

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

A. IDENTIFIKASI MASALAH

Masa nifas adalah masa pemulihan paska persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya. Masa nifas ini berlangsung sekitar 6-8 minggu paska persalinan. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat masa nifas antara lain, suhu, pengeluaran lochea, payudara, traktur urinarius, dan sistem kardiovaskuler. Selain dari segi klinik ibu, kondisi kejiwaan ibu paska persalinan juga harus selalu dipantau dan diberi dukungan. Tak jarang kondisi kejiwaan ini disepelekan dan menjadi salah satu faktor menurunnya kondisi ibu paska persalinan yang berujung pada kematian, seperti kisah RA Kartini. Di Indonesia pada tahun 2015 tercatat sebanyak 305 ibu meninggal dalam masa nifas tiap 100.000 kelahiran. Berbagai pelayanan dan pelatihan perawatan paska persalinan, utamanya pada masa nifas gencar dilakukan oleh kementerian kesehatan maupun berbagai fasilitas kesehatan, harapannya perlahan tapi pasti AKI di Indonesia bisa diturunkan.

B. PENGANTAR

Topic : Konseling Masa Nifas
Subtopik : Mengenali Gejala *Baby Blues Syndrome*
Sasaran : Perempuan yang sudah menikah, ibu hamil, serta ibu nifas
Jam : 10.00-10.25 WIB
Hari/Tanggal : Minggu, 29 Mei 2022
Waktu : 25 Menit
Tempat : Desa Aman Damai Sejahtera

C. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Memberikan penyuluhan tentang *Baby Blues* itu sendiri.

D. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Memberikan informasi serta pencegahannya tentang *Baby Blues* ini karena masih banyak yang kurang memahami perubahan suasana hatinya pasca melahirkan dan akan bertambah parah apabila tidak mendapatkan penanganan segera.

E. MATERI

Materi terlampir pada halaman berikutnya

F. METODE

Ceramah serta diskusi

G. MEDIA

PPT

H. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Menyampaikan tujuan pokok materi.	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
2.	15 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Apa itu <i>baby blues</i> ? b. Apakah <i>baby blues</i> sama dengan depresi? c. Kenapa ibu bisa mengalami <i>baby blues</i> ? d. Gejala <i>baby blues</i> ? e. Dampak <i>baby blues</i> terhadap bayi? f. Pencegahan <i>baby blues</i> ? 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya. 3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dan memperhatikan. Bertanya Menjawab pertanyaan
3.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

I. EVALUASI

Metode Evaluasi: Diskusi dan Tanya jawab

Jenis pertanyaan: Lisan

Jumlah pertanyaan: 1 soal

MATERI

A. Baby Blues

Masa nifas (*puerperium*) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau setelah persalinan sampai 42 hari persalinan merupakan periode penting bagi ibu dan bayi baru (Prawirohardjo, 2014). Masa Nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan (Marmi, 2012). Masa nifas dimulai setelah kelahiran *placenta* dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Masa nifas atau *puerperium* dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya *placenta* sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu (Saifuddin, 2006). Dalam menjalani adaptasi setelah melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut:

1. *Fase taking in*. Merupakan periode ketergantungan yang berkelanjutan dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Fokus perhatian pada dirinya sendiri, nafsu makan meningkat, cenderung pasif pada lingkungannya.
2. *Fase taking hold*. Berlangsung antara hari ke 3 –10 *postpartum*. Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dalam merawat bayi serta mudah tersinggung. Pada saat ini sangat dibutuhkan sistem pendukung terutama bagi ibu muda atau primipara karena pada fase ini seiring dengan terjadinya *postpartum blues*. Pada fase ini merupakan kesempatan yang baik untuk memberi penyuluhan.
3. *Letting go*. Berlangsung setelah 10 hari melahirkan. Fase ini merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran baru sebagai seorang ibu. Bila ibu tidak bisa melewati adaptasi psikologis dengan baik, besar kemungkinan ibu akan mengalami *Baby Blues Syndrome*.

Baby Blues dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan afek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai kelima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan (Arfian, 2012). *Baby Blues* adalah situasi ketika wanita yang baru saja melahirkan merasakan suatu kesedihan yang tidak bisa dikendalikan (Maryuani, 2009). *Baby Blues* adalah suatu gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah melahirkan (Saleha, 2009). 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.

