

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Baby Blues*

2.1.1 Pengertian *Baby Blues*

Baby Blues Syndrome atau dikenal juga dengan *Maternity Blues* adalah suatu sindroma gangguan afek ringan yang umumnya muncul pada minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai kelima dan berlangsung dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan (Utami, 2023) Postpartum juga dapat menyebabkan terjadinya perubahan kondisi psikologis. Sebagian wanita berhasil dan mampu menyesuaikan diri dengan baik dan bersemangat mengasuh bayinya, tetapi sebagian lagi kesulitan menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologis, seperti merasa sedih, jengkel, lelah, marah, dan putus asa. Perasaan itulah yang menyebabkan seorang ibu enggan merawat bayinya. Dan kondisi ini disebut postpartum blues atau *baby blues* oleh para ahli (Huda, 2019)

2.1.2 Tingkat Kepastian *Baby Blues* Pada Ibu Pasca Melahirkan

Kondisi psikologis ini ditandai dengan perasaan sedih dan gelisah, stress yang dialami oleh wanita setelah melahirkan berkaitan dengan bayi yang baru dilahirkannya dan biasanya mulai dirasakan pada hari ketiga atau empat pasca persalinan dan berlangsung selama 14 hari (Pratiwi, 2023)

2.2 Etiologi *Baby Blues*

Hadirnya seorang bayi dapat membuat perubahan yang signifikan dalam kehidupan seorang ibu, terutama hubungannya dengan suami, orang tua, maupun anggota keluarga lainnya. Perubahan ini akan perlahan-lahan kembali normal setelah ibu beradaptasi dengan perannya yang baru dan umumnya menghilang dalam rentang waktu sekitar 10 hingga 14 hari setelah melahirkan. (Pir et al., 2021) *Baby blues* sindrom terjadi karena perubahan fisik dalam tubuh ibu dan hormon hormon dalam tubuh juga mengalami perubahan, dan semakin diperparah oleh kelelahan yang baru dialami saat melahirkan. Sehingga kondisi ini membuat ibu stress dan tidak tenang (Dewi, 2020) Ada beberapa faktor penyebab gangguan emosi pada ibu post partum, diantaranya adalah stres dan ketakutan saat hamil dan melahirkan, ketidaknyamanan pada periode postpartum awal, kelelahan dan

kurang istirahat. kecemasan saat merawat anak, rasa tidak aman tentang bentuk tubuh dan perubahan hormonal dalam tubuh(Achmad & Wabula, 2023)

2.3 Faktor resiko *baby blues*

1. Faktor demografik yaitu usia yang terlalu muda atau terlalu tua, pengalaman proses kehamilan dan persalinan. Latar belakang psikososial ibu, seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, sosial ekonomi, serta keadekuatan dukungan sosial dari lingkunganmya suami, keluarga dan orang terdekat (Afrillia et al., 2020)
2. Pasangan yang tidak memberikan dukungan selama kehamilan dan proses membesarkan anak dapat menjadi penyebab stres bagi ibu dan merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya *baby blues*. (Opala, 1997)
3. *Baby blues* juga dapat dialami oleh perempuan yang mengalami kehamilan yang tidak direncanakan, misalnya karena belum menikah atau pada ibu yang tidak menginginkan anak lagi. Kejadian depresi postpartum lebih tinggi pada kelompok ini dibandingkan dengan Perempuan yang siap dan sangat menantikan kelahiran bayinya. (Octarianingsih et al., 2021)
4. Faktor yang berpengaruh mencakup aspek psikologis, termasuk dukungan keluarga terutama dari suami. Faktor-faktor lain yang ikut berperan melibatkan usia, jumlah anak yang sudah dimiliki (paritas), tingkat kesiapan ibu, dan faktor sosial seperti tingkat pendidikan dan status perkawinan. (Simanjuntak & Nurseptiana, 2022)
5. Persepsi ibu pasca melahirkan yang memperoleh dukungan sosial suami baik secara emosional support, dan penghargaan relatif tidak menunjukkan gejala *baby blues*, sedangkan ibu pasca melahirkan yang kurang memperoleh dukungan sosial suami relatif mengalami gejala *Baby Blues Syndrome*(Imaniar Astrisari Putri et al., 2022)

