



Volume 12 Nomor 1 (2022) 69-76

# JURNAL KEBIDANAN

p-ISSN: 2089-7669 ; e-ISSN: 2621-2870

<https://doi.org/10.31983/jkb.v12i1.8130>



## **Doula Assistance in Preventing Postpartum Blues: Mix Methods Study**

Legina Anggraeni\*, Made Gita Hermawati, Royani Chairiyah  
*Department of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery Binawan University, Indonesia*  
Jl. Kalibata Raya-Jl. Dewi Sartika, Cawang Kramat Jati, East Jakarta, Jakarta, Indonesia

Corresponding author: Legina Anggraeni  
Email: [legina@binawan.ac.id](mailto:legina@binawan.ac.id)

Received: December 18<sup>th</sup>, 2021; Revised: March 18<sup>th</sup>, 2022; Accepted: April 7<sup>th</sup>, 2022

### **ABSTRACT**

After childbirth, a woman goes through a transition period for her new role as a mother. Hormonal and psychological factors cause many changes in the mother's body. These changes will cause a disappointed, worried, and anxious mood. This atmosphere is referred to as postpartum blues, and if not handled correctly, this is very dangerous for the condition of the mother and baby. The study aimed to look at the benefits of mentoring provided by doulas to reduce postpartum blues in postpartum mothers. The methods used are quantitative and qualitative while, the research locations are in the city of Jakarta, Depok, and Tangerang. Quantitative studies were conducted on 50 samples, and the data was then processed using univariate and bivariate. While informant qualitative research as many as 13 informants consisting of doulas, postpartum mothers accompanied by doulas along with their husbands with a total of 13 informants. This study showed that the variables of age, parity, knowledge, and doula assistance were significantly related. Doula assistance is beneficial for postpartum mothers and their families, significantly reducing or eliminating postpartum blues symptoms. The advice of this study is that the concept of doula assistance is necessary and can be done by the husband or closest family of the postpartum mother.

Keywords: doula; postpartum blues; postpartum

### **Pendahuluan**

Kehamilan, persalinan dan masa nifas menyusui merupakan sebuah peristiwa sakral dan penuh dengan kenangan. Proses tersebut merupakan proses fisiologis namun setiap perempuan memiliki risiko untuk menimbulkan komplikasi [1]. Sekarang ini disadari bahwa penyakit dan komplikasi obstetrik tidak semata-mata disebabkan oleh gangguan organik. Beberapa diantaranya ditimbulkan atau diperberat oleh gangguan psikologi. Latar belakang timbulnya penyakit dan komplikasi dapat dijumpai dalam berbagai ketidakmatangan dalam perkembangan emosional dan psikoseksual dalam rangka kesanggupan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan situasi tertentu yang sedang dihadapi, dalam hal ini khususnya kehamilan, persalinan dan nifas [2]

Seorang wanita dalam periode kehamilan dan periode setelah melahirkan cenderung mengalami stres yang cukup besar karena keterbatasan kondisi fisik yang membuatnya harus membatasi aktivitas dalam proses adaptasi psikologis [3]. Periode setelah melahirkan merupakan periode transisi pada perempuan untuk menjadi seorang ibu, karena banyak terjadi perubahan baik secara fisik, psikologis, sosial dan emosional [4]. Pada adaptasi psikologis seorang wanita akan mengalami penyesuaian terhadap perannya sebagai orang tua.

Masalah yang sering dihadapi oleh ibu yang baru saja melahirkan salah satunya adalah postpartum blues syndrome. Pada tahun 2018 sekitar 70-80 % ibu pasca melahirkan mengalami gangguan perasaan dan secara umum kondisi ini masih dianggap normal, karena akan menghilang sekitar 2 minggu setelah persalinan [5].

Secara global diperkirakan 20% wanita melahirkan mengalami postpartum blues, dan diperkirakan 50-70% ibu melahirkan menunjukkan gejala-gejala awal kemunculan postpartum blues pada hari ketiga sampai hari keenam setelah melahirkan [6]. Angka kejadian postpartum blues di Asia masih terbilang cukup tinggi dan kisarannya sangat bervariasi sekitar 26%-85%. Indonesia sendiri diperkirakan postpartum blues terjadi antara 50%-70% pada perempuan setelah melahirkan dan angka kejadian depresi postpartum pada ibu berkisar antara 11%-30% [7].

