

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Baby Blues Syndrome*

##### 1. Pengertian *baby blues syndrome*

*Baby blues* adalah sebuah istilah yang diperuntukkan bagi sebuah perasaan sedih tanpa dasar yang terjadi setelah seorang wanita melahirkan bayinya. *Baby blues syndrome* berhubungan dengan perasaan resah, gelisah, galau, kacau, dan sedih yang tidak mendasar. Mengalami *baby blues* membuat seseorang merasa bahwa dunia seakan tidak berpihak kepadanya. Benar-benar situasi kacau yang dialami oleh seorang wanita setelah kelahiran bayinya. Padahal mungkin sebelumnya, dia adalah seseorang yang tampak bahagia, kuat, tegar, dan mandiri.<sup>1</sup> Perubahan-perubahan ini merupakan respons alami terhadap kelelahan pascapersalinan ibu baru. *Baby blue syndrome* biasanya terjadi dalam 14 hari pertama setelah lahir dan cenderung memburuk pada hari ketiga dan keempat.<sup>2</sup>

Menurut Nurul Chomaria *baby blues syndrome* adalah sebuah *syndrome* saat orang-orang baru memiliki bayi. Biasanya terjadi pada pasangan muda, dan di anak pertama mereka. Depresi ini terjadi karena ketidaksiapan pasangan atas kehadiran bayi di kehidupan mereka. Wanita cenderung lebih banyak yang mengalami karena merasa sakit saat proses melahirkan.<sup>3</sup> Hal itu juga dijelaskan oleh Engga Asara bahwa bukan tanpa alasan seorang ibu bisa mengalami *baby blues syndrome*. Stres pasca persalinan ini muncul seiring dengan proses penyesuaian diri sang ibu atas peran baru dan bayinya. Tidak banyak ibu yang mempersiapkan transisi kehidupan ini dari jauh-jauh hari. Alhasil, mereka yang

---

<sup>1</sup> Afin Murtiningsih, *Mengenal Baby Blue dan Pencegahannya*, (Jakarta: Dunia Sehat, 2012), hlm. 1-2

<sup>2</sup> Mansur, *Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2009), hlm.152

<sup>3</sup> Nurul Chomaria, *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2012), hlm.108-109

tidak siap cenderung mengalami *baby blues syndrome*.<sup>4</sup> *Baby blues* adalah sesuatu yang wajar tapi aneh. Aneh karena perasaan sedih dan galau tersebut hadir justru pada saat kita seharusnya berbahagia atas kehadiran bayi yang ditunggu. Banyak sekali ibu-ibu di dunia ini yang juga mengalami *baby blues*, meski berbeda cara menghadapinya. Hanya saja semua kembali lagi pada individu masing-masing. Bisa dan mau berusaha mengatasinya atau semakin menikmati perasaan yang tidak menentu tersebut.<sup>5</sup>

*Baby blues syndrome* juga dapat dipahami sebagai kondisi umum yang sering dialami seorang ibu setelah melahirkan, umum terjadi pada 50% ibu baru. *Baby blues* sendiri merupakan perasaan senang memiliki momongan, namun juga disertai dengan perasaan cemas dan sedih. Hal ini dapat membuat ibu kelelahan secara mental<sup>6</sup>. Oleh karena itu dari berbagai penelitian dapat disimpulkan bahwa *baby blues syndrome* merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perubahan mood atau emosi pada wanita setelah melahirkan, gejala yang sering terlihat adalah sering menangis, pesimisme, kekecewaan, ketakutan, kelelahan, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, mudah marah dan masih banyak lagi dari *baby blues syndrome* yang muncul. Setiap ibu baru merasakan gejala yang berbeda. Ini biasanya terjadi dalam 14 hari pertama.<sup>7</sup>

## 2. Faktor Penyebab *Baby Blues Syndrome*

Kemampuan seorang perempuan untuk melewati masa kehamilan dan keberanian untuk melewati proses persalinan akan berbeda setiap orang. Seorang perempuan yang sudah pernah merasakan melahirkan sebelumnya juga memungkinkan untuk lebih berani atau bahkan sebaliknya akan membuat seorang perempuan merasa khawatir karena memiliki pengalaman yang buruk

