PERUBAHAN POLA AKTIFITAS SEKSUAL PADA IBU PASCA MELAHIRKAN

Roichatul Djannah[1], Dewi Susanti[2]
[1,2]Akbid Karya Bunda Husada
Email: atunhanifa@yahoo.com

A B S T R A K

Seks adalah sesuatu yang sangat naluriah dan semua manusia akan melewatinya. Tapi seks juga sangat berkaitan dengan lingkungan, norma masyarakat, faktor fsikologis maupun fisik seseorang. Artinya dorongan seks bias berubah setiap saat. Begitu seorang wanita melewati masa nifas, hubungan seks sudah boleh dilakukan, tentunya dengan frekuensi dan kekuatan yang tidak sekuat sebelum hamil. Karena masih dalam proses penyesuaian. Kadang masih sering muncul ketakutan, cemas atau takut jahitan robek, sering kali akan sedikit mengurangi kenikmatan berhubungan seks, bahkan tidak jarang justru menimbulkan rasa sakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan turunnya aktivitas seksual ibu post partum. Berdasarkan hasil penelitian dari 36 orang di dapatkan 32 orang (88,9%) yang mengalami penurunan aktivitas seksual, diantaranya dipengaruhi oleh faktor stress dan troumatik yaitu sebanyak 12 orang (33,3%), faktor luka episiotomi 21 orang (58,3%), faktor keletihan 20 orang (55,65%) dan faktor Depresi sebanyak 10 orang (27,8%). Dari hasil penelitian yang telah di jelaskan dapat di tarik kesimpulan bahwa luka episiotomi merupakan faktor yang paling mempengaruhi turunnya aktivitas seksual ibu post partum di BPS Diah Sholihah. Maka dari hasil penelitian diatas disarankan kepada petugas kesehatan agar dapat memberikan pengertian dan penjelasan mengenai hal ini terutama kepada ibu post partum yang mengalami masalah seksual.

Kata kunci : ibu post partum, stress, traumatik, luka episiotomi, keletihan, depresi
Daftar pustaka : 16 (2007-2019)

PENDAHULUAN

Adaptasi fisik dan psikologis ibu pasca persalinan merupakan salah satu kunci meningkatkan kesejahteraan ibu pasca persalinan, yang merupakan modal awal dalam mengoptimalkan perawatan bayi dan membina kebahagiaan keluarga. Dalam kehidupan keluarga, seksual bukan menjadi satu-satunya alasan memperoleh kebahagiaan tetapi tidak bias dipungkiri suami istri perlu mendapatkan kehidupan seksual yang sehat.

Kebutuhan informasi dan konseling tentang kehidupan seksual dan kontrasepsi merupakan salah salah satu pertanyaan yang banyak diajukan pada pasca persalinan. Ada kemungkinan besar bahwa sebagian besar ibu menghindari hubungan seksual selama terjadinya kehamilan sampai dengan persalinan. Kelelahan dan gangguan tidur adalah keluhan yang paling sering menyebabkan terjadinya penurunan libido. Kembalinya perilaku seksual sebelum kehamilan pada umumnya akan berjalan sangat lambat.

Salah satu gangguan kesehatan mental yang muncul setelah melahirkan adalah depresi pasca persalinan. Gangguan ini paling umum dari pengaruh persalinan yaitu sekitar 10-15% dari perempuan yang melahirkan mengalami hal ini, baik yang pertama kali melahirkan maupun yang berikutnya (Wurisastuti & Mubasyiroh, 2020)

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh dr.Frances A. Certer dari Fakultas Kedokteran Universitas New Zealand, Selandia Baru mengungkapkan bahwa keadaan pasca melahirkan, depresi atau gangguan kejiwaan memiliki efek yang berbeda dalam kehidupan seksual wanita. Study dilakukan dengan pengambilan sampel 76 wanita yang dibagi menjadi 3 kelompok. Kelompok pertama, terdiri dari 10 wanita yang mengalami *anoreksia*, kelompok kedua terdiri dari 24 wanita dengan gangguan depresi, dan kelompok terakhir adalah wanita pasca melahirkan yaitu sebesar 36 orang. Dari hasil penelitian tersebut terungkap bahwa jumlah wanita pasca melahirkan yang melakukan hubungan seksual dalam 2 minggu terakhir, 2 kali lebih banyak di bandingkan dengan wanita yang mengalami depresi atau *anokresia*

Sebuah penelitian di Australia mendapatkan bahwa 6 minggu adalah waktu rata-rata bagi para perempuan pasca persalinan untuk mulai melakukan hubungan seksual tapi penelitian tersebut menemukan bahwa sekitar setengah dari mereka memiliki masalah sejak awal, terus mengalaminya selama tahun pertama pasca persalinan. Penelitian lain menemukan 20% perempuan yang baru pertama kali melahirkan membutuhkan waktu 6 bulan untuk merasa nyaman secara fisik saat bersenggama.

