

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Baby blues syndrome merupakan gangguan emosi yang terjadi pada masa penyesuaian setelah kelahiran bayi, biasanya berlangsung dari hari ke-1 hingga hari ke-14 setelah kelahiran, dengan gejala memuncak pada hari ke-5. Jika gejalak emosi yang dialami ibu tidak kunjung reda setelah 2 minggu atau 14 hari, ini gejala yang perlu diwaspadai. Di Asia, prevalensi baby blues syndrome atau post partum blues sangat tinggi, dengan angka berkisar antara 26% hingga 85%. Di Indonesia sendiri, prevalensi baby blues syndrome pada ibu nifas berkisar antara 50% hingga 70% (Wahyuni et al., 2023). Depresi pasca persalinan sering kali dianggap sebagai kondisi sementara, namun jika tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi depresi pasca persalinan atau psikosis pasca persalinan (Laitupa, Purwanti, & Hidayati, 2023).

Sindrom baby blues seringkali diabaikan oleh orang-orang di sekitar ibu, termasuk anggota keluarga dan profesional medis. Padahal, jika kondisi ini tidak segera ditangani, dapat berkembang menjadi masalah serius yang dapat merusak hubungan perkawinan dan keluarga serta mengganggu tumbuh kembang anak. Jika tidak ditangani dengan baik, baby blues dapat berkembang menjadi depresi berat, dan lebih dari 20% wanita yang mengalami baby blues mengalami depresi berat dalam satu tahun pertama setelah melahirkan. Jika tidak ditangani dan ditangani dengan tepat, baby blues dapat berkembang menjadi depresi pascapersalinan dan, dalam kasus yang lebih parah, psikosis pascapersalinan (Wahyuni et al., 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya baby blues adalah dukungan sosial yang erat kaitannya dengan karakteristik ibu pasca melahirkan. Dalam hal ini dukungan dari suami memegang peranan yang sangat penting. Dukungan emosional dan praktis dari suami terbukti mengurangi risiko baby blues. Sebelum dukungan dari orang lain, dukungan dari suami berperan penting dalam mengurangi gejala baby blues pada ibu (Halima et al., 2022). Selain dukungan sosial atau sistem pendukung, bebrbagai faktor lain juga mempengaruhi sindrom baby blues, salah satunya adalah faktor usia, yang sering dianggap sepele namun memiliki potensi dampak serius jika tidak ditangani dengan baik (Khairunnisa & Abdullah, 2022).

Dukungan sosial yang kuat dapat membantu ibu melewati masa-masa sulit pasca melahirkan, khususnya dalam menghadapi baby blues syndrome (Perrenoud et al., 2024). Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh jaringan sosial, yang mencakup dukungan nyata yang diterima serta evaluasi subjektif individu tentang seberapa mendukung lingkungan sosial mereka (Jo et al., 2024). Dukungan tersebut tidak hanya berasal dari suami, tetapi juga anggota keluarga terdekat, termasuk ibu kandung, menjadi sumber utama dukungan dalam merawat anak selama periode pascapersalinan (Hanach et al., 2024).

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Cai et al., 2024) pada ibu pascamelahirkan di Tinghoa menunjukkan bahwa dukungan sosial terbukti memainkan peran yang signifikan bagi ibu-ibu Tionghoa dalam mempertahankan praktik pascapersalinan mereka. Ibu-ibu ini secara proaktif mengupayakan dukungan dari berbagai pihak, termasuk anggota keluarga,

bidan pascapersalinan (*sage femmes*), pekerja domestik berbayar khusus (*yue sao*), serta komunitas migran Tionghoa. Dukungan pascapersalinan, berperan penting dalam membantu seorang ibu merasa lebih rileks dan percaya diri dalam menjalani perannya sebagai orang tua (Roberts et al., 2024). Dukungan ini tidak hanya meringankan tekanan emosional tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung adaptasi dan kesejahteraan ibu dalam menghadapi tantangan pascapersalinan (Gudmundsson et al., 2024).

Postpartum blues sering kali sulit terlihat dan tidak terdeteksi, seperti gunung es yang hanya sebagian kecil terlihat di permukaan. Banyak ibu yang tidak sadar jika mereka mengalaminya, sementara masyarakat cenderung menganggap gangguan emosional setelah melahirkan sebagai hal yang normal, sebagai bagian dari naluri atau cara ibu melindungi bayinya (Winingsih et al., 2021). Postpartum blues adalah faktor risiko terjadinya gangguan suasana hati setelah melahirkan, seperti depresi pascapersalinan (Baez et al., 2024). Semakin parah postpartum blues yang dialami seorang ibu, semakin besar kemungkinan ia mengalami depresi pascapersalinan (Chechko et al., 2023).

