



Jurnal Kebidanan XV (01) 111 -118
Jurnal Kebidanan
[http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)



PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR MANUSIA SETELAH MELAHIRKAN PADA *FASE LETTING GO*

Sarwoko^{1)*}, Sulastri²⁾

¹⁾ STIKES Estu Utomo,

²⁾ Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: Sanuria21@gmail.com; sulastri@ums.ac.id

ABSTRAK

Setelah melahirkan seorang wanita membutuhkan kondisi yang baik dan terpenuhi segala kebutuhan baik secara fisik maupun psikologis, sering terjadi masalah selanjutnya yang tidak kita inginkan apabila kebutuhan secara fisik dan psikologis tidak terpenuhi pada wanita setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kebutuhan fisik dan psikologis pada ibu setelah melahirkan pada fase letting go di desa Wonorejo Kalijambe Sragen. Penelitian ini dilakukan dengan sampel total yaitu ada 45 ibu melahirkan berada pada fase letting go, di RW desa Wonorejo. Hasil penelitian didapatkan sebagai berikut, ibu-ibu setelah melahirkan mengakses ke Layanan Kesehatan sebanyak 26 (57.8%) mengatakan sedang, yang artinya pada saat dibutuhkan tenaga kesehatan masih dalam kategori cukup untuk memberikan kemudahan pada saat dibutuhkan, sedangkan Pengetahuan tentang Perawatan Pasca Persalinan ibu-ibu setelah melahirkan masih sangat rendah sehingga membutuhkan peran aktif para petugas kesehatan di desa tersebut, masih berada pada 9 orang (20%).

Kata Kunci: Setelah Melahirkan, Kebutuhan Dasar, Fisik Dan Psikologi

FULFILLING BASIC HUMAN NEEDS AFTER BIRTH IN THE LETTING GO PHASE

ABSTRACT

After giving birth a woman needs good conditions and all needs are met both physically and psychologically, there are often further problems that we do not want if the physical and psychological needs are not met in women after giving birth. This study aims to find out the extent of physical and psychological needs of mothers after giving birth in the letting go phase in Wonorejo village, Kalijambe, Sragen. This study was conducted with a total sample, namely 45 mothers giving birth in the letting go phase, in the RW of Wonorejo village. The results of the study were obtained as follows, 26 (57.8%) mothers after giving birth accessed to Health Services as many as 26 (57.8%) said moderate, which means that when needed health workers are still in the category of enough to provide convenience when needed, while the knowledge of Postpartum Care of mothers after childbirth is still very low so that it requires the active role of pets.

Keywords: After Childbirth, Basic, Physical And Psychological Needs

PENDAHULUAN

Setelah melahirkan, seorang ibu memasuki fase penting yang memerlukan perhatian khusus, yaitu fase pemulihan pasca persalinan. Dalam konteks ini, pemenuhan kebutuhan dasar menjadi sangat krusial untuk mendukung kesehatan fisik dan emosional ibu serta memastikan kesejahteraan bayi yang baru lahir.

Pada fase ini, yang dikenal sebagai fase "*Letting Go*" ibu mulai mengembalikan kendali atas dirinya setelah masa persalinan yang melelahkan. Fase ini ditandai oleh peningkatan kesadaran ibu terhadap kebutuhan bayi dan dirinya sendiri. Oleh karena itu, perhatian pada kebutuhan dasar seperti istirahat yang cukup, asupan nutrisi yang memadai, dukungan emosional, serta akses ke informasi yang tepat menjadi sangat penting (Teshome et al., 2020).

Pemenuhan kebutuhan dasar ini tidak hanya membantu dalam proses pemulihan fisik ibu, tetapi juga berperan dalam mencegah komplikasi seperti infeksi, kelelahan, dan depresi pasca persalinan. Selain itu, pemenuhan kebutuhan ini juga mendukung keberhasilan proses menyusui, yang merupakan aspek penting bagi kesehatan bayi.

