

KESEHATAN MENTAL DALAM KEBIDANAN

“Sindrom Pasca Melahirkan”

Dosen Pengampu : Andri Nur Sholihah, S.ST., M.Kes.



Disusun Oleh :

Iko Silvia	(1910106082)
Astri Aprilia Kusuma Dewi	(1910106083)
Azamita Isnayanti	(1910106084)
Raodiatul Jumiati	(1910106085)
Fadhila Aulia	(1910106086)
Nadila Ninda Ramadhanti	(1910106087)
Siti Nazilla Rizka Ananda	(1910106088)
Dinda Putri Ramadhanty	(1910106089)
Dwi Santika Syahraini	(1910106090)
Efi Nur Hayati	(1910106091)
Novia Syaputri	(1910106092)
Rahma Diatul Hasanah	(1910106093)
Cezaratania Ayu Septiani	(1910106094)
Berliana Cantika Putri	(1910106095)

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, yang atas rahmat-nya dan karunianya kami dapat menyelesaikan makalah ini tepat pada waktunya. Adapun tema dari makalah kami “ Sindrom Pasca Postpartum “. Pada kesempatan ini kami mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen mata kuliah Seminar Kesehatan Mental yang telah memberikan tugas terhadap kami. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut membantu dalam pembuatan makalah ini.

Kami jauh dari kata sempurna. Dan ini merupakan langkah yang baik dari studi yang sesungguhnya. Oleh karena itu, keterbatasan waktu dan kemampuan kami, maka kritik dan saran untuk membangun senantiasa kami harapkan semoga makalah ini dapat berguna bagi kita semua.

Penyusun

Kelompok 3

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Melahirkan dan memiliki anak merupakan masa transisi yang penting dalam fase kehidupan seorang wanita. Tentunya ketika berada pada fase tersebut seorang wanita akan rawan untuk mengalami stres karena adanya perubahan dalam kehidupan. Bahiyatun (2009) mengatakan bahwa 80% ibu mengalami *baby blues* setelah melahirkan, akan tetapi di Indonesia sendiri kebanyakan ibu tidak menyadari bahwa ia sedang mengalami *baby blues*. Banyaknya perubahan yang dialami ibu setelah proses persalinan menyebabkan ibu seharusnya mendapatkan perlakuan yang membuatnya nyaman agar dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka dari situasi yang menakutkan. Ibu juga membutuhkan istirahat dan pertolongan praktis dari orang sekitar agar dapat menyesuaikan kegiatan sehari-hari dengan konsep mengenai keibuan dan perawatan bayi (Masruroh, 2013).

Menurut Stright (dalam Wijayanti, Wijayanti, & Nuryanti, 2013) masih banyak ibu yang belum dapat menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis yang cukup drastis setelah persalinan, khususnya pada ibu yang baru pertama kali mengalami proses melahirkan. Kazmi, Khan, Tahir, Dil, dan Khan (2013) juga mengatakan bahwa kebanyakan ibu baru belum dapat membangun hubungan dengan bayi mereka, sehingga menyebabkan ibu mengalami perubahan suasana hati secara signifikan yang disebut dengan *baby blues*. Perubahan suasana hati tersebut menjadi penyebab

munculnya sindrom *baby blues* yang kemudian dapat berdampak buruk terhadap ibu maupun bayinya.

Menurut Masruroh (2013) *baby blues* adalah periode pendek kelabilan emosi sementara, yang ditandai dengan mudah menangis, mudah marah, perasaan cemas, dan juga kelelahan yang berlebihan yang dialami ibu, biasanya terjadi menjelang akhir minggu pasca persalinan pertama. Adewuya (dalam Wijayanti, Wijayanti, & Nuryanti, 2013) mengatakan bahwa gejala yang menunjukkan adanya *baby blues* dapat muncul kapan saja pada tahun pertama kelahiran bayi, namun sering kali memuncak pada hari kelima setelah proses persalinan. Kazmi, Khan, Tahir, Dil, dan Khan (2013) juga mengatakan bahwa kondisi ini biasanya terjadi beberapa hari saja namun bisa saja terjadi sampai minggu kedua pasca melahirkan.

