

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Post Partum (Masa Nifas)

Setelah melahirkan, periode ini menjadi masa yang penuh tantangan bagi ibu, pasangan, dan keluarga, yang memerlukan proses penyesuaian yang baik akibat perubahan fisik, psikologis, dan struktur keluarga. Selama masa transisi ini, kerentanan ibu akan meningkat, dan mereka menghadapi berbagai tantangan yang bisa menyebabkan perubahan emosi pada ibu. (Marwiyah et al., 2022).

Masa post partum adalah periode transisi yang dapat menimbulkan krisis kehidupan bagi ibu dan keluarga. Pada fase ini, ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis, termasuk perubahan pada organ reproduksi dan organ tubuh lainnya. Banyak wanita menghadapi situasi yang penuh tantangan dan kecemasan. Wanita yang kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan biologis, fisiologis, atau psikologis, termasuk perubahan peran, berisiko mengalami masalah emosional setelah melahirkan. Wanita yang baru melahirkan dapat mengalami depresi pasca persalinan. Ibu yang mengalami depresi pasca persalinan merasakan perasaan sedih, cemas, dan kelelahan yang signifikan, yang mungkin menyulitkan mereka dalam menjalankan tugas perawatan sehari-hari untuk diri mereka sendiri atau orang lain. Menurut Walsh (2008), gangguan psikologis yang muncul setelah kelahiran anak terbagi dalam tiga kategori: psikosis pascapartum, depresi pascapartum nonpsikosis, dan blues pascapartum atau kesedihan. (Public Health Journal et al., 2020).

2.2 Tahapan Post Partum (Masa Nifas)

Menurut (Astuti, 2023) Ada 3 tahapan post partum :

1. Pengiriman Awal (Pengiriman Segera)

Periode dari kelahiran hingga 24 jam, yang merupakan tahap pemulihan yang memungkinkan ibu untuk dapat berdiri dan berjalan.

2. Masa Puerperium Tengah (Persalinan Awal)

Dimulai dari 7 hari hingga 7 minggu setelah kelahiran. Dibutuhkan waktu sekitar 6-8 minggu agar alat kelamin sembuh sepenuhnya.

3. Masa Puerperium Jauh atau Puerperium Lanjutan

Terjadi antara 1 hingga 6 minggu setelah kelahiran dan memerlukan waktu 6-8 minggu untuk pemulihan total. Waktu pemulihan ini bervariasi, terutama jika ada masalah selama kehamilan atau persalinan, dan bisa memakan waktu berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun untuk mencapai pemulihan sepenuhnya (Astuti, 2023).

2.3 Adaptasi Psikologis pada Ibu Post Partum (Masa Nifas)

Menjadi ibu tidak selalu dirasakan sebagai pengalaman yang menyenangkan bagi setiap wanita. Gangguan emosional, intelektual, dan perilaku yang dialami wanita bisa muncul akibat tekanan tanggung jawab sebagai ibu. Seorang wanita harus menyesuaikan diri dengan tugas dan peran barunya sebagai ibu. Beberapa wanita dapat beradaptasi dengan baik, sementara yang lainnya mengalami gangguan psikologis dengan berbagai gejala.

Sebagian ibu dapat melalui beberapa fase berikut selama masa adaptasi pasca persalinan:

1. Fase Taking In (Fase Penerimaan)

Ini adalah fase yang terjadi segera setelah persalinan, di mana ibu cenderung pasif. Fase ini berlangsung antara 24 hingga 48 jam setelah kelahiran bayi. Ibu membutuhkan banyak bantuan untuk melakukan tugas-tugas sederhana dan membuat keputusan.

2. Fase Taking Hold

Perubahan emosional yang dialami ibu setelah kelahiran dan saat melihat bayinya untuk pertama kali, serta pengalaman merawat bayi. Fase ini berlangsung antara hari ke-3 hingga hari ke-10. Perasaan yang muncul adalah kekhawatiran ibu terhadap ketidakmampuannya dan tanggung jawab dalam merawat bayi. Menurut penelitian Taviyanda (2019), sebagian besar ibu merasa senang dan sangat tertarik dengan kehadiran bayi mereka, meskipun kebahagiaan tersebut disertai rasa takut, cemas, dan kebingungan mengenai cara merawat bayi untuk pertama kalinya.

3. Fase Letting Go (Fase Melepaskan Diri)

Pada fase ini, ibu mulai menemukan perannya sebagai ibu. Ibu mulai menerima tanggung jawabnya dan belajar mengatur strategi untuk menjalani hari-hari baru bersama bayi dan keluarga. Fase letting go berlangsung antara minggu ke-2 hingga minggu ke-4 setelah melahirkan, dengan durasi yang bervariasi tergantung pada kemampuan ibu dalam beradaptasi (Febrianti, 2022).