Setelah melahirkan, tidak sedikit wanita yang merasa takut untuk berhubungan seksual. Ketakutan-ketakutan itu bisa datang dari berbagai sebab seperti, apakah akan sakit, mungkinkan si kecil bangun, khawatir hamil lagi, dan sebagainya. Dan biasanya beberapa minggu dan bulan pasca persalinan, hasrat seorang perempuan untuk bersenggama mungkin berkurang atau bahkan tidak ada sama sekali. Mereka mungkin mendapati bahwa penyembuhan luka yang mereka alami belum cukup baik, sehingga sulit untuk mendapatkan kenikmatan dari senggama. Disini sangat penting sekali dibutuhkan pengertian dan dukungan dari pasangan (suami) sehingga tidak menambah beban secara psikologis bagi pasangan yang baru melahirkan

Setelah 8 minggu pascapersalinan, hanya 71% responden menyatakan telah melakukan hubungan seksual dan pada 10 minggu 90% di antara perempuan yang memiliki pesangan telah melakukan hubungan seksual. Menyusui lebih berpengaruh pada penurunan aktivitas seksual apabila dibandingkan dengan pengguna susu formula (Prawirohardjo, 2016)

Kecemasan dan kelelahan mengurus bayi baru lahir sering kali membuat gairah seksual pasangan suami istri surut, terutama

pada wanita, yang disebabkan oleh trauma psikis maupun fisik. Ditinjau dari segi fisik, wanita mengalami perubahan sangat drastis di dalam tubuh, mengandung dan melahirkan normal maupun *Caesar* dapat menyebabkan trauma pada wanita. Trauma fisik bisa terjadi saat melahirkan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang faktor-faktor yang menyebabkan turunnya aktivitas sexual pada ibu postpartum.di PMB K Periode November 2021

METODE

Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan data primer yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Desain penelitian ini menggunakan desain systematic random sampling. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan turunnya aktivitas sexual pada ibu postpartum.di PMB K. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2021 sebanyak 16 orang. Pengolahan data menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi ibu pasca melahirkan

Faktor	Frekuensi	%
Ibu post partum		
Masalah seksual	14	87,5
Sexual normal	2	12,5
Stress & Traumatik		
Ya	5	31,3
Tidak	11	68,8
Luka Episiotomi		
Takut	11	68,8
Tidak takut	5	31,1
Keletihan		
Ya	10	62,5
Tidak	6	37,5
Depresi		
Ya	5	31,3
Tidak	11	68,8

PEMBAHASAN

Post partum. Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa ibu post partum yang mengalami penurunan seksual yaitu 14 orang (87,5%). Hasil ini sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa Setelah 8 minggu pascapersalinan hanya 71% responden menyatakan telah melakukan hubungan seksual dan pada 10 minggu 90% di antara perempuan yang memiliki pesangan telah melakukan hubungan seksual. Menyusui lebih berpengaruh pada penurunan aktivitas seksual apabila dibandingkan dengan pengguna susu formula (*Sarwono, 2009*)

Aktivitas seksual wanita berubah pada berbagai tahap kehidupan, salah satunya karena proses persalinan. Masalah seksual wanita setelah melahirkan adalah trauma perineum saat melahirkan seperti ruptur perineum (Ratnaningsih, 2019)

Masa pasca persalinan membawa banyak perubahan dalam kehidupan seorang perempuan. Perubahan fisik dan tanggung jawab pasca kelahiran bayi seringkali mempengaruhi kondisi emosional dan pada akhirnya berpengaruh pada kehidupan sehari-hari termasuk dalam masalah seksual (Cunningham, et al., 2010).