Mansur dan Budiarti (2014) menyebutkan gejala *Baby Blues Syndrome* seperti perubahan perasaan, menangis, cemas, merasa khawatir mengenai bayi, merasa kesepian, mengalami penurunan gairah seksual dan kurang percaya diri terhadap kemampuan menjadi seorang ibu. Penilaian *baby blues syndrome* menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) yang berisi 10 soal yang dirasakan ibu selama 7 hari ke belakang (Restyana dan Adiести, 2014). Dikatakan tidak mengalami *baby blues syndrome* jika mempunyai nilai 1-10 dan mengalami *baby blues syndrome* jika mempunyai nilai > 10. Menurut penelitian yang dilakukan Rahmandani, dkk (2007)

faktor pemicu terjadinya *baby blues syndrome* adalah proses persalinan secara *sectio secaria*, proses persalinan prematur sehingga menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah serta bertambahnya perekonomian keluarga setelah melahirkan yang berarti kebutuhan keluarga juga bertambah. Saleha (2009) mengatakan bahwa kurangnya pengalaman atau kurangnya rasa percaya diri dengan bayi yang dilahirkan dan tuntutan yang ekstensif akan meningkatkan sensitifitas ibu. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah proses persalinan yang tidak sesuai dengan yang dibayangkan serta perhatian keluarga yang lebih ke bayinya bukan pada dirinya dan wanita yang marah dengan kehamilannya (*unwanted pregnancy*).

Menurut Atus (2008) dalam Chairunnisa (2010) *baby blues syndrome* disebabkan oleh:

1. Dukungan sosial, yaitu dukungan berupa perhatian, komunikasi dan hubungan emosional yang hangat yang diberikan oleh lingkungan terdekat seperti suami dan keluarga.
2. Komplikasi kelahiran. Proses persalinan yang sulit, perdarahan, pecah ketuban dan bayi dengan posisi yang tidak normal yang tidak bisa dilahirkan secara normal (baik SC maupun tindakan dokter yang lain).
3. Persiapan menjadi ibu. Kehamilan yang tidak diinginkan seperti hamil diluar nikah, kehamilan akibat perkosaan, kehamilan yang tidak direncanakan sehingga seorang wanita belum siap untuk menjadi ibu. Kesiapan menyambut kehamilan dicerminkan dalam kesiapan dan respon emosionalnya dalam menerima kehamilan (Bobak, 2005).

B. Beda Antara Postpartum Depression dan *Baby Blues*

Menurut data penelitian, sekitar 80 persen ibu yang baru memiliki anak mengalami *baby blues* sampai tingkat tertentu. Untungnya kondisi ini tidak bertahan selama beberapa bulan. Di samping itu, *baby blues* juga tidak membuat seorang ibu merasa sedih, tidak berharga, tidak berdaya, putus asa, dan tidak dapat merasakan kegembiraan apa pun.

Lalu, apa bedanya dengan *postpartum depression*?

Baby blues bukanlah *postpartum depression* atau depresi pascapersalinan. Sayangnya, tak sedikit orang yang keliru untuk membedakan kedua kondisi ini. Alasannya, garis atau batas *baby blues* dan *postpartum depression* tidak jelas, karena begitu banyak perubahan yang terjadi pada kondisi psikis ibu. Hal yang perlu diingat, *baby blues* merupakan kondisi yang bisa diatasi setelah beberapa waktu. Bagaimana caranya? Tentunya dengan dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat. Ibu bisa berbagi cerita atau perasaan dan kegelisahannya pada orang yang dipercaya. Di samping itu, berilah waktu pada diri untuk beradaptasi dengan rutinitas baru yang harus dijalani, hingga terbiasa menyesuaikan diri dengan baik.

Postpartum Depression Lebih Gawat!

Hal yang perlu diketahui tentang *postpartum depression* adalah masalah ini dapat menimbulkan dampak yang lebih serius, dibandingkan *baby blues*. Seorang ibu yang mengalami depresi pascapersalinan membutuhkan bantuan segera sebagai pencegahan agar hal-hal yang tidak diinginkan dapat dihindari. Apabila *baby blues syndrome* tidak

kunjung membaik setelah dua minggu, sebaiknya ibu atau anggota keluarga lainnya perlu harap-harap cemas. Sebab ada kemungkinan ibu mengalami *postpartum depression*. Kondisi ini bisa menyebabkan kekhawatiran yang berat, sehingga membuat ibu merasa putus asa, bahkan tak merasakan adanya ikatan dengan bayi.