2.4 Baby Blues

2.4.1 Pengertian Baby Blues

Baby blues adalah sindrom ringan yang muncul pada minggu pertama setelah melahirkan. Puncak dari post partum blues terjadi antara 3 hingga 5 hari setelah kelahiran dan berlangsung dari beberapa hari hingga 2 minggu. Gejala yang muncul antara lain kecemasan yang tidak jelas penyebabnya, tangisan tanpa alasan, ketidaksabaran, rasa kurang percaya diri, mudah tersinggung, dan perasaan tidak menyayangi bayi (Rahma et al., 2023). Proses pembentukan pola pikir seorang wanita dimulai sejak masa kehamilan hingga persalinan. Meskipun kehamilan dan persalinan adalah peristiwa yang umum dalam kehidupan wanita, banyak wanita yang mengalami gejala depresi yang cukup signifikan. Kehamilan, persalinan, dan masa nifas diketahui sebagai periode yang penuh dengan kecemasan, kekhawatiran yang berlebihan, dan kesulitan dalam penyesuaian diri (Syahputry et al., 2023).

2.4.2 Prevalensi Baby Blues pada Ibu Post Partum

Berdasarkan berbagai penelitian, prevalensi sindrom baby blues bervariasi antara 10% hingga 34% di berbagai negara. Di Asia, angka kejadian post partum blues sangat tinggi, berkisar antara 26-85%, sementara di Indonesia, angka kejadian post partum blues mencapai 50-70% pada wanita pasca persalinan (Sasmita et al., 2024).

2.4.3 Tanda dan Gejala Baby Blues pada Ibu Post Partum

Tanda dan gejala sindrom baby blues meliputi perasaan sedih atau depresi, kecemasan yang tidak jelas penyebabnya, sering menangis tanpa alasan, ketidaksabaran, kurangnya rasa percaya diri, mudah marah, dan perasaan kurang menyayangi bayi. Perasaan-perasaan ini umumnya bersifat sementara dan muncul dalam rentang waktu dua hari hingga dua minggu setelah kelahiran bayi. Kondisi ini dikenal dengan istilah postpartum blues, yang sering disebut juga sebagai baby blues atau maternity blues (Yuliasuti et al., 2022). Setelah melahirkan, baby blues dapat muncul kapan saja, namun biasanya terjadi pada hari ketiga atau keempat setelah kelahiran, dan mencapai puncaknya antara hari kelima hingga ketujuh. Kondisi ini sering menyebabkan perasaan kesepian yang bersifat sementara. Baby blues ditandai dengan perasaan penolakan, kecemasan, kebingungan, kegelisahan, kelelahan, kelupaan, dan insomnia. Ibu nifas yang mengalami postpartum blues dapat menunjukkan gejala seperti mudah marah, depresi, cemas, kurangnya konsentrasi, sering menangis, perasaan sedih, kehilangan nafsu makan, dan kesulitan tidur (Rahma et al., 2023). Perasaan sedih terhadap bayi dapat timbul akibat perubahan emosi yang dialami ibu selama kehamilan, yang membuatnya sulit menerima kehadiran bayi. Gejala ini umumnya muncul segera setelah melahirkan, namun biasanya akan hilang dalam beberapa jam hingga beberapa hari. Namun, pada kasus yang lebih berat, gejala ini bisa berkembang dan muncul kembali beberapa minggu atau bulan kemudian (Syahnita, 2021).

2.4.4 Perasaan Ibu yang Mengalami Baby Blues

Sebagian besar emosi yang dialami oleh ibu dengan baby blues merupakan emosi dasar manusia, seperti marah, sedih, takut, jijik, dan bahagia. Setiap ibu merasakan setidaknya tiga emosi utama: marah, sedih, dan takut. Ibu yang mengalami baby blues akan merasakan perubahan dalam gaya hidup, perilaku, serta ketidakstabilan emosi. Emosi yang dirasakan meliputi marah, tangisan, kelelahan, kekecewaan, kecemasan, kejengkelan, stres, kebingungan, kesedihan, ketakutan, kesepian, kebingungan, dan kebahagiaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu dengan baby blues merasa sedih, kecewa, mudah tersinggung, kesepian, lelah, stres, khawatir tentang kemampuannya membesarkan anak, merasa kurang bebas, dan merasa lebih terpojok karena kurangnya dukungan dan keyakinan bahwa mereka bisa mengatasi masalah tersebut. Setiap perempuan melewati tahapan perkembangan dengan tugas, peran, dan tanggung jawab yang berbeda, namun tahap ini merupakan masa yang paling sulit dan penuh tekanan bagi ibu dengan anak usia prasekolah. Ibu nifas yang memiliki anak prasekolah mengalami beban kerja yang berat karena mereka tidak hanya mengurus bayi, tetapi juga anak-anak dan anggota keluarga lainnya (Laitupa et al., 2023).

2.5 Etiologi Baby Blues

Perubahan hormonal, seperti penurunan kadar progesteron dan estrogen secara tiba-tiba setelah melahirkan, diduga berhubungan dengan munculnya post partum blues. Faktor-faktor seperti kurangnya dukungan sosial dari suami, keluarga, dan tetangga juga dapat memicu timbulnya baby

blues. Selain itu, kelelahan fisik pasca persalinan dan tangisan bayi juga dapat menjadi penyebab terjadinya postpartum blues (Afriana & Rukiah, 2024).