B. Rumusan Masalah

1. Apa pengertian sindrom pasca melahirkan?
2. Apa faktor faktor penyebab sindrom pasca melahirkan?
3. Apa gejala sindrom pasca melahirkan?
4. Apa hubungan dukungan suami terhadap kejadian sindrom pasca melahirkan pada ibu post partum?
5. Bagaimana penatalaksanaan sindrom baby blues?
6. Bagaimana pandangan islam tentang sindrom baby blues?

C. Tujuan

1. Mengetahui pengertian sindrom pasca melahirkan!
2. Mengetahui penyebab sindrom pasca melahirkan!
3. Mengetahui gejala sindrom pasca melahirkan!
4. Mengetahui penatalaksanaan sindrom baby blues!
5. Mengetahui pandangan islam tentang baby blues!

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian Sindrom Pasca Melahirkan

Menurut Stright (dalam Wijayanti, Wijayanti, & Nuryanti, 2013) masih banyak ibu yang belum dapat menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis yang cukup dratis setelah persalinan, khususnya pada ibu yang baru pertama kali mengalami proses melahirkan. Kazmi, Khan, Tahir, Dil, dan Khan (2013) juga mengatakan bahwa kebanyakan ibu baru belum dapat membangun hubungan dengan bayi mereka, sehingga menyebabkan ibu mengalami perubahan suasana hati secara signifikan yang disebut dengan *baby blues*. Perubahan suasana hati tersebut menjadi penyebab munculnya sindrom *baby blues* yang kemudian dapat berdampak buruk terhadap ibu maupun bayinya.

1. Definisi baby blues

Kazmi, Khan, Tahir, Dil, dan Khan (2013) mengemukakan bahwa *baby blues* adalah sindrom perubahan hormonal yang dialami oleh ibu setelah proses persalinan. Sindrom ini sangat sering terjadi kepada 30-75% ibu baru, meliputi gejala seperti kesedihan, kelelahan, menurunnya *self-esteem*, dan juga perasaan bersalah. Susanti (2016) mengungkapkan ibu yang mengalami *baby blues* sering menangis secara tiba-tiba karena merasa tidak bahagia, mudah tersinggung, sensitif, dan takut tidak dapat mengurus bayinya dengan baik sehingga mengalami gangguan tidur dan juga tidak mau makan. Menurut Suryati (2008) *baby blues* adalah depresi ringan pada ibu yang dapat terjadi beberapa jam sesudah melahirkan hingga beberapa hari namun akan hilang dengan sendirinya jika diberi layanan psikologis yang memadai.

Menurut Aprilia (2010) *baby blues* dapat terjadi segera setelah kelahiran, dan akan segera hilang dalam beberapa hari sampai satu minggu. Apabila gejala

tersebut berlangsung lebih dari satu minggu, itu sudah termasuk dalam depresi *post partum*.

2. Aspek-Aspek *Baby Blues*

Oltmanns dan Emery (2013) mengungkapkan sindrom *baby blues* memiliki beberapa aspek, antara lain :

a. Aspek emosional

Aspek emosional meliputi perubahan *mood* yang dialami ibu sepanjang hari, perasaan terpuruk, depresi, muram, penuh air mata, dan juga meningkatnya iritabilitas (mudah tersinggung).

b. Aspek motivasi

Aspek ini terdiri dari ibu mengalami kesulitan untuk memulai kegiatan di pagi hari atau bahkan sulit bangun dari tempat. Ibu juga dapat mengalami penurunan tingkat partisipasi sosial atau minat pada aktivitas sosial.

c. Aspek motorik

Aspek motorik terdiri dari melambannya respon gerakan setiap hari dibandingkan dengan biasanya. Ibu juga dapat mengalami gangguan insomnia (susah tidur) dan mengalami kenaikan atau penurunan berat badan yang signifikan.

