Sariestya Rismawati, SST, M.Keb.
Siti Saadah Mardiah, S.SiT, MPH.

MENJADI IBU BAHAGIA

BUKU PEGANGAN UNTUK PARA IBU AGAR BISA MENJALANI PERANNYA DENGAN NYAMAN DAN MENYENANGKAN

eureka
media aksara
Anggota IKAPI

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-520-1
9 786234 875201

MENJADI IBU BAHAGIA

Buku Pegangan untuk para Ibu agar bisa Menjalani
Perannya dengan Nyaman dan Menyenangkan

Sariestya Rismawati, SST, M.Keb.
Siti Saadah Mardiah, S.SiT, MPH.

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

MENJADI IBU BAHAGIA

Buku Pegangan untuk para Ibu agar bisa Menjalani Perannya dengan Nyaman dan Menyenangkan

Penulis : Sariestya Rismawati, SST, M.Keb.
Siti Saadah Mardiah, S.SiT, MPH.
Desain Sampul: Satria Panji Pradana
Tata Letak : Hikmah Millenia Saputri
ISBN : 978-623-487-520-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

PENGANTAR

Pada umumnya proses menjadi seorang ibu adalah sesuatu yang akan dihadapi dan dijalani oleh seorang perempuan. Namun tidak semua perempuan mampu melewati fase perubahan pergantian peran itu dengan baik dan lancar. Ada banyak hal yang perlu dipersiapkan sebelum perempuan menjadi seorang ibu.

Dalam buku yang berada di tangan Anda ini, penulis mencoba memberikan gambaran sederhana tentang perubahan peran seorang perempuan menjadi ibu, peran suami dan keluarga dalam pendampingan perubahan peran ibu dan sejumput tips yang dapat diaplikasikan.

Ucapan terima kasih penuli haturkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan buku ini, sampai buku ini dapat hadir di tengah pembaca semua. Penulis menyadari, masih banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam buku ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran untuk perbaikan kedepannya.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih, mudah-mudahan buku ini bermanfaat bagi para pembaca.

DAFTAR ISI

PENGANTAR.....iii
DAFTAR ISI iv
BAB 1 APA ITU PERAN DAN PERUBAHAN PERAN? 1
BAB 2 KAPAN PERUBAHAN PERAN TERJADI? 5
BAB 3 APA YANG TERJADI SELAMA PERUBAHAN PERAN? 11
BAB 4 APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN? 18
BAB 5 DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA 38
BAB 6 KAPAN SAYA HARUS MENGHUBUNGI TENAGA KESEHATAN? 45
DAFTAR PUSTAKA 49
TENTANG PENULIS.....51

BAB 1

APA ITU PERAN DAN PERUBAHAN PERAN?

APA ITU PERAN DAN PERUBAHAN PERAN?

Peran artinya bagian dari tugas yang harus dilakukan, atau tingkat yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat. Peran juga dimaknai sebagai tugas atau pemberian tugas kepada seseorang atau sekumpulan orang.

Perubahan peran yaitu proses bergantinya sikap dan perilaku seseorang berdasarkan tugas dan kewajiban baru yang dimiliki yang dituangkan dalam kehidupannya sehari-hari. Perubahan peran dapat terjadi karena adanya perubahan kedudukan yang dia miliki sehingga apa yang diharapkan dari orang tersebut akan mempengaruhi apa yang harus dilakukan.

Jika dijelaskan lebih lanjut, peran adalah perubahan yang harus dilakukan oleh seseorang karena dia memiliki tugas dan kewajiban lain atau yang berbeda dengan yang sebelumnya. Perubahan peran satu orang dengan orang lain berbeda sesuai dengan kewajiban yang mengikutinya.

Peran diwujudkan dalam perilaku. Wujud perilaku ini nyata dan bervariasi, berbeda antara satu orang dengan orang lain. Setiap orang mempunyai peran masing-masing dalam kehidupan sesuai dengan pola lingkungan hidupnya. Hal ini mengandung arti bahwa peranan menentukan perbuatan atau perilaku bagi seseorang.

