

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELELAHAN DAN KECEMASAN PADA IBU PRIMIPARA PASCAPERSALINAN

Dahlia Murni¹, Sandra Harianis², Nurul Indah Sari³, Dewi Erlina Asrita Sari⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang, Tembilahan, Riau, Indonesia

dahlIAMurni2@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas adalah periode kritis bagi ibu setelah melahirkan, di mana kelelahan postpartum menjadi masalah umum yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental ibu. dipengaruhi oleh faktor internal seperti perubahan hormonal dan kurangnya istirahat, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan tingkat kecemasan ibu. Penelitian ini adalah penelitian *Quasy-Experimental design* dengan rancangan *Nonequivalent time sample design* penelitian dilakukan pada bulan September – November 2024 responden dalam penelitian ini yaitu ibu postpartum yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gajah mada Tembilahan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *systematic random sampling* dan responden dalam penelitian ini sebanyak 15 orang instrument dalam penelitian ini adalah Instrument kuesioner untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kelelahan ibu pasca persalina. Dari hasil penelitian Sebagian besar ibu mengalami kelelahan signifikan (67%), yang dipengaruhi oleh faktor nyeri perineum, nyeri punggung, dan lamanya persalinan . Selain itu, lebih dari setengah responden (53,3%) mengalami kecemasan tinggi.

Kata Kunci : *Masa nifas, Kelelahan post partum, Kecemasan ibu*

ABSTRACT

The postpartum period is a critical phase for mothers after childbirth, where postpartum fatigue is a common issue that can affect both physical and mental health. This fatigue is influenced by internal factors such as hormonal changes and lack of rest, as well as external factors like social support and maternal anxiety levels. This study is a Quasi-Experimental research with a Nonequivalent Time Sample Design, conducted from September to November 2024 at Gajah Mada Tembilahan Public Health Center. The respondents in this study were postpartum mothers within the working area of Gajah Mada Tembilahan Public Health Center. The sampling method used was systematic random sampling, with a total of 15 respondents. The research instrument was a questionnaire designed to assess maternal anxiety and postpartum fatigue levels. The study results showed that most respondents experiencing fatigue were aged between 28-35 years, had a high school education as their last level of education, and received primary support from their husbands. A significant proportion of mothers (67%) experienced severe fatigue, influenced by perineal pain, back pain, and prolonged labor. Additionally, more than half of the respondents (53.3%) experienced high anxiety levels.

Keywords : *Postpartum period, Postpartum fatigue, Maternal anxiety*

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode krusial bagi ibu setelah melahirkan, di mana ibu nifas sering mengalami kelelahan akibat perubahan fisiologis, tuntutan merawat bayi, dan penyesuaian emosional. Kelelahan yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu, termasuk gangguan tidur, penurunan produksi ASI, dan peningkatan risiko depresi postpartum. (The Asian Parent Indonesia, 2022)

Secara fisiologis, setelah melahirkan, tubuh mengalami perubahan besar, termasuk penyesuaian kadar hormon seperti estrogen dan progesteron yang dapat berdampak pada energi dan suasana hati. Selain itu, nyeri akibat persalinan serta proses pemulihan fisik yang belum optimal juga dapat meningkatkan tingkat kelelahan (Gai et al, 2020)

Kelelahan pada ibu pascapersalinan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi perubahan hormonal, kurangnya istirahat, serta status kesehatan ibu sebelum dan setelah melahirkan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial, kondisi ekonomi, serta tingkat stres yang dialami ibu dalam menjalani peran barunya. Studi menunjukkan bahwa kelelahan yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko depresi postpartum, menurunkan produksi ASI, serta mempengaruhi hubungan antara ibu dan bayi (Santoso et al, 2022).

