

EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG BABY BLUES SYNDROME PADA IBU HAMIL DI DESA LAMTEH DAYAH KECAMATAN SUKAMAKMUR KABUPATEN ACEH BESAR

Eristono¹, Afriana², Roza Aryani³

¹Dosen Prodi Administrasi Rumah Sakit, STIKes Muhammadiyah Aceh

²Dosen Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Aceh

³Dosen Prodi Profesi Bidan, STIKes Muhammadiyah Aceh

email: erisaditumiran@gmail.com

Abstrak

Proses adaptasi psikologi pada seorang ibu sudah di mulai sejak dia hamil. Kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa yang normal terjadi dalam hidup, namun banyak ibu yang mengalami stres yang signifikan. Ada kalanya ibu mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya, keadaan ini disebut postpartum blues. Baby blues syndrome mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek yang ditimbulkan mengakibatkan ibu menjadi pasif dan mengabaikan bayinya sehingga bayi akan mengalami kurang perhatian dan sentuhan dari ibu, selain itu juga akan mengalami gangguan aktifitas pada ibu dan bayi akan sering menangis. Sedangkan dampak jangka panjang yaitu menimbulkan gangguan pada perkembangan kognitif, psikologi, neorologi dan motorik. Kegiatan Pengabdian Masyarakat telah dilakukan pada hari Sabtu tanggal 10 Juni 2023. Pengabdian dilakukan dengan tujuan agar ibu hamil mempersiapkan mental dan adanya dukungan keluarga dalam mengasuh bayinya. Hampir rata-rata rata-rata ibu hamil belum mengetahui dampak yang terjadi bila ibu nifas mengalami baby blues. Sehingga peran keluarga sangat berpengaruh dalam menjaga emosi ibu nifas. Oleh karena itu perlu diadakana penyuluhan terkait Baby Blues Syndrome dan depresi postpartum. Melalui program penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada ibu pasca persalinan

Kata kunci: Ibu Hamil, Baby Blues

Abstract

The psychological adaptation process in a mother has begun since she is pregnant. Pregnancy and childbirth are normal events in life, but many mothers experience significant stress. Sometimes mothers experience feelings of sadness related to their babies, this condition is called postpartum blues. Baby blues syndrome has short-term and long-term impacts. The short-term impacts that arise cause the mother to become passive and ignore her baby so that the baby will experience less attention and touch from the mother, in addition, there will also be disruption of the mother's activities and the baby will often cry. While the long-term impact is that it causes disruption to cognitive, psychological, neurological and motor development. Community Service Activities were carried out on Saturday, June 10, 2023. The service was carried out with the aim that pregnant women prepare mentally and have family support in caring for their babies. Almost all pregnant women do not know the impact that occurs if a postpartum mother experiences baby blues. So the role of the family is very influential in maintaining the emotions of postpartum mothers. Therefore, it is necessary to provide counseling related to Baby Blues Syndrome and postpartum depression. Through the counseling program, it is hoped that it can increase knowledge and awareness of the importance of mental health in postpartum mothers.

Keywords: Pregnant Women, Baby Blues

PENDAHULUAN

Proses adaptasi psikologi pada seorang ibu sudah di mulai sejak dia hamil. Kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa yang normal terjadi dalam hidup, namun banyak ibu yang mengalami stres yang signifikan. Ada kalanya ibu mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya, keadaan ini disebut postpartum blues (Marmi, 2012).

Postpartum blues sudah dikenal sejak lama yaitu ibu yang mengalami kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, hal ini disebabkan oleh perubahan hormon dalam tubuh seorang wanita selama kehamilan, dan juga perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya setelah melahirkan, sudah dikenal sejak 460 tahun sebelum Masehi, oleh Hippocrates Postpartum blues atau sering juga

disebut *martenity blues* atau *baby blues*. Ini ditandai seperti gejala cemas tanpa sebab, menangis tanpa sebab, tidak sabar, tidak percaya diri, mudah tersingggu, merasa kurang menyanyangi bayinya (Marmi, 2016).