d. Aspek Kognitif

Aspek kognitif yang dimaksud adalah berkurangnya konsentrasi atau kemampuan untuk berpikir jernih untuk membuat keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Ibu juga dilanda perasaan tidak berharga dan perasaan bersalah yang berlebihan. Perasaan lelah atau kehilangan energi dapat dirasakan tiap hari. Oleh karena hal-hal tersebut dapat muncul pikiran dan percobaan bunuh diri kepada ibu pasca melahirkan.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti menyimpulkan bahwa sindrom *baby blues* memiliki beberapa aspek. Aspek pertama adalah aspek emosional meliputi perubahan *mood* yang dialami ibu. Aspek kedua adalah

motivasi meliputi penurunan partisipasi ibu dengan kegiatan sosial. Aspek ketiga adalah motorik meliputi melambannya respon gerakan ibu. Aspek keempat adalah kognitif meliputi penurunan konsentrasi dan kemampuan berpikir jernih pada ibu.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Baby Blues*

Wahyuni, Murwati, dan Supiati (2014) mengungkapkan adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *baby blues* pada ibu pasca melahirkan adalah sebagai berikut:

a. Pekerjaan Ibu

Pekerjaan ibu mempengaruhi bagaimana ibu tersebut dapat berinteraksi dan menjalin hubungan interpersonal dengan orang-orang yang berada disekitarnya. Hasil penelitian yang dilakukan Wahyuni, Murwati, dan Supiati (2014) ditemukan bahwa ibu yang tidak bekerja beresiko mengalami depresi pasca melahirkan 10 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu yang bekerja. Sebesar 45,5% ibu yang tidak bekerja mengalami *baby blues* setelah melahirkan. Hal tersebut mungkin disebabkan bahwa ibu tidak dapat *sharing* mengenai kekhawatiran yang ia rasakan karena tidak bertemu dengan orang banyak.

b. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam terjadinya *baby blues*, karena dukungan keluarga memberi pengaruh dalam mengurangi depresi pasca melahirkan. Wanita yang mendapatkan dukungan keluarga akan merasa dihargai dan dicintai sehingga tidak akan merasa dirinya kurang berharga, sehingga salah satu ciri seseorang menderita depresi dapat dihambat. Pada saat ini juga ibu belum sepenuhnya memahami dan mengetahui apa yang harus dilakukan, oleh karena itu dukungan keluarga akan menjadi penguat ibu dalam menyesuaikan diri dengan proses perawatan bayi.

Sujiyatini (2010) menambahkan faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *baby blues* adalah :

- a. Faktor hormonal berupa perubahan kadar ekstegeoren, progesterone, prolaktin, dan estriol yang terlalu rendah. Kadar estegoren memiliki efek serupsi aktifitas enzim non adrenalin maupun serotine yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi.
- b. Latar belakang psikosial wanita yang bersangkutan seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan, dan juga sosial ekonomi.
- c. Kelelahan pasca persalinan juga dapat mempengaruhi psikologis ibu
- d. Rasa memiliki bayi yang terlalu dalam sehingga timbul rasa takut yang berlebihan akan kehilangan bayinya.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti ingin lebih berfokus pada variabel dukungan sosial suami. Variabel yang ingin diteliti oleh peneliti tersebut masuk ke dalam faktor b yaitu dukungan keluarga.

B. Dukungan Sosial Suami

1. Definisi Dukungan Sosial Suami

Saputri dan Indrawati (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial diartikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, dan penerimaan sehingga menyebabkan perasaan nyaman bagi individu, yang disini berarti suami. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa materi maupun non-materi. Taylor (1995) menambahkan bahwa dukungan sosial akan lebih berarti jika diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan signifikan dengan individu yang bersangkutan seperti orang tua, pasangan, dan juga teman dekat. Menurut Gottlieb (dalam Smet, 1994) dukungan sosial terdiri dari informasi dan nasehat baik secara verbal maupun non-verbal, bantuan nyata, serta tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial dan mempunyai manfaat atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Sarafino (1994) mengartikan dukungan sosial suami (*companionship support*) adalah kesediaan seseorang untuk menghabiskan waktu dengan individu, sehingga individu akan merasa menjadi bagian dari sekelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama. Individu yang memperoleh dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dirawat, dihargai, dan merupakan bagian dari komunitas sosialnya. Orang-orang yang menerima dukungan sosial akan memiliki keyakinan bahwa mereka bernilai dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka disaat membutuhkan. Hal ini juga sejalan dengan ungkapan Heh (2003) yang mengatakan bahwa dukungan sosial yang dibutuhkan oleh ibu pasca melahirkan adalah dukungan dari suami, orang-tua, dan juga mertua. Zimet, Dahlem, dan Farley (1988) menggambarkan dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan dari orang-orang terdekat individu yakni meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang yang berarti disekitar individu. Zimet juga menambahkan bahwa dukungan sosial sebagai pertukaran sumber daya antara setidaknya dua individu yang dirasakan oleh penyedia atau penerima yang akan dimaksudkan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima.

