

PERAWATAN TRADISIONAL PADA DEPRESI POSTPARTUM : KAJIAN LITERATUR

Selvia Febrianti¹

1, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Ibu dan Anak
Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta
**Email : selvia.febr11@gmail.com*

Abstrak

Proses adaptasi psikologis sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kelahiran maupun setelah persalinan. Beberapa Negara memiliki warisan budaya yang beragam dalam merawat ibu pada masa kehamilan dan nifas. Keyakinan terhadap suatu budaya dapat mempengaruhi kebutuhan dalam perawatan nifas yang menjadi tradisi di suatu daerah. Depresi sesudah melahirkan merupakan kondisi gangguan psikologis yang muncul segera setelah wanita bersalin. Tujuan penulisan artikel ini untuk menggali potensi penggunaan perawatan tradisional sebagai salah satu alternatif pencegahan depresi postpartum. Literature ini menggunakan metode *systematic review* dengan penelusuran literatur melalui database *online* Science Direct, PubMed, DOAJ, dan Google scholar sejak tahun 2013-2019. Beberapa penelitian di Indonesia maupun di luar Negeri menunjukkan bahwa bahan-bahan herbal dan perilaku dari kebiasaan atau budaya setempat yang digunakan pada perawatan tradisional mampu mendukung proses penyembuhan dan mencegah terjadinya depresi pasca bersalin. Perawatan nifas secara tradisional dibagi menjadi perawatan dalam dan perawatan luar. Perawatan tradisional ini diyakini dapat menurunkan kecemasan atau ketegangan pada ibu nifas, sehingga dapat menurunkan tingkat stress dan mencegah terjadinya depresi pasca bersalin.

Kata Kunci : Depresi Postpartum, Perawatan Tradisional

Abstract

Traditional Care in Postpartum Depression. Psychological adaptation processes have occurred during pregnancy, before the birth and after delivery. Some countries have diverse cultural heritage in caring for mothers during pregnancy and childbirth. Confidence in a culture can influence the need for postpartum care that is a tradition in an area. Postpartum depression is a condition of psychological disorders that appears as soon as a woman gives birth. The purpose of this article is to explore the potential use of traditional treatments as an alternative to preventing postpartum depression. This literature uses a systematic review method with literature search through the online Science Direct, PubMed, DOAJ, and Google scholar database from 2013-2019. Several studies in Indonesia and abroad show that herbal ingredients and behavior from local customs or cultures used in traditional treatments can support the healing process and prevent postpartum depression. Postpartum care is traditionally divided into internal care and external care. This traditional treatment is believed to reduce anxiety or tension in postpartum mothers, so as to reduce stress levels and prevent postpartum depression.

Keyword : *Postpartum depression, traditional treatment*

Pendahuluan

Proses adaptasi psikologis sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kelahiran maupun setelah persalinan (Nugroho T *et al*, 2014). Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu. Depresi pasca melahirkan ini merupakan kondisi serius yang mempengaruhi 8-20 wanita setelah kehamilan, khususnya pada empat minggu pertama pasca melahirkan. Sekitar satu dari lima wanita mengalami depresi pascapersalinan, dimana morbiditas ini umum bagi wanita yang tinggal di negara berpenghasilan menengah dan rendah (Gelaye B *et al*, 2016).

Depresi sesudah melahirkan atau *postpartum depression* adalah kondisi yang muncul segera setelah wanita melahirkan yang ditandai dengan perasaan sedih, perubahan suasana hati, kehilangan minat dalam kegiatan sehari hari, gangguan tidur dan pola makan, merasa tidak berguna, kelelahan, ketakutan menyakiti diri sendiri atau bayinya. Faktor risiko langsung untuk depresi pascapersalinan terdiri dari stres

psikologis, jenis persalinan, kehamilan yang tidak diinginkan, pendapatan keluarga, paritas, dan dukungan keluarga (Ria, M. B., Budihastuti, U. R., & Sudyanto, A, 2018). Ibu yang terkena depresi tidak dapat menjalankan fungsi pengasuhan dengan baik. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan anak-anak juga dapat terpengaruh secara negatif. Bukti menunjukkan bahwa mengobati depresi ibu menyebabkan peningkatan pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir dan mengurangi kemungkinan diare dan kekurangan gizi pada anak (WHO, 2017).