Gangguan seksual yang terjadi pada Wanita pasca persalinan umumnya diakibatkan oleh disfungsi otot dasar panggul (pelvic floor muscle). Otot dasar panggul yang sehat pada wanita yang sehat dan dapat dijadikan untuk memuaskan stimulasi genital dan pencapaian orgasme. Kelemahan otot dasar panggul memberikan stimulasi gairah yang tidak adekuat, sehingga menghambat potensi orgasme. Menurut hasil penelitian sekitar 25-50% dari wanita dengan gangguan otot dasar panggul memiliki gangguan funsi seksual (Mochtar, et al., 2013)

Terdapat 20% wanita yang baru melahirkan memiliki keinginan

berhubungan seksual pada tiga bulan pasca melahirkan, sedangkan 21% lainnya mengaku tidak memiliki keinginan untuk bercinta (Asri, 2013). Beberapa faktor yang berhubungan dengan penurunan fungsi seksual postpartum antara lain menyusui, persalinan pervaginam, persalinan secara operatif, trauma perineum, robekan vagina dan episiotomi. Beberapa penelitian memperlihatkan bahwa penurunan hubungan seksual terjadi pada post natal namun performa kembali ke sebelum kehamilan dalam waktu 1 tahun setelah persalinan (El-Begway , et al., 2010). Masalah seksual pada ibu setelah melahirkan dapat terjadi dispareunia dan keluhan seksual, termasuk penurunan libido, kesulitan orgasme, dan lubrikasi vagina berkurang (Cunningham, et al., 2010)

Sebagian besar ibu bersalin dengan episiotomi dan jahitan perineum mengalami trauma saat akan melakukan hubungan seksual kembali, sementara faktanya 74 % memang masih merasakan masih nyeri saat berhubungan seksual, kendati jahitan perineum telah kering (Wulandari, 2011). Sejalan dengan itu, mendapatkan bahwa adanya luka perineum berhubungan signifikan dengan keterlambatan dimulainya kembali hubungan seksual dalam dua dan tiga bulan postpartum (Fodstad, et al., 2016).

Salah satu pertanyaan yang paling sering diajukan pada akhir persiapan kelahiran adalah berapa lama setelah melahirkan dapat melakukan kembali hubungan seksual yang normal (Wulandari, 2011). Aktivitas seksual pasca bersalin yang aman adalah berhubungan kembali setelah enam minggu dihitung sejak kelahiran bayi (Thamrin, 2010). Wanita dengan persalinan normal tanpa jahitan perineum, setelah selesai masa nifas dapat kembali menikmati hubungan seksual, namun jika terdapat luka jahitan perineum, membutuhkan waktu lebih lama lagi. Biasanya dalam waktu 4 bulan luka episiotomi benar-benar sembuh dan hubungan seksual bisa dilakukan kembali tanpa adanya nyeri (Sari & Rimandini, 2014).

Pengukuran kualitas perilaku seksual dapat dilakukan dengan Indeks Fungsi Seksual Perempuan (*Female Sexual Function Index, FSFI*) yang dirancang untuk penilaian uji klinis fungsi seksual wanita. FSFI sudah di validasi berdasarkan DSM IV (Diagnostic and *Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition*). FSFI adalah keseluruhan nilai atau skor diskriminan dari item – item yang dihimpun ke dalam 6 domain berikut : (1) *desire* (dorongan), (2) *arousal* (rangsangan), (3) *lubrication* (lubrikasi), (4) *orgasm* (orgasme), (5) *satisfation* (kepuasan), (6) *pain* (nyeri). Setiap domain terdiri atas beberapa item yang bisa didiskriminasikan menurut persepsi wanita bersangkutan (Kamerrer, et al., 2008).

Umumnya sesudah melahirkan banyak wanita memerlukan waktu yang lebih lama daripada sebelumnya untuk mencapai orgasme. Kelambatan bangkitnya gairah seks ini sering berhubungan dengan perubahan tingkat hormonal dan kelelahan. Hubungan seksual sesudah melahirkan terasa berbeda dengan sebelum hamil, sebab tubuh wanita mengalami perubahan anatomis yang sesungguhnya sehingga mempengaruhi mekanisme maupun kenikmatan dalam hubungan seks bahkan tekanan sedikit pada dasar vagina dengan jari saja, sakitnya terasa berminggu-minggu. (Musnikin, 2007)

