

Gambaran Strategi Koping dan Tingkat Stres pada Ibu Postpartum

(An Overview of Coping Strategies and Stress Levels in Postpartum Mothers)

Ida Ayu Putri Wulandari^{1*}, Made Dian Shanti Kusuma², Wulan Tertiana Sari³

^{1,2,3} Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Bali, Indonesia

*Email: pwulandari10@gmail.com

Abstract

The postpartum period is a transitional period experienced by a mother after giving birth. At the period, postpartum mothers are prone to experience stress. Coping mechanisms are abilities or methods used by a person in dealing with stressors or sources of stress that arise, where this is related to the type of coping strategy used. The purpose of this study was to describe the types of coping strategies and stress levels in postpartum mothers. This research used a cross-sectional approach. The sampling technique used in this research is non-probability sampling with purposive sampling. The number of samples used were 120 postpartum mothers. The questionnaire used consisted of two questionnaires, namely: Ways of Coping Scale (WOC) and Depression Anxiety Stress Scale (DASS). The results showed that the most frequently used coping strategy was the Accepting Responsibility type as the highest percentage among the others, which was 68.3%. Meanwhile, the level of stress experienced by postpartum mothers in this study was in the normal, mild and moderate range, with the most experienced was mild stress with a percentage of 46.7%. The coping strategies used are very diverse, where both coping strategies that focus on tasks as well as emotions are used; and also the stress levels depicted are in the normal, low, and moderate ranges.

Keywords: Coping Strategy; Postpartum; Stress.

Abstrak

Masa *postpartum* merupakan masa transisi yang dialami seorang ibu pasca melahirkan. Pada masa ini, ibu *postpartum* rentan mengalami stress. Mekanisme koping merupakan kemampuan atau cara yang digunakan seseorang dalam mengatasi stressor atau sumber stress yang muncul, dimana hal tersebut berkaitan dengan jenis strategi koping yang digunakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran jenis strategi koping dan tingkat stress pada ibu *postpartum*. Penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 120 ibu *postpartum*. Kuisisioner yang digunakan terdiri dari dua kuisisioner, yaitu: *Ways of Coping Scale* (WOC) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping yang paling sering digunakan adalah jenis *Accepting Responsibility* dengan persentase tertinggi diantara yang lainnya, yaitu sebesar 68,3%. Sedangkan untuk tingkat stress yang dialami ibu *postpartum* pada penelitian ini dalam rentang normal, ringan dan sedang, dimana yang paling banyak dialami adalah stress ringan dengan persentase sebesar 46,7%. Strategi koping yang digunakan sangat beragam, dimana baik strategi koping yang berfokus pada tugas dan emosi, serta tingkat stress yang tergambar berada dalam rentang normal, rendah, dan sedang.

Kata Kunci: Postpartum; Strategi Koping; Stres.

LATAR BELAKANG

Masa *postpartum* merupakan masa transisi yang dialami seorang ibu pasca melahirkan. Pada masa ini, ibu *postpartum* rentan mengalami stress dikarenakan berbagai perubahan yang terjadi,

seperti perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosi yang terjadi pasca persalinan. Stres yang dialami ibu pada masa *postpartum* jika tidak tertangani akan berkembang menjadi perasaan cemas yang berlebihan, kelelahan, perasaan

negatif seperti menyalahkan diri sendiri, hingga ke serangan panik. Tanda dan gejala tersebut biasa dikenal dengan istilah *baby blues*, bahkan ada yang berkembang menjadi depresi *postpartum*. Data WHO menunjukkan prevalensi *postpartum blues* di dunia sebesar 3-8% dengan 50% dari kasus yang ditemukan pada usia produktif. Sedangkan untuk di negara Asia sendiri, prevalensi kasus *postpartum blues* bervariasi dengan jumlah 28-85% (Andarini & Ulya, 2022). Data tersebut menunjukkan bahwa masih tingginya angka kejadian *postpartum blues* pada ibu *postpartum*. Sehingga kemampuan ibu dalam mengatasi permasalahan tersebut sangat diperlukan untuk membantu mengatasi stres yang dialami. Kemampuan ibu dalam mengatasi stress juga tidak terlepas dari mekanisme koping yang digunakan (Ningrum, 2017).