Setiap negara memiliki warisan budaya tersendiri dalam merawat ibu pada masa kehamilan dan nifas, kebiasaan tersebut dipraktekan secara turun temurun dari generasi ke generasi (Mariyati, Tumansery,G.S.,2018). Masyarakat di pulau Jawa sangat lazim menggunakan perawatan masa nifas dengan bahan herbal, baik untuk perawatan dalam seperti jamu dan perawatan luar seperti pijat badan dan pilis. Namun di Indonesia belum ada penelitian yang mempublikasikan bagaimana dampak perawatan tradisional untuk kesehatan mental khususnya pada kasus depresi bagi

ibu pasca bersalin. Tujuan dari kajian literatur ini adalah untuk menggali potensi pada penggunaan perawatan tradisional sebagai salah satu alternatif pencegahan maupun pengurangan resiko terjadinya depresi postpartum, dan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat membantu ibu nifas mendapatkan dukungan sosial budaya dari lingkungan sekitar.

Metode

Penulisan artikel ini menggunakan metode *systematic review* dengan fokus pada praktik perawatan tradisional untuk ibu nifas. Kemudian melakukan penelusuran literatur melalui database *online* Science Direct, PubMed, DOAJ, dan Google Scholar. Literatur yang digunakan mulai tahun 2013 sampai dengan tahun 2019 dengan kata kunci “Perawatan nifas tradisional”, “Budaya nifas”, “*Traditional practice*”, dan “*Postpartum Depression*”

Hasil

Kajian Literatur

Pengobatan herbal untuk gangguan kejiwaan

Peran obat herbal dalam pengobatan berbagai masalah gangguan kejiwaan telah menjadi lebih mapan selama dekade terakhir. Hasil penelitian menggunakan *systematic review* yang dilakukan oleh Sarris J (2018) menunjukkan berbagai obat-obatan tumbuhan menunjukkan potensi kemanjuran; Namun, banyak obat-obatan ini ditampilkan hanya dalam studi dengan sampel kecil. Penelitian lebih lanjut selama dekade terakhir menunjukkan bahwa kunyit dapat digunakan untuk depresi dan *passionflower* untuk kecemasan. Obat-obatan herbal yang dapat digunakan untuk penderita gangguan jiwa diantaranya; *Curcuma longa* (kunyit) untuk depresi, *Withania somnifera* (ashwagandha) dalam gangguan afektif, dan *Ginkgo biloba* (ginkgo) sebagai pengobatan tambahan di Schizophrenia.

Obat herbal di Indonesia untuk postpartum terdiri dari banyak tanaman seperti kunyit, meniran, akar manis, lempuyang, temulawak, bangle, dan binahong. Tumbuhan ini merupakan

sumber penting senyawa fenolik seperti flavonoid yang berpotensi bertindak sebagai antioksidan yang dapat membantu mempercepat pemulihan pasca bersalin. Antioksidan adalah zat penting yang memiliki kemampuan untuk melindungi tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh stres oksidatif radikal bebas (Fitriana WD *et al*, 2018).

Obat modern (konvensional) menjadi semakin penting di Indonesia, namun jamu masih sangat populer di daerah pedesaan maupun perkotaan (Elfahmi, Woerdenbag, H. J., & Kayser, O, 2014). Komposisi pada kencur dan temu giring yang dikonsumsi mengandung beberapa senyawa yang mampu mendukung pemulihan kesehatan ibu (Prastiwi, 2018). Komposisi lain membangun dan merangsang hormon prolaktin dalam peningkatan produksi ASI sehingga dapat menurunkan kecemasan ibu akan kurangnya produksi ASI. Sebanyak (55,7%) rumah tangga memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dengan pemanfaatan ramuan tradisional yang sudah jadi (olahan) sebanyak 48% dan 31,8% menggunakan ramuan tradisional yang dibuat sendiri (Kemenkes, 2018).