Menurut (Ancika, 2024) Ada 4 faktor yang mempengaruhi postpartum blues antara lain:

1. Faktor hormonal

Yang meliputi rendahnya kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan estriol. Setelah melahirkan, kadar estrogen menurun secara signifikan. Estrogen diketahui berperan dalam menekan enzim non-adrenergik dan serotonin, yang memengaruhi suasana hati dan depresi.

2. Ketidaknyamanan fisik yang dapat menyebabkan gangguan jiwa pada wanita, seperti payudara yang bengkak, nyeri, dan mual.
3. Kesulitan beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional yang kompleks.
4. Faktor usia atau paritas (jumlah anak) (Ancika, 2024)

2.6 Faktor Risiko Baby Blues

2.6.1 Faktor Risiko Internal Baby Blues

1. Usia

Usia seorang wanita saat hamil dan melahirkan seringkali berhubungan dengan kesiapan mentalnya untuk menjadi seorang ibu. Hamil di usia terlalu muda dapat menimbulkan risiko fisik dan psikologis bagi ibu dan anak. Usia merujuk pada usia wanita sejak kelahiran hingga saat ini (Ni Wayan Eka Wahyuni, 2023). Faktor usia seorang perempuan saat hamil dan melahirkan sering kali

dikaitkan dengan kesiapan mentalnya untuk menjadi seorang ibu. Usia yang terlalu muda atau lebih dari 35 tahun dapat mempengaruhi kesiapan tersebut. Ibu yang berusia di bawah 20 tahun berisiko karena kurangnya pengetahuan tentang kehamilan dan cara mengakses layanan kesehatan yang diperlukan. Selain itu, mereka juga belum cukup matang secara fisik dan mental untuk menghadapi peran dan tanggung jawab baru sebagai ibu. Sementara itu, ibu yang berusia lebih dari 35 tahun berisiko akibat kelelahan dan kondisi fisik yang tidak optimal untuk hamil dan melahirkan. Sebagai akibatnya, mereka menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan yang terjadi (Nur Almida et al., 2023).

2. Pendidikan

Ini berarti, ibu dengan pendidikan menengah sekalipun dapat mengalami sindrom baby blues. Semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin banyak informasi yang diterima oleh ibu, sehingga pengetahuannya pun menjadi lebih baik. Pendidikan formal dapat mempengaruhi perilaku positif individu, membantu ibu mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kemampuannya dalam merawat bayi, meskipun dengan adanya dukungan dari perawat bayi dan anggota keluarga (Aryani et al., 2022).

3. Ekonomi

Beberapa penyebab depresi baby blues meliputi faktor keuangan, konflik dengan suami atau keluarga, masalah kesehatan fisik, kelelahan setelah melahirkan, dan perubahan peran (Ariasih et al., 2023). Terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan

dan kemungkinan mengalami baby blues setelah melahirkan. Keluarga dengan pendapatan rendah lebih rentan mengalami baby blues karena stres yang disebabkan oleh kondisi ekonomi yang buruk, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi depresi ibu pasca persalinan. Selain itu, masalah emosional, seperti pertengkaran keluarga, juga dapat menjadi penyebab. Aktivitas yang seharusnya membawa kebahagiaan, seperti kelahiran bayi, dapat menambah tekanan karena membawa perubahan besar dalam hidup seorang wanita (Muhida & Kesehatan Aisyiah Banten, 2021)

4. Paritas Primipara

Primipara adalah wanita yang pernah hamil dan melahirkan seorang bayi yang dapat bertahan hidup. Pengalaman ini dianggap sebagai pengalaman pertama yang penuh tekanan bagi ibu pasca persalinan, yang dapat menyebabkan perubahan psikologis seperti kecemasan yang meningkat, perasaan tertekan, kesulitan merawat bayi, dan stres. Beberapa ibu dapat mengatasi perubahan atau gejala ini, sementara yang lainnya tidak mampu menghadapinya (Putri et al., 2022).

2.6.2 Faktor Risiko Eksternal Baby Blues

1. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah bentuk penerimaan keluarga terhadap anggotanya, yang dapat diwujudkan melalui dukungan informasional, evaluatif, instrumental, dan emosional. Dukungan keluarga seperti ini membuat seseorang merasa dicintai dan dihargai, yang pada gilirannya membantu

mereka mengatasi masalah dengan lebih baik. Memiliki dukungan keluarga yang penuh kasih memberikan rasa aman, dicintai, dan dihargai, serta memudahkan seseorang dalam menghadapi tantangan. Suami, sebagai orang terpenting, memberikan dukungan dan semangat awal kepada istri serta menjadi orang pertama yang menyadari perubahan pada pasangan. Penting bagi kita untuk memahami dukungan keluarga terhadap ibu nifas, sehingga keluarga dapat meningkatkan peran dukungan mereka. Hal ini dapat membantu ibu menghindari dampak mental yang biasa terjadi setelah melahirkan, seperti postpartum blues atau baby blues. Dengan dukungan yang tepat dari suami dan keluarga, risiko terjadinya postpartum blues dapat dikurangi (Siallagan et al., 2022).