Menurut *Mother Hope* Indonesia Penyebab postpartum blues belum diketahui secara pasti namun diduga beberapa faktor diantaranya perubahan hormonal yang drastis pasca melahirkan mempengaruhi zat-zat kimia di otak yang mengatur mood, sehingga perasaan ibu menjadi terganggu. Selain itu faktor kelelahan setelah melahirkan dan menyusui juga dapat menyebabkan perubahan rutinitas karena merawat bayi juga memperberat kondisi ibu, diperparah dengan kurangnya dukungan suami, keluarga dan lingkungan sekitar kepada ibu dalam melewati masa adaptasi psikologis post partum [8].

Pada masyarakat Indonesia postpartum blues biasanya disebabkan oleh kurangnya perhatian tentang postpartum blues, dan diperparah dengan anggapan yang keliru dimana postpartum blues ini dianggap tidak terlalu penting dan hanya sebagai efek samping dari kelelahan setelah proses persalinan [9].

Seorang ibu yang mengalami postpartum blues menunjukkan gejala-gejala depresi ringan seperti mudah menangis, gelisah, merasa khawatir merasa kehilangan dirinya dan dipenuhi dengan tanggung jawab, kelelahan, perubahan suasana hati yang tidak stabil, dan lemahnya konsentrasi. Selain itu ibu menjadi mudah tersinggung, dapat mengalami gangguan pola makan dan tidur [10]. Jika postpartum blues tidak diatasi dengan baik maka dapat berkembang menjadi gejala depresi mayor. Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada lebih dari 20% wanita yang mengalami postpartum blues akan berkembang menjadi gejala depresi mayor dalam satu tahun setelah melahirkan [11].

Pada saat menjalani periode kehamilan, persalinan dan nifas seorang ibu membutuhkan pendamping yang dapat menguatkan dirinya baik secara fisik maupun psikologisnya. Ibu nifas sangat membutuhkan adanya dukungan dari keluarga, suami ataupun teman sebagai orang yang sangat diharapkan memberikan ketenangan selama menjalani peran baru dan perubahan yang dirasakan

[12]. Dukungan sosial, persiapan dan bimbingan yang diberikan oleh suami, tenaga kesehatan maupun orang lain dapat memberikan pengaruh yang sangat positif terhadap situasi yang dihadapi oleh ibu baik ketika masa kehamilan persalinan hingga masa nifas [13]

Persiapan persalinan merupakan bagian terpenting dari proses persalinan karena akan menurunkan risiko ibu mengalami postpartum blues. Seorang ibu yang melakukan persiapan ketika akan menyambut kelahiran bayi bertujuan untuk meningkatkan kesehatan optimal menjelang persalinan dan segera dapat memberikan ASI [14]. Persiapan tersebut meliputi persiapan fisik, psikologis dan materi. Persiapan fisik erat hubungannya dengan aspek persiapan tubuh terutama dalam proses laktasi. Persiapan psikologis adalah persiapan yang berhubungan dengan ketahanan mental dan kecemasan serta manajemen stress pada masa persalinan dan postpartum [14].

Dalam menyiapkan diri, wanita cenderung membutuhkan bantuan dari orang lain agar mencapai hasil yang maksimal. Selain dukungan yang diberikan oleh suami dan keluarga dukungan yang diberikan secara terus-menerus oleh teman persalinan atau yang disebut doula mampu membuat ibu siap secara fisik, mental dan spiritual. *World Health Organization* (WHO) telah mengembangkan *Safe Birth Checklist* dan dukungan doula termasuk didalamnya [15].