---

<sup>4</sup> Engga Aksara, *Bebas Stres Usai Melahirkan*, (Yogyakarta: Javalitera, 2012), hlm.56

<sup>5</sup> Afin Murtiningsih, *Mengenal Baby Blues dan Pencegahannya*, (Jakarta: Dunia Sehat, 2012), hlm.4-5

<sup>6</sup> Tia Gutira dan Lusi Nuryanti, *Op.Cit*, hlm .194

<sup>7</sup> Marmi, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Paerperium CareI*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm.6

pada persalinan sebelumnya.

Selama kehamilan, seorang ibu hamil mengalami banyak perubahan mendasar baik fisik maupun non fisik, termasuk perubahan hormonal. Perubahan fisik dan hormonal terjadi lagi setelah persalinan. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron secara drastis, serta hormon lain yang diproduksi oleh kelenjar tiroid, juga membuat ibu hamil mudah lelah, depresi, dan moody. Seperti halnya seorang wanita yang sedang mengalami menstruasi, mengalami nifas setelah melahirkan sangat mempengaruhi hormon tubuh seorang ibu.<sup>8</sup>

Tentunya *baby blues syndrome* tidak begitu saja hinggap pada ibu yang baru melahirkan. Seperti yang telah diungkapkan diatas, secara sederhana *baby blues syndrome* bisa terjadi bila seorang ibu tidak mempersiapkan dirinya dengan baik untuk menghadapi masa kehamilan dan paca persalian.

Sedangkan secara medis, *baby blues syndrome* hadir disebabkan beberapa faktor seperti faktor biologis dan faktor psikologis. Faktor biologis disebabkan oleh perubahan hormon pada wanita mulai terjadi sejak masa kehamilan sampai pasca melahirkan. Perubahan hormon berpengaruh pada fisik, mental, dan psikis ibu. Itulah mengapa ibu sering mengalami perasaan tidak menentu. Umumnya perubahan hormonal pada wanita pasca melahirkan akan berlangsung sampai masa nifas selesai. Adapun beberapa hormon yang mengalami penurunan pada masa pemulihan sehabis melahirkan adalah esterogen, progesteron, kortisol, dan hormon teroid. Bercampur aduknya hormon yang berada dalam tubuh membuat emosi ibu tidak setabil. *Baby blues* bisa hadir karena adanya perubahan fisik yang dialami ibu, terutama pengaruh dari berbagai hormon yang telah diungkapkan tersebut. Saat ibu bercermin, ia mendapati dirinya belum banyak perubahan. Ia masih memiliki perut yang belum kembali normal seperti sebelum hamil dan payudara yang cukup besar, serta beberapa bagian tubuh lainnya yang belum kembali ke

---

<sup>8</sup> Afin Murtiningsih, *Mengenal Baby Blues dan Pencegahannya*, (Jakarta: Dunia Sehat, 2012), hlm.15

bentuk normal.<sup>9</sup>

Faktor lain bisa berasal dari si buah hati karena melihat bayi tidak seperti yang dibayangkan selama ini. Atau terkejut saat mengetahui bahwa merawat bayi tidak sesederhana yang ia bayangkan selama ini. Semua ini bisa menjadi tekanan baginya, akibatnya ibu bisa terserang *baby blues*. Maka itu pengetahuan dan pemahaman mengenai merawat, mengasuh, dan menjadi ibu harus benar-benar dipersiapkan. Berikut ini beberapa kondisi bayi yang membuat ibu cemas bila tidak memiliki persiapan sebelumnya :

1. Kulit bayi menguning
2. Bayi tidak mau minum ASI
3. Bayi menangis tanpa henti
4. Bayi berhenti nafas sejenak
5. Pusing bayi tidak kunjung lepas
6. Bayi suka mengejangkan tubuhnya