2. Faktor Kelelahan

Kelelahan ibu pasca melahirkan mencapai puncaknya pada 10 hari pertama setelah kelahiran, kemudian menurun selama bulan pertama dan berlanjut hingga usia 3 bulan. Usia ibu yang lebih tua menjadi faktor risiko terjadinya kelelahan pasca melahirkan, terutama pada wanita dan primipara. Wanita primipara cenderung mengalami kelelahan pasca melahirkan selama 6 bulan pertama. Ibu yang sudah pernah melahirkan biasanya tidak mengalami kelelahan sebesar ibu yang menjalani operasi caesar, sehingga mereka cenderung menghasilkan ASI lebih banyak. Ibu yang melahirkan secara normal pulih lebih

cepat dibandingkan dengan ibu yang melahirkan melalui operasi caesar, yang meningkatkan motivasi mereka untuk menyusui. Risiko kelelahan lebih tinggi pada ibu yang menjalani operasi caesar dibandingkan dengan ibu yang melahirkan normal. Pada awal masa nifas, ibu sering kali kurang tidur, tidur bersama bayi, dan merasakan kelelahan berat, terutama akibat merawat bayi yang tidak memiliki pola tidur teratur dan sering terbangun di malam hari. Tingkat kelelahan lebih tinggi pada hari ke-2 dan minggu ke-6 setelah melahirkan dibandingkan dengan yang dirasakan oleh ibu yang melahirkan dengan cara biasa (Khasanah et al., 2019).

2.7 Dampak Baby Blues pada Ibu dan Bayi

Dampak setelah kelahiran dapat sangat berpengaruh bagi ibu dan bayinya. Gangguan suasana hati dapat mengurangi kepekaan ibu terhadap bayinya, yang berdampak pada proses keterikatan dan menghambat pembentukan ikatan emosional antara ibu dan bayi (Setyaningrum et al., 2023). Depresi setelah melahirkan dapat mempengaruhi hubungan antara ibu dan anak secara negatif serta menimbulkan risiko bagi bayi, seperti berdampak pada fungsi neurologis, sosial, emosional, dan kognitif bayi yang sedang berkembang (Nurfitriana & Maidaliza, 2022). Dampak depresi pasca melahirkan pada bayi yang baru lahir meliputi pola asuh yang tidak optimal, masalah perilaku anak, keterlambatan perkembangan kognitif, dan kekerasan fisik. Wanita yang mengalami depresi pasca melahirkan sering kali menunjukkan ekspresi wajah yang negatif terhadap bayinya, seperti sedih atau tidak bersemangat. Selain itu, mereka juga dapat menunjukkan kemarahan, ketakutan, dan bahkan perilaku yang

menyakitkan (Annisa & Natalia, 2023). Masalah psikologis setelah melahirkan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayinya, dan tingkat keparahannya dapat berdampak buruk pada kualitas perawatan tersebut. Gejala kecemasan sering terjadi selama kehamilan dan dapat meningkatkan risiko depresi pasca persalinan serta kondisi kesehatan lain yang berdampak negatif pada ibu dan bayi. Depresi dan kecemasan setelah melahirkan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi. Depresi pasca melahirkan tidak hanya berpengaruh buruk pada perkembangan kognitif dan emosional anak, tetapi juga pada perilaku sosialnya. Beberapa faktor risiko depresi pasca melahirkan antara lain depresi yang sudah ada selama kehamilan sebelumnya, ketidakstabilan emosi, kurangnya dukungan sosial, tekanan hidup yang tinggi, kecemasan ibu, dan status sosial yang rendah (Hidayati et al., 2022).

2.8 Penanganan Baby Blues

Kematangan dan kesiapan ibu merupakan faktor utama yang dapat mencegah stres tambahan akibat sindrom baby blues. Hal ini karena ibu yang matang dan siap lebih mampu mengatasi stres setelah melahirkan (Ramayana et al., 2024)

Inilah yang dapat Anda lakukan untuk menghindari baby blues :

1. Selalu berpikir positif dengan meyakini bahwa kehamilan, persalinan, dan kelahiran anak adalah karunia Tuhan yang harus dijaga. Namun, kenyataannya, tidak semua wanita merasa percaya diri dalam menghadapi proses melahirkan untuk mencapai kedamaian batin.
2. Meningkatkan ibadah kepada Tuhan untuk mendapatkan kedamaian dalam diri.