Praktik perawatan postpartum di berbagai Negara

Kebudayaan atau kultur dapat membentuk kebiasaan dan respons terhadap kesehatan dan penyakit dalam segala lapisan masyarakat tanpa memandang tingkatannya. Keyakinan budaya atau suku juga dapat mempengaruhi kebutuhan dalam perawatan pasca persalinan yang menjadi tradisi di suatu daerah (Rahayu, 2017). Sebuah penelitian terhadap ibu tanpa riwayat depresi pascapersalinan atau masalah kejiwaan lainnya menunjukkan kejadian depresi postpartum tampak lebih rendah bagi ibu yang menggunakan praktik tradisional dibandingkan yang tidak menggunakan di Negara Turki (Demirel *et al*, 2018).

Perbedaan dirasakan dalam praktik postpartum intra-etnis pada kebanyakan ibu di Malaysia, namun memiliki kesamaan praktik dalam hal kepercayaan dan kepatuhan terhadap pantang makan, pijat nifas tradisional, jamu, serta pengaruh peran anggota keluarga wanita yang lebih tua (Fariza, F *et al*, 2015). Di Indonesia perawatan tradisional memiliki beranekaragam jenis sesuai kebiasaan atau budaya di setiap daerah. Beberapa

tradisi perawatan masa nifas yang dimaksud seperti ; Tradisi *Sei* yakni memanaskan bagian luar jalan lahir dengan asap dalam rumah adat di masyarakat Timor (Soerachman R, Wiryawan Y, 2013). Tradisi *massage*, penggunaan ramuan, pantang makan, merupakan budaya di masyarakat Subang (Mariyati, Tumansery,G.S.,2018). Tradisi pijat tradisional, *pilis*, *bengkung/stagen*, *walikhada*, dan *wowongan* merupakan kebiasaan perawatan nifas mayoritas masyarakat suku Jawa (Prastiwi, 2018).

Hubungan Depresi postpartum dengan sosial - budaya perawatan masa nifas

Depresi postpartum sendiri dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, diantaranya dukungan keluarga, dukungan suami, budaya/ kebiasaan masyarakat terkait persalinan, status ekonomi, informasi asuhan nifas dan riwayat asuhan nifas (Wahyuni, 2014). Faktor lingkungan sosial budaya menjadi pengaruh terbesar dalam perilaku perawatan tradisional seperti adanya dukungan dari keluarga dalam hal ini anjuran dari ibu, adanya pengalaman tetangga, pengalaman teman ataupun pengalaman pribadi.

Dukungan sosial didefinisikan sebagai ketersediaan membantu orang saat dibutuhkan maupun orang yang dapat diandalkan. Dukungan sosial dapat muncul dari orang terdekat seperti pasangan (suami/istri), keluarga maupun masyarakat. Masyarakat yang dimaksud dalam hal ini adalah dukun atau bidan kampung yang biasa memberikan perawatan saat nifas (Vaezi *et al*, 2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan kejadian depresi masa nifas mungkin dapat dipengaruhi oleh budaya. Praktik postpartum tradisional di Indonesia menunjukkan bahwa seorang wanita nifas dihargai oleh keluarga besarnya. Beberapa wanita postpartum akan hidup dengan ibu atau saudara mereka yang merawat bayi, diri ibu, dan menerima dukungan terkait pekerjaan rumah tangga (Nurbaeti I, 2019).

Pembahasan

Selama hamil, tubuh ibu mengalami perubahan yang luar biasa. Setelah melahirkan tubuh ibu akan mengalami proses pemulihan seperti kembalinya ukuran rahim, keluarnya cairan dari vagina, dan kelelahan setelah menjalani proses persalinan. Beberapa ibu mungkin

juga mengalami stres dan emosi yang labil berkenaan dengan perubahan hormon yang terjadi setelah melahirkan.