Baby blues syndrome mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek yang ditimbulkan mengakibatkan ibu menjadi pasif dan mengabaikan bayinya sehingga bayi akan mengalami kurang perhatian dan sentuhan dari ibu, selain itu juga akan mengalami gangguan aktifitas pada ibu dan bayi akan sering menangis. Sedangkan dampak jangka panjang yaitu menimbulkan gangguan pada perkembangan kognitif, psikologi, neorologi dan motorik. (Yulistianings, dkk, 2021).

Suatu sindrom gangguan efek ringan pada minggu pertama setelah persalinan disebut dengan *baby blues syndrome*. Adapun puncak dari *baby blues* ini 3-5 hari setelah melahirkan dan berlangsung selama beberapa hari sampai 2 minggu. Tanda dan gejalanya antara lain cemas dan menangis tanpa sebab, tidak sabar, tidak percaya diri, sensitif atau mudah tersinggung, serta merasa kurang menyanyangi bayinya (Qiftiyah, 2018).

Postpartum blues kondisi yang dialami oleh hampir 80% perempuan yang baru melahirkan. Hal ini dapat terjadi karena belum siapnya melahirkan bayi dan menjadi seorang ibu, perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan esteriol yang terlalu rendah, umur dan paritas (umur yang masih muda atau jumlah persalinan yang dialami memungkinkan terjadinya postpartum blues), serta dukungan emosional dari suami dan keluarga memiliki pengaruh besar dalam kontribusi postpartum blues (Soffan, dalam Girsang, 2015)

Pada masa postpartum terjadi perubahan psikologis dan fisik yang normal terjadi. Apabila ibu dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan beberapa perubahan yang terjadi, maka ibu tidak akan mengalami ketakutan, kekhawatiran atau kecemasan (Susilawati, dkk 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian *baby blues* di dunia yang dialami ibu setelah melahirkan sekitar 70-80%, dimana sekitar 13% ibu yang mengalami *baby blues* berlanjut menjadi depresi postpartum. Angka kejadian di beberapa negara mengenai *baby blues syndrome* seperti di Jepang 15-50%, Amerika Serikat 27%, Prancis 31,7%, Nigeria 31,3% dan Yunani 44,5%. Asia dengan prevalensi 26-85% yang mengalami *baby blues syndrome* (USAID, 2021). Menurut WHO (2018) Indonesia menduduki peringkat ke empat tertinggi di ASEAN untuk kejadian *baby blues*. Wanita yang mengalami kejadian *baby blues* berkisar antara 50-70%. Terdapat 1 sampai 2 per 1000 kelahiran ibu yang mengalami *baby blues syndrome* (Kemenkes, 2020). *Baby blues syndrome* jarang diperhatikan di Indonesia karena dianggap tidak terlalu penting dan hanya efek samping dari kelelahan setelah melahirkan (Pir, dkk, 2020).

Banyak masyarakat menganggap gangguan psikologis ini merupakan hal yang wajar dari naluri seorang ibu, sehingga *baby blues syndrome* menjadi suatu fenomena yang sulit dideteksi, namun jika tidak ditangani dengan tepat *baby blues syndrome* dapat berkembang menjadi depresi postpartum, sehingga berpengaruh fatal kepada ibu, bayi serta lingkungan terdekatnya (Mariani, 2021).

Dampak lain apabila tidak tertangani dengan baik maka akan berubah menjadi psikosis postpartum yang dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi. *Baby blues syndrome* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya usia, pekerjaan, sosial ekonomi, pendidikan, paritas, pengetahuan, sikap, jenis persalinan, dukungan suami dan keluarga serta faktor hormonal berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan estriol yang terlalu rendah. Selain itu penyebab lainnya yaitu kelelahan merawat bayi, kelelahan selama proses persalinan, kecemasan berlebihan dan kekhawatiran tidak dapat merawat bayinya (Qiftiyah, 2018).

Ibu yang mengalami *baby blues* harus ditangani karena mengingat peran ibu berpengaruh terhadap perkembangan anak serta peran ibu di keluarga. Sehingga ibu setelah melahirkan perlu mendapat dukungan orang terdekat seperti suami kerabat dan keluarga. Salah satu peran perawat yaitu sebagai perawat pendidik, dalam menjalankan perannya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang *baby blues* yaitu dengan cara memberikan informasi melalui penyuluhan-penyuluhan agar ibu postpartum yang mengalami gangguan psikologis setelah tidak berkembang pada gangguan jiwa.