3. Meningkatkan komunikasi yang baik dengan suami atau orang terdekat. Tanamkan dalam diri bahwa menjadi orang tua yang sempurna bukanlah tujuan utama, karena berfokus pada kesalahan bisa menimbulkan perasaan bersalah jika tidak mampu melakukannya dengan sempurna.
4. Meluangkan waktu untuk olahraga ringan, dengan fokus pada kelancaran peredaran darah, bukan untuk membakar kalori atau mengencangkan perut.
5. Mengonsumsi asam lemak omega-3 (EPA dan DHA) yang dapat mengurangi risiko kelahiran prematur dan mencegah perkembangan baby blues pada bayi baru lahir.
6. Membagi tugas dengan suami dalam merawat anak agar dapat berjalan dengan nyaman tanpa ada pihak yang merasa terbebani.
7. Mencari informasi tentang perawatan bayi dan pengasuhan anak. (Verda & Nuraidha, 2022)

Namun, selain langkah-langkah tersebut, penanganan baby blues juga memerlukan pendekatan medis dan keperawatan yang menyeluruh. Berikut adalah penjelasan mengenai penanganan medis dan keperawatan yang mencakup manajemen keperawatan dari tahap pengkajian hingga evaluasi.

Penanganan baby blues, berdasarkan penjelasan Aksara (dalam Achmada, 2022), Penanganan baby blues melibatkan langkah-langkah yang berfokus pada persiapan fisik, mental, dan peran pasangan, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Persiapan Fisik

- a. Menjaga Pola Makan : Ibu harus memastikan konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang untuk mendukung kesehatan tubuh serta pemulihan pasca melahirkan.
- b. Berolahraga Secara Teratur : Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat memperkuat tubuh, meningkatkan energi, dan mendukung kesejahteraan mental.
- c. Menerapkan Gaya Hidup Sehat : Menghindari kebiasaan buruk seperti merokok atau mengonsumsi alkohol, serta mengadopsi pola hidup yang mendukung kesehatan fisik.
- d. Tidur dan Istirahat yang Cukup : Tidur yang cukup sangat penting untuk pemulihan tubuh dan pikiran, serta untuk mengurangi risiko kelelahan dan stres.

2. Persiapan Mental/Psikis

- a. Berniat Baik dan Berpikir Positif : Mengembangkan niat yang baik dan berpikir positif akan membantu ibu menghadapi tantangan emosional dan psikologis setelah melahirkan.
- b. Menghindari dan Mengatasi Rasa Cemas serta Panik : Dengan menguasai teknik relaksasi dan manajemen stres, ibu dapat menjaga keseimbangan emosional dan mencegah perasaan negatif.
- c. Bersosialisasi : Berinteraksi dengan keluarga, teman, atau komunitas dapat memberikan dukungan emosional yang mengurangi rasa kesepian dan stres.

- d. Meningkatkan Rasa Percaya Diri : Meningkatkan kepercayaan diri sebagai ibu baru akan membantu ibu mengatasi keraguan diri dan rasa tidak mampu.
- e. Mencintai Pasangan dan Menjaga Keharmonisan Hubungan : Keharmonisan dengan pasangan memberikan dukungan emosional yang sangat penting untuk melewati masa postpartum.
- f. Berdoa untuk Ketenangan Batin : Berdoa atau melakukan praktik spiritual dapat memberikan ketenangan serta dukungan mental untuk ibu.

3. Persiapan Pasangan

- a. Peran Ayah dalam Merawat Bayi : Ayah perlu aktif dalam proses persiapan dan merawat bayi, sehingga dapat meringankan beban ibu.
- b. Kehadiran dan Dukungan Suami : Dukungan emosional dan fisik dari suami sangat penting dalam mencegah atau mengatasi baby blues, karena membantu ibu merasa didukung dan tidak sendirian dalam merawat bayi serta menghadapi perubahan yang terjadi.

Dalam konteks keperawatan, (Pramana, 2023) menguraikan beberapa penanganan baby blues yang melibatkan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Pengkajian (Assessment)

Langkah pertama dalam manajemen keperawatan adalah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kondisi ibu, yang mencakup aspek fisik,

psikologis, sosial, dan spiritual. Perawat akan mengidentifikasi tanda-tanda awal baby blues, seperti perubahan mood, kelelahan berlebihan, kecemasan, atau perasaan tidak mampu merawat bayi.

2. Diagnosa Keperawatan (Nursing Diagnosis)

Berdasarkan hasil pengkajian, perawat akan menentukan masalah keperawatan yang mungkin dihadapi ibu, seperti risiko gangguan ikatan ibu dan bayi, gangguan tidur, atau kurangnya pengetahuan tentang perawatan bayi. Diagnosa ini akan menjadi dasar dalam merancang rencana intervensi keperawatan.

3. Perencanaan (Planning)

Setelah diagnosa ditetapkan, perawat akan menyusun rencana tindakan keperawatan yang spesifik. Rencana ini mencakup tujuan jangka pendek dan jangka panjang, serta strategi intervensi yang akan diterapkan untuk membantu ibu mengatasi gejala baby blues. Rencana tersebut juga harus mencakup edukasi untuk ibu dan keluarga mengenai cara-cara mengurangi stres dan meningkatkan dukungan sosial.