BAB 2

KAPAN PERUBAHAN PERAN TERJADI?

KAPAN PERUBAHAN PERAN TERJADI?

Peran sejatinya berubah setiap tahap kehidupan. Namun yang paling terlihat biasanya sejak seorang laki-laki dan perempuan memutuskan untuk menikah. Laki-laki menjadi seorang suami dan perempuan menjadi seorang istri. Perubahan itu terus berlanjut dan semakin nyata sejak istri hamil serta meningkat sesaat setelah kelahiran anak. Suami dan istri akan menjalani peran ganda, menjadi istri sekaligus ibu dan menjadi suami sekaligus ayah.

Sebagai contoh, perempuan yang sedang hamil biasanya mengalami beberapa keluhan yang sebetulnya normal seperti mual muntah, lebih lemah dan pergerakan terbatas atau keluhan lain yang mungkin akan dirasakan membatasi dan mengganggu kebiasaan sehari-harinya. Keluhan tersebut akan ditanggapi berbeda oleh setiap orang, baik oleh ibu maupun suami. Keadaan ini sedikit banyak akan mempengaruhi fisik maupun psikologisnya. Ia akan lebih memperhatikan tubuhnya dibanding saat dia belum hamil, sehingga mungkin perannya sebagai istri akan sedikit teralihkan.

Ibu hamil umumnya tidak melakukan aktifitas fisik yang berat, bahkan pada beebrapa keadaan, ibu hamil diharuskan untuk beristirahat karena kondisi dan keadaannya. Hal ini membuat suami mengambil alih tugas dan tanggungjawab istri sehingga suami memiliki peran ganda sejak saat istri hamil, yaitu harus tetap berperan sebagai kepala rumah tangga juga melayani dan mengurus istrinya.

BAB 3

APA YANG TERJADI SELAMA PERUBAHAN PERAN?

APA YANG TERJADI SELAMA PERUBAHAN PERAN?

Pada masa nifas, ibu akan mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikologi. Hal ini tentu saja memerlukan adaptasi dari ibu terhadap perubahan yang terjadi. Secara fisik, ibu akan mengalami perubahan pada bentuk tubuh, proses metabolisme, sistem peredaran darah, sistem reproduksi, sistem pernafasan, sistem pencernaan dan lain sebagaiya. Sedangkan secara psikologi, beberapa perubahan yang terjadi diantaranya suasana hati, perasaan dan adaptasi terhadap perubahan peran. Banyaknya perubahan pada masa nifas membuatnya disebut sebagai masa kritis atau masa transisi.

Masa ini memiliki berbagai tantangan, terutama dalam proses adaptasi. Tantangan pada masa transisi ini juga akan berbeda pada ibu yang bekerja dan yang tidak bekerja, juga pada ibu yang sebelumnya telah memiliki anak dan baru memiliki anak. Bagi ibu yang bekerja, selain proses adaptasi dalam perubahan peran, juga proses adaptasi terhadap persiapan dan pembagian waktu saat ia harus kembali ke tempat kerja. Bagi ibu yang telah memiliki anak sebelumnya, proses adaptasi juga diperlukan dalam penanganan anak yang besar dan bayi baru lahir agar tidak menimbulkan kecemburuan (*sibling rivalry*). Proses adaptasi akan terasa semakin berat jika ibu sudah memiliki anak sebelumnya juga sebagai ibu bekerja. Peran yang disandang akan semakin kompleks, selain mengatur perhatian pada anak-anak, juga membagi waktu antara anak pertama dan kedua serta pada pekerjaannya.

BAB 4

APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN?

APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN?

Bagi perempuan yang sebelumnya telah memiliki anak, mungkin cenderung lebih mudah untuk beradaptasi dengan kondisi ini karena telah memiliki pengalaman sebelumnya. Namun, ia juga akan disibukkan dalam membagi waktu karena harus berbagi perhatian antara anak sebelumnya dan bayi yang baru dilahirkan terlebih jika ia juga bekerja.

