

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Sebagai seorang wanita proses melahirkan adalah sebuah karunia besar yang diberikan Allah SWT. Hadirnya seorang bayi pada kehidupan suami istri akan membuat perubahan besar baik yang terjadi pada sang ayah maupun sang ibu¹. Seringkali melahirkan digambarkan sebagai keadaan yang membahagiakan bagi seorang ibu maupun keluarga. Namun perasaan bahagia tidak serta merta selalu dirasakan oleh wanita yang baru melahirkan. Hal ini dikarenakan adanya transisi yang terjadi dari seorang wanita menjadi seorang ibu. Sehingga adanya peristiwa besar tersebut seorang ibu harus menyesuaikan kembali dan juga membiasakan diri dengan situasi dan keadaan baru. Reaksi emosional yang berbeda-beda juga ditunjukkan oleh ibu baru seperti halnya perasaan khawatir, sedih, campur aduk, juga rasa bahagia yang dirasakan. Reaksi-reaksi inilah yang mempengaruhi emosional dan sensitifitas ibu yang dikenal dengan istilah *baby blues syndrome* atau *postpartum blues*.²

Baby Blues atau *postpartum blues* adalah keadaan perubahan emosi yang cepat di mana merasa sedih dalam waktu yang singkat dan merasa bahagia dalam waktu yang cepat. *Baby blues syndrome* merupakan fenomena yang terjadi pada hari-hari pertama *postpartum* yang telah dilaporkan sejak akhir abad ke-19. Puncak dari gejala *postpartum* ini terjadi pada hari ke-3 sampai ke-5 *postpartum* dengan durasi mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari.³ *Postpartum* sendiri mempunyai kedudukan

¹ Lisna Anisa Fitriani, *Gambaran Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Berdasarkan Karakteristik di Rumah Sakit Umum Tingkat IV Sariningsih Kota Bandung*, Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia Vol.2 No.1 Juli 2016, hlm.45

² Mia Dwianna Widyaningtyas, *Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan Baby Blues Syndrome Dalam Paradigma Naratif*, Jurnal Manajemen Komunikasi, Vol.3 No.2 April 2019, hlm.203

³ Gonidakis, F Rabavilas, Varsou, dkk, *Maternity Blues In Athens, Greece: A Study During The First 3 day After Delivery Disorder*, hal, 107 (*download di dapus jurnal Gambaran Kejadian Postpartum..... Lisna Anisaa*)

yang kuat sebagai faktor dari gangguan mood yang serius. *Postpartum* terbagi menjadi tiga yaitu, *pascapartum blues*, *depresi pascapartum* dan *psikosa postpartum*.⁴

Di Indonesia *baby blues syndrome* mencapai angka 50-70%. Di provinsi Aceh terdapat 7 dari 10 ibu yang melahirkan mengalami depresi berat setelahnya. Data lain juga menunjukkan di kota berbeda yaitu DKI Jakarta yang memaparkan 120 dari 580 atau sekitar 25% ibu mengalami *baby blues syndrome*. Sedangkan di Surabaya ditemukan sekitar 11-30% Ibu yang mengalami *baby blues syndrome*⁵

Ibu-ibu yang mengalami *baby blues syndrome* akan menunjukkan emosi seperti sedih, tidak percaya diri, susah tidur, bahkan tidak bisa tidur, kehilangan nafsu makan, sulit berkonsentrasi, merasa tidak mampu merawat bayi, cemas dan sangat sensitif terhadap komentar atau kritikan. Namun seorang ibu yang berhasil melakukan penyesuaian diri akan lebih mudah melewati gangguan psikologis tersebut. Apabila sang ibu tidak bisa menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi hal itu akan membuat rutinitas sang ibu terganggu, terlebih lagi ketika suami dan keluarga kurang *support*.⁶