Manfaat yang diperoleh pada masa postpartum ketika didampingi oleh doula adalah penurunan tingkat depresi postpartum, peningkatan harga diri, pemberian ASI Eksklusif meningkat. Hasil penelitian ini juga sangat menyarankan wanita-wanita selama hamil, bersalin dan segera setelah bersalin didukung oleh doula agar wanita tersebut memiliki akses terhadap dukungan fisik dan emosional secara terus-menerus [16]. Peran doula ketika ibu berada pada masa nifas yaitu seperti memberikan dukungan informasi tentang bagaimana menyusui dan merawat bayi.

Doula juga memberikan dukungan fisik dengan mengisi peran ibu dalam pekerjaan rumah tangga saat dia membutuhkan istirahat. Mereka memberikan dukungan emosional dengan menghibur ibu saat dia merasa terbebani [14] Hasil literatur review menyatakan bahwa pendampingan yang dilakukan oleh doula terbukti berperan dalam masa postpartum yaitu dengan membantu ibu merawat bayi dan memberikan dukungan kepada ibu untuk menyusui [17].

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka pendampingan dan dukungan yang diberikan

kepada ibu selama menjalani perannya menjadi orang tua merupakan hal yang sangat penting terutama untuk mengurangi risiko ibu tersebut mengalami postpartum blues. Penelitian ini bertujuan untuk melihat lebih jauh manfaat pendampingan yang diberikan oleh doula untuk mengurangi postpartum ibu pada ibu setelah melahirkan.

### **Metode Penelitian**

Metode yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan penggabungan metode penelitian atau *mix methods*. Penelitian awal dilakukan dengan menggunakan penelitian jenis kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Lokasi penelitian dilakukan pada Kelurahan Selapajang Jaya Kota Tangerang dan wilayah Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas. Metode yang digunakan dalam pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berjumlah 50 ibu post partum yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Variabel dalam penelitian kuantitatif terbagi menjadi variabel *dependent* dan variabel *independent*. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah kejadian post partum blues pada ibu post partum, sedangkan variabel *independent* pada penelitian ini adalah pengetahuan ibu, usia, paritas, pendampingan keluarga, pendampingan tenaga kesehatan dan pendampingan doula. Data yang digunakan merupakan data primer dengan metode pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat untuk melihat karakteristik responden dan analisa bivariat untuk melihat hubungan antar variabel.

Penelitian kualitatif dilakukan untuk memperoleh informasi mendalam tentang

pendampingan dan dukungan yang diberikan oleh doula kepada ibu dalam mempersiapkan persalinan dan masa post partum. Desain yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah melalui pendekatan *phenomenology*. Lokasi penelitian ini dilakukan di Kota Jakarta, Depok dan Tangerang. Pemilihan informan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah informan sebanyak 13 orang yang terdiri dari 3 orang doula, 5 pasangan suami istri yang menggunakan jasa doula. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dan observasi.

Teknik pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan cara wawancara mendalam kepada ibu yang menggunakan jasa doula sebagai pendamping persalinan, suami dan doula. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali informasi mendalam terkait dukungan sosial yang diberikan oleh seorang doula terhadap kliennya meliputi *Emotional Support, Esteem Support, Physical Support, Information Support, Companionship Support*. Selain itu pengumpulan data melalui observasi dilakukan dengan cara pengamatan, mencatat hal menarik, membuat catatan lapangan, melakukan analisis dan membuat kesimpulan.

Keabsahan data pada penelitian kualitatif ini menggunakan triangulasi sumber (doula, ibu yang menggunakan jasa doula dan suami) dan triangulasi metode (wawancara mendalam dan observasi). Analisa yang digunakan diawali dengan membuat matriks dari hasil wawancara mendalam, melihat keterkaitan antar variabel dan menarik kesimpulan. Penelitian ini telah lulus kaji telah melewati proses kaji etik yang dilakukan oleh komisi etik riset dan pengabdian kesehatan masyarakat fakultas kesehatan masyarakat Universitas Indonesia dengan nomor surat 359/UN2.F10/PPM.00.02/2020.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.**  
**Karakteristik Responden Penelitian dan Kejadian *Postpartum Blues***

