

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *sintak* atau *postpartum blues* pada ibu nifas di Nagari Koto Baru belum sepenuhnya dipahami secara utuh oleh masyarakat. Generasi tua mengenal kondisi ini melalui istilah lokal sebagai *sintak*, yang diketahui dari ungkapan-ungkapan pantangan serta larangan berperilaku selama masa nifas. Pengetahuan mereka lebih banyak diwariskan secara lisan dan dikaitkan dengan kepercayaan adat yang telah berlangsung secara turun-temurun. Sementara itu, generasi yang lebih muda sudah mulai mengenali gejala ini dengan istilah medis modern seperti *postpartum blues* atau *baby blues*, yang umumnya diperoleh melalui akses informasi di jejaring internet dan media sosial.

Namun, meskipun pengetahuan generasi muda telah merujuk pada terminologi medis, pola respon terhadap ibu yang mengalami *postpartum blues* masih serupa dengan pandangan generasi sebelumnya, yakni cenderung menganggap kondisi tersebut sebagai hal yang wajar dan bagian dari proses adaptasi pasca persalinan. Gejala seperti mudah menangis, merasa tidak mampu merawat anak, dan kehilangan semangat tidak dipandang sebagai gangguan kesehatan yang memerlukan penanganan khusus, melainkan dianggap akan membaik dengan sendirinya seiring waktu. Sikap seperti ini justru memperpanjang penderitaan emosional ibu nifas dan berpotensi menimbulkan dampak yang lebih serius apabila tidak segera ditangani.

Kedua, penelitian ini menemukan bahwa fenomena *sintak* atau *postpartum blues* pada ibu nifas di Nagari Koto Baru tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis pasca persalinan, tetapi juga berkaitan erat dengan dinamika keluarga, nilai budaya, serta struktur sosial yang berkembang di masyarakat Minangkabau kontemporer. Dalam masyarakat yang menganut sistem matrilineal, peran wanita seharusnya mendapat dukungan penuh terutama di masa-masa rentan seperti setelah melahirkan. Namun, perubahan struktur tempat tinggal dari matrilokal menjadi neolokal dan patrilokal menyebabkan melemahnya sistem dukungan sosial dari keluarga besar, sehingga ibu nifas cenderung merasa sendiri dalam menjalani peran barunya sebagai ibu.

Diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas mengalami gejala akibat ketidaksiapan mental dalam menjalani peran keibuan, beban emosional dari ekspektasi sosial dan keluarga, serta minimnya pengetahuan dan pengalaman dalam merawat bayi. Beberapa ibu juga mengalami tekanan tambahan dari aturan atau pantangan adat yang secara psikologis membatasi kenyamanan mereka dalam menjalani masa nifas. Kondisi ini semakin diperburuk dengan kurangnya komunikasi yang terbuka dalam keluarga serta rendahnya dukungan yang diterima ibu dari keluarga dan lingkungan dalam mengasuh anak dan mengurus rumah tangga.

Disamping itu, pendekatan layanan kesehatan masyarakat juga dinilai belum optimal dalam merespons kebutuhan psikologis ibu nifas. Posyandu dan layanan pasca persalinan di Puskesmas cenderung masih fokus pada aspek fisik seperti pemberian imunisasi, kontrol berat badan bayi, dan asupan gizi. Sementara

kesehatan psikologis ibu pasca melahirkan belum menjadi perhatian utama, bahkan seringkali terabaikan. Kurangnya tindakan preventif tenaga kesehatan dan minimnya ruang aman bagi ibu untuk menceritakan kondisinya membuat gejala *postpartum blues* sulit terdeteksi.

Dalam masyarakat Minangkabau yang menganut sistem matrilineal, idealnya wanita mendapatkan dukungan sosial yang kuat, terutama di masa-masa yang rentan seperti periode kehamilan dan masa nifas. Namun, perubahan pola tempat tinggal dari matrilokal menjadi neolokal dan patrilokal telah menyebabkan melemahnya sistem dukungan dari keluarga besar. Ibu nifas pun sering kali merasa sendiri dan terisolasi dalam menjalani peran barunya sebagai seorang ibu.