Oleh karena itu, pemahaman tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar setelah melahirkan harus

dimiliki oleh setiap ibu, keluarga, dan tenaga kesehatan. Dengan dukungan yang tepat, ibu dapat melewati fase ini dengan lebih baik, memungkinkan mereka untuk memberikan perawatan yang optimal bagi bayi mereka serta menjalani peran baru sebagai ibu dengan penuh percaya diri. Masalah terkait pemenuhan kebutuhan dasar ibu setelah melahirkan mencerminkan tantangan yang serupa dengan yang terjadi di berbagai wilayah Indonesia, meskipun dengan beberapa variasi tergantung pada lokasi dan kondisi sosial-ekonomi (Utomo et al., 2016). Berikut adalah beberapa masalah yang telah terjadi di Jawa Tengah misalnya: akses terbatas ke layanan kesehatan di daerah pedesaan, meskipun Jawa Tengah memiliki banyak fasilitas kesehatan, daerah pedesaan dan terpencil sering kali menghadapi keterbatasan akses ke layanan kesehatan yang memadai. Ibu-ibu di daerah terpencil mungkin harus menempuh jarak yang jauh untuk mendapatkan perawatan pasca persalinan, yang dapat menghambat pemantauan kesehatan mereka dan bayi. Rendahnya tingkat edukasi kesehatan di beberapa daerah, terutama di kalangan masyarakat dengan tingkat pendidikan yang rendah, pengetahuan ibu tentang perawatan pasca persalinan masih terbatas. Hal ini termasuk kurangnya pemahaman tentang pentingnya nutrisi, perawatan diri, dan

tanda-tanda komplikasi yang memerlukan perhatian medis secara cepat. Dukungan emosional yang terbatas, banyak ibu di Jawa Tengah yang mengalami tekanan emosional dan sosial setelah melahirkan, terutama jika mereka tidak mendapatkan dukungan dari keluarga atau lingkungan sekitar.

Dukungan ini penting untuk mencegah depresi pasca persalinan, namun masih banyak yang belum mendapatkan perhatian yang cukup dalam hal ini. Tantangan dalam menyusui meskipun program-program untuk mendukung ASI eksklusif telah digencarkan, masih ada tantangan yang dihadapi oleh Ibu-ibu di Jawa Tengah. Tantangan ini termasuk kurangnya fasilitas menyusui di tempat umum atau tempat kerja, serta mitos dan kurangnya pengetahuan yang benar tentang menyusui. Beban Ganda pada Ibu seperti di banyak daerah lainnya, ibu-ibu di Jawa Tengah sering kali menghadapi beban ganda untuk segera kembali bekerja atau mengurus rumah tangga setelah melahirkan, tanpa mendapatkan cukup waktu untuk pemulihan. Ini sering kali diperparah oleh kurangnya cuti melahirkan yang memadai, terutama di sektor informal. Kendala dalam akses layanan kesehatan mental akses ke layanan kesehatan mental masih terbatas di banyak bagian Jawa Tengah (Mardiah, 2020), dan stigma terhadap masalah

kesehatan mental, termasuk depresi pasca persalinan, dapat menghalangi ibu-ibu untuk mencari bantuan yang mereka butuhkan. Isu Gizi pada ibu pasca persalinan, masalah gizi masih menjadi perhatian, terutama di kalangan ibu-ibu dengan kondisi ekonomi yang kurang (Mutiarasari, 2019). Asupan gizi yang tidak mencukupi dapat memperlambat proses pemulihan setelah melahirkan dan memengaruhi kemampuan ibu untuk memberikan ASI yang cukup bagi bayi mereka.

Masalah fisik dan psikologis pada ibu setelah melahirkan cukup signifikan. Data terbaru menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 5 ibu mengalami gangguan mental seperti baby blues atau depresi postpartum dalam tahun pertama setelah melahirkan. Faktor utama yang mempengaruhi kondisi ini termasuk perubahan hormon, tekanan psikologis, dan kurangnya dukungan dari keluarga, terutama dari suami (Aditianti et al., 2015)

Angka kematian ibu setelah melahirkan juga menjadi perhatian serius. Pada tahun 2023, survei menunjukkan bahwa jumlah kematian ibu di Jawa Tengah masih tinggi, dan sebagian dari kematian ini terkait dengan komplikasi fisik dan psikologis yang tidak tertangani dengan baik setelah persalinan. Pendekatan preventif dan dukungan keluarga sangat penting untuk

mengurangi risiko ini. Kesadaran akan pentingnya dukungan emosional bagi ibu baru perlu ditingkatkan agar dapat mengurangi angka gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan ibu di masa postpartum (Wemakor, 2019)

Upaya untuk mengatasi masalah-masalah ini di Jawa Tengah memerlukan kerja sama antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Program edukasi, peningkatan akses ke layanan kesehatan, dan dukungan sosial yang lebih kuat dapat membantu Ibu-ibu di Jawa Tengah melalui fase pasca persalinan dengan lebih baik, sehingga mereka dapat menjalani peran sebagai ibu dengan lebih sehat dan percaya diri (Bagu et al., 2019).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, yang fokus pada pengumpulan data dari populasi tertentu dan kemudian menganalisisnya untuk memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi yang sedang dipelajari (Arдын et al., 2023).