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Postpartum Blues</b>		
Mengalami	29	58
Tidak Mengalami	21	42
<b>Usia</b>		
Berisiko (<20 and ≥ 35 tahun)	23	46
Tidak berisiko (20-35 tahun)	27	54
<b>Paritas</b>		
Primigravida	35	70
Multigravida	15	30
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan Rendah	28	56
Pendidikan Tinggi	22	44
<b>Pengetahuan</b>		
Tinggi	23	54
Cukup	27	46
<b>Dukungan Tenaga Kesehatan</b>		
Ya	50	100
Tidak	0	0
<b>Dukungan Suami/Keluarga</b>		
Ya	48	96
Tidak	2	4
<b>Pendampingan Doula</b>		
Ya	19	38
Tidak	31	62

**Tabel 2.**  
**Hubungan Usia, Paritas, Pendidikan, Pengetahuan dan Pendampingan Doula Dengan *Postpartum Blues***

Variabel	Postpartum Blues		Total	P value	OR
	No (%)	Yes (%)			
<b>Usia</b>					
Berisiko (<20 and ≥ 35 tahun)	7 (14)	16 (32)	23 (46)	0,0001	0,099
Tidak Berisiko (20-35 tahun)	22 (44)	5 (10)	27 (54)		
<b>Paritas</b>					
Primigravida	17 (34)	18 (36)	35 (70)	0,039	0,236
Multigravida	12 (24)	3 (6)	15 (30)		
<b>Pendidikan</b>					
Rendah	13 (26)	15 (30)	28 (56)	0,061	0,325
Tinggi	16 (32)	6 (12)	22 (44)		
<b>Pengetahuan</b>					
Tinggi	11 (22)	16 (32)	27 (54)	0,007	0,191
Cukup	18 (36)	5 (10)	23 (46)		
<b>Doula Support</b>					
Tidak	11 (22)	20 (40)	31 (62)	0,0001	0,031
Ya	18 (36)	1 (2)	19 (38)		

Tabel 1 merupakan hasil dari Analisa univariat karakteristik ibu post partum dan kejadian baby blues syndrome. Mayoritas responden tidak mengalami postpartum blues sebesar 58 % (29 ibu). Usia ibu didominasi dengan usia tidak berisiko sebesar 54% (27 responden). Paritas responden paling banyak adalah primigravida yaitu 70% (35 responden). Pendidikan ibu didominasi oleh pendidikan rendah sebesar 56% (28 responden). Pengetahuan ibu paling banyak berada pada pengetahuan cukup sebesar 54% (27 responden). Sementara itu semua responden (100%) didampingi oleh tenaga kesehatan. Sebesar 96% (48 responden) juga didampingi oleh suami/keluarga dan hanya sebesar 38% (19 responden) yang didampingi oleh doula.

Berdasarkan analisis bivariat yang disajikan pada tabel 2 diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan kejadian postpartum blues dengan p-value sebesar 0,0001. Terdapat hubungan yang bermakna antara paritas dengan kejadian postpartum blues dengan p-value sebesar 0,039. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kejadian postpartum blues dengan p-value 0,061. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian postpartum dengan p-value 0,007. Terdapat hubungan yang signifikan antara pendampingan doula dengan kejadian postpartum dengan p-value 0,0001.

#### **Karakteristik Informan**

Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Wawancara mendalam dan metode observasi dilakukan kepada 3 orang doula, 5 orang ibu post partum beserta pasangannya yang menggunakan jasa doula.

#### **Tujuan Pendampingan Doula**

Tujuan pendampingan yang dilakukan oleh doula adalah lebih memberikan rasa aman, nyaman selama proses pendampingan baik ketika ibu tersebut hamil, proses persalinan hingga menjalani peran sebagai seorang ibu di masa postpartum. Doula dalam membantu mempersiapkan kondisi ibu akan lebih menjadi sahabat yang siap mengajarkan ibu tentang proses menyusui, perawatan bayi, melakukan pekerjaan rumah, bermain bersama anak lainnya, menghibur ibu ketika mengalami permasalahan setelah persalinan dan yang paling penting adalah di masa postpartum seorang doula mampu untuk mengarahkan ibu untuk siap secara fisik, psikis, mental, dan sosial.