Berdasarkan pengertian beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk hal yang tampak maupun tidak tampak yang dapat memberikan semangat bagi seorang individu, sehingga individu akan merasa dicintai dan dikasihi oleh orang-orang yang berada disekitarnya.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Suami

Sarafino (1994) mengungkapkan beberapa aspek dukungan sosial yaitu sebagai berikut :

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional yaitu aspek yang melibatkan kelekatan dan kepercayaan kepada orang lain sehingga seseorang menjadi yakin bahwa

orang lain dapat memberikan cinta dan kasih sayang. Dukungan emosional ini juga mencakup rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan seperti umpan balik (*feedback*) dan penegasan.

b. Dukungan instrumental

Aspek instrumental yaitu aspek yang menyediakan sarana untuk membantu secara langsung sehingga dapat meringankan beban orang lain.

c. Dukungan informatif

Aspek informatif yaitu aspek yang meliputi pemberian informasi yang dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, seperti memberi nasihat, petunjuk, dan saran.

d. Dukungan penghargaan

Aspek penghargaan yaitu aspek yang meliputi ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk individu, dorongan maju, persetujuan dengan gagasan atau penghargaan individu.

Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988) menambahkan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa aspek, yaitu :

- a. Dukungan keluarga (*family support*) yaitu bantuan-bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga terhadap individu seperti membantu membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional.
- b. Dukungan teman (*friend support*) yaitu bantuan-bantuan yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya.
- c. Dukungan orang yang istimewa (*significant other support*) yaitu bantuan-bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu untuk merasa nyaman dan merasa dihargai.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial antara lain adalah dukungan emosional, dukungan

instrumental, dukungan informatif, dan juga dukungan penghargaan. Selain itu aspek lain antara lainnya adalah dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang yang istimewa. Pada penelitian ini dukungan sosial diturunkan menjadi dukungan sosial suami. Berdasarkan aspek tersebut, dukungan sosial suami yang ingin diteliti oleh peneliti masuk pada dukungan keluarga (*family support*).

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan *Baby Blues*

Baby blues sering dikategorikan sebagai gangguan mental ringan sehingga seringkali tidak dipedulikan, sehingga pada akhirnya tidak mendapatkan penanganan dengan baik. Periode *post-partum* mempunyai kedudukan yang kuat sebagai faktor perkembangan gangguan *mood* yang serius (Wijayanti Wijayanti, & Nuryanti, 2013). Banyak faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya *baby blues*, salah satunya adalah dukungan sosial suami sebagai orang terdekat istri. Dukungan sosial suami dapat diartikan sebagai keberadaan suami yang dapat diandalkan untuk memberikan individu semangat, dukungan, dan juga motivasi. Dukungan sosial lainnya yang dimaksud dapat berupa dukungan orang tua, dan juga dukungan teman dekat. Taylor (dalam Saputri & Indrawati, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial tersebut akan lebih berarti jika diberikan oleh orang yang memiliki hubungan emosional dengan individu. Rodin dan Salovey (dalam Smet, 1994) menambahkan bahwa perkawinan dan keluarga mungkin akan menjadi sumber dukungan sosial terpenting bagi seseorang. Dukungan tersebut sangat dibutuhkan oleh semua orang dalam menjalani kehidupan, tidak terkecuali untuk seorang istri atau ibu baru karena perbedaan situasi pun memerlukan bantuan dan dukungan yang berbeda.