Mengatasi sindrom baby blues memerlukan perhatian khusus melalui upaya pencegahan dan edukasi dimana tidak hanya suami saja namun juga tenaga kesehatan dan seluruh keluarga berperan aktif. Meskipun penelitian sebelumnya telah menyelidiki penyebab dan dampak sindrom ini, penelitian komprehensif yang mengintegrasikan intervensi keluarga terstruktur, efektivitas program pendidikan berbasis komunitas, dan faktor psikososial, budaya, dan dukungan sosial masih diperlukan kurangnya fokus pada pendekatan yang tepat. Oleh karena itu diperlukan inovasi berupa

pengembangan program dukungan keluarga yang terstruktur dan pendidikan masyarakat yang komprehensif. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental ibu dan menjadi dasar kebijakan kesehatan yang lebih komprehensif dengan pendekatan komunitas dan keluarga yang lebih kuat untuk menyelidiki kesehatan mental ibu setelah melahirkan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Siallagan, Saragih, Rante, dan Desri (2022) mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kejadian baby blues pada ibu post partum di Desa Pulau Terap, Kabupaten Kampar, Riau. Dukungan dari keluarga, terutama dari suami, terbukti sangat penting dalam mencegah dan mengatasi baby blues, yang apabila tidak ditangani, dapat berkembang menjadi depresi post partum. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nuraeni Astari, Agustini, dan Wulandari (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga pada ibu post partum dan kejadian post partum blues di Rumah Sakit Gunung Jati Cirebon.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan kejadian baby blues pada ibu post partum, namun penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif yang berfokus pada pengukuran hubungan statistik antara variabel. Sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan memberikan wawasan yang lebih kaya tentang bagaimana peran dan dukungan keluarga dapat bervariasi dalam berbagai konteks sosial dan budaya, serta bagaimana interaksi antara anggota keluarga dapat memengaruhi kesejahteraan

emosional ibu. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini akan menangkap nuansa yang mungkin terlewatkan dalam penelitian kuantitatif, seperti perasaan, motivasi, dan interpretasi yang mendalam dari para ibu tentang dukungan yang mereka terima.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan maka Bagaimana peran dan dukungan keluarga dalam mengatasi baby blues pada ibu post partum?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui peran dan dukungan keluarga dalam mengatasi baby blues pada ibu post partum.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi peran keluarga selama mengalami baby blues.
2. Mengidentifikasi dukungan keluarga selama mengalami baby blues.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat bagi Masyarakat

Pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman ibu pascapersalinan yang mengalami baby blues dapat membantu masyarakat memberikan dukungan dan perawatan yang tepat kepada ibu yang menderita kondisi ini. Pemahaman yang lebih

mendalam tentang dampak baby blues terhadap kesejahteraan ibu, hubungan ibu-bayi, dan hubungan keluarga secara keseluruhan akan memudahkan masyarakat untuk memberikan dukungan yang diperlukan dan perawatan pascapersalinan yang tepat.

1.4.2 Manfaat bagi Rumah Sakit

Para profesional medis, seperti dokter, bidan, dan perawat, dapat menggunakan temuan ini untuk meningkatkan perawatan pascapersalinan bagi para ibu yang mengalami baby blues. Dengan memahami pengalaman dan faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut, mereka dapat memberikan dukungan yang tepat. Badan pemerintah dan organisasi kesehatan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk merumuskan kebijakan dan program yang mendukung kesehatan ibu setelah melahirkan. Mereka juga dapat menyediakan sumber daya dan layanan yang dibutuhkan oleh para ibu yang mengalami baby blues.

1.4.3 Manfaat bagi Perawat

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah pengetahuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan, sehingga dapat menjadi masukan dan mendukung pendidikan keperawatan serta promosi kesehatan mengenai peran dan dukungan keluarga dalam membantu mengatasi baby blues pada ibu pasca melahirkan.

1.4.4 Manfaat bagi Peneliti

Peneliti dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan pengetahuan tentang pengalaman ibu yang mengalami baby blues pascapersalinan. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut di bidang ini. Lebih jauh, peneliti juga dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar untuk merancang intervensi dan program yang bertujuan untuk mendukung ibu pascapersalinan yang mengalami baby blues. Dengan cara ini, peneliti dapat berperan langsung dalam meningkatkan kesejahteraan ibu dan keluarga.