Populasi dan Sampel: Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang baru melahirkan dalam periode 1 tahun terakhir di wilayah kerja Puskesmas Kalijambe, Sragen. Sampel diambil dari ibu melahirkan di RW yang ada di Desa Wonorejo, Kalijambe,

Sragen. Dengan menggunakan teknik total sampling. Dari sampel 45 diambil dengan metode total sampling (Rahmadi, 2018) dengan menghadiri ke rumah-rumah (Moleong, 2017). Populasi sejumlah 45 ibu yang melahirkan dalam waktu 1 tahun terakhir tahun 2024, Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner yang dirancang untuk mengumpulkan data tentang berbagai masalah fisik (misalnya, perdarahan, infeksi, nyeri) dan masalah psikologis (seperti depresi postpartum, baby blues) yang dialami oleh ibu setelah melahirkan. Validasi Instrumen sebelum digunakan, kuesioner divalidasi melalui uji coba awal untuk memastikan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas dan reliabilitas (Arдын et al., 2023) dalam (Primawan & Roqib, 2024) yang tinggi dilakukan di desa Donoyudan, dimana desa ini mempunyai ciri yang hampir sama, yaitu di desa, pendidikan ibu-ibu nya juga hampir sama.

Prosedur penelitian yang dilakukan, yaitu dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang dipilih yang saat melakukan uji hadir di pertemuan (Adiputra et al., 2021). Proses ini dapat dilakukan secara langsung (tatap muka) dengan para responden (Indra, 2019). Setiap responden diberi penjelasan tentang tujuan penelitian dan diminta

memberikan persetujuan untuk (Hidayah et al., 2012).
berpartisipasi (informed consent).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi karakteristik responden di RW 1-5 Wonorejo Kalijambe Sragen adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Dengan N=45

Nomor	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Umur		
	< 20 th	3	6.6%
	20 - 35 th	31	68.88%
	>35 th	11	24.4%
2	Pendidikan		
	Dasar	9	20%
	SMP	25	55.56%
	SMA	11	24.4%
	PT	0	0%
3	Pekerjaan		
	Bekerja	23	51.1%
	Tidak bekerja	22	48.89%
4	Usia Batita		
	0-6 bulan	21	46.67%
	>6 bulan 1 th	24	53.33%

Data primer di olah peneliti (2024)

Dari tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar ibu balita berusia 20-35 tahun sebanyak 31 orang (68.88%), usia lebih dari 35 tahun ada 11 (24.4%). Pendidikan menengah pertama terdapat 25 orang (55.56%), lulus SMA 11 (24.4%), dan Sekolah Dasar ada 9

(20%), dan tidak ada lulusan PT. Pekerjaan, ibu bekerja 23 orang (51.1%) tidak bekerja sejumlah 22 orang (48.89%). Sedangkan untuk batita sebagian besar berusia >6 bulan-1 th ada 24 anak (53.33%) dan antara usia 0-6 bulan ada 21 (46.67%).

Tabel 5. Distribusi Kebutuhan Dasar Manusia Pada Ibu Setelah Melahirkan

Nomor	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Akses ke Layanan Kesehatan		
	Mudah	19	42.2%
	Sedang	26	57.8%
	Sulit	0	0%

2	Dukungan Emosional		
	Kadang	21	46.67%
	Sering	19	42.2%
	Sering sekali	5	11%
3	Pengetahuan tentang Perawatan Pasca Persalinan		
	Tidak pernah	9	20%
	Pernah	27	60%
	Sering sekali	9	20%
4	Tingkat Keberhasilan Menyusui		
	Tidak berhasil	8	17.78%
	Cukup berhasil	17	37.78%
	Sangat berhasil	9	20%
5	Nutrisi pada Ibu Pasca Persalinan		
	Kurang	6	13.33%
	Cukup	22	48.89%
	Sangat Cukup	17	37.78%
6	Akses Kesehatan Mental		
	Kurang	24	53.3%
	Mudah	16	35.56%
	Sangat mudah	5	11%