#### **Dukungan Doula**

Dalam penelitian ini informan mengungkapkan banyak manfaat yang dirasakan

selama proses pendampingan tersebut salah satunya adalah siap secara psikologis dan emosional untuk menjalankan kehamilan, proses persalinan sampai pada masa yang sangat penting setelah kelahiran bayi yaitu nifas dan menyusui. Ketika menyiapkan psikologis seorang ibu biasanya seorang doula akan mengajak ibu dan pasangannya untuk bertukar pendapat mengenai kecemasan, ketakutan, kekhawatiran dan harapan mengenai proses kehidupan yang akan dihadapi kelak. Setelah mengetahui kekhawatiran yang dirasakan kliennya doula akan memberikan motivasi, dukungan dan afirmasi positif (pemberian sugesti positif) dan tidak jarang juga seorang doula akan melakukan *Hypnobreastfeeding* untuk menghilangkan kekhawatiran, kecemasan dan trauma yang dirasakan oleh klien. *Hypnobreastfeeding* sangat bermanfaat terutama ketika masa menyusui dimulai.

Hasil wawancara yang dilakukan pada informan suami (WM 9) yang istrinya menggunakan doula mengatakan bahwa doula adalah orang yang memberikan dukungan agar dapat bersalin tanpa rasa cemas, aman, nyaman. Pada proses setelah persalinan pun kehadiran doula sangat membantu ibu karena dapat mengatasi kekhawatiran yang muncul akibat dari perubahan peran dan perubahan hormonal yang terjadi. Adapun yang dikatakan informan adalah sebagai berikut:

*“doula tuh orang yang kasih motivasi ke saya dan istri biar lahiran aman dan lancer.....pas nyusuin apalagi sering banget kasih arahan kita harus ngapain biar gak cepet panikan juga”* (WM 9)

Hal yang dirasakan ibu ketika didampingi doula pada saat postpartum mengatakan bahwa dirinya merasa sangat terbantu ketika doula ikut mendampingi masa nifas dan menyusui.

*“waktu aku ditemenin doula setelah melahirkan itu aku merasa bahwa aku ini gak sendirian dalam mengurus bayi.....diajarin gimana caranya menyusui, cara mandiin bayi...doula juga selalu kasih semangat dan selalu dengerin cerita aku pas lagi galau nyusui...yaa intinya sangat terbantu sekali saat doula itu hadir”* (WM 7)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan kepada ibu mengenai alasan memilih doula sebagai pendamping ditemukan bahwa dengan hadirnya seorang doula yang mampu membantu ibu mencapai pengalaman yang terbaik dan mengesankan dari perjalanan mereka menjadi orang tua. Mereka membutuhkan doula karena doula mampu memberikan ketenangan,

mengurangi kekhawatiran dan dapat meningkatkan rasa percaya diri ketika proses menyusui.

“karena aku merasa itu butuh bantuan apalagi aku tinggal cuma sama suami aja berdua...bisa nguratin level stress aku sih apa lagi waktu ASI belum keluar terus anakku udah nangis-nangis” (WM 5)

“menenangkan sekali dan membantu pemulihan nifas...mungkin kalo gak pakai doula aku udah depresi kali yaa kayak anak sebelumnya” (WM 8).

“karena dulu ada pengalaman gak enak...iya istri dulu itu emm mengalami postpartum blues mba tiba-tiba nangis...sekarang terbantu banget jadi istri nyaman dan gak gampang cemas” (WM 11)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dukungan yang diberikan oleh seorang doula kepada kliennya meliputi mendengarkan keluhan klien, memberikan dukungan kehadiran dan pengutan (semangat, motivasi, afirmasi positif) kepada klien. Berikut yang dikatakan oleh infroman:

“doula sebetulnya hadir untuk mengisi kekosongan peran.....lebih memberikan support ke ibu dengan sugesti positif” (WM 1)

“selalu mendengarkan keluhan aku dan kasih solusinya” (WM 4).