Ibu postpartum mengalami mudah lelah dapat menimbulkan perasaan kurang nyaman dan malas untuk menyusui bayinya yang akhirnya lebih memilih susu formula karena lebih praktis. Kelelahan postpartum juga dapat membuat produksi

ASI menurun di bulan pertama postpartum. Selain itu kelelahan postpartum juga dapat mempengaruhi kualitas hidup bagi ibu yang berdampak terjadinya baby blues bahkan depresi postpartum (Waluyo, H. W. P., Ekawati, E., Widjasena, B., & Denny, 2019)

Menurut penelitian yang dilakukan Park dan Bang (2022), masalah kesehatan fisik yang paling umum dialami ibu postpartum yakni kelelahan. Kelelahan adalah kondisi umum yang berkelanjutan yang dialami ibu postpartum setelah melahirkan. Gejala kelelahan terjadi akibat penyesuaian fisik dan psikologis setelah melahirkan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kelelahan pada ibu postpartum dapat menyebabkan stres, rasa ketidakpuasan, rasa tidak memiliki kemampuan, mudah tersinggung dan mudah putus asa, serta dapat mengganggu komunikasi antara orang tua dan bayi (Frag & Hassan, 2019). Ibu postpartum yang tidak mampu beradaptasi dengan adanya perubahan pada dirinya, termasuk perubahan peran baru menjadi seorang ibu, akan menimbulkan kekhawatiran bagi ibu terhadap perawatan diri dan perawatan bayi. Kekhawatiran ini memiliki hubungan untuk terjadinya kelelahan pada masa postpartum. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengatasi kelelahan pada ibu nifas (Azlina, 2021).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau angka kematian ibu diprovinsi riau pada tahun 2021 180 orang sedangkan 202 yaitu 114 orang ini menunjukkan adanya penurunan 44% kematian ibu terbanyak yaitu pada fase nifas 42% sedangkan hamil dan bersalin masing-masing 29% dimana penyebab utamanya pendarahan pasca persalinan.

cakupan pelayanan nifas sesuai standart pada ibu mulai 6 jam sampai 42 hari pasca persalinan oleh tenaga Kesehatan oleh tenaga Kesehatan pada tahun 2021 sebensar 81,8% kematian ibu pada fase nifas sedangkan pada tahun 2022 mengalami kenaikan 75,4% kematian ibu pada fase nifas (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023) Sedangkan jumlah Angka kematian ibu tahun 2022 yang terdapat Kabupaten Indragiri Hilir sebanyak 8 kasus dimana penyumbang terbanyak yaitu 2 kasus di Puskesmas gajah mada Tembilahan (Data Inhil Satu Kata, 2023)

Survey awal dilkauan di Puskesmas Gajah Rata-rata jumlah ibu nifas setiap bulannya sebanyak 20 ibu bersalin Primipara dan ditemukan bahwa 7 dari 10 ibu nifas mengalami kelelahan pasca persalinan. Data jumlah persalinan dalam 3 bulan terakhir mencatat sebanyak 159 ibu nifas. Dari hasil wawancara, sekitar ± 40% ibu nifas mengalami kelelahan pasca pesalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Quasy-Experimental design* dengan rancangan *Nonequivalent time sample design* penelitian dilakukan pada bulan September – November 2024 Penelitian ini dilakukan pada ibu postpartum yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gajah mada Tembilahan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *systematic random sampling* dan responden dalam penelitian ini sebanyak 15 orang instrument dalam penelitian ini adalah Instrument kuesinoner untuk mengetahui tingkat kecemasan dan elelahan ibu pasca persalinan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan

distribusi setiap variabel dalam penelitian ini. Hasil analisis univariat akan disajikan alam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk variabel kategori serta dalam bentuk mean ± standar deviasi untuk variabel numerik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analysis data dilakukan dengan melihat hasil perhitungan prekuensi dan presentase hasil penelitian yang digunakan sebgai tolak ukur pembahasan dan kesimpulan Ditunjukkan dalam table berikut :

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan umur, pendidikan

Variabel	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Umur		
<20 tahun	2	13.3
28-35 tahun	13	86.7
Pendidikaan		
Smp	3	20.0
Sma	10	66.7
D-III	1	6.7
S1	1	6.7
Support system		
Saumi	8	9
Keluarga	2	4
Suami dan keluarga	5	18

Tabel 2 Distribusi Frekuensi kelelahan ibu Pasca Persalinan

Variabel	Frekuensi (N)	Presentase(%)
Tingkat kelehanan		
Rendah	2	0,13
Sedang	3	0,20
Tinggi	10	0,67
	15	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi kecemasan ibu pasca persalinan

Variabel	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak cemas	2	13,3
cemas	5	33,3
Sangat Cemas	8	53,3
	15	100