Faktor lainnya yang menyebabkan *baby blues* juga berasal dari perasaan ibu yang pada awalnya perasaan senang dan bahagia hadir namun lama kelamaan perasaan ibu mulai tidak menentu. Suasana hatinya mulai tidak stabil seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Berikut ini beberapa kondisi perasaan ibu yang berpotensi mengalami *baby blues syndrome* :

1. Kurang bersyukur
2. Menyimpan beban seorang diri
3. Persiapan ibu untuk persalinan dan kematangan mental sang ibu
4. Kecemasan, kekhawatiran, serta perasaan ibu yang tidak siap merawat bayi
5. Kurang mendapat dukungan suami, keluarga, maupun lingkungan sekitar<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Engga Aksara, *Bebas Stres Usai Melahirkan*, (Yogyakarta: Javaliteral, 2012), hlm.61-64

<sup>10</sup> Ibid, hlm. 65-72

### 3. Dampak *Baby Blues Syndrome*

Banyak orang beranggapan bahwa *baby blues syndrome* tidak berbahaya, namun nyatanya sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak karena seringkali ibu dengan *baby blues syndrome* tidak bisa merawat anaknya dengan baik. Ia tidak dapat secara otomatis menyediakan kebutuhan yang dibutuhkan oleh anaknya. Seperti halnya ibu tidak bersemangat dalam memberikan ASI pada bayinya, sehingga itu menjadi penyebab pertumbuhan dan perkembangan bayinya tidak seperti bayi-bayi yang ibunya sehat. Disinilah ibu menjadi jenuh, resah, takut, dan cemas menjadi satu didalam hati.<sup>11</sup>

*Baby blues syndrome* bisa berkembang menjadi *postpartum depression* (PPD) atau depresi pasca melahirkan dengan gejala yang lebih berat, seperti adanya penolakan ibu pada bayinya, merindukan masa lajang tanpa memikirkan perkembangan bayinya, hingga membayangkan ingin menyakiti buah hatinya sampai ada niatan untuk bunuh diri.

Pengaruh negatif yang akan timbul pada ibu:

1. Pengaruh *baby blues syndrome* pada ibu:
  1. Mengalami gangguan aktivitas sehari-hari
  2. Mengalami gangguan dalam berhubungan dengan suami dan keluarga
  3. Kemungkinan mempunyai niat bunuh diri
  4. Menggunakan zat berbahaya seperti rokok, alkohol, dan narkotika

### 4. Gejala *Baby Blues Syndrome*

Di bagian atas telah disinggung bahwa *baby blues* bisa menghadirkan perasaan tedak menentu dan berubah-ubah tersebut seperti:

1. Perasaan cemas dan khawatir berlebihan

---

<sup>11</sup> Afni Murtiningsih, *Op.Cit*, hlm.85

Seorang ibu yang mengalami *baby blues syndrome* akan mengalami perasaan cemas dan khawatir. Kecemasan hadir seiring dengan usaha mereka ingin memberi yang terbaik pada si buah hati dan kekhawatiran juga ikut melanda para ibu baru yang terserang *baby blues syndrome*. Sebagian dari mereka khawatir kalau bayinya mengalami hal-hal buruk akibat tidak mendapat pengasuhan secara benar.

## 2. Bingung

Mereka yang mengalami *baby blues syndrome* sering kebingungan. Biasanya mereka bingung karena kurang bisa memahami si buah hati.

## 3. Tidak percaya diri

Tidak sedikit wanita mengalami rasa tidak percaya diri pasca melahirkan. Umumnya mereka tidak percaya diri dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu, yaitu mengasuh dan merawat bayinya.

## 4. Sedih

Ibu yang mengalami *baby blues syndrome* cenderung mempunyai gangguan emosional. Mereka sering terlihat sedih tanpa alasan yang jelas bahkan mereka menangis tanpa sebab.