Sarafino (1994) mengungkapkan aspek-aspek dukungan sosial yang pertama adalah aspek emosional. Ibu yang mengalami *baby blues* biasanya kurang mendapatkan perhatian dari orang di sekitarnya terutama perhatian suami, sehingga ibu tidak mempunyai tempat untuk mencurahkan segala kekhawatiran yang ia rasakan pasca melahirkan. Kondisi ibu setelah melewati proses persalinan merupakan fase rawan untuk mengalami stres karena banyaknya perubahan yang ibu rasakan baik secara fisik maupun psikologis. Kecenderungan ibu untuk mengalami *baby blues* akan sangat menurun jika ibu memiliki kelekatan yang positif terhadap orang-orang yang berada disekitarnya. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aini, dkk (2014), mengungkapkan bahwa seorang ibu yang mendapatkan dukungan emosional dari suami di wilayah kerja puskesmas Sanori sebesar 63,6% lebih memiliki kepercayaan diri dalam mengurus bayinya.

Aspek kedua adalah dukungan instrumental yaitu adanya bantuan dari orang lain. Bantuan yang dimaksud untuk mengurus bayi seperti mengganti popok, mencuci baju, dan lain-lain. Jika ada kerja sama yang dibangun antara ibu dengan suami maka ibu akan mempunyai kesempatan untuk lebih banyak istirahat dikarenakan kondisi yang belum sepenuhnya pulih sesudah proses persalinan. Hurlock (2002) mengungkapkan bahwa bantuan dapat dilakukan dengan cara suami ikut berperan dalam merawat bayinya sedini mungkin. Disamping akan lebih mengenalkan anak mengenai figur ayah sejak awal perkembangan yang akan menjadi faktor positif terhadap eksplorasi bayi, keberadaan suami didekat istri pasca

melahirkan akan berfungsi sebagai dukungan yang dapat mengurangi beban psikologis istri.

Aspek ketiga adalah aspek informasi. Kecenderungan mengalami *baby blues* akan menurun apabila ibu memiliki kerabat atau teman terdekat yang dapat memberikan ibu informasi mengenai perawatan bayi, sehingga ibu tidak mudah merasa cemas dan memiliki tempat untuk bertanya. Ketika terjadi sesuatu setelah proses persalinan selesai, ibu akan banyak belajar hal-hal yang baru yang belum pernah ia alami oleh karena itu penyediaan informasi akan menjadi sangat berguna untuk ibu. Menurut Yanita dan Zamarlita (dalam Ayu & Lailatushifah, 2012) tuntutan sebagai ibu akan dirasa semakin berat karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai perawatan bayi, terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Hall (dalam Ayu & Lailatushifah, 2012) juga mengungkapkan bahwa dukungan informasi yang dapat dilakukan oleh suami seperti membelikan buku bacaan mengenai perawatan bayi serta suami dapat menyarankan istri untuk tetap menjaga kesehatan.

Aspek keempat adalah penghargaan yaitu adanya ungkapan positif, dorongan untuk maju, dan juga persetujuan positif untuk gagasan individu tersebut. Ayu dan Lailatushifah (2012) mengungkapkan bahwa dukungan penghargaan yang dapat diberikan oleh suami dapat berupa pujian bahwa ibu telah mengurus anak dengan baik. Kecenderungan *baby blues* akan menurun jika suami juga memiliki keterlibatan dalam perawatan bayi, seperti jika bayi sakit suami harus siaga untuk

membantu merawat sehingga ibu tidak akan cemas mengenai apa yang seharusnya ia lakukan.

D. Kasus Sindrom Pasca Post Partum

Seorang Istri usia 38 tahun membacok suaminya usai melahirkan anak ketiganya. Tim Rumah Sakit mengatakan wanita tersebut mengalami sindrom pasca melahirkan sudah 2 minggu tidak kunjung sembuh, mengalami halusinasi dan sebelum hamil anak ketiga mengalami bipolar.

Analisis Kasus :

1. Mengapa bisa terjadi kondisi demikian pada ibu?
2. Apa faktor yang mempengaruhi ibu sehingga membacok suaminya usai melahirkan?
3. Apa gejala yang terjadi pada ibu usai melahirkan?
4. Bagaimana peran bidan dalam kasus tersebut?