*Postpartum blues* atau dikenal juga dengan sebutan *baby blues syndrome* adalah kondisi yang normal terjadi, dan biasanya ibu sendiri tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami *postpartum blues*. Kematangan dan kesiapan ibu menjadi faktor utama agar ibu tidak mengalami stress yang berlanjut pada *postpartum blues*, karena ibu yang memiliki kematangan dan kesiapan akan berhasil mengatasi stres setelah persalinan [18].

Banyak faktor yang menyebabkan kejadian *postpartum blues* yaitu seperti karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan, pengetahuan, pekerjaan dll). Usia merupakan faktor risiko yang dapat menyebabkan *postpartum blues*. Responden pada penelitian ini sebesar 32% mengalami *postpartum blues* berada pada usia yang berisiko (<20 tahun dan  $\geq$  35 tahun). Hasil dari pengolahan data pada penelitian ini terdapat hubungan yang erat antara usia dengan kejadian *postpartum blues*. *Postpartum blues* dapat terjadi di semua usia pada ibu postpartum, tetapi lebih beresiko pada usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun [19].

Jika ditinjau dari variabel pendidikan dari tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan kejadian *postpartum blues*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kejadian *postpartum* dengan p-

value 0,09 [20]. Hal ini dapat terjadi karena pendidikan bukanlah satu-satunya faktor penentu seseorang mengalami gangguan emosional hal ini berhubungan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Seorang ibu dapat mengakses informasi seputar perubahan hormonal ketika postpartum dan dapat mempersiapkan diri untuk menghadapinya *Postpartum blues* dapat menjadi masalah yang mengganggu keharmonisan pasangan suami-istri, tidak menyenangkan, serta menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman bagi ibu yang mengalaminya. Dukungan yang diberikan oleh suami atau pendamping ibu menjadi penting dimasa postpartum. Pada penelitian ini dukungan yang diberikan doula memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *postpartum blues*. Dari 19 ibu yang didampingi oleh doula hanya ada 1 orang atau sebesar 2% ibu yang mengalami *postpartum blues* [9].

Penelitian yang dilakukan kepada ibu nifas yang didampingi oleh doula merasa dirinya dilayani dan puas dengan pelayanannya. Sehingga dapat menurunkan gejala depresi atau *postpartum blues* yang mereka rasakan [21]. Tugas utama doula adalah melengkapi perawatan yang diterima oleh seorang wanita setelah bersalin baik dari tenaga kesehatan ataupun keluarga [22]. Doula mendorong wanita untuk mempercayai tubuh dan naluri mereka dan mengurangi kecemasan selama periode postpartum [23]. Penelitian lainnya yang dilakukan dengan melibatkan lebih dari 15.000 wanita dengan berbagai kondisi dan situasi yang diampingi secara terus menerus oleh doula lebih mampu mengendalikan dirinya sehingga kemungkinan terjadinya depresi post partum sangatlah rendah [24].

#### **Dukungan Emosional dan Dukungan Penghargaan**

Dukungan emosional yang diberikan doula kepada ibu antara lain adalah mendengarkan keluhan yang dirasakan, memperhatikan kebutuhan fisik dan psikologis ibu, membuat ibu merasa aman, nyaman sehingga dapat mengurangi kecemasan. Sedangkan dukungan penghargaan diberikan oleh doula kepada ibu meliputi pemberian motivasi dan pujian atas usaha yang dilakukan ketika proses pemulihan masa nifas dan menyusui. Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan penghargaan yang positif untuk individu [25].

Depresi postpartum sebagian besar terdapat pada ibu yang tidak diberikan dukungan secara emosional dari keluarga maupun orang terdekat [26]. Wanita yang kurang mendapatkan dukungan sosial tentunya akan lebih mudah merasa dirinya

tidak berharga dan kurang diperhatikan oleh suami maupun keluarga, sehingga wanita yang kurang mendapat dukungan sosial pada masa postpartum lebih mudah untuk mengalami depresi [27].