Butuh beberapa minggu atau beberapa bulan *baby blues* ini akan menghilang sendiri. Tapi jika *baby blues* tidak ditangani dengan tepat maka hal tersebut akan berlanjut ke *depresi pascapartum*, ketika seorang ibu mengalami *depresi pascapartum* sudah tidak ada lagi urusannya dengan rasa bersyukur atau iman yang kurang kuat, karena memang hormon setelah melahirkan bisa mengacaukan keseimbangan kimia di otak seseorang dan dia mulai berfikir kurang rasional. Bisa saja seorang ibu pasca melahirkan berbuat hal yang tidak-tidak seperti menyakiti dirinya sendiri setiap kali melihat anaknya menangis karena ia berfikir bahwa penyebab anaknya menangis itu disebabkan kekurangan air susu ibu. Depresi yang terus berlarut-larut sangat mungkin

⁴ Yusari dan Risneni, *Ashuan Kehidupan Nifas dan Menyusui*, (Jakarta: Trans Info Media, 2016), hlm.12

⁵ Lisna Anisa Fitriani, *Gambaran Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Berdasarkan Karakteristik di Rumah Sakit Umum Tingkat IV Sariningsih Kota Bandung*, Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia Vol.2 No.1 Juli 2016, hlm.46

⁶ Ghaida Nuha Fadilah dkk, *Hubungan Dukungan Sosial Suami dengan Baby Blues Syndrome pada Ibu Primipara Pasca Melahirkan*, Jurnal Psikologi, vol. 7 No. 1, 2021, hlm.48

berujung pada *psikosa postpartum* kalau seorang ibu pasca melahirkan sudah ditahap ini maka ia akan bisa mendengar suara atau semacam bisikan-bisikan yang dihasilkan dari halusinasi dirinya sendiri. Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya *baby blues syndrome* perlu adanya proses konseling yang dilakukan kepada ibu-ibu baru pasca melahirkan, sebelum gejala-gejalanya semakin berat.⁷

Pada dasarnya masyarakat masih memandang permasalahan psikologi tersebut adalah permasalahan yang ringan. Termasuk *baby blues syndrome* diibaratkan seperti gunung es yang tidak bisa dideteksi.⁸Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwasanya *baby blues syndrome* yang ringan dapat meningkatkan gangguan depresi jika gejala tersebut tidak segera ditangani dengan tepat. Hal tersebut juga berkaitan dengan rentan usia ibu hamil dan ibu melahirkan masing-masing.

Hal ini didapatkan juga berdasarkan hasil wawancara di Kelurahan Petuk Katimpun bahwasannya terdapat kurang adanya edukasi atau pemahaman kepada ibu hamil atau ibu pasca melahirkan tentang apa saja yang menjadi faktor penyebab *baby blues syndrome*.

Dari pemaparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Kelurahan Petuk Katimpun Kota Palangka Raya yang dimana terdapat 4 kelurahan di Kecamatan Jekan Raya yakni Palangka, Menteng, Bukit Tunggal, dan Petuk Katimpun. Peneliti memilih penelitian di Kelurahan Petuk Katimpun dikarenakan sesuai dengan objek penelitian yaitu *baby blues syndrome* yang diambil oleh peneliti dan peneliti telah melakukan pra survei atau observasi secara langsung di lokasi tersebut. Kemudian melakukan wawancara dengan para perempuan pasca melahirkan dan mengamati situasi dan kondisi disekitarnya.

Dari hasil wawancara dengan para perempuan pasca melahirkan tersebut menunjukkan bahwa ada lima perempuan yang mengalami *baby blues syndrome*

⁷ Herawati Mansur dan Temu Budiarti, *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan Edisi II*, (Jakarta: Salemba Medika, 2014), hlm.132

⁸ Isni Oktiriani, *Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati*, (Skripsi, Universitas Negri Semarang, 2017), hlm.16

dengan gejala seperti perasaan cemas yang berlebihan, bingung, tidak percaya diri, sedih, insomnia atau kurang tidur.⁹

Pada penelitian yang dilakukan oleh Reck, C., Stehle, E., Reing, K., Mundt, C., diketahui bahwa *baby blues syndrome* merupakan prediktor depresi dan gangguan kecemasan DSM-IV pada 3 bulan pertama ibu *post-partum* dan gangguan kecemasan dalam 3 bulan pertama setelah melahirkan. Penelitian yang dilakukan di Jerman dengan responden sebanyak 853 orang hasilnya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *baby blues syndrome* dengan depresi *post-partum*, serta ada hubungan *baby blues syndrome* dengan kecemasan.¹⁰ Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti perempuan yang telah melewati persalinan yang mengalami *baby blues syndrome*.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian merupakan hal yang penting dalam sebuah penelitian karena merupakan bidang kajian permasalahan agar dapat mempermudah dan mengarahkan penelitian ke sasaran yang tepat. Fokus penelitian bermanfaat agar peneliti tidak terjebak pada banyaknya data yang diperoleh dilapangan.