Dari tabel di atas diketahui bahwa kebutuhan dasar manusia pada ibu setelah melahirkan dalam mengakses ke Layanan Kesehatan sebanyak 26 (57.8%) mengatakan sedang, 19 (42.2%) mengatakan mudah, dan tidak ada yang mengatakan sulit dalam mengakses pelayanan di desa Wonorejo. Dalam mendapatkan dukungan emosional dalam kategori kadang 21(46.67%), sering 19 (42.2%), dan sering sekali 5 (11%). Pengetahuan tentang Perawatan Pasca Persalinan: tidak pernah ada 9 (20%), pernah ada 27 (60%), sering sekali 9 (20%). Tingkat Keberhasilan Menyusui tidak berhasil ada 8 (17.78%), cukup berhasil 17 (37.78%), sangat berhasil 9 (20%). Nutrisi pada Ibu Pasca Persalinan kurang 6 (13.33%), cukup ada 22 (48.89%), sangat cukup ada 17 (37.78%). Akses Kesehatan Mental kurang terdapat 24 (53.3%), mudah 16 (35.56%), dan sangat mudah 5 (11%).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebutuhan dasar manusia pada ibu setelah melahirkan pada *fase letting go* dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu setelah melahirkan mengakses ke Layanan Kesehatan sebanyak 26 (57.8%) mengatakan sedang, yang artinya pada saat dibutuhkan tenaga kesehatan masih dalam kategori cukup untuk memberikan kemudahan pada saat dibutuhkan,

sedangkan Pengetahuan tentang Perawatan Pasca Persalinan ibu-ibu setelah melahirkan masih sangat rendah sehingga membutuhkan peran aktif para petugas kesehatan di desa tersebut, masih berada pada 9 orang (20%).

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Pertama). Yayasan Kita Menulis. https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/1/2021_Book_Chapter_Metodologi_Penelitian_Kesehatan.pdf
- Aditianti, Permanasari, Y., & Julianti, E. D. (2015). Pendampingan Minum Tablet Tambah Darah (TTD) Dapat Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi TTD Pada Ibu Hamil Anemia (Family and Cadre Support Increased Iron Pils Compliance In Anemia Pregnant Women). *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 38(1), 71–78.
- Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, A., Yuliyani, L., Hildawati, H., Suarni, A., Anurogo, D., Ifadah, E., & Judijanto, L. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang* (Efitra (ed.); Pertama, Issue November). Sonpedia.com.
- Bagu, A. A., Hariati, H., & Thamrin, A. I. (2019). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 8–17. <https://doi.org/10.36590/jika.v1i1.1>

- Hidayah, W., Anasari, T., Kebidanan, A., & Purwokerto, Y. (2012). Hubungan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Di Desa Pageraji Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 3, Issue 2).
- Indra, H. (2019). Metodologi Pendidikan Islam Mendidik Anak. *Fikrah: Journal of Islamic Education*. <https://jurnalfai-uikabogor.org/index.php/fikrah/article/view/2>
- Mardiah, A. (2020). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kotabukittinggi. *Human Care Journal*. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/view/800>
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi). *PT. Remaja Rosda Karya*, 103, 424.
- Mutiarasari, D. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Tinggede. ... *Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/119>
- Primawan, D. P., & Roqib, M. (2024). Tantangan Akademik dan Teologis Integrasi Islam , Sains dan Budaya Nusantara. *Journal on Education*, 06(02), 12838–12846. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/5136/4040/>
- Rahmadi. (2018). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*. <https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/Penganta>
- r Metodologi Penelitian.pdf
- Teshome, M. S., Meskel, D. H., & Wondafrash, B. (2020). Determinants of anemia among pregnant women attending antenatal care clinic at public health facilities in kacha birra district, southern ethiopia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 13, 1007–1015. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S259882>
- Utomo, A. P. W., Nurdianti, D. S., & ... (2016). Rendahnya asupan zat besi dan kepatuhan mengonsumsi tablet besi berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas I In ... *Journal of Nutrition and ...* ejournal.almaata.ac.id. <https://www.ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/305>
- Wemakor, A. (2019). Prevalence and determinants of anaemia in pregnant women receiving antenatal care at a tertiary referral hospital in Northern Ghana. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2644-5>