Jawaban :

1. Mengapa bisa terjadi kondisi demikian pada ibu?
Psikosis dapat terjadi sebagai akibat dari penyakit jiwa seperti skizofrenia. Dalam kasus lain, kondisi ini dapat disebabkan oleh kondisi kesehatan, obat-obatan, atau penggunaan narkoba. Gejala yang mungkin terjadi meliputi delusi, halusinasi, bicara tak jelas, dan agitasi. Orang dengan kondisi ini biasanya tidak menyadari perilakunya.
2. Apa faktor yang mempengaruhi ibu sehingga membacok suaminya usai melahirkan?
 - Faktor hormonal, psikosoial, kelelahan dan ketakutan.
 - Kurangnya dukungan dari keluarga baik suami maupun ibu mertua dan ibu kandungnya dalam merawat bayi.
 - Tingkat perekonomian yang rendah membuat ibu stress dalam memenuhi

kebutuhan sehari-hari.

3. Apa gejala yang terjadi pada ibu usai melahirkan?

Akibat dari 2 minggu pasca melahirkan terkena sindrom atau baby blues, gejala yang dialami ibu yaitu halusinasi dan sebelum hamil anak ketiga mengalami bipolar. Gejala yang diperubahan suasana hati dan emosi yang cukup drastis seperti ibu sering menangis tanpa sebab, lebih sensisitif, mudah lelah dan lainya.

4. Bagaimana peran bidan dalam kasus tersebut?

Bidan harus serta merta memberikan pemahaman pendampingan baik untuk keluarga maupun ibu yang sedang hamil. Pada saat kegiatan posyandu yang suka digelar di RT/RW. Di situ bidan juga berikan penyuluhan akan bahayanya baby blues syndrome baik untuk ibu hamil dan pascamelahirkan termasuk keluarganya serta meminta peran serta keluarga dan masyarakat, terhadap ibu hamil atau pascamelahirkan. Karena timbulnya baby blues syndrome bisa diminalkan apabila dilakukan pendampingan yang tepat dari lingkungan, salah satunya keluarga yang memiliki ibu hamil atau pasca melahirkan.

E. Penatalaksanaan Syndrom Blues

Keadaan bayi yang rewel akan membuat ibu terganggu sehingga membuat ibu sulit tidur, dukungan suami dan keluarga terhadap ibu juga sangat berpengaruh sejak kehamilan hingga persalinan juga pentingnya melakukan pemeriksaan sampai melahirkan sehingga ibu mengetahui hal-hal fisiologis dan psikologis yang akan terjadi pada dirinya. Penatalaksanaan dalam baby blues yaitu sebagai berikut :

1. Interpretasi Data
2. Diagnosa Potensial
3. Identifikasi kebutuhan segera
4. Intervensi

5. Implementasi

6. Evaluasi

F. Pandangan Islam Tentang Syndrom Blues

Al-Qur'an yang merupakan pedoman, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang meyakini (QS. al-Jatsiyah [45]:20), telah berbicara tentang pentingnya memberi perhatian dan pemenuhan kebutuhan pada ibu pasca melahirkan:

Artinya : Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani lebih dari kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita karena anaknya dan jangan pula seorang ayah (menderita) karena anaknya. (Q.S al-Baqarah/2:233).

Ayat ini berbicara tentang adanya hak nafkah berupa rezeki (makanan dan minuman) dan pakaian untuk ibu menyusui agar mereka merasa nyaman dan tenang saat mengurus bayinya. Seorang ibu setelah proses kehamilan dan melahirkan yang berat, disusul proses menyusui yang tidak kalah berat membutuhkan banyak nutrisi untuk tubuhnya dari makanan dan minuman serta nutrisi berupa semangat dari orang-orang terdekatnya. Tidak terpenuhinya hal-hal tersebut membuat sebagian ibu rentan terkena Syndrome Baby Blues.

Proses penciptaan manusia dalam rahim perempuan terjadi dalam tiga proses yang disebut al-Qur'an dengan dzulumatin tsalas (tiga trimester) (QS. az-Zumar: 6).

Proses

penciptaan ini juga dijelaskan dalam hadis Nabi Saw: Artinya: Sesungguhnya salah seorang diantara kalian dipadukan bentuk ciptaannya dalam perut ibunya selama empat puluh hari (berupa nutfah/sperma) lalu menjadi segumpal darah selama itu pula, lalu menjadi segumpal daging selama itu pula, kemudian Allah mengutus malaikat untuk meniupkan ruh kepadanya dan mencatat empat perkara yang telah ditentukan: rizkinya, ajalnya, perbuatannya, serta kesengsaraannya dan kebahagiaannya.