Adapun fokus penelitian yang akan di teliti oleh peneliti meliputi :

1. Faktor-faktor apa yang menjadi penyebab *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan di Kelurahan Petuk Katimpun Kota Palangka Raya?
2. Apa saja dampak yang ditimbulkan dari *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan di Kelurahan Petuk Katimpun Kota Palangka Raya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi penyebab *baby blues syndrome* pada

⁹ Wawancara Subjek Senin 01 Juli 2023 Pukul 08.00 – 11.00 WIB

¹⁰ Kurniasari Pratiwi, Dinik Rusinani, *Psikologi Perkembangan dalam Siklus Hidup Wanita*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), hlm.155-156

ibu pasca melahirkan di Kelurahan Petuk Katimpun Kota Palangka Raya.

2. Untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan di Kelurahan Petuk Katimpun Kota Palangka Raya.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan penelitian yang akan dicapai, maka diharapkan dapat memberi manfaat untuk subjek maupun peneliti. Manfaat atau nilai yang bisa diambil dari penulisan ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada pembaca tentang faktor apa saja yang menjadi penyebab *baby blues syndrome*. Untuk itu kita bisa meminimalisasi atau mencegah terjadinya *baby blues syndrom* pada ibu pasca melahirkan.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi subjek penelitian, keluarga subjek, dan peneliti selanjutnya. Untuk lebih memperhatikan keadaan psikologis ibu pasca melahirkan di kemudian hari dan menghindari situasi yang tidak diinginkan.

E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka ini digunakan untuk bahan perbandingan terhadap penelitian atau karya ilmiah terdahulu. Baik mengenai kekurangan dan kelebihan yang ada. Telaah banyak kajian yang bahasannya terkait dengan *baby blues syndrome* diantaranya:

1. Penelitian berjudul “Analisis Faktor Penyebab terjadinya *baby blues syndrome* pada ibu nifas” yang dilakukan oleh Lina Wahyu Susanti dan Anik Sulistyanti¹¹

¹¹ Lina Wahyu Susandi, Anik Sulistiyanti, *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas*, INFOKES, Vol. 7 No.2 September 2017, hlm. 17

bertujuan untuk mengetahui hubungan kesiapan hamil dengan *baby blues syndrome*, serta mengetahui hubungan antara dukungan suami dengan *baby blue syndrome*. dan menganalisis hubungan antara persalinan dan *baby blue syndrome*. Analisis data menggunakan regresi linier berganda, suatu pengujian untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara dua atau lebih variabel bebas beserta variabel terikatnya. Pada penelitian yang dilakukan terhadap 72 partisipan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara cara melahirkan dengan terbentuknya *baby blues syndrome*, nilai signifikansi cara melahirkan sebesar 0,010 dan nilai PV sebesar 0,005. Ada hubungan antara kesiapan ibu dengan *baby blues syndrome* karena nilai signifikansi kesiapan ibu sebesar 0,36 dan nilai P sebesar 0,05. Karena dukungan pasangan memiliki nilai signifikan 0,001 dan nilai P 0,005, maka ada hubungan antara dukungan pasangan dengan sindrom baby blue. Ketiga faktor ini memberikan kontribusi pada *baby blues syndrome*.