2.4 Gejala Dan Tanda *Baby Blues* Pada Ibu

Gajala dan tanda *baby blues syndrome* meliputi mudah menangis, merasa letih karena melahirkan, gelisah, perubahan dalam perasaan, menarik diri, serta respon negatif terhadap bayi dan keluarga (Pir et al., 2021) Tanda gejala pada ibu nifas yang mengalami *Baby Blues* yaitu cemas tanpa sebab, menangis tanpa

sebab, tidak sabar, tidak percaya diri, sensitive, mudah tersinggung, merasa kurang menyayangi bayinya, merasa tidak mampu merawat bayinya (Wahyu Susanti et al., 2017) Gangguan emosional yang akan berubah secara tidak menentu menyebabkan sang ibu pada awalnya merasakan bahagia yang sangat mendalam karena hadirnya sang buah hati. Namun setelah itu beberapa perasaan lain muncul, seperti kecemasan, sedih, takut terhadap sang anak (Paulin & Swasty, 2017) Ibu yang mengalami *baby blues* biasanya mengalami emosi dasar manusia seperti marah, sedih, takut, dan bahagia. Ibu *baby blues* mengalami perubahan pola hidup dan perilaku, serta ketidakstabilan emosi. Emosi yang dirasakan ibu berupa rasa marah, mudah menangis, lelah, kecewa, khawatir, kesal, stress, bingung, sedih cemas, kesepian, diabaikan dan senang (Laitupa et al., 2023) *Baby Blues Syndrome* masih tergolong ringan dan biasanya berlangsung hingga 2 minggu. Apabila mengalaminya lebih dari 2 minggu, maka itu adalah Postpartum Depression. Perbedaan keduanya terletak pada frekuensi, intensitas, serta durasi berlangsungnya gejala-gejala dari munculnya *baby blues* (Maulana, 2019)

2.5 Penanganan dan pengelolaan *baby blues*

Menerapkan pola pikir positif, seperti dengan menanamkan mindset bahwa hamil, melahirkan, dan memiliki anak merupakan karunia dari Tuhan yang harus dijaga. Bahwa realitanya tidak semua perempuan dapat dengan mudah diberikan sebuah kepercayaan oleh Tuhan untuk memiliki anak. Memperkuat ibadah dengan Tuhan dapat membawa ketenangan batin. Oleh karena itu, sangat diperlukan untuk berpikir dan harapan secara realistis. Berbagi tanggung jawab dengan suami dalam berbagai hal mengurus anak sehingga dapat membuat situasi nyaman dan tidak ada yang merasa keberatan. Mencari informasi terkait perawatan bayi dan parenting. (Verda & Nuraidha, 2022)

Berikan perhatian dan dukungan yang mendalam, yakinkan ibu bahwa ia merupakan orang yang berharga dalam keluarga. Hal terpenting, berikan ibu peluang untuk beristirahat yang cukup (Lestari & Vidayati, 2021)

2.6 Dampak *Baby Blues* Pada Ibu dan Bayi

kesedihan berlangsung terus menerus, kesulitan tidur, mudah tersinggung dan marah, gelisah berkelanjutan yang ditandai dengan suasana hati yang buruk,

mood ibu naik dan turun dan berubah secara drastis, merasa frustrasi, juga memiliki rasa empati yang berlebihan. Bahkan hal ini terkadang menyebabkan ibu juga enggan mengurus bayinya karena merasa ibu tidak layak untuk mengasuh anak (Marisa, 2023) Setelah lelah dengan proses melahirkan, seorang ibu yang baru melahirkan harus langsung mengurus dan merawat bayinya tanpa ada waktu istirahat. Rutinitas merawat bayi menjadikan mereka kehilangan waktu untuk merawat diri dan beristirahat. Terutama jam tidur seorang ibu akan berubah drastis, dari sebelumnya yang dapat tidur nyenyak namun setelah melahirkan haru terus terbangun di malam hari untuk tetap menyusui dan menggantikan popok (Muslimah et al., 2022)