4. Implementasi (Implementation)

Pada tahap ini, perawat akan melaksanakan intervensi yang telah direncanakan. Ini bisa berupa pemberian dukungan emosional, memberikan informasi tentang teknik relaksasi, mengajarkan manajemen stres, serta memfasilitasi komunikasi antara ibu, suami, dan keluarga. Perawat juga dapat berkoordinasi dengan dokter untuk mengatur kunjungan lanjutan atau terapi yang diperlukan.

5. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana intervensi yang diterapkan efektif. Perawat akan memantau perubahan kondisi ibu, baik secara fisik maupun psikologis, dan menilai apakah tujuan perawatan tercapai. Jika gejala baby blues masih berlanjut atau memburuk, perawat perlu meninjau kembali rencana tindakan dan melakukan penyesuaian yang diperlukan.

2.9 Konsep Peran dan Dukungan Keluarga dalam Mengatasi Baby Blues

2.9.1 Peran Keluarga dalam Mengatasi Baby Blues

Menjaga integritas fisik dan psikologis seseorang memerlukan dukungan dari keluarga, khususnya suami. Dalam situasi stres, individu cenderung mencari dukungan dari orang lain yang diharapkan dapat mengurangi kecemasan. Dukungan dari suami juga berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil dengan melindungi dari sumber stres. Seseorang yang memiliki dukungan keluarga yang kuat akan lebih mampu mengatasi stres dengan efektif (Shobrina, 2023)

2.9.2 Dukungan Keluarga dalam Mengatasi Baby blues

Dukungan keluarga merupakan bentuk hubungan antarpribadi yang mencakup sikap, tindakan, dan penerimaan anggota keluarga terhadap satu sama lain, sehingga membuat mereka merasa diperhatikan. Dukungan ini dapat terwujud dalam bentuk dukungan informasional, evaluatif, instrumental, dan emosional. Suami, saudara, kakak ipar, orang tua, mertua, dan kakek-nenek dapat memberikan dukungan keluarga. Dengan dukungan seperti ini, seseorang dapat merasa dicintai dan dihargai oleh keluarga, yang pada gilirannya

membantu mereka mengatasi masalah dengan lebih baik (Yunita et al., 2021).

2.10 Jenis Dukungan Keluarga

1. Dukungan emosional

Orang yang mengalami depresi sering merasa sedih, cemas, dan kehilangan rasa harga diri. Ketika perasaan terhadap hal-hal yang dicintai dan dihargai menurun akibat depresi, dukungan emosional memberikan rasa nyaman, dicintai, empati, kepercayaan, dan perhatian, sehingga membantu mereka merasa lebih bersyukur. Keluarga berperan memberikan ketenangan dan dorongan emosional yang penting dalam proses pemulihan.

2. Dukungan informasional

Dukungan ini mencakup jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama, serta memberikan nasihat, arahan, saran, atau umpan balik terhadap tindakan seseorang. Keluarga dapat memberikan informasi dengan merekomendasikan dokter, terapi, atau tindakan yang diperlukan untuk mengatasi stres. Dukungan keluarga membantu individu yang depresi untuk keluar dari masalah dan mencari solusi melalui informasi yang diberikan.

3. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental datang dari suami, anggota keluarga, atau teman yang memberikan bantuan fisik atau praktis. Misalnya, suami bisa menyewa layanan pembersihan rumah, perawatan bayi, atau pemesanan makanan, untuk membantu ibu yang baru melahirkan, yang mungkin merasa lelah setelah persalinan. Dukungan ini juga meliputi bantuan

finansial atau material, serta dukungan langsung dalam bentuk tindakan nyata seperti memberikan atau meminjamkan uang, membantu pekerjaan rumah, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, atau merawat seseorang yang sedang sakit atau depresi. Dukungan seperti ini sangat efektif dalam mengurangi depresi jika dihargai oleh individu yang menerimanya (Wurisastuti & Mubasyiroh, 2020)

Dukungan ini mencakup penyediaan dukungan fisik seperti pelayanan, bantuan finansial, dan material, serta dukungan langsung dalam bentuk bantuan nyata (instrumental support material, support), dan kondisi dimana benda atau jasa akan membantu memecahkan masalah praktis, termasuk di dalamnya bantuan langsung, seperti memberi atau meminjamkan uang membantu pekerjaan sehari-hari, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, dan menjaga dan merawat seseorang saat sakit atau depresi. Dukungan nyata paling efektif ketika dihargai oleh individu dan mengurangi depresi. Ini terjadi ketika keluarga menawarkan dukungan nyata untuk mencapai tujuan yang nyata dan realistis.