### **Dukungan Fisik dan Dukungan Informasi Oleh Doula**

Dukungan Fisik yang diberikan oleh doula meliputi membantu menjaga bayi saat orangtuanya membutuhkan istirahat, membantu bermain bersama dengan saudara (kakak) bayi, membantu melakukan pijatan untuk melancarkan proses menyusui dan ibu diberikan dukungan penuh untuk merawat anggota baru dikeluarganya. Sedangkan dukungan informasi diberikan kepada ibu tentang pemberian informasi mengenai perawatan bayi, informasi tentang proses menyusui dan proses pemulihan ketika ibu mengalami trauma.

Peran dan dukungan yang diterima ibu postpartum antara kelompok yang diberikan pendampingan doula dan yang tidak diberikan pendampingan doula menyebutkan bahwa kelompok yang diberi pendampingan doula lebih banyak diberikan informasi-informasi mengenai cara perawatan postpartum dan proses menyusui [28]. Doula membantu ibu ketika memasuki periode transisi atas kelahiran bayi kedalam keluarga. Tugas utama doula termasuk seperti mendidik perawatan bayi dasar, perilaku bayi baru lahir normal, dukungan menyusui, pemulihan pascapersalinan, nutrisi untuk ibu. Kemudian doula juga memberikan dukungan praktis, pekerjaan rumah tangga ringan, dan persiapan makan [23].

Pada masa nifas seorang ibu akan mengalami tiga fase yaitu fase *taking in*, *letting go* dan *letting hold*. *Postpartum blues* biasanya terjadi pada fase *letting go* sekitar hari ke-3 sampai hari ke-10 dimana ibu merasa khawatir dan tidak mampu untuk merawat bayinya sehingga pada fase ini ibu memerlukan dukungan dan merupakan waktu yang terbaik untuk memberikan informasi maupun pendidikan kesehatan sehingga muncul rasa kepercayaan diri ibu [29].

Ketika ibu memasuki fase *letting go* terutama bagi ibu yang baru pertama kali memiliki bayi, pola kehidupannya akan berubah drastis. Ibu masih perlu banyak belajar menyesuaikan diri dengan perannya sebagai seorang ibu dan istri. Jika dukungan dan bantuan yang diterima ibu kurang atau bahkan tidak ada bukan hal yang tidak mungkin jika ibu akan merasa dirinya tidak berdaya untuk mengurus bayi yang lama-kelamaan jika tidak tertangani akan menyebabkan *postpartum blues*.

### **Simpulan**

Dukungan yang diberikan doula kepada ibu postpartum bermanfaat untuk mengurangi perasaan cemas dan khawatir sehingga ibu dapat terbebas dari *postpartum blues*. Saran yang dapat diberikan adalah membuat sebuah program pendampingan yang dilakukan baik doula maupun tenaga kesehatan kepada ibu bukan hanya ketika memasuki kehamilan persalinan dan nifas namun ketika masa sebelum terjadinya konsepsi. Selain itu orang terdekat seperti suami ataupun keluarga dapat menerapkan pendampingan yang doula berikan sehingga angka *postpartum blues* dapat diminimalkan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih ini didedikasikan untuk semua pihak yang terlibat dalam proses penelitian baik responden pada penelitian kuantitatif maupun informan pada penelitian kualitatif. Terima kasih sudah banyak membuka pengetahuan tentang berbagai hal yang diperlukan oleh wanita dimasa postpartum. Selain itu kami berterima kasih juga kepada LPPM Universitas Binawan yang telah memfasilitasi kami dalam melaksanakan kegiatan penelitian ini.

### **Daftar Pustaka**

- [1] Nurul Jannah, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan : Kehamilan*. Yogyakarta: CV Andi Offset (Penerbit ANDI), 2012.
- [2] Y. dan M. Rukiyah Ai Yeyeh, *Asuhan Kebidanan II (Persalinan)*. Jakarta: Trans Info Media, 2013.
- [3] Sarwono Prawirohardjo, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka, 2015.
- [4] B. Hall, *Antenatal*. Jakarta: EGC, 2016.
- [5] Munawaroh, "Hubungan Antara Paritas dengan Kejadian Mekanisme Koping Menghadapi Post Partum Blues Pada Ibu Sectio Caesaria Di Bangsal Mawar 1 RSUD Dr. Moewardi", Universitas Nuhammadiyah Surakarta, 2018.
- [6] H. T., "Depresi Usai Melahirkan", 2017, Jakarta.
- [7] P. D. Kusuma, "Karakteristik Penyebab Terjadinya Depresi Postpartum Pada

