahwa pekerjaan tidak ada hubungannya dengan adaptasi psikologis meninggalkan, karena ibu bekerja dan tidak bekerja dapat beradaptasi dengan cepat dan normal tanpa mempengaruhi psikologi ibu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti (2015) yang juga menunjukkan bahwa variabel pekerjaan tidak berkorelasi secara signifikan dengan kejadian depresi postpartum. Meski ibu hanya seorang ibu rumah tangga, hal ini tidak mempengaruhi terjadinya depresi pasca melahirkan.

### **4. Hubungan antara Paritas dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go**

Hasil studi statistik menunjukkan nilai p 0,00 yang berarti p < 0,05. Artinya Ho ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor paritas dengan lama waktu adaptasi psikologis fase letting go.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan peneliti, lama waktu adaptasi psikologis cepat mayoritasnya adalah ibu multipara yaitu sebanyak 24 responden (54,5%) dan adaptasi secara normal terbanyak adalah ibu multipara yaitu sejumlah 17(38,6%), serta adaptasi secara lambat mayoritas adalah ibu primipara yaitu sebanyak 16 responden (66,7%). Dapat peneliti lihat bahwa mayoritas ibu yang beradaptasi secara lambat adalah ibu primipara.

Menurut asumsi peneliti, ibu yang sudah memiliki pengalaman dalam melahirkan akan lebih mudah beradaptasi secara psikologis dan lebih bisa mandiri ketimbang ibu yang melahirkan perdana, karena ibu sebelumnya sudah mendapat pengetahuan dari masa postpartum sebelumnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian lain oleh Daman dan Salat (2014) yang menemukan hubungan antara tingkat stres postpartum dengan tingkat stres ibu nifas, 66,7% responden

mengalami stres saat persalinan pertama.

### **5. Hubungan antara Jenis Persalinan dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go**

Nilai p value yang diperoleh dari hasil penelitian statistik adalah 0,047 yang berarti nilai p < 0,05. Artinya Ho ditolak dan dapat disimpulkan tidak ada hubungan material antara faktor jenis persalinan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase letting go.

Hasil penelitian ini umumnya responden yang dapat beradaptasi secara cepat adalah responden yang melahirkan secara normal dengan 20 responden (50,0%) serta responden yang beradaptasi secara lambat mayoritas adalah responden yang melahirkan secara sectio caesarea yaitu sebanyak 11 responden (39,3%).

Hal ini sesuai dengan penelitian Saufika (2019) yang menyebutkan bahwa cepatnya penerapan adaptasi psikologis disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pengalaman melahirkan dan membesarkan anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa angka fertilitas normal sebagian besar ibu bersalin adalah 83,9% dengan jumlah responden 26 orang. Ibu pascamelahirkan yang telah melahirkan dapat dengan mudah beradaptasi dengan peran baru mereka tanpa harus melalui minggu-minggu yang menyakitkan dari operasi caesar.

### **6. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting go**

Nilai p value dari uji statistik adalah 0,025, yaitu nilai p value < 0,05. Hal ini berarti Ho ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor dukungan keluarga dengan lama waktu adaptasi psikologis fase letting go.

Hal ini sesuai dengan penelitian Saufika (2019) yaitu di Puskesmas Maesan Bondowoso terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan waktu ibu mencapai penyesuaian mental setelah melahirkan, dengan nilai p 0,000.

Bahiyatun (2009) dan Wahyuni (2018) mengungkapkan bahwa salah satu adaptasi psikologis ibu nifas akan dipengaruhi oleh respon dan dukungan anggota keluarga.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 68 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki dapat disimpulkan sebagian besar dari 68 responden berusia dewasa awal yaitu 33 responden (48,5%). Pendidikan terakhir sebagian besar responden adalah pendidikan menengah. 30 responden (44,1%), sebagian besar tidak bekerja 38 responden (55,9%), dan yang paling murah adalah yang produktif 44 responden (64,7%), dan mayoritas jenis persalinan responden adalah persalinan normal 40 (58,8%). Berdasarkan gambaran variabel penelitian, mayoritas tingkat dukungan keluarga responden adalah baik yaitu sebanyak 47 responden (69,1%) dan mayoritas lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go* responden adalah cepat yaitu sebanyak 26 responden (38,2%). Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara usia ibu (*p value* 0,000), paritas (*p value* 0,000), jenis persalinan (*p value* 0,047), dan dukungan keluarga (*p value* 0,025) dengan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go* pada ibu postpartum. Sedangkan faktor yang tidak ada hubungan yang signifikan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go* adalah pendidikan (*p value* 0,220) dan pekerjaan (*p value* 0,218).

## SARAN

### 1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur dan mengembangkan faktor-faktor yang berhubungan dengan waktu adaptasi tenaga keperawatan khususnya mahasiswa keperawatan psikologis fase *letting go* pada ibu postpartum.

### 2. Bagi Institusi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menginformasikan kepada petugas kesehatan ibu nifas dan keluarga yaitu dengan cara melakukan pendidikan kesehatan dan pemantauan adaptasi psikologis (*letting go*) dengan kunjungan rumah secara berkala.