Ketegangan yang sering muncul biasanya adalah ketegangan sosial. Apabila ketegangan sosial ditemui pada ibu nifas maka akan mempengaruhi kesehatan ibu selama masa nifas berlangsung. Beberapa dampak ketegangan sosial pada ibu antara lain penurunan produksi ASI, stres, dan depresi (Utari, 2013).

Konsumsi jamu tidak semua individu memiliki reaksi yang sama. Terkadang saat kondisi ibu yang menurun dan perubahan psikologis dapat memunculkan dampak negatif pada fisik dan psikis ibu. Obat herbal yang dapat digunakan untuk penderita depresi diantaranya; *Curcuma longa* (kunyit) untuk depresi, *Withania somnifera* (ashwagandha) dalam gangguan afektif, meniran (*Phyllanthus urinaria*), akar manis (*Glycyrrhiza glabra*), lempuyang (*Zingiber zerumbet*), temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*), jungrahap (*Baekea frutescens L.*), bangle (*Zingiber montanum*), binahong (*Anredera cordifolia*), asem (*Tamarindus Indica*)

(Sarris J, 2018 dan Fitriana WD *et al*, 2018).

Massage (pijat) termasuk terapi komplementer yang bisa diaplikasikan dalam perawatan ibu nifas karena dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan mempercepat keseimbangan hormonal setelah persalinan. Praktek pijat badan tradisional yang dilakukan dengan tepat memungkinkan mempercepat pemulihan masa nifas (Aizar E, 2018). Pijat setelah melahirkan dapat memberikan beberapa manfaat dan efektif membantu pemulihan ibu dalam masa nifas, seperti meredakan beberapa titik kelelahan pada tubuh, melepaskan tegangan pada otot, memperbaiki peredaran darah, dan meningkatkan pergerakan sendi serta peremajaan tubuh.

Pada ibu yang mengalami depresi pasca melahirkan minat dan ketertarikan terhadap bayinya berkurang sehingga tidak berespon positif terhadap bayinya. Bila sang ibu bingung atau marah, sedih maka bayi akan menangis dengan suara yang lebih keras. Namun, ibu yang depresi tidak mampu mengenali kebutuhan bayi sehingga tidak dapat berespon seperti yang diharapkan dan dibutuhkan bayinya. Ibu yang depresi

tidak mampu merawat bayi dengan baik, akibatnya kondisi kesehatan dan kebersihan bayi pun menjadi tidak optimal. Sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayinya tidak seperti bayi pada ibu yang sehat secara psikologis

Kesimpulan

Perawatan tradisional secara umum dapat dibagi menjadi perawatan dalam dan luar. Perawatan dalam seperti minum jamu setelah bersalin dan perawatan luar setelah bersalin meliputi penggunaan ramuan herbal untuk seluruh badan seperti pilis, stagen (bengkung) untuk mengecilkan perut dan pijat pasca persalinan.

Jamu yang pada dasarnya berasal dari bahan-bahan herbal diyakini dapat menurunkan kecemasan atau ketegangan pada ibu nifas. Komposisi yang terdapat dalam jamu minum mengandung beberapa senyawa yang mampu mendukung pemulihan kesehatan ibu. Pada jenis herbal lainnya juga terdiri dari senyawa yang dapat membangun dan merangsang hormon prolaktin dalam peningkatan produksi ASI sehingga dapat menurunkan kecemasan ibu akan kurangnya produksi ASI.

Pijat setelah melahirkan dapat memberikan beberapa manfaat dan efektif membantu pemulihan ibu dalam masa nifas, seperti meredakan beberapa titik kelelahan pada tubuh, melepaskan tegangan pada otot, memperbaiki peredaran darah, dan meningkatkan pergerakan sendi serta peremajaan tubuh. Beberapa ibu mungkin juga mengalami stres dan emosi yang labil berkenaan dengan perubahan hormon yang terjadi setelah melahirkan. Maka dari itu pijat yang dilakukan saat masa nifas sangat membantu ibu untuk relaksasi dari ketegangan otot-otot tubuh sehingga dapat meredakan emosi yang diakibatkan dari proses persalinan maupun merawat bayinya. Sehingga ibu dapat sembuh dan merawat bayinya secara optimal.