Mekanisme koping merupakan kemampuan atau cara yang digunakan seseorang dalam mengatasi stressor atau sumber stress yang muncul, dimana hal tersebut berkaitan dengan jenis strategi koping jenis koping yang digunakan. Upaya ibu dalam memilih strategi koping justru terkadang tidak selalu membantu mengatasi stress yang dialami. Hal tersebut diperkuat dari oleh hasil penelitian terkait mekanisme koping pada ibu *postpartum*, dimana hasilnya menunjukkan dari seluruh partisipan yang diteliti menunjukkan dampak positif dan negatif dari koping yang digunakan (Silaen & Nurchayati, 2015). Dampak positif yang muncul dari strategi koping akan membantu mengatasi permasalahan atau stress yang muncul, sedangkan dampak negatif dari strategi koping yang digunakan cenderung memunculkan kembali stressor yang baru. Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian Nasekah (2013, dalam Silalaen dan Nurchayati, 2015), terkait koping strategi pada ibu *postpartum* yang mengalami depresi menunjukkan akibat strategi koping yang digunakan justru menimbulkan perasaan negatif pada partisipan, seperti perasaan menyesal dan sedih.

Berdasarkan uraian diatas, ditemukan fenomena bahwa penggunaan strategi koping digunakan dalam pengelolaan stress pada ibu *postpartum*, namun sejauh ini belum ada

tergambar jenis strategi koping yang digunakan dan tingkat stress yang dialami ibu *postpartum*. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran jenis strategi koping dan tingkat stress pada ibu *postpartum*.

METODE

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Data dikumpulkan dalam satu kali periode pada setiap responden untuk mendapatkan gambaran tentang strategi koping yang digunakan terhadap tingkat stress pada ibu *postpartum*. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2022 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Jaba. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *postpartum* yang melakukan kunjungan *postpartum* atau nifas di PMB Jaba dalam periode Mei-Juli 2022. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*.

Jumlah sampel yang digunakan berdasarkan perhitungan jumlah sampel dengan rumus Slovin didapatkan sebanyak 120 ibu *postpartum*. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan adalah: a) Ibu yang melakukan kunjungan *postpartum* di PMB Jaba, b) Ibu *postpartum* yang bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*). Sedangkan untuk kriteria eksklusif dalam penelitian ini adalah: Ibu yang tidak melakukan kunjungan *postpartum* di PMB Jaba. Kuisisioner yang akan digunakan terdiri dari dua kuisisioner, yaitu: *Ways of Coping Scale* (WOC) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS).

HASIL

Strategi Koping : *Problem Focused Coping*

Berdasarkan Tabel 1. dapat dijelaskan bahwa dari 120 orang responden, rata-rata menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah (***Problem Focused Coping***), diantaranya sejumlah 63,4% responden mengungkapkan sering menggunakan jenis strategi koping berjenis *Planfull Problem Solving*, dan sebesar 25% responden menunjukkan hanya kadang-kadang saja menggunakan jenis strategi koping ini. Jenis

strategi koping berfokus masalah yang banyak digunakan selanjutnya adalah *Confrontative Coping*, dimana data menunjukkan bahwa sebesar 62,5% responden sering menggunakan jenis strategi koping ini, walaupun data juga menunjukkan sekitar 7,5% responden tidak pernah menggunakan jenis strategi koping ini. Sedangkan untuk jenis *Seeking Social Support* sekitar 95% responden sering menggunakan strategi ini dan hanya 1,67% yang tidak pernah menggunakan jenis strategi koping ini.