1.4.5 Manfaat bagi Ibu Post Partum

Ibu akan dapat lebih memahami dan mengenali perubahan emosi dan fisik yang terjadi setelah melahirkan. Mengetahui gejala dan durasi depresi pasca melahirkan dapat membantu ibu memahami bahwa perasaan tersebut bersifat sementara dan dapat diatasi.

1.4.6 Manfaat bagi Keluarga

Keluarga akan lebih memahami pengalaman ibu pasca melahirkan, mempererat ikatan keluarga, dan menjadi lebih siap untuk memberikan dukungan. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab perubahan emosi ibu, mereka dapat merespons dengan lebih bijaksana dan penuh empati.

1.5 Keaslian dan Kebaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian dan Kebaruan Penelitian

Peneliti, Tahun	Judul	Tujuan	Populasi	Metode	Hasil	Perbedaan	Link
(Salat, dkk., 2021)	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues	Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kejadian post partum blues di Desa Marengan Laok Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep	Ibu post partum pada Bulan Juni-Agustus 2021 di Desa Marengan Laok, sebanyak 13 ibu	<i>Cross sectional</i>	Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara dukungan keluarga dengan kejadian post partum blues. Semakin baik dukungan keluarga, semakin rendah kejadian post partum blues pada ibu post partum.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> 2. Berfokus pada ibu yang mengalami post partum blues 	http://dx.doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.860
(Achmada, 2022)	Pengaruh Dukungan Sosial Suami Dan Keluarga Terhadap Kecenderungan Baby Blues Pada Ibu Pascamelahirkan Di Kota Malang	Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dari suami dan keluarga kepada ibu pasca melahirkan terhadap kecenderungan baby blues	Seluruh ibu pasca melahirkan di Kota Malang dengan batasan waktu maksimal dua minggu pasca melahirkan	Penelitian Kuantitatif	Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dari suami dan keluarga dengan kecenderungan terjadinya baby blues. Namun, terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dari suami dan keluarga dengan kecenderungan baby blues.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> 2. Responden terbatas pada ibu pasca melahirkan di Kota Malang 	http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/46522

(Siallagan, dkk., 2022)	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Baby Blues pada Ibu Postpartum di Pulau Terap Tahun 2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengidentifikasi dukungan keluarga terhadap ibu postpartum dan kejadian baby blues 2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan kejadian baby blues pada ibu postpartum di Desa Terap Kabupaten Kampar Tahun 2022 	Ibu postpartum di Desa Pulau Terap Kabupaten Kampar Tahun 2022, sebanyak 46 orang	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan kejadian baby blues pada ibu postpartum di Desa Pulau Terap Kabupaten Kampar Tahun 2022.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> 2. Responden terbatas pada Ibu Postpartum di Desa Pulau Terap Tahun 2022 	http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v7i4.11746
(Nuraeni, dkk., 2023)	Dukungan Keluarga Pada Ibu Postpartum Terhadap Kejadian Postpartum Blues	Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga pada ibu postpartum terhadap kejadian postpartum blues di Rumah Sakit	Seluruh ibu post partum di Rumah Sakit Gunung Jati Cirebon sebanyak 80 persalinan	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan dukungan keluarga pada ibu post partum terdapat kejadian postpartum blues di Rumah Sakit Gunung Jati Cirebon, dengan kurang dari setengah (40,0%) ibu postpartum memperoleh dukungan keluarga yang rendah dan kurang dari setengah (42,9%) ibu postpartum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> 2. Berfokus pada kejadian Postpartum Blues 	https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.4712

		Gunung Jati Cirebon			mengalami kejadian postpartum blues, dengan p-value = 0,001.		
(Sari & Firawati, 2023)	Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Kemandirian Ibu Postpartum	Untuk melihat apakah ada hubungan dukungan keluarga dengan pencapaian kesiapan kemandirian ibu post partum	Ibu postpartum sebanyak 55	Penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan pencapaian kesiapan kemandirian ibu postpartu, yang dibuktikan dengan analisis yang mendapatkan p-value=0,001.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> 2. Fokus untuk melihat apakah ada hubungan dukungan keluarga dengan pencapaian kesiapan kemandirian ibu postpartum 	https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.324