1. Dukungan Penilaian

Bagian dari dukungan ini adalah membantu individu yang mengalami depresi memahami kondisi mereka, mengenali sumber depresi, serta teknik coping yang dapat diterapkan untuk mengatasi stres. Ekspresi penilaian yang positif, seperti memberikan penghargaan atau menyemangati orang yang sedang berjuang, juga termasuk dalam dukungan ini. Jika seseorang memiliki seseorang untuk berbicara tentang masalah mereka, dukungan keluarga yang berbentuk penghargaan positif atau persetujuan terhadap perasaan

dan ide mereka dapat meningkatkan strategi koping dan membantu individu dalam menghadapi tantangan mereka dengan pendekatan yang lebih positif (Sulistyaningsih & Wijayanti, 2020)

2.11 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Menurut (Sulistyaningsih & Wijayanti, 2020) Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga :

2.11.1 Faktor Internal

1. Tahap Perkembangan

Dukungan yang diberikan dapat dipengaruhi oleh faktor usia, yang mencakup pertumbuhan dan perkembangan individu. Dengan demikian, setiap rentang usia, mulai dari bayi hingga lansia, memiliki pemahaman dan respons yang berbeda terhadap perubahan kesehatan yang dialami.

2. Pendidikan atau Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan, pendidikan yang dimiliki, serta pengalaman seseorang membentuk keyakinan mereka tentang pentingnya dukungan. Kemampuan kognitif seseorang berperan dalam cara mereka berpikir, termasuk dalam memahami faktor-faktor yang terkait dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan mereka untuk menjaga kesehatan pribadi.

3. Faktor Emosi

Keyakinan terhadap dukungan serta cara memanfaatkannya juga dipengaruhi oleh faktor emosional. Setiap perubahan dalam hidup seseorang, terutama yang disertai stres, sering kali

memunculkan berbagai gejala fisik. Reaksi ini bisa berupa kekhawatiran terhadap potensi bahaya penyakit. Seseorang yang lebih tenang cenderung menunjukkan sedikit respons emosional saat sakit, sementara mereka yang merasa terancam oleh penyakit mungkin mengalami reaksi yang lebih kuat.

4. Spiritual

Aspek spiritual dapat tercermin dalam cara seseorang menjalani hidup, yang meliputi penerapan nilai-nilai dan keyakinan yang diyakini, hubungan dengan keluarga dan teman, serta kemampuan untuk menemukan makna dan harapan dalam kehidupan.

2.11.2 Faktor Eksternal

1. Praktik di Keluarga

Cara keluarga memberikan dukungan kepada penderita sangat mempengaruhi bagaimana mereka menjaga kesehatan. Sebagai contoh, jika anggota keluarga mengikuti kebiasaan yang sama, besar kemungkinan penderita juga akan mengikuti tindakan pencegahan yang serupa.

2. Faktor Sosio-ekonomi

Faktor sosial dan psikososial dapat meningkatkan risiko penyakit dan mempengaruhi cara pasien merespons serta mengatasi penyakitnya. Faktor psikososial meliputi stabilitas pernikahan, gaya hidup, dan lingkungan kerja. Seseorang cenderung mencari dukungan dan persetujuan dari kelompok sosialnya, yang pada gilirannya mempengaruhi pandangan dan perilaku terkait kesehatan. Semakin baik status ekonomi seseorang,

semakin cepat ia akan merasakan gejala penyakit dan segera mencari pengobatan saat merasa ada masalah kesehatan.

3. Latar Belakang Budaya

Latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai, dan kebiasaan individu, termasuk dalam cara mereka merawat kesehatan pribadi.

2.12 Fungsi Dasar Keluarga

Ada lima fungsi dasar keluarga :

1. Fungsi Afektif

Fungsi afektif berkaitan dengan aspek internal keluarga, yang menjadi fondasi kekuatan keluarga itu sendiri. Fungsi ini membantu memenuhi kebutuhan psikososial, yang pada gilirannya meningkatkan kebahagiaan semua anggota keluarga. Ketika fungsi afektif dijalankan dengan baik, setiap anggota keluarga dapat menjaga suasana hati yang positif. Hal ini dapat dipelajari dan berkembang melalui interaksi antar anggota keluarga. Keluarga yang berhasil menjalankan fungsi afektif memiliki kemampuan untuk membangun konsep diri yang positif. Beberapa hal yang diperlukan untuk menjalankan fungsi afektif antara lain

:

- Saling Mengasuh : kasih sayang, kehangatan, saling menerima dan mendukung antar anggota keluarga. Hal ini meningkatkan kemampuan kasih sayang, menciptakan hubungan yang harmonis dan saling mendukung. Keluarga yang kuat dalam hubungan

internalnya akan lebih mampu membangun hubungan dengan masyarakat luar.

- Saling Menghormati : Fungsi afektif dapat tercapai jika anggota keluarga saling menghargai dan mengakui keberadaan serta hak satu sama lain, serta menjaga suasana hati yang baik.
- Ikatan Pasangan : Ketika pasangan memutuskan untuk memulai kehidupan baru, ikatan dalam keluarga dimulai. Dalam proses ini, setiap anggota keluarga menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan masing-masing. Orang tua memiliki peran penting untuk memastikan anak-anak mereka meniru perilaku positif melalui identifikasi yang sehat.