Ibu baru akan mengalami proses adaptasi dengan keberadaan anak selain dari mengurus suami dan rumah tangga atau pekerjaannya jika dia bekerja. Perubahan peran yang diikuti dengan tanggung jawab ini bukan tidak mungkin akan menjadi mempengaruhi kestabilan emosinya.

Kendala yang biasa terjadi pada masa transisi peran menjadi ibu adalah terbengkalainya peran sebagai seorang ibu dan kurangnya pengasuhan pada anak-anak. Hal ini selain disebabkan karena pengetahuan tentang perubahan peran yang masih kurang, juga bisa disebabkan karena proses penerimaan individu, adaptasi dan lingkungan yang juga kurang mendukung.

Pemenuhan aspek fisik yang baik pada ibu akan mempengaruhi aspek psikologis. Kondisi kesehatan ibu dan pengetahuan tentang perawatan dan pola masa nifas akan membantu ibu berada pada keadaan fisik yang baik, sehingga kondisi mental ibu juga terjaga.

BAB 5

DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA

DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA

Salah satu kendala pada masa transisi perubahan peran menjadi seorang ibu yaitu kurangnya dukungan penuh dalam menjalankan peran serta ibu yang memiliki multi tanggung jawab sehingga sulit menerima peran dan membagi waktu. Kesejahteraan psikologis pada ibu dapat tercapai bila ibu memiliki kerjasama yang baik dengan suami sebagai pendukung utama dalam menjalani peran barunya sebagai seorang ibu. Ibu yang memiliki keyakinan kuat mengenai kemampuan dalam memberikan pengasuhan pada bayi, kedekatan dan emosi yang baik akan memiliki penyesuaian diri yang lebih baik terhadap peran sebagaii orang tua.

Suami merupakan *support system* atau dukungan utama untuk ibu. Pada masa awal nifas, ibu sangat bergantung pada orang lain untuk membantu dalam melakukan tugasnya mengelola pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah, menyiapkan makanan, mencuci pakaian dan berbelanja. Suami seyogianya ikut turun tangan dan tak lupa memberikan pujian dan dukungan pada ibu untuk merawat anak sekaligus memberikan keyakinan bahwa semua akan bersama-sama membantu ibu melewati masa-masa sulit. Ibu dan suami dapat berbagi peran baik dalam pengasuhan anak atau menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Jika ibu juga tinggal bersama anggota keluarga yang lain, pembagian peran ini akan jauh lebih ringan, karena beban kerja ibu semakin sedikit.

BAB 6

KAPAN SAYA HARUS MENGHUBUNGI TENAGA KESEHATAN?

KAPAN SAYA HARUS MENGHUBUNGI TENAGA KESEHATAN?

Masa nifas biasanya berlangsung sampai 6 minggu atau sampai kondisi kembali seperti keadaan sebelum hamil. Pada masa ini, ibu dan suami harus memperhatikan kondisi fisik dan psikologis ibu.

Kondisi fisik ibu selama masa nifas yang dapat dipantau oleh ibu dan keluarga antara lain:

a. Keadaan umum

   Ibu dan keluarga harus selalu memantau keadaan umum ibu. Hal fisik yang bisa terlihat diantaranya apakah ibu terlihat pucat, ibu terlihat lelah, mata ibu sayu karena kurang tidur atau sering menangis, apakah ibu terlihat lemah dan lemas, kurang bergairah, malas beraktifitas atau lebih sering tidur.

b. Suhu

   Pemeriksaan suhu badan bisa dilakukan secara mandiri oleh ibu atau suami. Jika suhu badan ibu lebih dari $37,5^0$C, segera lakukan tindakan pertolongan pertama seperti kompres dan konsultasi ke dokter atau tenaga kesehatan.

c. Keadaan Payudara

   Ibu disarankan mengamati apakah ada perubahan pada payudara seperti payudara bengkak, kemerahan, terasa panas, ASI tidak keluar, terasa nyeri bahkan sampai mengeluarkan nanah. Perhatikn juga apakah ibu mengeluhkan ada kesulitan dalam proses menyusui atau tidak. Segera periksakan ibu ke tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Hamilton K, et al. 2016. Baby Steps – N Online Program Promoting the Well-Being of New Mother and Fathers : A Study Protocol. JMIR Research Protocols, 5(3) : e140.