Referensi

Aizar, E. (2018). Massage Postpartum dan Status Fungsional Ibu Pascasalin di Medan. *Buletin Farmatera*, 3(1), 24–32. http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/buletin_farmatera

- Demirel, G., Egri, G., Yesildag, B., & Doganer, A. (2018). Health Care for Women International Effects of traditional practices in the postpartum period on postpartum depression. *Health Care for Women International*, 39(1), 65–78. <https://doi.org/10.1080/07399332.2017.1370469>
- Elfahmi, Woerdenbag, H. J., & Kayser, O. (2014). Jamu : Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use. *Perspectives in Medicine*, 1–23. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2014.01.002>
- Fariza, F., Khadijah, S., Puteh, W., & Ezat, S. (2015). *Traditional Postpartum Practices Among Malaysian Mothers* : 19(0), 1–6. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0469>
- Fitriana, W. D., Banun, S., Istiqomah, T., Ersam, T., & Fatmawati, S. (2018). *The relationship of secondary metabolites : A study of Indonesian traditional herbal medicine (Jamu) for post partum maternal care use.20096.* <https://doi.org/10.1063/1.5082501>
- Gelaye, B., Rondon, M., Araya, R., & Williams, M. A. (2016). *Epidemiology of maternal depression, risk factors, and child outcomes in low-income and middle-income countries.* 3(10), 973–982. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30284-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30284-X).Epidemiology
- Kemenkes. (2018). Data dan Informasi Profil Kesehatan Tahun 2018 http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
- Mariyati, & Tumansery, G. S. (2018). *Perawatan diri berbasis budaya selama masa nifas pada ibu postpartum.* Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol 6 (1) ; 47-56 <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwiXFJIK%2Farticle>
- Nurbaeti, I., Deoisres, W., & Hengudomsub, P. (2019). Association between Psychosocial

- Factors and Postpartum Depression in South Jakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2019.02.004>
- Prastiwi, R. S. P. H. B. (2018). *Pengobatan Tradisional (Jamu) Dalam Perawatan Kesehatan Ibu*. Jurnal Siklus. Vol.7 (January), 1–6 <https://www.researchgate.net/publication/326847002>
- Rahayu, I. S., Hasballah, K., Keperawatan, M., Pascasarjana, P., Kuala, U. S., Aceh, B. (2017). *Faktor Budaya Dalam Perawatan Ibu Nifas Cultural Factors In Treatment In The Postpartum Mother*. 3. Jurnal Ilmu Keperawatan, 5 (1) <https://www.google.com/url?13>
- Ria, M. B., Budihastuti, U. R., & Sudyanto, A. (2018). Risk Factors of Postpartum Depression at Dr. Moewardi Hospital, Surakarta. *Journal of Maternal and Child Health*, 3(1), 81–90. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2018.03.01.08>
- Sarris, J. (2018). Herbal medicines in the treatment of psychiatric disorders: 10 - year updated review. *Wiley*, (November 2017), 1–16. <https://doi.org/10.1002/ptr.6055>
- Soerachman, R., & Wiryawan, Y. (2013). *Persespsi dan Sikap Masyarakat Desa Di Kabupaten Timor Tengah Selatan Tentang Melahirkan*. Vol.4 No.1, 16–22. <https://www.google.com/url?sa=t&rc=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&.php%2Fkespro%2Farticle>
- Wahyuni, S., Murwati, & Supiati. (2014). Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi depresi postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 131–137 <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/92>
- WHO (2017). Monitoring Health for the SDGs. https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2017/en/

Nugroho T, Nurrezki. Warnaliza D,
Wilis. (2017). *Asuhan Kebidanan 3
Nifas*. Yogyakarta. Nuha Medika

Vaezi, A., Soojoodi, F., Tehrani, A., &
Nojomi, M. (2018). *The association
between social support and
postpartum depression in women : A
cross sectional study*. 1–5. Retrieved
from
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.07.014>