Al-Qurʿan menggambarkan proses ini sebagai wahnān alā wahnīn (QS. Luqman[31]:14). Ibnu Abbas menafsirkan wahnān alā wahnīn dengan makna sebuah kesulitan di atas kesulitan, sedangkan Ad Dhahak mengartikannya sebagai kelemahan yang bertambah tambah. Adapun al-Qurthubi dalam Tafsir al-Jami' li Ahkam al-Qurʿan menjabarkan istilah wahnān alā wahnīn ini digunakan karena pada dasarnya perempuan adalah makhluk yang lemah secara fisik, kondisi kehamilan menyebabkan bertambahnya kelemahan tersebut. Keadaan yang berat ini seringkali memberi dampak yang tidak ringan bagi emosi Ibu pasca melahirkan. Emosi dalam al-Qurʿan seringkali disebut dengan al-Qalb (hati) dan an-Nafs(jiwa). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat; atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan dan keberanian yang bersifat subjektif. Al-Qurʿan menggambarkan proses ini sebagai wahnān alā wahnīn (QS. Luqman[31]:14).

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut Stright (dalam Wijayanti, Wijayanti, & Nuryanti, 2013) masih banyak ibu yang belum dapat menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis yang cukup dratis setelah persalinan, khususnya pada ibu yang baru pertama kali mengalami proses melahirkan. Kazmi, Khan, Tahir, Dil, dan Khan (2013) juga mengatakan bahwa kebanyakan ibu baru belum dapat membangun hubungan dengan bayi mereka, sehingga menyebabkan ibu mengalami perubahan suasana hati secara signifikan yang disebut dengan *baby blues*. Perubahan suasana hati tersebut menjadi penyebab munculnya sindrom *baby blues* yang kemudian dapat berdampak buruk terhadap ibu maupun bayinya.

Aspek-Aspek *Baby Blues*

Oltmanns dan Emery (2013) mengungkapkan sindrom *baby blues* memiliki beberapa aspek, antara lain :

- a. Aspek emosional
- b. Aspek motivasi
- c. Aspek motorik
- d. Aspek Kognitif

B. Saran

Sebagai seorang tenaga kesehatan salah satunya bidan, dalam memberikan pelayanan maternal pada ibu hamil, melahirkan , maupun nifas. Perlu adanya asuhan yang terarah, sehingga tidak adanya kejadian yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental pada ibu setelah melahirkan dan tidak ada keluarga yang menjadi korban apabila kesehatan mental ibu tidak dalam keadaan yang normal.

DAFTAR PUSTAKA

Anggia Afra Anandita. 2018. *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DAN KECENDERUNGAN MENGALAMI BABY BLUESS SYNDROME PADA IBU PASCA MELAHIRKAN*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/6236>

Aini, N., Yusnitasari, E., & Armini, A. (2014). Hubungan dukungan suami dengan produksi ASI pada Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Senior Kabupaten Tuban. *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Surabaya*. Diunduh dari <http://www.google.com/journal.unair.ac.id/filerPDF/pmnj2bf177dc35full.doc>.

IZEH. 2021. *Penatalaksanaan Baby Blues Pada Ibu Primipara Di PMB Hj.Sumarti Ds.Kapor,Kec.Burneh, Kab.Bangkalan*. Stikes Ngudia Husada Madura.

Aprilia, Y. (2010). *Hipnostetri: Rileks, nyaman, dan aman saat hamil & melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.

Masruroh. (2013). Hubungan antara paritas ibu dengan kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Eduhealth*, 3(2), 120-125.

Oltmanns, T. F., Emery, R. E. (2013). *Psikologi abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Ayu, F. R. dan Lailatushifah,S.N.F. 2012. Dukungan suami dan depresi pasca melahirkan. *Naskah Publikasi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Ibrahim, F., Rahmah., Ikhsan, M. (2012). Faktor–faktor yang berhubungan dengan Depresi Postpartum di RSIA Pertiwi Makasar. *Karya Tulis Ilmiah: Fakultas Keilmuan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar*.

Huda A N. 2019. SYNDROM BABY BLUES. Vol 04, No 02, Desember 2019.