Pencegahan terjadinya *baby blues* menurut Rukhiyah (2019) yaitu : mempersiapkan diri dengan baik, persiapan diri saat kehamilan sehingga saat kelahiran memiliki kepercayaan diri yang baik. Hal yang dapat dilakukan yaitu mencari informasi yang berkaitan dengan kelahiran, bergabung dalam kelas pre natal dan kelompok senam hamil. Mendapatkan dukungan mental dari lingkungan sekitar, mencari informasi tentang *baby blues* informasi yang kita berikan bermanfaat sehingga ibu mengetahui faktor penyebab sehingga dapat mengantisipasi atau mencari bantuan jika menghadapi *baby blues*.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Sulistiyanti, (2017) mengemukakan faktor yang berhubungan dengan terjadinya baby blues yaitu kesiapan kehamilan ibu yang berpengaruh dalam menyikapi dan penerimaan terhadap kehamilannya. Adapun faktor psikologis yang menyebabkan baby blues adalah peran suami dalam masa nifas dan trauma pada saat persalinan.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diikuti oleh seluruh ibu hamil yang ada di desa Lamteh Dayah Kecamatan SukaMakmur Kabupaten Aceh Besar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental ibu hamil dalam menghadapi masa Nifas.

Baby blues yaitu gangguan ringan perasaan akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi yang dialami oleh wanita setelah melahirkan sampai hari keempat belas dan memuncak pada hari ketiga sampai hari kelima. Baby blues akan berdampak tidak hanya dengan ibu namun juga berdampak pada anak dan suami. Ibu yang mengalami baby blues akan berdampak salah satunya yaitu tidak dapat menjalankan peran sebagai ibu contohnya dalam merawat bayi sehingga mempengaruhi kualitas hubungan antara bayi dan ibu. Dampak pada bayi yaitu bayi akan sering menangis, mengalami gangguan tidur dan kekurangan nutrisi karena ibu enggan untuk memberikan ASI. Selain itu dampak yang terjadi pada suami adalah terjadinya ketidakharmonisan dalam keluarga. Jika baby blues tidak teratasi maka akan berkembang menjadi depresi dan psikosis postpartum. Upaya untuk mencegah terjadinya baby blues yaitu perlu adanya persiapan diri pada saat kehamilan dan persalinan, mendapat dukungan dari keluarga serta mencari informasi tentang baby blues sehingga ibu dapat mengetahui atau mencari bantuan jika mengalami kondisi baby blues.

Baby blues syndrome bisa menyerang siapa saja tanpa memandang usia, jenis pekerjaan, tingkat sosial ekonomi, jenjang pendidikan (Pulungan, 2017). Gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah melahirkan di definisikan baby blues syndrome. Karena suasana hati yang paling utama adalah kebahagiaan, namun emosi penderita menjadi stabil. Baby blues syndrome atau stres pasca melahirkan merupakan suatu kondisi umum yang sering di alami oleh seorang wanita yang baru melahirkan dan biasanya terjadi pada 50% ibu baru (Kumalasari,dkk 2019).

Menurut Octarianingsih, Ladyani, Pramesti, & Amany (2021) penyebab baby blues diantaranya adalah faktor umur, psikologis ibu, pengetahuan ibu tentang baby blues syndrom, sedangkan status perkawinan tidak berpengaruh terhadap kejadian baby blues syndrom.

Asumsi peneliti banyak faktor yang membuat pengetahuan ibu tentang baby blues berada pada kategori kurang yaitu pendidikan, pengalaman menjadi ibu, dan juga disebabkan karena ibu malas untuk mengakses atau mencari informasi terkait kehamilannya khususnya tentang baby blues meskipun ibu menggunakan gadget yang bisa mengakses berbagai informasi serta tidak menjadi fokus utama bagi Bidan untuk permasalahan baby blues sehingga banyak ibu yang tidak teredukasi. Semakin baik pengetahuan ibu maka semakin besar kesiapan ibu hamil dalam menghadapi masa postpartum nanti untuk mencegah terjadinya baby blues.