C. Ragam Penyebab *Baby Blues*

Hingga saat ini, penyebab *baby blues* masih belum diketahui secara pasti. Namun, ada beberapa hal yang dapat memicu terjadinya kondisi ini, yaitu:

- **Perubahan hormon**
Setelah melahirkan, tubuh akan mengalami perubahan kadar hormon yang cukup drastis. Pada masa ini, kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh akan menurun. Hal ini dapat memicu terjadinya perubahan suasana hati atau mood swing serta perasaan lelah dan tertekan.
- **Sulit beradaptasi**
Sulit beradaptasi dengan perubahan yang ada dan tanggung jawab baru sebagai ibu bisa menjadi penyebab *baby blues*. Banyak ibu baru yang merasa kewalahan untuk mengurus segalanya sendiri, termasuk mengurus kebutuhan buah hati.
- **Kurang tidur**
Siklus tidur bayi baru lahir yang belum teratur menyebabkan ibu harus terjaga di malam hari dan menyita banyak waktu tidur mereka. Kurangnya waktu tidur yang terus-menerus ini akan membuat ibu kelelahan dan tidak nyaman. Hal inilah yang juga bisa memicu gejala *baby blues*, seperti perasaan sedih dan mudah tersinggung.
- **Riwayat gangguan kesehatan mental**
Wanita juga memiliki risiko lebih besar mengalami *baby blues* atau depresi pascamelahirkan, jika memiliki riwayat gangguan kesehatan mental, seperti depresi, bipolar, atau gangguan kecemasan.
- **Stress ketika merawat bayi baru lahir**
Stres dalam menyesuaikan diri menjadi ibu dan merawat bayi baru lahir juga menjelaskan mengapa wanita mungkin merasa lebih sedih atau cemas selama masa ini. Memiliki bayi adalah perubahan hidup yang signifikan dan dapat menyebabkan berbagai emosi seperti khawatir, takut, dan ragu dalam kemampuannya untuk memenuhi tuntutan peran baru ini. Hal ini sangatlah wajar sehingga sebaiknya wanita pascamelahirkan perlu diingatkan bahwa perasaan ini normal dan mendapatkan dukungan selama masa transisi.

D. Ciri-Ciri *Baby Blues Syndrome*

Ciri-ciri *baby blues syndrome* yang utama adalah perubahan suasana hati dengan cepat dari senang menjadi sedih. Sebagai contoh, ibu dapat merasa senang dan bangga dengan pekerjaan yang dilakukan sebagai ibu baru. Berikutnya, ibu menangis karena merasa kesulitan dan tidak mampu mengerjakan tugas sebagai ibu baru.

Selain itu, beberapa gejala *baby blues syndrome* mungkin termasuk:

- Kelelahan sehingga membuat ibu tidak mampu mengurus diri sendiri.
- Merasa mudah tersinggung, mudah marah, dan cemas.
- Kesedihan, kemurungan, kecemasan.
- Menangis.
- Kehilangan selera makan.
- Sulit tidur.
- Merasa kewalahan dengan tugas bayi.
- Kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan.

Gejala ini biasanya mulai membaik pada hari ke-10. Namun, jika ibu merasa gejalanya tidak kunjung membaik atau malah semakin parah, sebaiknya meminta bantuan lebih lanjut karena bisa jadi ibu mengalami *postpartum depression*. Pada awalnya, *postpartum depression* dapat terlihat seperti *baby blues* karena memiliki banyak gejala yang sama, termasuk perubahan suasana hati, mudah menangis, kesedihan, insomnia, dan lekas marah. Perbedaannya depresi pascamelahirkan, gejalanya lebih parah seperti merasa putus asa, merasa tidak berharga, merasa tidak memiliki ikatan dengan bayi, hingga muncul pikiran untuk bunuh diri atau ketidakmampuan untuk merawat bayi yang baru lahir.

Faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan *baby blues*. Faktor risiko tertentu dikaitkan dengan reaksi yang lebih intens terhadap *baby blues*. Adapun sejumlah faktor risiko *baby blues* meliputi:

- Mengalami kehamilan yang tidak diinginkan
- Rendah diri
- Tidak memiliki pasangan
- Merasa kecewa atau tidak puas dengan pasangannya
- Takut melahirkan
- Melahirkan secara *caesar*, mengalami persalinan berisiko, atau komplikasi pascapersalinan
- Mengalami kecemasan dan stres saat lahir
- Melahirkan bayi pertama
- Riwayat depresi atau kecemasan
- Kurangnya dukungan sosial
- Kekurangan vitamin dan mineral tertentu
- Masalah tidur
- Usia ibu yang lebih muda

E. Dampak *Baby Blues* Pada Bayi

Baby blues juga dapat memengaruhi ikatan antara ibu dan bayi yang merupakan hal penting bagi perkembangan bayi. Ikatan emosional yang dalam dengans bayi dapat terjalin ketika ibu merawatnya sepanjang waktu. Ikatan perasaan tersebut berkembang secara alami ketika ibu merespons bayi yang menangis dengan memberikan apapun yang dibutuhkannya, seperti memberi susu, mengganti popoknya, dan memeluknya.