Inu, M. 2018. Pengaruh Maternal Self Efficacy Terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Masa Nifas Pasca Persalinan Sectio Irma Fidora. 2019. Ibu hamil dan Nifas Dalam Ancaman Depresi. Purwokerto: CV. Pena Persada

Janiwarty, B. dan H. Z. Pieter. 2013. Pendidikan Psikologi untuk Bidan - Suatu Teori dan Terapannya. Rapha Publishing. Yogyakarta.

Kemenkes RI. 2020. Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir Selama Social Distancing. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Maryunani, A. 2015. Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyususi. Bogor: IN MEDIA.

Nakamura Y, Takeishi Y, Ito M, Atogami F, Yoshizawa T. 2015. Comfort with Motherhood in Late Pregnancy Facilities Maternal Role Attainment in Earliy Postpartum. Tohuku J Exp Med. 25(3) : 3-9.

Pitriani, R. and Andriyani, R. 2014. Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III). 1st edn. Yogyakarta: Deepublish.

Risa P, Rike A. 2015. Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III). Yogyakarta : Deepublish.

Tonasih dan Vianty. 2018. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogykarta: K-Media

Tutik, dkk. 2018. Pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas. Jurnal pengabdian kepada masyarakat. Vol 2 no 1.

Yulia H. 2016. Dinamika Proses Penyesuaian Diri Wanita Bekerja Dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak. Prosiding Ks : Riset dan PKM. 391) : 52-57

Yuliawan, Deni. 2014. Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kesejahteraan Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Miri Kabupaten Sragen. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta.

Zarina, A., Kharisma, K. 2017. Konflik Peran Ganda dan Keberfungsian Keluarga Pada Ibu Yang Bekerja. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. 5(2) : 63-69.

TENTANG PENULIS

Penulis 1

Sariestya Rismawati lahir di Tasikmalaya pada tanggal 9 April 1986. Menempuh pendidikan D3 Kebidanan tahun 2007 yang dilanjutkan ke DIV Bidan Pendidik tahun 2008 di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Pendidikan Magister Pendidikan Konsentrasi Managemen Sistem Pendidikan diselesaikannya tahun 2010 di Universitas Galuh Ciamis. Bersamaan dengan itu, penulis menempuh S1 Pendidikan Biologi di Universitas Terbuka dan lulus tahun 2011. Pada tahun 2015, penulis menyelesaikan program Magister Kebidanan di Fakultas Kedokteran Program Studi Kebidanan Universitas Padjajaran Bandung.

Sejak tahun 2008 sampai saat ini, penulis aktif sebagai pengajar di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis 2

Siti Saadah Mardiah lahir di Bandung tanggal 13 Juni 1976. Selepas lulus dari sekolah perawat Kesehatan Depkes Bandung tahun 1994, melanjutkan ke program Pendidikan bidan A (PPB A) tahun 1995. Setelah selesai Pendidikan kemudian bekerja sebagai bidan Desa Sadangmekar di Puskesmas Pasirlangu Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung. Tahun 1998 melanjutkan Pendidikan ke D III Kebidanan Depkes Bandung, kemudian melanjutkan ke D IV Bidan Pendidik di Fakultas Kedokteran UGM tahun 2002. Tahun 2006-2008, penulis menyelesaikan pendidikan Magister Kesehatan Ibu dan Anak Kesehatan Reproduksi di Fakultas Kedokteran UGM.

Sejak tahun 2001 sampai sekarang, penulis aktif sebagai pengajar di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.