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji tentang *baby blues syndrome*. Adapun yang membedakan dengan penelitian Lina Wahyu Susanti adalah jenis metode penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mia Dwianna Widyaningtyas¹² dengan judul “Pengalaman Komunikasi Perempuan Dengan *Baby Blues Syndrome* Dalam Paradigma Naratif” menjelaskan tentang pengalaman perempuan dengan *baby blues syndrome*. Penelitian ini bertujuan mengonstruksi pengalaman, perasaan, dan makna baby blues. Sehingga dengan mengetahui pengalaman, perasaan, dan pemaknaan mengenai Baby Blues, informasi dapat menjadi lebih baik. Penelitian ini dilakukan pada 8 wanita yang mengalami mual setelah melahirkan anak pertama dan kedua. Data dikumpulkan melalui wawancara tidak terstruktur

¹² Mia Dwianna Widyaningtyas, *Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan Baby Blues Syndrome Dalam Paradigma Naratif*, Jurnal Manajemen Komunikasi, Vol 3 No 2 April 2019 hlm 202-213.

dengan pertanyaan terbuka. Beberapa wawancara dilakukan secara langsung, sementara yang lain dilakukan melalui telepon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 30 ungkapan penting yang berkaitan dengan pengalaman, perasaan dan makna *baby blues*. Pada konstruk drajat kedua, penelitian ini menghasilkan enam tema utama yang menggambarkan fenomena perempuan dengan *baby blues*.

Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama mengkaji tentang *baby blues syndrome*. Adapun yang membedakan antara peneliti dan Mia Dwianna Widyaningtyas adalah subjek penelitian, Mia Dwianna Widyaningtyas menggunakan 8 subjek peneliitian sedangkan peneliti menggunakan 5 subjek penelitian.

3. Penelitian ini ditulis oleh Krisdiana Wijayanti, Feri Anita Wijayanti, Erni Nuryanti¹³ dengan judul “Gambaran faktor-faktor Resiko *Postpartum Blues* Di Wilayah Kerja Puskesmas Blora” menjelaskan tentang *postpartum blues* atau gangguan psikologis dikalangan masyarakat masih dianggap hal yang wajar sebagai naluri ibu dan sikap protektif terhadap bayinya. Metode penelitian ini adalah penelitian survey yang bersifat deskriptif dengan jenis metode potong lintang (*cross sectinal*). Sampel terdiri dari ibu postpartum hari ke 2-10 di wilayah kerja puskesmas Blora pada bulan september 2013 sebanyak 70 responden. Pengambilan sampel yaitu sampling jenuh (*saturated sampling*). Instrument yang digunakan adalah kuisisioner untuk memperoleh data mengenai karakteristik responden dan kuisisioner skala stein untuk mengidentifikasi adanya *postpartum blues*.

Persamaan pada penelitian ini adalah mengkaji tentang gangguan psikologis. Adapun yang membedakan adalah lokasi penelitian pada peneliti Krisdiana Wijayanti lokasi penelitiannya bertempat di Puskesmas Blora.

¹³ Karisdiana, dkk. *Gambaran Faktor-Faktor resiko Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Blora*, Blora Jurnal Kebidanan, Vol. 2 No.5 oktober 2013, hlm 58-59

Sedangkan peneliti lokasi penelitiannya di Kelurahan Pethuk Katimpun Kota Palangkaraya Provinsi Kalimantan Tengah.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ghaida Nuha Fadhilah dan Agus Budiman¹⁴ yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Suami dengan *Baby Blues Syndrome* pada Ibu Primipara Pasca Melahirkan” menjelaskan bahwa *Baby Blues Syndrome* pada ibu pasca melahirkan lebih banyak berada ditingkat *baby blues* yang ringan, dengan tingkat dukungan sosial suami yang tinggi. Ibu pasca melahirkan mayoritas sudah mendapat dukungan sosial suami dikarenakan faktor pendidikan dan penghasilan suami yang tinggi sehingga aspek informasi dan instrumental terpenuhi. *Baby blues* paling banyak dialami oleh ibu berpendidikan tinggi dikarenakan banyak ibu berpendidikan tinggi namun tidak bekerja.

Hasil uji korelasional menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan *baby blues* pada ibu pasca melahirkan. Nilai koefisien korelasi $r = -0,592$ menunjukkan derajat keeratan hubungan yang sedang. Dengan arah hubungan yang berbalik nilai, artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial suami, maka semakin ringan *baby blues* yang dialami oleh ibu pasca melahirkan.

Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang *baby blues syndrome* dan yang membedakan adalah peneliti Ghaida menggunakan metode kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif.

5. Dari penelitian Tia Gutira dan Lusi Nuryanti¹⁵ yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kejadian *Baby Blues Syndrome* pada Ibu Post Sectio Caesaria” menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan, maka semakin rendah peristiwa *baby blues syndrome* pada ibu

¹⁴ Ghaida Nuha Fadhilah, *Hubungan Dukungan Sosial Suami dengan Baby Blues Syndrome pada Ibu Primipara Pasca Melahirkan*, Prosiding Psikologi, Vol. 7 No. 1, 2021, ISSN 2460-6448, hlm. 50

¹⁵ Tiara Gutira dan Lusi Nuryanti, *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kejadian Baby Blue Syndrome pada Ibu Post Sectio Caesaria*, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, Vol. 12 No. 2, 2010, 194-200, hlm. 199

post sectio caesaria. Sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga yang diberikan, maka semakin tinggi kejadian *baby blues syndrome*. Dukungan keluarga berperan terhadap kejadian *baby blues syndrome* pada ibu *post sectio caesaria* sebesar 19% dan faktor lain sebanyak 81%.

Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang *baby blues syndrome* dan yang membedakan adalah peneliti Tia menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan subjek ibu *post sectio caesaria* sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif dan subjeknya ibu pasca melahirkan.

F. Penegasan Istilah

Untuk membahas permasalahan dalam penelitian ini, perlu beberapa penegasan pada kata kunci untuk memberikan pengertian kepada pembaca mengenai apa yang akan di capai dalam penelitian.

1. *Baby blues syndrome*

Baby blues syndrome adalah keadaan umum yang mempengaruhi sebagian besar ibu baru. Biasanya terjadi dalam 14 hari pertama setelah kelahiran dan cenderung memburuk pada hari ketiga atau keempat setelah kelahiran. *Baby blues syndrome* terjadi karena tubuh mengalami perubahan fisik yang besar setelah lahir. Meski saat itu dalam kondisi kelelahan usai melahirkan. Semua ini akan mempengaruhi emosi setiap ibu baru.

Jika baru pertama kali melahirkan dan mengalami gejala *baby blues*, itu adalah bagian normal dari hari-hari awal menjadi ibu dan biasanya gejala tersebut akan hilang dalam waktu 10 hari setelah melahirkan. Jadi harus sabar menerima keadaan ini dan percaya bahwa semua perasaan ini normal dan akan segera berlalu. Dengan kesabaran dan keyakinan, pasti akan bisa melewatinya dan merasa lebih baik. Namun bagi sebagian wanita, gejalanya memburuk dan bertahan lebih lama, yang dikenal

sebagai depresi pascapersalinan. Meskipun depresi pada kebanyakan wanita timbul sesaat setelah proses persalinan, tapi ada beberapa wanita mulai mengalami depresi ini beberapa minggu atau bulan berikutnya setelah proses persalinan. Yang termasuk depresi pasca persalinan bila depresi ini timbul dalam waktu enam bulan setelah proses persalinan.¹⁶

2. Ibu pasca melahirkan

Ibu pasca melahirkan adalah masa ibu istirahat karena pada periode ini hal pertama yang harus dilakukan untuk memulihkan kondisinya. Sebab ibu yang baru melahirkan telah kehilangan banyak darah selama proses persalinan. Walaupun ibu membutuhkan banyak istirahat pada hari-hari pertamanya setelah persalianan, namun ia harus segera bangkit dan berjalan-jalan karena itu bisa meningkatkan aliran darah melalui jaringan tubuhnya. Selain itu, bisa membantu meningkatkan *lochia* (cairan yang dikeluarkan dari uterus melalui vagina dalam masa nifas) dan meningkatkan tonus otot.¹⁷

¹⁶ Suririnah, *Buku Pintar Merawat Bayi 0-12 Bulan*, (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2009), hlm. 12

¹⁷ Engga Aksara, *Bebas Stres Usai Melahirkan*,(Jakarta: Perpustakaan Nasional, 2012), hlm. 21-22