Tabel 1.
Problem Focused Coping (n=120)

Kategori	Frekuensi (n=120)	Presentase (%)
Problem Focused Coping:		
<i>Planfull Problem Solving</i>		
- Kadang-kadang	30	25
- Sering	76	63,4
- Selalu	14	11,7
<i>Confrontative Coping</i>		
- Tidak pernah	9	7,5
- Kadang-kadang	20	16,7
- Sering	75	62,5
- Selalu	11	9,16
<i>Seeking Social Support</i>		
- Tidak pernah	2	1,67
- Kadang-kadang	3	2,5
- Sering	95	79,1
- Selalu	20	16,7

Strategi Koping: *Emotion Focused Coping*

Tabel 2.
Strategi Koping (n = 120)

Kategori	Frekuensi (n=120)	Presentase (%)
Emotion Focused Coping:		
<i>Distancing</i>		
- Tidak pernah	75	62,5
- Sering	5	4,16
<i>Self Control</i>		
- Tidak pernah	14	11,67
- Sering	55	45,8
<i>Escape/Avoidance</i>		
- Kadang-kadang	35	29,1
- Sering	74	61,7
<i>Accepting Responsibility</i>		
- Kadang-kadang	26	21,7
- Sering	82	68,3
<i>Positive Appraisal</i>		
- Kadang-kadang	20	16,7
- Sering	80	66,7

Berdasarkan Tabel 2. dapat dijelaskan bahwa dari 120 orang responden, rata-rata menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*), diantaranya sejumlah 4,16% responden mengungkapkan sering menggunakan jenis strategi koping berjenis *Distancing*, dan sebesar 6,25% responden menunjukkan tidak pernah menggunakan jenis strategi koping ini. Jenis strategi koping selanjutnya adalah *Self Control*, dimana data menunjukkan bahwa sebesar 45,8% responden sering menggunakan jenis strategi koping ini, dan sekitar 11,67% responden tidak pernah menggunakan jenis strategi koping ini. Sedangkan untuk jenis *Escape/Avoidance* sekitar 61,7% responden sering menggunakan strategi ini dan 29,1% tidak kadang-kadang menggunakan jenis strategi koping ini. Untuk strategi koping berfokus emosi dengan jenis *Accepting Responsibility* sering digunakan oleh responden sebesar 68,3%, dan 21,7% hanya kadang-kadang saja menggunakan strategi koping jenis ini. Hal serupa juga ditunjukkan oleh data penggunaan strategi koping jenis *Positive Appraisal* sebanyak 66,7% mengungkapkan sering menggunakan strategi koping jenis ini, dan sebesar 16,7% menunjukkan hasil bahwa menggunakan strategi koping jenis ini hanya kadang-kadang saja.

Tingkat Stres Ibu Postpartum

Tabel 3.

Tingkat Stres Ibu Postpartum (n=120)		
Kategori	Frekuensi (n=120)	Presentase (%)
Tingkat Stres		
- Normal	38	31,6
- Stres ringan	56	46,7
- Stres sedang	26	21,7

Berdasarkan Tabel 3. diatas, diketahui dari 120 responden yang masih dikatakan normal atau tidak stress sebesar 31,6%, kemudian sebesar 46,7% mengalami stress ringan, dan sebesar 21,7% mengalami stress sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, setiap responden memiliki strategi koping yang berbeda-

beda. Strategi koping yang digunakan oleh responden tidak hanya satu jenis, tetapi bisa lebih yang disesuaikan kembali dengan kondisi atau stresor yang dihadapi. Strategi koping sendiri merupakan cara yang digunakan dalam menyesuaikan diri terhadap sumber stress. Terdapat beberapa jenis koping, yaitu berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Strategi koping yang berfokus pada masalah merupakan perilaku positif, dimana melibatkan berbagai pertimbangan dalam pemecahan masalah, sedangkan koping yang berfokus pada emosi lebih mengarah ke perilaku negatif, dimana ditemukan perilaku yang menolak adanya suatu masalah dalam hidup (Stuart, 2016). Lazarus dan Folkman, dalam Gunawan (2018) menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi koping yang berbeda untuk menghadapi stresor yang muncul (Gunawan, 2018).