Dari hasil penelitian terdahulu di Desa Jurang Kabupaten Kudus didapatkan bahwa ibu yang mengalami jahitan perineum grade I sebagian besar mengalami ansietas (kecemasan) dalam berhubungan seksual ringan yaitu 12 orang (85,7%), sedangkan ibu yang mengalami jahitan perineum grade 2 sebagian besar mengalami ansietas berat yaitu 16 orang (76,2%). Penelitian lain oleh Darmayasa (2012) di di Rumah Sakit Sanglah Denpasar didapatkan hasil rata-

rata ibu nifas mulai hubungan seksual pada kedua kelompok ibu dengan episotomi dan post sectio sesarea adalah tiga bulan pasca melahirkan, dengan Indeks Fungsi Seksual Perempuan kedua kelompok didapatkan disfungsi seksual masing-masing 18,60% pada pasca episiotomi, dan 2,33% pada pasca seksio sesarea. (Sri, 2016)

Berdasarkan studi pendahuluan pada Ibu nifas yang berkunjung ke poliklinik kebidanan dan kandungan Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang dengan menggunakan kuesioner terhadap ibu postpartum sebanyak 10 orang, didapatkan hasil sebanyak 7 ibu mempunyai masalah takut untuk mulai melakukan hubungan seksual dan 3 ibu merasa keinginan berhubungan seksual menurun setelah melahirkan. Berdasarkan waktu mulainya hubungan seksual setelah melahirkan sebanyak 3 ibu mulai melakukan hubungan seksual pada bulan kedua, 5 orang ibu mulai melakukan hubungan seksual pada bulan ketiga, dan ada 2 orang ibu belum melakukan hubungan seksual setelah melahirkan. Alasan ibu belum melakukan hubungan seksual setelah melahirkan karena ibu belum mengetahui kapan waktu yang tepat boleh melakukan hubungan seksual setelah melahirkan

disfungsi seksual seringkali tidak disadari baik olternyata membawa dampak bagi kehidupan berumah tangga. Di lapangan terlihat masih banyak ibu nifas dengan jahitan perineum yang memiliki masalah dan ketakutan dalam memulai hubungan seksual setelah melahirkan. Hal ini akan berdampak dalam hubungan suami istri, sehingga berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitiaan tentang " Kualitas Fungsi Seksual Ibu Postpartum dengan Jahitan Perineum diukur dengan Menggunakan Female Sexual Function Index (FSFI). Tujuan penelitian untuk mengetahui fungsi seksual ibu postpartum dengan jahitan perineum di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang.

Stress dan traumatic. Dari hasil penelitian di peroleh bahwa ibu post partum yang mengalami penurunan aktivitas seksual akibat stress dan troumatik yaitu 12 orang (33.3%), Hal ini sesuai dengan teori pembahasan yang telah disampaikan yaitu Kelahiran bayi bisa menjadi pengalaman yang dapat menimbulkan traumatik terutama jika ibu belum dipersiapkan secukupnya. Banyak ibu yang mempunyai pengharapan yang tidak realistik tentang kelahiran. Misalnya: persalinan berlangsung lama atau persalinan yang memerlukan tindakan.

Luka episiotomi. Dari hasil penilitian diketahui bahwa dari 16 ibu post partum, terdapat 11 (68,8%) yang takut berhubungan akibat luka episiotomi. Hal ini sesuai dengan teori pembahasan yang merupakan salah satu factor yang mengakibatkan menurunnya seksual ibu post partum yaitu di pengaruhi oleh luka episiotomi. Seksualitas ibu juga di pengaruhi oleh derajat rupture perineum dan penurunan hormone steroid setelah persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian lain disebutkan bahwa dari 19 ibu post partum dengan jahitan episiotomy, Sebagian besar dari ibu postpartum tersebut (68,42%) telah melakukan aktivitas seks pertama ibu postpartum dan hamper setengahnya (31,58%) yang tidak melakukan aktivitas sexual pertama pada minggu ke 6 postpartum. (W, et al., 2012).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi aktivitas seks pertama adalah jahitan episiotomy. Jahitan episiotomi menyebabkan terbentuknya jaringan baru pasca melahirkan karena proses penyembuhan luka guntingan jalan lahir masih sensitive, sehingga kondisi alat reproduksi belum kembali seperti semula. (Bahiyatun, 2009)

Menurut peneilitian ini dapat disimpulkan bahwa luka jahitan episiotomy menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri pada ibu postpartum. Hal ini menimbulkan

perasaan takut dan khawatir untuk melakukan hubungan seksual pertama pada minggu ke 6 postpartum. Disamping itu pada ibu postpartum yang menyusuo juga mengakibatkan lubrikasi pada vagina berkurang, hal ini menimbulkan dispareuni pada saat berhubungan.