Menjalin ikatan dengan anak sangat penting untuk menjamin kesehatan emosional bayi dalam jangka panjang. Hal ini karena ikatan dengan orangtua membuat bayi merasa aman dan terjamin, serta membantunya belajar untuk mempercayai orang lain. Namun, bila ibu mengalami *baby blues*, ibu mungkin mengalami kesulitan untuk mencintai dan merawat bayi sepanjang waktu. Hal ini dapat berujung pada ikatan yang buruk yang dapat memengaruhi kesehatan emosional anak di kemudian hari.

Bayi yang tidak mendapatkan ikatan yang aman dari orangtuanya dapat mengalami hal-hal berikut:

- Mengalami kesulitan berinteraksi dengan ibu mereka saat besar nanti. Ia mungkin tidak ingin bersama ibu, atau mungkin merasa kesal ketika sedang bersama ibu.
- Memiliki masalah tidur. Selama mengalami *baby blues syndrome*, si bayi akan susah tidur karena bayi bisa merasakan kecemasan atau gelisah yang dirasakan oleh ibu. Pasalnya, setelah melahirkan, terjalin ikatan emosional antara bayi dan ibu. Itulah sebabnya, ketika ibu merasa gelisah atau cemas, bayi juga bisa merasakannya. Saat merasa cemas atau gelisah, ibu biasanya sulit tidur. Kondisi itu ternyata juga bisa dirasakan bayi dan memengaruhi siklus tidurnya.
- Mengalami perkembangan yang terhambat. Tanpa ibusadari, *baby blues* bisa memengaruhi produksi ASI. Pasalnya, *baby blues* menyebabkan ibu merasakan stres sehingga hormon tubuh tidak dapat memproduksi ASI dengan baik. Jumlah ASI yang berkurang tentu saja memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Jika bayi tidak mendapatkan cukup ASI hingga usianya beranjak enam bulan, maka dikhawatirkan pertumbuhan dan perkembangannya juga ikut terganggu. Bayi yang tidak mendapatkan cukup ASI biasanya lebih rewel dibanding bayi-bayi lainnya.
- Memiliki lebih banyak kolik.
- Menjadi pendiam atau pasif. *Baby blues* yang dialami juga memengaruhi psikologis si bayi. Sebab, selama mengalami *baby blues*, bayi akan mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan ibu. Jika terus dibiarkan, bayi akan menjadi pendiam atau pasif. Ketika beranjak besar, bayi juga bisa menjadi penakut dan ragu saat harus mengambil tantangan baru. Kondisi ini tentu bisa memengaruhi cara bersosialisasi bayi dengan bayi-bayi lainnya.
- Mengalami perkembangan keterampilan yang lebih lambat dari bayi lain.

F. Pencegahan *Baby Blues*

American Pregnancy Associate mengaitkan *baby blues* dengan lemak omega-3. Pemberian lemak omega-3, EPA dan DHA selama masa kehamilan akan menurunkan risiko melahirkan prematur dan menurunkan risiko *baby blues*. Selain itu, kurangnya asupan lemak omega-3 selama hamil dikaitkan dengan anak yang berisiko mengalami diabetes tipe 1.

Agar ibu terhindar dari *baby blues*, persiapkan diri sebaik mungkin secara fisik dan mental untuk menjadi seorang ibu baru. Selain itu, mintalah dukungan keluarga, terutama suami, agar ibu bisa berbagi tugas dan tanggung jawab, termasuk tugas merawat bayi. Dengan demikian ibu memiliki waktu tidur dan istirahat. Jika ibu mengalami *mood swing* atau suasana hati yang naik turun selama kehamilan, sebaiknya

berkonsultasi ke dokter terutama jika ibu memiliki riwayat depresi sebelumnya. Selain memenuhi kebutuhan tidur, mengatasi *baby blues* juga dengan mengatur pola makan, yaitu dengan memenuhi kebutuhan sayur, buah, daging tanpa lemak, dan biji-bijian.