- Primipara Dan Multipara", *JKN*, 5, 36–45, 2017.
- [8] P. Purwati, & A. Noviyana, "Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kejadian Postpartum Blues", *Infokes J. Ilm. Rekam Medis dan Inform. Kesehat.*, 10, 2, 1–4, 2020, doi: 10.47701/infokes.v10i2.1021.
- [9] & S. W. Sulistiyanti A., "Analisa Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom pada Ibu Nifas", *Infokes*, 7, 2.
- [10] D. Perry, S.E., Hockenberry, M.J., Lowdermilk, D.L., & Wilson, *Maternal and Child Nursing Care*, Volume 1 e. Missouri: Mosby Elsevier, 2010.
- [11] C. Reck, C., Stehle, E., Reinig, K., Mundt, "Maternity Blues as A Predictor of DSM-IV Depression and Anxiety Disorders in The First Three Months Postpartum", *J. Affect. Disorder*, 1, 2, 113, 2009
- [12] A. Murtiningsih, *Mengenal baby blues dan pencegahannya*. Jakarta: Niagaswadaya, 2012.
- [13] Manuaba IBG, *Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC, 2010.
- [14] E. C. Christine, H. Morton., *Birth Ambassadors: Doulas and the Re-Emergence of Woman-Supported Birth in America*. America: Praeclarus Press, 2014.
- [15] International Doula Institute, "WHO Recommends Doulas Attend All Births Globally", 2016. .
- [16] Scoot, "The Benefits Of Obstetrics And Postpartum Continuous Support During Childbirth", *J. Women's Heal. Gend. -Based Med*. 8, 1257–1264, 1999.
- [17] Hairiah, "Peran Doula Dalam Pemberian Asuhan Kebidanan Berdasarkan: Literature Review", Universitas Sari Mulia Banjarmasin, 2021.
- [18] Prasetya Ningrum, "Faktor –faktor psikologis yang Memengaruhi Postpartum Blues", *PSYMPATHIC J. Ilm. Psikologi*, 205–218, 2017.
- [19] S. Yunitasari E., "Postpartum blues sebuah tinjauan literature", *Wellness Heal. Mag.*, 2, 2, 2020.
- [20] A. R. Susilawati, B., Dewayani, E. R., Oktaviani, W., & Subekti, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues Di RS Akademik Universitas Gadjah Mada", *J. Nurs. Care Biomol.*, 5,1, 77–86, 2020.
- [21] et al Gjerdingen, Dwenda Kay, "Postpartum doula and peer telephone support for postpartum depression: a pilot randomized controlled trial", *J. Prim. Care Community Health*, 4, 1, 36–43, 2013.
- [22] The Gathering Place, "Benefits of Doulas", 2018. .
- [23] International Doula Institute, "Committed to Developing Caring, Compassionate, Skilled Doulas", 2021. .
- [24] A. Bohren, M. A., Hofmeyr, G. J., Sakala, C., Fukuzawa, R. K., & Cuthbert, "Continuous support for women during childbirth", *Cochrane database Syst. Rev.* 7, 7, 2017.
- [25] T. . Sarafino, E.P, Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley and Sons, 2011.
- [26] Fatmah. I., "Faktor – faktor yang berhubungan dengan Depresi Postpartum di RSIA Pertiwi Makasar", Universitas HasanudinMakasar, 2012.
- [27] Urbayatun, "Dukungan Sosial dan Kecenderungan Depresi Postpartum pada Ibu Primipara di Daerah Gempa Bantul", *Humanitas (Monterey. N. L.)*, 2,7, 114122, 2010.
- [28] L. . Wittman, "Doulas, Social Support, and Postpartum Depressive Symptoms. Doctoral Dissertation", Trinity Western University British Columbia, Canada, 2000.
- [29] D. Yanti, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Belajar Menjadi Bidan Profesional*. Bandung: PT Refika Aditama, 2011.