## 5. Insomnia/ kurang tidur

Sering dialami seorang ibu yang mengalami *baby blues syndrome* gangguan psikologis yang mereka alami ternyata memengaruhi siklus hidup mereka. Rasa cemas, khawatir, sedih, dan tidak percaya diri membuat mereka susah tidur.

## 6. Kehilangan tenaga

Energinya terkuras habis akibat gangguan psikologis yang dideritanya. Waktu istirahat yang tidak normal atau tidak teratur membuat ibu tidak memiliki waktu cukup untuk *me-recovery* kondisi fisiknya.

## 7. Nafsu makan berkurang

Nafsu makannya cenderung menurun berdampak pada kondisi fisiknya. Kurangnya asupan makanan yang bergizi akan membuat kesehatan ibu terganggu.<sup>12</sup>

8. Ada perasaan bersalah dan tidak berharga
  9. Ada perasaan takut menyakiti diri sendiri atau bayinya
  10. Tidak dapat berkonsentrasi<sup>13</sup>
5. Pencegahan *Baby Blues Syndrome*

Mencegah lebih baik daripada menangani suatu persoalan. Namun, apabila persoalan tersebut terlanjur datang tanganiilah semua dengan baik sesuai porsi kita. Demikian juga dengan *baby blues*, perasaan cemas dan berubah-ubah tersebut bisa dicegah apabila semenjak awal telah mempersiapkan kehamilan dan persalinan dengan baik. Baik dalam artian mempersiapkan fisik dan mental sekaligus secara bersamaan. Selain kepasrahan dan lantunan doa kepada sang pencipta, maka persiapan fisik dan mental juga turut membantu ibu terhindar dari *baby blues* yang berkepanjangan. Ada beberapa hal yang dapat mencegah terjadinya *baby blues* diantaranya:

a. Mempersiapkan fisik

Menjadi ibu rumah tangga bukanlah hal sepele. Banyak yang perlu dipersiapkan menikah dan menjadi ibu rumah tangga adalah memasuki fase baru dalam kehidupan. Banyak hal baru dan menarik yang akan ditemui. Memiliki kesehatan fisik yang prima tidak hanya meringankan tugas ibu rumah tangga dalam mengurus rumah, tetapi juga mempermudah untuk mempunyai keturunan. Mempersiapkan fisik diantaranya :

1. Menjaga pola makan
2. Berolahraga secara teratur
3. Gaya hidup sehat

---

<sup>12</sup> Engga Aksara, *Op.Cit*, hlm.57-60

<sup>13</sup> Suririnah, *Buku Pintar Merawat Bayi 0-12 Bulan*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), hlm.13

#### 4. Tidur/istirahat cukup

#### b. Mempersiapkan mental

Persiapan mental adalah salah satu kunci mencapai keberhasilannya. Persiapan ini harus dikerjakan dengan serius, tidak bisa dengan asal jalan saja. Persiapan fisik maupun mental sama pentingnya untuk menghadapi peran baru. Peran mental dalam hal ini adalah membuat ibu menjadi lebih sabar dalam menghadapi bayi dan menjalankan perannya. Berikut contoh persiapan mental diantaranya adalah :

1. Niat baik
2. Berpikir positif
3. Menghindari dan mengatasi rasa cemas dan panik
4. Bersosialisasi
5. Percaya diri
6. Mencintai pasangan
7. Berdoa

#### c. Persiapan merawat bayi

Segala sesuatu tentang merawat bayi bisa dipelajari. Mulai dari menyusui, mengganti popok, sampai menidurkan. Ada baiknya sebelum memiliki bayi para wanita memiliki kemampuan merawat bayi. Setidaknya, bagi yang belum berpengalaman tahu dan mengerti teori-teori merawat bayi. Dengan begitu saat melahirkan ibu bisa meminimalisir kesulitan yang dihadapi selama merawat bayi.