Dalam konteks antropologi kesehatan, *sintak* atau *postpartum blues* bukan semata-mata persoalan medis, tetapi merupakan manifestasi dari konflik sosial, tekanan budaya, serta perubahan struktur keluarga yang tidak lagi selaras dengan nilai-nilai perlindungan terhadap ibu yang seharusnya dijunjung tinggi dalam budaya Minangkabau. Fenomena ini menjadi refleksi bahwa sistem adat yang dulunya kokoh mendampingi wanita kini mulai kehilangan fungsinya karena benturan dengan modernisasi dan individualisme keluarga inti. Dukungan emosional yang dulunya datang dari orangtua, *etek*, dan *mak uwo*, serta penghuni rumah gadang lainnya, kini telah tergantikan oleh isolasi emosional yang dialami banyak ibu muda di tengah rumah tangga yang tertutup dan minim interaksi sosial.

B. Saran

Permasalahan *sintak* (*postpartum blues*) di Nagari Koto Baru memperlihatkan dibutuhkan penanganannya tidak hanya sektor kesehatan, namun

juga memerlukan *stakeholder* lintas sektor. Perlunya kesadaran akan dukungan keluarga dan sosial terhadap kesehatan emosional ibu nifas, Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang penulis ingin sampaikan untuk berbagai pihak:

1. Bagi keluarga dan suami, sangat penting untuk memberikan dukungan bukan hanya dalam bentuk bantuan fisik, tetapi juga dukungan emosional. Komunikasi terbuka, pembagian peran yang adil, dan sikap empati sangat dibutuhkan ibu nifas untuk beradaptasi dengan peran barunya. Suami sebaiknya tidak hanya berperan sebagai pencari nafkah, tapi juga hadir secara emosional dan aktif dalam pengasuhan anak.
2. Bagi tenaga kesehatan, disarankan untuk lebih aktif dalam menyosialisasikan pentingnya kesehatan mental selama masa nifas. Edukasi tentang *postpartum blues* bisa dimasukkan dalam agenda rutin Posyandu atau kunjungan rumah oleh bidan desa. Tenaga medis juga perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda *postpartum blues* dan membangun pendekatan yang lebih humanis dan tidak menghakimi ibu.
3. Bagi pemerintah daerah atau pihak terkait, sebaiknya mulai merancang kebijakan yang menyentuh aspek kesehatan mental ibu nifas, misalnya dengan membentuk kelompok dukungan ibu (*support group*), penyuluhan kesehatan mental berbasis adat, dan mengintegrasikan program penanganan *postpartum blues* ke dalam sistem pelayanan dasar di Puskesmas dan Posyandu.

4. Kepada masyarakat secara umum, perlu adanya peningkatan pemahaman tentang kondisi emosional ibu pasca melahirkan. Masyarakat perlu lebih terbuka dan menghindari stigma terhadap ibu yang mengalami gangguan emosional. Normalisasi bahwa menjadi ibu adalah hal berat dan tidak semua orang langsung siap menjalaninya adalah kunci untuk menciptakan lingkungan yang suportif.
5. Untuk peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa menjadi pijakan awal untuk mengeksplorasi lebih lanjut isu *postpartum blues* dengan pendekatan kuantitatif maupun kajian lintas budaya. Perbandingan antara daerah yang masih menerapkan adat kuat dengan daerah yang sudah urban bisa memberikan pemahaman yang lebih luas tentang relasi antara budaya, struktur sosial, dan kesehatan mental ibu.

Dengan saran-saran ini, diharapkan adanya perubahan nyata dalam memperlakukan ibu nifas sebagai individu yang tidak hanya perlu sehat secara fisik, tetapi juga berhak untuk pulih secara mental dan emosional dengan dukungan dari berbagai pihak.