### 3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah banyak pengetahuan terhadap banyaknya pengetahuan yang ada di masyarakat. Ibu nifas berharap dengan menelaah berbagai sumber informasi terkait perubahan psikologis dan adaptasi pascapersalinan dapat mengidentifikasi sendiri perubahan psikologis.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggali lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan lama waktu adaptasi psikologis fase *letting go* dengan variabel, desain dan metode yang berbeda.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan saran dan bimbingan mulai dari pembuatan proposal hingga hasil. Terimakasih kepada penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Payung Sekaki dan seluruh responden.

---

<sup>1</sup>**Apriyani Darwin:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

<sup>2</sup>**Dr. Widia Lestari, S.Kp., M.Kep:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

<sup>3</sup>**Ns. Yulia Irvani Dewi, M.Kep., Sp.Mat:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, F. N. (2016). *Hubungan Faktor Psikososial terhadap Kejadian Postpartum Blues di Ruang Nifas RSUD dr. Abdoer Rahim Situbondo*. (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)
- Daman, F. A., & Salat, S. Y. S. (2014). Faktor Risiko Tingkat Stres pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Legung Timur Kecamatan Batang-Batang Kabupaten Sumenep. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 5(1). Diperoleh pada tanggal 2 Mei 2021 dari <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK/article/view/151>
- Fontenele, M., dkk. (2015). *Maternal Predictors for Quality of Life during the Postpartum in Brazilian Mothers*. *Health*, 7(7), 371–380. <https://doi.org/10.4236/health.2015.73042>
- Hensarling, J. (2009). *Development and psychometric testing of Hensarling's*

- diabetes family support scale*, a dissertation. Degree of Doctor of Philosophy in the Graduate School of the Texa's Woman's University.
- Indriyani, D., Asmuji, & Wahyuni, S. (2016). *Edukasi Postnatal dengan Pendekatan Family Centered Maternity Care (FCMC)*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Ingela, S., (2009). *The Experience of Social Support in Patient of Psychiatric Nursing*, Lippincot William and Wilkins, Philadelphia.
- Kalogiannidis et al. (2011). *Parity affects pregnancy outcomes in women 35 and older*. *Clinical and experimental obstetrics & gynecology*, 38(2), 146-149. Diperoleh pada tanggal 7 Juli 2021 dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21793276/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diperoleh pada tanggal 14 Maret 2021 dari <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk>
- Kusumastuti, A. & Hendryati, S. (2015). Hubungan Karakteristik Individu dengan depresi Postpartum di RSUD Kab.Kebumen. *Jurnal Involusi Kebidanan Vol.5 No.9*.
- Ling, F., & Duff, P. (2001). *Obstetrics and Gynaecology: Principles for Practice*. United State of America: McGraw-Hill Companies.
- Mercer, R.T. (1985). *The Process of Maternal Role Attainment Over the Firts Year*. *Nursing Research*. 34(4). 226-232.
- Marmer, L. W., & Ariana, A. D. (2016). Persepsi terhadap Dukungan Suami pada Primipara yang Mengalami Depresi Pasca Melahirkan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 5(1).
- Moreno-Lacalle, R. C. (2017). Effectiveness of Psychoeducation in Decreasing Depression As Co-Morbidity: A Meta-Analysis. *Naresuan University Journal: Science and Technology (NUJST)*, 25(2), 10-20.
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205. Diperoleh pada tanggal 8 April 2021 dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1589>
- Nirwana, A. B. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjanah, S. N., Maemunah, A. S., & Badriah, D. L. (2013). *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Bandung: Refika Aditama.
- Papamarkou, M.,dkk. (2017). Investigation of the association between quality of life and depressive symptoms during postpartum period: A correlational study. *BMC Women's Health*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-017-0473-0>
- Rasmi, N. K. G., Yusiana, M. A., & Taviyanda, D. (2018). Adaptasi Psikologis Ibu Postpartum (Fase Taking-In) di Rumah Sakit. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 4(2).
- Reeder & Sharon. (2011). *Keperawatan Maternitas*. Vol 2. Jakarta: EGC.
- Regina, P. J.K., & Malinton, P. K. (2001). Hubungan antara Depresi Postpartum dengan Kepuasan Seksual pada Ibu Primipara. *Anima Indonesian Psychological Jurnal*. Vol. 16. No. 3. 300-314.
- Reva Rubin. (1963). *Adaptasi psikologis postpartum*. Mojokero: Fakultas Psikologi Dian Husada.
- Sloane & Benedict. (2009). *Petunjuk lengkap kehamilan*. Alih Bahasa, Anton Adiwiyoto. Jakarta: Pustaka Mina.
- Sari, E. P., & Rimandini, K. D. (2014). *Asuhan Kebidanan : Adaptasi Psikologis Ibu Postpartum (Fase Taking-In) di Rumah Sakit 166 Masa Nifas (Postnatal Care)*. Jakarta: TIM
- Saufika, F. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Waktu Pencapaian Adaptasi Psikologis (Letting go) Pada Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Maesan Bondowoso*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).