Responden yang diambil dalam penelitian adalah sebanyak sebanyak 15 orang ibu nifas di Puskesmas gajah keluarga Partisipan yang dipilih berdasarkan latar belakang pendidikan berbeda, status sosial ekonomi yang berbeda, usia yang berbeda dan ibu Primipara dijabarkan dalam tabel 1,2 dan tabel 3.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan pasca persalinan berada dalam rentang usia 28-35 tahun sebesar 86,7%, sedangkan responden berusia di bawah 20 tahun hanya 13,3%. Dari segi pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA sebanyak 66,7%, diikuti oleh SMP sebesar 20,0%, serta D-III dan S1 masing-masing 6,7%. Dalam hal dukungan atau support system, mayoritas ibu mendapatkan dukungan dari suami. Namun, ada juga yang memperoleh dukungan dari keluarga atau kombinasi suami dan keluarga. Data menunjukkan bahwa 8 responden (9%) didukung oleh suami, 2 responden (4%) oleh keluarga, dan 5 responden (18%) oleh kombinasi suami serta keluarga.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ibu yang mengalami kelelahan pasca persalinan umumnya berusia 28-35 tahun, berpendidikan SMA, dan mendapat dukungan utama dari suami sejalan dengan penelitian oleh

((Rahmawati, N., dkk, 2024, Septyara,A., dkk, 2020 Oktavia, R., dkk 2019)) Menemukan bahwa bahwa faktor usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, jenis persalinan, dan paritas berpengaruh terhadap tingkat kelelahan ibu pasca persalinan. Mayoritas ibu postpartum berada dalam kategori usia tidak berisiko, dengan 74,2% berusia di atas 20 tahun. Selain itu, ibu berusia 20-35 tahun memiliki proses involusi uterus yang lebih optimal dibandingkan ibu yang lebih muda atau lebih tua. Mobilisasi dini juga berperan penting dalam mempercepat involusi uteri, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi kelelahan pasca persalinan.

Dari hasil penelitian dan berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu yang mengalami kelelahan pasca persalinan berusia 28-35 tahun, berpendidikan SMA, dan mendapat dukungan utama dari suami. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor usia, pendidikan, dan dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat kelelahan postpartum. Selain itu, ibu berusia 20-35 tahun memiliki proses involusi uterus yang lebih optimal, dan mobilisasi dini berperan penting dalam mempercepat pemulihan serta mengurangi kelelahan pasca persalinan.

2. Tingkat Kelelahan Pasca Persalinan

Berdasarkan distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 15 responden, mayoritas ibu pasca persalinan mengalami kelelahan tingkat tinggi sebanyak 10 orang (67%). Sementara itu, 3 responden (20%) mengalami kelelahan sedang, dan hanya 2 responden (13%) yang mengalami kelelahan rendah. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu pasca persalinan cenderung mengalami kelelahan yang cukup signifikan dan berdasarkan data yang didapat dilapangan ibu mengalami kelelahan dikarenakan

nyeri luka premium, punggung ibu terasa nyeri dan lamanya persalinan.

Dapat disimpulkan bahwa ibu pasca persalinan mengalami kelelahan secara signifikan ini juga diperkuat oleh penelitian ((Henderson, J., et al., 2019; Park, E. M., & Bang, K. S., 2022)) menunjukkan bahwa mayoritas ibu primipara mengalami kelelahan postpartum tingkat tinggi (95,3%). Kelelahan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk nyeri perineum, nyeri punggung, wasir, dan masalah kesehatan fisik lainnya, yang dapat berdampak negatif pada kehidupan ibu. Selain itu, kelelahan postpartum juga memiliki hubungan dengan munculnya depresi pada ibu setelah melahirkan.

Dari hasil penelitian dan berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu pasca persalinan mengalami kelelahan signifikan (67%), sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan kelelahan postpartum tinggi (95,3%). Faktor seperti nyeri perineum, nyeri punggung, dan wasir berkontribusi pada kondisi ini serta berisiko menyebabkan depresi. Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan kelelahan postpartum penting untuk kesejahteraan ibu.