#### d. Peran Suami

Kehadiran suami bisa mencegah dan mengatasi *baby blues syndrome* yang dialami oleh sang ibu. Suami yang berperan sebagai ayah dan kepala keluarga harus terlibat dalam merawat dan mengasuh bayi. Tidak hanya itu, suami juga harus bisa menjadi sandaran pada saat istri mengalami kesulitan.<sup>14</sup>



## **B. Ibu Pasca Melahirkan**

### **1. Masa ibu istirahat**

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 persalinan, 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.<sup>14</sup>

Pada masa istirahat ibu juga bisa mendampingi dan mempelajari tingkah laku bayinya. Selain itu, juga bisa mengawasi bayi dari bahaya dan memperhatikan kesehatannya. Dengan demikian, hubungan ibu dengan si buah hatinya semakin akrab dan memudahkan dalam pemberian ASI. Berikut ini beberapa hal yang perlu diketahui dalam masa-masa perawatan pasca melahirkan :

1. Mengetahui kondisi tubuh
  2. Tidak boleh diet dan mengonsumsi obat-obatan berbahaya
  3. Merawat payudara
  4. Menyusui
  5. Senam nifas
  6. Kebersihan pribadi
  7. Bersosialisasi
- ### **2. Fisik ibu pasca melahirkan**

Tidak hanya sekedar istirahat, ibu juga diharuskan mengetahui tentang kondisi fisiknya, terutama kesehatan organ tubuhnya yang berhubungan langsung dengan

---

<sup>14</sup> *Ibid*, hlm. 21-22

proses kelahiran bayinya karena kesehatan dan kesembuhan organ-organ tersebut sangat penting. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana pemulihan fisik dan kesehatan organ-organ tersebut berlangsung. Apakah sudah dilakukan dengan benar atau belum. Berikut ini beberapa mengenai kondisi fisik dan organ-organ tubuh ibu pasca melahirkan :

1. *Lochia* (nifas)
2. Perineum
3. Serviks (leher rahim)
4. Vagina
5. Abdomen (perut)
6. Payudara
7. Kulit<sup>15</sup>

### 3. Penyesuaian diri sebagai orang tua

Setelah pulang ke rumah, ibu harus belajar menyesuaikan diri menjadi orang tua. Ia mulai menyadari perannya sebagai seorang ibu yang dituntut untuk menghabiskan waktunya bersama bayi sepanjang waktu, mulai dari pagi sampai malam.

Keadaan ini bisa membuat ibu tegang, apalagi bila dukungan dari suami kurang akibat kesibukannya sendiri. Tugas rumah tangga dirasa begitu membebaninya. Terlebih lagi bila tidak ada keluarga yang membantunya. Ketegangan dan kepanikan hadir pada saat ibu tidak memiliki pendamping yang bisa memberitahu atau mengajarkan cara menjalankan peran sebagai ibu dengan benar.

Dalam masa ini, bayi sudah memiliki kebutuhan dan kebutuhan itu terkadang tidak menentu waktunya. Ibu dituntut untuk siap sedia menyusui dan mengganti popok. Bayi akan sering menangis dalam pertumbuhannya. Tangisan tersebut

---

<sup>15</sup> Engga Aksara, *Bebas Stres Usai Melahirkan*, (Yogyakarta: Javalitera, 2012), hlm.21-27

akan membuat ibu bingung sebab ibu belum bisa membedakan mana tangisan lapar, minta ganti popok, minta digendong atau tangisan memanggil ibu.

Dalam situasi itu ibu mulai merasa tidak bisa menghadapi dan merawat bayinya. Perasaan ini tentu saja ada penyebabnya, bisa karena faktor kurang pengetahuan dan pemahaman akan kebutuhan bayi, kurangnya dukungan suami dan keluarga, hingga merasa tuntutan bayi berlebihan

Bila kondisi ini tidak segera diatasi maka bayi akan kurang mendapat perhatian. Akibatnya, bayi akan mengalami gangguan dalam tumbuh kembangnya. Jika ibu tidak bisa mengatasinya maka ia akan semakin larut dengan sikapnya. Depresi bertambah parah, ia mulai sering menangis, sensitif, kelelahan, dan bahkan berpikir tidak masuk akal.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> *Ibid*, hlm.35-36