Selain itu *baby blues* juga dapat dicegah dengan:

1. Menstabilkan gula darah

Makanan dan minuman manis yang kurang gizi dapat menyebabkan penambahan berat badan berlebih dan mempengaruhi kesehatan mental. Meski gula dapat membuat kita bahagia sejenak, perasaan itu diikuti oleh tabrakan gula darah, yang dapat menyebabkan kelelahan dan suasana hati yang rendah. Menurut sebuah studi pada 2016 yang diterbitkan dalam jurnal *Scientific Reports*, asupan makanan manis, minuman dan gula tambahan telah dikaitkan dengan gejala depresi pada beberapa populasi. Semakin gula darah tidak stabil, semakin buruk suasana hati, otak, dan metabolisme tubuh. Untuk menghindari hal itu, disarankan konsumsi makanan penstabil gula darah seperti serat atau protein yang sehat.

2. Kurangi peradangan

Penelitian menunjukkan bahwa depresi, yang pernah dianggap hanya sebagai masalah dengan neurotransmitter di otak, terkait dengan peradangan kronis. Peradangan adalah respons alami tubuh terhadap patogen atau mikroorganisme parasit, seperti infeksi, virus, atau cedera. Peradangan yang kronis atau sistemik tentu bisa menyebabkan masalah kesehatan pada ibu dan bayi. Faktor-faktor yang terkait dengan peradangan kronis termasuk pola makan yang buruk, virus atau infeksi, stres, bakteri di lingkungan, dan perilaku seperti merokok. Mengonsumsi makanan sehat yang kaya akan makanan utuh seperti buah-buahan dan sayuran, serta membatasi makanan olahan dan bergula akan membantu menjaga peradangan tetap terkendali. Menemukan cara untuk mengurangi stres juga dapat membantu menurunkan peradangan.

3. Olahraga ringan

Saat dokter memberikan lampu hijau untuk ibu hamil berolahraga, lakukanlah. Menurut Harvard Health, olahraga adalah cara alami untuk melawan depresi.

"Bagi sebagian orang, ini juga berfungsi sebagai antidepresan, meskipun olahraga saja tidak cukup untuk seseorang dengan depresi berat," kata dr. Michael Craig Miller, asisten profesor psikiatri di Harvard Medical School. Tidak perlu olahraga berat, cukup dengan keluar untuk jalan-jalan sebentar setiap hari bisa sangat bermanfaat untuk menjaga suasana hati.

4. Penuhi nutrisi ibu hamil

Selama hamil dan menyusui, semua yang dibutuhkan bayi dipasok dari ibu. Jadi jika kekurangan nutrisi, ibu bisa kekurangan selama dan setelah kehamilan. Praktisi keluarga dr. Oscar Serrallach menyebut, sindrom ini sebagai 'penipisan pascanatal'. Ia menjelaskan, hampir 7-gram lemak mengisi plasenta bayi yang tumbuh setiap hari pada akhir masa kehamilan. Selain itu, zat besi, vitamin B12,

vitamin B9, yodium, dan selenium ibu juga dialirkan ke bayi. Bersama dengan lemak omega-3 seperti DHA dan asam amino spesifik dari protein. Serrallach juga mengatakan, otak seorang ibu menyusut rata-rata lima persen pada periode prenatal. Jika kekurangan nutrisi ini tidak diperbaiki, dapat menyebabkan depresi. Itu sebabnya, ibu hamil mesti memenuhi nutrisi penting, diantaranya vitamin D, vitamin B12, dan magnesium.

5. Mencari koneksi

Tinggal di rumah setiap hari saat hamil, atau tinggal dengan bayi yang baru lahir bisa membuat ibu merasa kesepian dan terisolasi, terutama bagi mereka yang sebelum punya anak bekerja di lingkungan kantor yang ramai. Temukan peluang untuk membentuk koneksi dan membina komunitas dengan orang lain. Bergabunglah dengan banyak grup, jangkau keluarga, teman, dan tetangga. Manfaatkan sumber daya *online*, seperti grup di media sosial untuk ibu baru.

DAFTAR PUSTAKA

Susanti, L. W., & Sulistiyanti, A. (2017). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 7(2).