Hasil penelitian diatas juga menunjukkan tingkatan stress yang dialami responden, dimana tingkatan stress yang dialami terdiri dari, normal, stress ringan dan stress sedang. Stres merupakan respon individu terhadap peristiwa atau situasi yang mengancam. Dimana stres disebabkan oleh perubahan baik yang bersifat negatif maupun positif, sehingga diperlukan adanya suatu adaptasi baik yang bersifat adaptif maupun maladaptive (Stuart, 2016). Adaptasi dalam bentuk penggunaan strategi koping sejalan dengan tingkatan stress yang dialami oleh seseorang, hal tersebut tergambarkan pada penelitian ini, dimana penggunaan strategi koping yang beragam juga menunjukkan tingkatan stress pada ibu postpartum yang masih dalam batas normal, ringan dan sedang. Hal tersebut sejalan dengan beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian Verda dan Nuraidha (2022), menunjukkan bahwa dengan penggunaan strategi koping yang tepat dapat mempengaruhi respon stress pada ibu postpartum.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kedua jenis strategi koping, baik yang berfokus pada masalah atau emosi digunakan oleh responden. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Dewayanti (2022),

dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa responden menggunakan lebih dari satu jenis strategi koping untuk mengatasi stress yang dialami pasca bersalin. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 42,11% responden menggunakan strategi koping berfokus pada emosi, 38,16% responden menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah, dan sebesar 18,42% responden menggunakan strategi koping lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa strategi koping yang digunakan responden sangat beragam, dimana baik strategi koping yang berfokus pada tugas dan emosi diterapkan oleh responden, dengan yang paling sering digunakan adalah jenis *Accepting Responsibility* dengan persentase tertinggi diantara yang lainnya, yaitu sebesar 68,3%. Sedangkan untuk tingkat stress yang dialami ibu postpartum pada penelitian ini dalam rentang normal, ringan dan sedang, dimana yang paling banyak dialami adalah stress ringan dengan persentase sebesar 46,7%. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi tenaga kesehatan dalam pendekatan manajemen stress pada ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, A. S., & Ulya, Z. (2022). Coping Strategy in Mother With Post Partum Blues Experience in Kediri : A Case Report. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 3(1), 16-19. doi:10.21776/ub.jppbr.2022.003.01.5
- Dewayanti, V. (2022). Strategi Koping Pada Ibu Yang Mengalami Postpartum Blues Di Komunitas Mother Hope Indonesia (Mhi).
- Gunawan, D. N. (2018). *Hubungan Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Caregiver Keluarga Penderita Skizofrenia Di Rsj Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang*. (Pendidikan Ners). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Mutia, H. K., Alkarimah, N. A., Rahayu, R., Nuraeni, & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan

- Yang Mempengaruhi Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 9(1), 89-99.
- Mathew, R. M., T, A. P., & Mg, S. (2017). Perceived Postpartum Stress And Coping Strategies Among Postnatal Mothers At Aims, Kochi. *Asian Journal Of Pharmaceutical And Clinical Research*, 10(12).
Doi:10.22159/Ajpcr.2017.V10i12.21257
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205-218. Doi:10.15575/Psy.V4i2.1589
- Razurel, C., Kaiser, B., Sellenet, C., & Epiney, M. (2013). Relation Between Perceived Stress, Social Support, And Coping Strategies And Maternal Well-Being: A Review Of The Literature. *Women Health*, 53(1), 74-99.
Doi:10.1080/03630242.2012.732681
- Salat, S. Y. S., & Indriyani, R. (2019). Pengaruh Stres Post Partum Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Di Desa Matanair. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 33-37.
- Silaen, S., Misrawati, & Nurchayati, S. (2015). Mekanisme Koping Ibu Yang Mengalami Postpartum Blues. *Jom Psik* 1(2).
- Silbert-Flagg, J. (2022). *Maternal & Child Health Nursing: Care Of The Childbearing & Childrearing Family*: Lippincott Williams & Wilkins.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Buku 1 Edisi Indonesia*. Singapore: Elsevier.
- Varcarolis, E. M. (2016). *Essentials Of Psychiatric Mental Health Nursing-E-Book: A Communication Approach To Evidence-Based Care*: Elsevier Health Sciences.
- Verda, N. K., & Nuraidha, A. (2022). Strategi Coping Pada Ibu Pasca Persalinan Untuk Mengantisipasi Terjadinya Baby Blues. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 98-103.