2. Fungsi Sosialisasi

Sosialisasi adalah proses perkembangan individu yang melibatkan interaksi sosial dan pembelajaran tentang peran mereka dalam lingkungan sosial. Keluarga adalah tempat pertama bagi individu, khususnya anak-anak, untuk belajar bersosialisasi. Misalnya, bayi yang baru lahir mulai mengenal orang-orang di sekitarnya, seperti orang tua mereka. Ketika anak mulai tumbuh menjadi balita, dia mulai belajar berinteraksi dengan lebih banyak orang. Keluarga berperan penting dalam proses sosialisasi ini, yang mempengaruhi perkembangan pribadi dan keluarga melalui hubungan yang terjalin.

3. Fungsi Reproduksi

Keluarga memiliki peran untuk meningkatkan jumlah sumber daya manusia dan melanjutkan keturunan. Tujuan utama dari perkawinan yang

sah, selain memenuhi kebutuhan biologis pasangan, adalah untuk memperluas garis keturunan.

4. Fungsi Ekonomi

Fungsi ekonomi keluarga adalah untuk memenuhi kebutuhan dasar setiap anggota keluarga, seperti pangan, pakaian, dan tempat tinggal. Di masa kini, banyak pasangan yang menghadapi masalah keuangan yang sering berujung pada perceraian.

5. Fungsi Perawatan Kesehatan

Keluarga juga bertanggung jawab dalam praktik pemeliharaan kesehatan, termasuk pencegahan penyakit dan perawatan anggota keluarga yang sakit. Status kesehatan keluarga sangat dipengaruhi oleh kemampuan keluarga dalam memberikan perawatan kesehatan. Kemampuan keluarga untuk menangani masalah kesehatan dapat menunjukkan bagaimana mereka menjalankan fungsi perawatan kesehatan (Sulistyaningsih & Wijayanti, 2020)

2.13 Pengaruh Dukungan Keluarga dalam Mengatasi baby Blues

Suami, keluarga, dan teman merupakan sumber utama dukungan sosial. Jenis dukungan sosial yang diberikan bervariasi, mulai dari membantu suami dan keluarga merawat bayi, menyusui, hingga memberikan bantuan kepada ibu saat menghadapi masalah. Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi risiko depresi dan memberikan manfaat positif melalui interaksi sosial sebagai bentuk pengobatan depresi. Memiliki dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan

psikologis seseorang. Ketika seseorang menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, dukungan emosional sangat dihargai. Pengaruh dukungan sosial dari suami dan keluarga terhadap kecenderungan baby blues pada ibu pasca melahirkan menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan kecenderungan baby blues yang lebih rendah, yang mungkin terjadi karena ibu pasca melahirkan kurang menerima dukungan sosial. Suami dapat memberikan dukungan dengan mendampingi ibu selama persalinan dan meringankan beban ibu, misalnya dengan bergantian merawat bayi. Dukungan dari suami dan keluarga juga sangat penting untuk meringankan beban ibu, sehingga mereka dapat lebih baik dalam menjalankan tanggung jawab utama mereka, yaitu merawat bayi (Pudiyanti Siregar et al., 2024).

2.1 Dukungan Suami

Suami adalah anggota keluarga yang paling dekat dengan ibu, dan setiap tindakan yang dilakukan suami selama masa nifas dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu serta kelancaran proses pemulihan ibu setelah melahirkan. Dukungan positif dari pasangan sangat penting untuk ibu pasca melahirkan. Pada minggu pertama setelah melahirkan, ibu mungkin merasa tertekan dan sedih jika tidak mendapatkan dukungan dari suami. Selain itu, pasangan suami istri juga memerlukan dukungan baik secara materi maupun psikologis selama masa kehamilan. Suami memainkan peran penting dalam mengatasi postpartum blues, dan diharapkan suami menyadari betapa pentingnya dukungan mereka bagi istri pada saat-saat tertentu. Istri tidak hanya membutuhkan dukungan psikologis dan fisik, tetapi juga perhatian,

informasi, dan bantuan finansial. Dukungan ini sangat dibutuhkan dalam hubungan yang saling menguntungkan dan memberikan pertolongan nyata. Pada akhirnya, dukungan tersebut memungkinkan semua yang terlibat dalam sistem sosial memberikan kasih sayang dan perhatian. Oleh karena itu, dukungan yang komprehensif sangat penting untuk memastikan ibu merasa nyaman dan siap menghadapi proses melahirkan (Aryani, 2022).

Hubungan suami istri sangat dekat secara emosional, dengan saling mengenal satu sama lain, sehingga suami menjadi orang yang tepat untuk memahami dan mengekspresikan perasaan istrinya. Dengan demikian, suami dapat menunjukkan empati serta sikap positif kepada istrinya. Selain itu, suami juga dapat memberikan dukungan sosial, baik dalam bentuk nasihat verbal maupun nonverbal, kepada istri yang sedang menghadapi sindrom baby blues setelah melahirkan. Melalui perhatian dan kepedulian suami, perasaan, pikiran, dan ketakutan istri secara perlahan dapat mengurangi perasaan negatif, sekaligus menumbuhkan rasa percaya dan aman (Amaliah & Destiwati, 2023).

2.14 Kerangka Konsep Baby Blues

Menurut (Riska Sulistia et al., 2024a) Etiologi dari baby blues :