Menurut Pulungan (2017) banyak hal yang menyebabkan pengetahuan responden kurang tentang baby blues seperti kurangnya keingintahuan ibu tentang baby blues, kurangnya informasi pada responden sehingga dapat mempengaruhi ilmu pengetahuan responden yang masih rendah, umur responden yang terlalu muda untuk menikah sehingga kurangnya persiapan dalam menyambut kelahiran bayi baik secara fisik maupun mental serta tingkat pendidikan dan tidak memiliki pekerjaan yang membuat ibu sulit untuk mendapatkan informasi yang lebih khususnya tentang baby blues syndrome. JIM FKep Volume VIII Nomor 1 Tahun 2024 177 Selain itu, yang membuat pengetahuan responden kurang tentang baby blues syndrome, dikarenakan masyarakat tidak menganggap baby blues syndrome ini suatu hal yang penting serta diperkuat oleh fenomena pada media sosial yang tidak menjadi topik utama sehingga membuat ibu maupun masyarakat enggan untuk mencari tahu tentang baby blues syndrome dan juga disaat melakukan pemeriksaan ANC, pihak puskesmas tidak pernah memberikan informasi tentang baby blues syndrome ini sendiri. Wanita hamil yang akan melahirkan membutuhkan kondisi psikologi yang stabil untuk membantunya dalam persalinan. Sebaliknya perasaan cemas, takut, tegang dan khawatir akan menyebabkan stres pada ibu yang akan melahirkan sehingga proses persalinan tidak berjalan lancar. Kondisi psikologis seperti cemas dan stress

ini bisa berlanjut pada ibu setelah melahirkan, yang mana kondisi ini sebagai bentuk pengembangan reaksi ketakutan yang dirasakan sejak hamil sampai persalinan (Prasetyaningrum, 2017).

Baby blues syndrome berdampak kepada ibu dan anak dengan berjangka panjang terhadap kesehatan mental ibu. Berdampak negatif terhadap perkembangan fisik, sosial dan kognitif anak, selain itu adanya gangguan aktivitas, tidak mampu membina hubungan dengan orang baik kepada keluarga dan teman dan ibu juga tidak mampu merawat ingin dirinya sendiri dan bayinya. Gejala yang parah keinginan untuk bunuh diri atau bahkan membunuh/menyakiti bayinya. Cara-cara pencegahan dilakukan dengan cara pendidikan kesehatan pencegahan terjadinya baby blues syndrome, beberapa penelitian yang dilakukan baik diluar dan dalam negeri perlu intervensi pencegahan terjadinya baby blues syndrome, dilakukan dengan cara edukasi efektif dengan memiliki faktor pengetahuan yang baik (Buckho, Gutshall & Jordan, 2012).

Baby blues syndrome dapat dicegah dengan berbagai tindakan, seperti mencari informasi yang berkaitan dengan kelahiran pada masa kehamilan, bergabung dalam kelas prenatal dan kelompok senam hamil, yang dapat meningkatkan sikap yang positif pada ibu, sehingga saat melahirkan ibu memiliki pengetahuan yang cukup, serta mampu mengantisipasi dan mencari bantuan jika menghadapi baby blues syndrome (Annisa,dkk2022).

Faktor budaya berpengaruh kuat terhadap kejadian Baby Blues Syndrome. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu nifas masih mempercayai budaya larangan keluar rumah selama 40 hari bagi ibu nifas. Beberapa dari mereka melaksanakan budaya tersebut karena keinginan sendiri ada pula yang melaksanakannya karena menuruti perintah dari mertua ataupun orang tuanya. Beberapa responden mengeluhkan merasa bosan dan kesepian terutama ketika suami sedang bekerja. Menurut Oktriani (2017) ibu nifas dapat merasa bosan dengan hal-hal yang bersangkutan dengan bayi termasuk kegiatannya dalam mengurus bayi. rasa bosan yang dialami ibu dapat mengarah pada kejadian Baby Blues Syndrome

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dina Riski Tahun 2002d diman Hasil uji statistik diperoleh nilai $X^2 = 9,120$ dengan $P\text{-value } 0,003 < 0,005$ maka diputuskan tolak H_0 dan terima H_1 , sehingga terdapat hubungan antara status kehamilan dengan postpartum blues di Wilayah Puskesmas Remaja Samarinda Tahun 2020.

Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan postpartum blues adalah kehamilan yang tidak diinginkan. Kehamilan yang diharapkan maka seorang ibu akan semakin siap untuk persalinan dan menjadi ibu. Persiapan untuk mengalami postpartum blues atau tidak. Adanya persiapan yang baik membuat ibu postpartum akan mampu menghadapi masa pasca persalinannya dengan baik (Bobak, dkk 2014).

Kehamilan yang terjadi di usia dini merupakan salah satu risiko seks pranikah atau kehamilan yang tidak diharapkan. Kehamilan yang pada umumnya tidak direncanakan dan menimbulkan perasaan bersalah, berdosa dan malu pada remaja yang mengalaminya ditambah sanksi sosial dari masyarakat terhadap kehamilan dan kelahiran anak tanpa ikatan pernikahan (Nugraheni, 2017).

Menurut asumsi peneliti bahwa adanya hubungan status kehamilan dengan kejadian postpartum blues disebabkan oleh ibu nifas yang kehamilannya tidak diinginkan akan lebih mudah untuk mengalami kejadian postpartum blues dibandingkan ibu nifas yang kehamilannya diinginkan, karena kehamilan yang tidak diinginkan akan menimbulkan perasaan penolakan terhadap peran baru sebagai seorang ibu serta adanya sanksi sosial dari masyarakat yang tinggi.

Setelah dilakukan penyuluhan ini diharapkan adanya penyuluhan yang berkelanjutan sehingga dapat menekan terjadinya kehamilan yang tak diinginkan dan ibu nifas dapat diberikan dukungan lebih dari keluarga dan tenaga kesehatan selama menjalani masa nifasnya.

SIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil tentang baby blues. Dengan adanya kegiatan ini sehingga bisa meningkatkan kesadaran ibu hamil agar selalu melakukan pemeriksaan kehamilan dan masa nifas adalah masa di man ibu bisa beradaptasi dengan perawatan bayinya

SARAN

Di harapkan kepada bidan desa dan kader posyandu Sdapat menginformasikan hal-hal yang berkenaan mengenai baby blues sehingga ibu dan keluarga dapat paham dan mengerti penyebab terjadinya baby blues.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LP2MP, dosen dan mahasiswa STIKes Muhammadiyah Aceh yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, juga kepada ketua STIKes yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini, sehingga kegiatan pelaksanaan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A., Saputra, M. I. R., Agnesfadia, S., & ... (2022). Pengaruh Olahraga terhadap Fenomena Baby Blues Syndrome (Postpartum Blues) pada Ibu Nifas (Postpartum). Girsang.2015. Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Postpartum Blues Ibu Primipara Berusia Remaja.Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 10, No.2, Juli 2015
- Marmi.2016. Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mariani, M. (2021). Peran keluarga dalam mencegah baby blues syndrome di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidimpuan).
- Pir, A., Pazriani, L., & Hayati, U. F. (2021).Pengalaman ibu yang mengalami baby blues. Tanjung pura Journal of Nursing Practice and Education, 3(1), 4. <https://garuda.ristekbrin.go.id/journal/view/20335?page=6>
- Qiftiyah, M. (2018).GambaranFaktor-Faktor (DukunganKeluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan JenisPersalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjo dan Polindes Teratai Kradenan Palang). Jurnal Kebidanan, 10(2), 9.
- Oktiriani, I. (2017) Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati
- Pulungan, F. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Postpartum Dengan Sindrom Baby Blues Pada hari 1-7 Postpartum di Klinik Romauli Kec. Medan Marelan Tahun 2015. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist), 11(3), 121-125
- Prasetyaningrum, S. (2017). Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi postpartum blues. Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(2), 205-218.
- Susilawati, B., Dewayani, E. R., Oktaviani, W., &Subekti, A. R. (2020).FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues.Journal of Nursing Care &Biomolecular, 5(1), 77-86.
- Yulistianingsih, D., & Susanti, D. (2021). Hubungan paritas ibu dengan kejadian postpartum blues.Jurnal kesehatan samodra ilmU, 12(1), 26-34.
- WHO. (2018). Maternal Mortality. Tersedia pada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>.