Keletihan. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa dari 16 ibu post partum terdapt 10 orang (62,5%) yang dipengaruhi oleh Faktor keletihan karena mengurus bayi atau dalam menghadapi peran barunya sebagai ibu. Hal ini sesuai dngan teori yang telah di jelaskan bahwa Kecemasan dan kelelahan mengurus bayi baru lahir sering kali membuat gairah seksual pasangan suami istri surut, terutama pada wanita, yang disebabkan oleh trauma psikis maupun fisik. Ditinjau dari segi fisik, wanita mengalami perubahan sangat drastis di dalam tubuh, mengandung dan melahirkan normal maupun *Caesar* dapat menyebabkan trauma pada wanita.

Keletihan juga sangat berpengaruh terhadap aktivitas seks pertama pada ibu postpartum. Karena ibu akan sibuk mengurus bayinya disbandingkan memikirkan hal yang lain, karena semua perhatian ibu akan tercurah pada bayinya. Rasa Lelah mengurus bayi mengalahkan minat untuk bermesraan. Bounding adalah suatau ikatan yang terjadi antara orang tua dengan bayi baru lahir, yang meliputi pemberian kasih saying dan pencurahan dalam tidak melakukan hubungan seksual melainkan dalam mengurus bayinya.

Depresi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ibu post partum yang mengalami penurunan aktivitas seksual akibat terjadinya depresi terdapat 10 orang (27,8%) Hal ini merupakan salah satu faktor dari masalah tersebut, penyebabnya adalah keadaan tidak bersemangat akibat perasaan kelabu pasca persalinan. Perasaan ini biasanya terjadi dalam beberapa minggu setelah kelahiran bayi. Hal ini dapat terjadi depresi berat yang berupa : insomnia, anoreksia (hilangnya nafsu makan), halusinasi (membayangkan yang bukan-bukan) dan kecenderungan untuk menghilangkan kontak dengan kenyataan.

DAFTAR PUSTAKA

Asri, N., 2013. Hubungan peran petugas kesehatan dan media informasi dengan perilaku seksual pada ibu pasca nifas di wilayah kerja Puskesmas Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar. *Laporan Tugas Akhir Jurusan Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budioyah Banda Aceh.*

Bahiyatun, 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Nirmal.* Jakarta: EGC.

Cunningham, F., Leveno, K. & Bloom, S., 2010. *Williams Obstetrics 23rd ed Chapter 30: The Puerpurium.* New York: McGraw Hill.

El-Begway , A., Elshamy, F. & Hanfy, H., 2010. the effect of pelvic floor exercise on sexual function after vaginal delivery. *Med J Cairo Univ 18 (2),* pp. 27-31.

Fodstad, K., Staff, A. & Laine, K., 2016. Sexual activity and dyspareunia the first year postpartum in relation to degree of perineal trauma. *International urogynecology journal and pelvic floor dysfunction 27 (10),* pp. 1513-23.

Kamerrer, D., Rebecca G & MD Rogers, 2008. Female sexual functionand dysfunction obstet gynecol clin. *N AM 35,* pp. 169-183.

Mochtar, M. S., Fatimah, I. & Nur , F., 2013. A quantitative approach to measure womens's sexual function using electromyography: a preliminary study of the kegel exercise. *Medical Science Monitor,* pp. 1159-1166.

Musnikin, I., 2007. *Persiapan menghadapi persalinan.* Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Prawirohardjo, S., 2016. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Ratnaningsih, E., 2019. Kualitas Fungsi Seksual Ibu Postpartum Dengan Jahitan Perineum Menggunakan Female Sexual Function Index. *Jurnl SMART Kebidanan,* pp. 93-100.

Sari, E. & Rimandini, K., 2014. *Asuhan Kebidanan Persalinan (Intranatal Care).* Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.

Sri, K., 2016. Jahitan Perineum, dukungan suami, ansietas seksual ibu postpartum. pp. 444-453.

Thamrin, R., 2010. *Hubungan Seks pasca melahirkan.* [Online] Available at: 18 (2):

W, G. B., Alfiah, S. & R, I. F., 2012. Jahitan episiotomi dengan aktivitas seks enam minggu pertama ibu post partum. *Jurnal Penelitian Keseahtan Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya,* pp. 187-194.

Wulandari, S. R., 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas.* Yogyakarta: Gosyen Publising.

Wurisastuti, T. & Mubasyiroh, R., 2020. Prevalensi dan Prediktor Depresi Pasca Persalinan: Data Komunitas Riskesdas 2018. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat,* pp. 147-163.