3. Tingkat Kecemasan Pasca Persalinan

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi kecemasan ibu pasca persalinan, menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebanyak 2 orang (13,3%) tidak mengalami kecemasan, 5 orang (33,3%) mengalami kecemasan, dan 8 orang (53,3%) mengalami kecemasan yang sangat tinggi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu pasca persalinan mengalami kecemasan dengan tingkat yang bervariasi, di mana lebih dari setengahnya mengalami kecemasan yang tinggi.

Sejalan dengan penelitian terdahulu oleh ((Desfanita, D., et al., 2021; Azlina, F. A., 2021 Park, E. M., & Bang, K. S., 2022; Nurjannah, I., & Wahyuni, S.,2023)) menunjukkan bahwa tingginya tingkat kelelahan pada ibu primipara dibandingkan multipara, yang berdampak pada peran dan interaksi sosial mereka. Kelelahan postpartum juga berhubungan dengan kesehatan mental dan fungsi maternal, termasuk risiko postpartum blues. Oleh karena itu, strategi manajemen perawatan diri dalam intervensi keperawatan sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan ibu setelah melahirkan.

Dari hasil penelitian dan berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu mengalami kecemasan dengan tingkat yang bervariasi, di mana lebih dari setengahnya mengalami kecemasan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kelelahan postpartum lebih tinggi pada ibu primipara dibandingkan multipara, berdampak pada peran sosial dan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen perawatan diri dalam intervensi keperawatan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu setelah melahirkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ibu pasca persalinan yang mengalami kelelahan berada dalam rentang usia 28-35 tahun, memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA, dan mendapat dukungan utama dari suami. Sebagian besar ibu mengalami kelelahan signifikan (67%), yang dipengaruhi oleh faktor nyeri perineum, nyeri punggung, dan lamanya persalinan. Selain itu, lebih dari setengah responden (53,3%) mengalami kecemasan tinggi. Oleh karena itu, dukungan sosial dan strategi manajemen perawatan diri

sangat penting dalam mengurangi kelelahan serta kecemasan pasca persalinan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang kesehatan, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azlina, N. (2021). Nursing Intervention For Mother With Postpartum Fatigue: A Literature Review. . *Jurnal Kebidanan*, 9 (1),1-8.
- Data Inhil Kabupaten (2023). Jumlah Kematian Ibu dan Bayi Menurut Kecamatan di Kabupaten Indragiri Hilir 2022. *Istaka*.
- Desfanita, D. Y. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian postpartum blues pada ibu primipara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 402-408.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2023). Profil Profil kesehatan provinsi Provinsi Riau. 2023. Profil.
- Farag, H. F. (2022). 2019). Early postpartum depressive symptoms and its association to factors associated with postpartum fatigue and sleep disorders. . *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 9(3), 24–38.
- Gai, T. T. (2020). Analysis of status quo and research progress in nursing of postpartum fatigue: a literature review. . *Frontiers of Nursing* , 1, 71–76.
- Henderson, J. A. (2019). Factors Associated with Postpartum Fatigue in Primiparous Women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 48(1).
- Nurjannah, I. &. (2023). Hubungan Kesehatan Mental dengan Maternal Functioning pada Ibu Postpartum. *Jurnal Teknologi Reduksi Risiko Bencana*, 2(1), 45-55.
- Oktavia, R. &. (2019). Hubungan Kelelahan Postpartum pada Ibu Primipara dengan Motivasi Pemberian ASI. *Mercusuar: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 67-74.
- Park, S. &. (2022). Factors associated with postpartum fatigue: an exploration of the roles of sleep quality, depression, and resilience. *Frontiers in Public Health*, 10, 1394380.
- Rahmawati, N. d. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Postpartum terhadap Kelelahan. . *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 3(1), 399-406.
- Santoso, B. I. (2022). The Factors Influencing Fatigue of Postpartum Mothers. *Indonesian Journal of Nursing Practices* , 6(1), 1–7.
- Septyara, A. &. (2020). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus pada Ibu Post-Partum di Wilayah Kerja

- Puskesmas Langensari Kota Banjar. *Journal of Midwifery and Public Health*, 2(2), 63-68.
- The Asian Parent Indonesia (2022). Kelelahan pada Ibu Menyusui: Kenali Penyebab dan Cara Mengatasinya. <https://id.theasianparent.com/kelelahan-pada-ibu-menyusui>.
- Waluyo, H. W. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental terhadap Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 226–231.

