

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Baby blues syndrome adalah perubahan setelah melahirkan yang berhubungan dengan perubahan perasaan yang signifikan yang dialami oleh Ibu Postpartum. *Baby blues syndrome* adalah bentuk depresi yang paling ringan, biasanya timbul sebentar pada hari ke 2 sampai 2 minggu setelah masa postpartum (Almida et al., 2023) Salah satu penyebab terjadinya kasus di duga terkait dengan Penurunan hormon yang sangat drastis. Seperti pada hormon progesterone, estrogen, kelenjar tiroid, kortisol dan prolactin pada saat setelah melahirkan (Rahmaningtyas et al., 2019). Salah satu perubahan yang muncul dan dirasakan setiap wanita pasca melahirkan adalah perubahan emosional. Gangguan emosional yang akan berubah secara tidak menentu dapat mengubah perasaan seorang ibu yang pada awalnya merasakan begitu bahagia karena hadirnya sang buah hati, namun kemudian muncul berbagai perasaan, seperti kecemasan, sedih, takut terhadap sang anak. Meskipun perubahan emosional semacam itu sudah biasa dialami oleh ibu setelah melahirkan, tetapi perubahan emosional tersebut tidak boleh diabaikan. Karna akan berbahaya jika dibiarkan lebih lama. Gejala perubahan emosional tersebut biasa dikenal dengan *baby blues syndrome*. (Paulin & Swasty, 2017)

Baby Blues Syndrome seringkali dianggap remeh dan jarang diperhatikan di Indonesia. Jika banyak yang mengalaminya, sering hanya dianggap sebagai dampak dari kelelahan setelah melahirkan (Pir et al., 2021). *baby blues* dapat berkembang dan lebih bahaya terhadap gangguan psikologis sehingga dapat menjadi depresi postpartum apabila tidak segera ditangani dengan baik.(Aprilia & Aini, 2021). Angka kejadian *baby blues* di Indonesia belum banyak ditemukan karena lembaga yang terkait penelitian kasus *baby blues* masih kurang atau belum ada (Halima et al., 2022) Sedangkan angka kejadian *baby blues syndrome* atau postpartum *blues* di Asia memiliki tingkat yang cukup tinggi, berkisar antara 26 - 85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian *baby blues syndrome* atau postpartum blues berkisar antara 50-70% pada wanita pasca persalinan. (Wahyuni

et al., 2023) Faktor yang mempengaruhi terjadinya Baby Blues yaitu faktor demografi (umur dan paritas) dan faktor sosial (Pekerjaan dan sosial ekonomi). Usia mempengaruhi kematangan emosional, fisik maupun psikologis sehingga menjadi faktor risiko terjadinya *baby blues syndrome* (Abdurrahman, HeruJuabdinSada, Saiful Bahri, 2022)

Baby blues syndrome mempunyai efek samping baik jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendeknya menyebabkan ibu menjadi pasif dan kurang memperhatikan bayinya, sehingga mengakibatkan bayi kurang perhatian dan sentuhan dari ibu, selain itu, juga akan mengalami gangguan hubungan antara ibu dan bayi, dan bayi akan sering menangis. Sementara itu dampak jangka panjangnya akan menimbulkan gangguan pada perkembangan kognitif, psikologi, neorologi dan motorik bayi (Sulistia et al., 2024)

Baby blues cenderung terjadi pada wanita yang baru saja melahirkan biasanya disebabkan oleh kondisi mental yang di picu karena kelelahan, merasa tidak pantas dan kurangnya dukungan. maka biasanya muncul baby blues ini. Tidak hanya terjadi pada kelahiran anak pertama tapi bisa juga terjadi setelah melewati beberapa kelahiran, misalnya anak pertama memang direncanakan, tetapi malah *baby blues* ini terjadi pada anak kedua karena tidak direncanakan. namun kehamilan dan persalinan terjadi walaupun ibu belum siap baik secara fisik maupun mental, sehingga dapat menyebabkan munculnya *baby blues* (Utami, 2023)

Penelitian sebelumnya telah membahas beberapa faktor yang mungkin berperan dalam munculnya *baby blues* seperti yang di teliti oleh (Rahayu, 2017). Namun, pengalaman pribadi ibu postpartum yang mengalami *baby blues* juga memiliki peran penting dalam pemahaman kondisi ini. Melalui penelitian ini, Peneliti diharapkan dapat menggali lebih dalam tentang pengalaman psikologi, perasaan dan perubahan yang dialami ibu selama masa postpartum, serta dampak psikologis serta dukungan yang dibutuhkan oleh ibu post partum yang mengalami *baby blues*.

Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman ibu post partum *baby blues* secara mendalam. Dengan menggunakan wawancara mendalam atau pengamatan partisipan, penelitian ini akan

memungkinkan ibu untuk berbagi pengalaman mereka secara lebih luas, termasuk perasaan, pikiran, dan tindakan yang mereka alami dalam menghadapi *baby blues*. Selain itu, penelitian ini juga akan memperoleh wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *baby blues*, seperti dukungan sosial, perubahan perasaan, dan psikologis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan maka Bagaimana pengalaman ibu yang mengalami *baby blues* dalam menghadapi perubahan emosional pasca melahirkan? Bagaimana pengalaman ibu setelah melahirkan secara keseluruhan yaitu emosional, fisik, dan social yang dialami?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui dan memahami perasaan, perubahan emosional, serta dampak *baby blues* pada ibu pasca melahirkan.

1.3.1 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan pengalaman dan perasaan ibu setelah melahirkan.
2. Menganalisis faktor penyebab dan pemicu munculnya emosi pada ibu pasca melahirkan.
3. Menilai dukungan yang diterima oleh ibu dari pasangan, keluarga, dan teman-teman selama mengalami *baby blues*.
4. Mengidentifikasi dampak *baby blues* pada rutinitas harian.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat bagi masyarakat:

Pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman ibu post partum dalam menghadapi *baby blues* dapat membantu masyarakat dalam memberikan dukungan dan perhatian yang tepat kepada ibu yang mengalami kondisi ini. Pemahaman yang lebih luas tentang dampak *baby blues* terhadap kesejahteraan ibu, hubungan ibu dengan bayi, dan hubungan keluarga secara keseluruhan dapat memberikan panduan bagi masyarakat dalam memberikan dukungan dan perawatan yang tepat kepada ibu post partum yang mengalami *baby blues*.

1.4.2 Manfaat bagi instansi yang terkait

Tenaga Kesehatan termasuk dokter, bidan, dan perawat, dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam memberikan perawatan yang lebih baik kepada ibu post partum yang mengalami *baby blues*. Mereka dapat memahami pengalaman dan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi ini, serta memberikan dukungan yang sesuai. Lembaga pemerintah dan organisasi kesehatan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan ibu post partum. Mereka dapat menyediakan sumber daya dan layanan yang dibutuhkan oleh ibu yang mengalami *baby blues*.

1.4.3 Manfaat bagi peneliti:

Peneliti dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperluas pengetahuan tentang pengalaman ibu post partum *baby blues*. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam bidang ini. Peneliti juga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi atau program yang bertujuan untuk membantu ibu post partum yang mengalami *baby blues*. Dengan demikian, peneliti dapat memberikan kontribusi langsung dalam meningkatkan kesejahteraan ibu dan keluarga.

1.4.4 Manfaat bagi Ibu Post Partum

Ibu dapat lebih memahami dan mengenali perasaan serta perubahan emosional dan fisik yang terjadi setelah melahirkan. Pengetahuan tentang gejala *baby blues* dan durasinya dapat membantu ibu mengidentifikasi dan memahami bahwa perasaan tersebut bersifat sementara dan dapat diatasi.

1.4.5 Manfaat bagi Keluarga

Keluarga dapat memahami secara mendalam pengalaman ibu setelah melahirkan, memperkuat ikatan keluarga dan mempersiapkan dukungan yang lebih baik. Keluarga dapat mengerti lebih baik apa yang menyebabkan perubahan emosional ibu, membantu mereka merespons dengan lebih bijak dan empati.