SkunkWorks. (2022, February 22). Baby blues Bisa Dicegah, Persiapan Adalah Kuncinya. ayahbunda.co.id. <https://www.ayahbunda.co.id/kehamilan-tanya-jawab/baby-blues-bisa-dicegah-persiapan-adalah-kuncinya> , diakses pada 28 mei 2022 pukul 14.45 WIB

Amida, Y. A. (2019, October 8). Baby blues Bisa Dicegah Kok, Ikuti 5 Cara Ini. kehamilan. <https://www.haibunda.com/kehamilan/20191008165652-49-60873/baby-blues-bisa-dicegah-kok-ikuti-5-cara-ini> ,diakses pada 28 Mei 14.50 WIB

Halodoc, R. (2020, June 19). Bagaimana baby blues Pengaruhi Kesehatan Bayi? halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/bagaimana-baby-blues-pengaruhi-kesehatan-bayi> ,diakses pada 28 Mei 2022 pukul 14.00 WIB

Rindi. (2021, April 28). Dampak baby blues terhadap Kesehatan Bayi. POPMAMA.com. <https://www.popmama.com/pregnancy/birth/rindi-1/ketahui-dampak-baby-blues-pada-bayi/5> , diakses pada 28 Mei 2022 pukul 14.00 WIB

Keluarga, M. (n.d.). Kenali ciri-ciri baby blues syndrome Beserta Cara Mengatasinya. Mitra Keluarga. <https://www.mitrakeluarga.com/artikel/artikel-kesehatan/baby-blues-syndrome> , diakses pada 28 Mei 2022 pukul 13.20 WIB

Kenali Penyebab baby blues Dan Cara Mengatasinya. (2022, April 11). Alodokter. <https://www.alodokter.com/kenali-penyebab-baby-blues-dan-cara-mengatasinya> , diakses pada 28 Mei pukul 20.25 WIB

Halodoc, R. (2021, May 31). APA Yang Membedakan postpartum depression Dan baby blues? halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/apa-yang-membedakan-postpartum-depression-dan-baby-blues> , diakses pada 28 Mei 2022 pukul 20.00 WIB

LAMPIRAN PERTANYAAN

Pertanyaan:

Apakah seorang ayah dapat mengalami baby blues juga?

Jawaban:

Mengutip laman *Baby Centre*, penelitian menunjukkan bahwa satu dari 10 ayah mengalami depresi pascanatal atau depresi setelah kelahiran bayi. Kondisi ini kemungkinan besar terjadi pada tiga hingga enam bulan setelah kelahiran bayi. Meski begitu, kondisi ini juga bisa dimulai lebih awal atau lebih lambat. Sama halnya seperti ibu, seorang ayah juga membutuhkan dukungan, dorongan, kepastian, dan tempat yang aman untuk menyampaikan kekhawatiran yang mereka rasakan. Namun, sebenarnya apa yang seorang ayah rasakan tidak sama dengan *baby blues* yang dirasakan ibu. *Baby blues* pada ibu biasanya berhubungan dengan perubahan hormon dan bisa hilang dengan sendirinya seiring waktu. Sementara itu, depresi pascanatal yang dialami ayah dapat dimulai lebih lambat dan berlangsung lebih lama daripada *baby blues*.

Ada banyak faktor yang dapat menjadi penyebab *baby blues* dan depresi pascanatal pada ayah, yaitu:

- Adanya rasa takut menjadi ayah. Hal ini kemungkinan dipicu oleh kekhawatiran tentang tanggung jawab yang lebih besar ketika menjadi seorang ayah.
- Khawatir akan finansial. Seorang ayah bisa merasa tertekan dan khawatir tentang beban finansial yang lebih besar setelah hadirnya sang buah hati.
- Cemas dengan adanya peran baru. Para ayah mungkin khawatir apakah ia bisa menjadi seorang ayah yang baik. Kekhawatiran ini bisa lebih besar ketika ia memiliki kenangan yang tidak menyenangkan dari masa kecil.

Baby blues dan depresi pascanatal pada ayah bisa menjadi parah karena pria cenderung lebih tertutup untuk membicarakan perasaan atau berbagi ketakutan yang mereka miliki. Banyak pria yang mungkin merasa bahwa mereka harus bisa menghadapi masalahnya sendiri. Sayangnya, hal ini justru dapat memperparah stres. Oleh karena itu, meskipun mungkin sulit pada awalnya, cobalah membicarakan apa yang dirasakan pada pasangan. Utarakan semua kekhawatiran yang dirasakan, saling mendukung dan cari jalan keluar bersama dengan pasangan. Selain dengan pasangan, tidak ada salahnya juga untuk berbicara dengan anggota keluarga lainnya atau teman terdekat. Meski mungkin tidak banyak membantu secara langsung, hal ini dapat membantu meredakan stres dan emosi yang selama ini dipendam.