

FENOMENA BABY BLUES PADA IBU PASCA MELAHIRKAN DAN PERAN SUAMI DALAM PROSES RECOVERY

Vina Zahra Fadiyah

vinazahra29@gmail.com

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Abstract

Postnatal stress is a health issue that affects 13% of women within 1 year after giving birth. Several factors that cause postnatal stress include stress during pregnancy, stress in caring for children, life pressure, social support, anxiety during pregnancy, satisfaction with marriage, history of previous stress, baby's temperament, baby blues, level of self-esteem, and unplanned pregnancy. The aim of this research is to increase public knowledge about the importance of the husband's role in preventing risk factors for baby blues in mothers giving birth. The method used in this research is interviews with related sources. The expected result of this research is an increase in public and family knowledge about the importance of the role of husbands and families in preventing risk factors for stress when mothers experience baby blues.

Keywords: *Baby Blues, Husband's Role, Stress.*

Abstrak

Stress pasca melahirkan merupakan isu kesehatan yang mempengaruhi 13% dari perempuan dalam waktu 1 tahun setelah melahirkan. Beberapa faktor penyebab stress pasca melahirkan meliputi stress selama kehamilan, stres dalam merawat anak, tekanan kehidupan, dukungan sosial, kecemasan saat hamil, kepuasan dalam pernikahan, sejarah stress sebelumnya, temperamen bayi, baby blues, tingkat harga diri, dan kehamilan yang tidak direncanakan. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya peran suami dalam mencegah faktor resiko terjadinya baby blues pada ibu melahirkan. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah wawancara dengan narasumber terkait. Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat dan keluarga tentang pentingnya peran suami dan keluarga dalam mencegah faktor resiko terjadinya stress pada saat ibu mengalami baby blues.

Kata Kunci: Baby Blues, Peran Suami, Stress.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah saat yang spesial dalam kehidupan seorang wanita. Ini melibatkan banyak perubahan pada tubuh dan perasaannya. Pengalaman setiap wanita berbeda-beda, dan dia mungkin merasa senang, takut, atau khawatir. Banyak hal yang dapat mempengaruhi perasaannya, seperti pikirannya sendiri, pasangannya, dan dunia di sekitarnya. Cara ia berpikir dan merasakan juga dapat mempengaruhi cara kerja tubuhnya selama kehamilan dan saat bayi lahir. Itu semua saling berhubungan dan dapat dipengaruhi oleh hal-hal seperti adat istiadat dan tradisi (Kartono: 2007).

Terkadang, setelah seorang wanita melahirkan, Ia mungkin merasa sedih atau kesal. Ini disebut gangguan emosional. Hal ini terjadi pada wanita yang berbeda dalam jumlah yang berbeda. Ini bisa menjadi saat yang berisiko bagi seorang wanita untuk mengalami gangguan mood yang serius. Ada tiga jenis perubahan emosi yang bisa terjadi setelah melahirkan: Baby Blues, Depresi Pasca Persalinan, dan Psikosis Pasca Persalinan (Yusari, dan Risneni: 2016). Yang paling umum adalah Baby Blues Syndrome, yang dialami hampir setiap ibu baru.

Setelah bayi lahir, ibu harus belajar melakukan hal-hal baru dan menjadi seorang ibu. Beberapa ibu melakukan tugasnya dengan baik dan merasa bahagia, namun yang lain mengalami kesulitan dan merasa sedih atau kesal. Inilah yang disebut dengan Sindrom Baby Blues (Mansur: 2009). Baby Blues Syndrome merupakan masalah yang mungkin dialami sebagian ibu setelah melahirkan. Rasanya seperti merasa sedih dan sangat khawatir. Terkadang, orang tidak menyadari bahwa ibu sedang merasakan hal tersebut, dan hal ini bisa bertambah parah bahkan membuat ibu sakit. Hal ini dapat menimbulkan masalah dalam hubungannya dengan suami dan keluarganya, dan juga mempersulitnya dalam mengurus bayinya. Beberapa tanda Baby Blues Syndrome menurut Mansyur (2009) adalah banyak menangis, merasakan emosi yang berbeda-beda, cemas dan khawatir terhadap bayi, merasa kesepian, dan tidak ingin berhubungan seks.

Beberapa gejala baby blues syndrome menurut Ambarwati dan Diah (2008:91) mencakup tidak dapat tidur meskipun bayi sedang tidur, kehilangan nafsu makan, kurang energi atau kendali, dan rasa cemas yang parah atau tidak ada sama sekali. Tidak ada kekhawatiran terhadap bayi, tidak ada bahaya atau rasa takut menyentuh bayi, pikiran takut terhadap bayi, sedikit kecemasan terhadap bayi. Banyak wanita mengalami gejala fisik, seperti sesak napas atau rasa malu.

Faktor hormonal sering disebut-sebut sebagai salah satu penyebab utama depresi pasca melahirkan. Masalah ini berkaitan dengan menurunnya jumlah hormon dalam tubuh ibu setelah melahirkan yaitu hormon progesteron dan estrogen, ketidakseimbangan kelenjar tiroid, dan penurunan kadar endorfin (hormon kesenangan). Namun, ada banyak faktor yang perlu dipertimbangkan dalam berkembangnya depresi pasca persalinan, seperti ekspektasi terhadap kelahiran yang tidak sesuai dengan kenyataan, depresi terhadap gambaran tubuh dan bayi, serta kelelahan di tempat kerja. Hal-hal yang baru saja terjadi, kesibukan mengurus bayi, depresi ibu, tidak mampu menangani atau khawatir akan tanggung jawab baru sebagai ibu, kurangnya dukungan dari suami dan orang-orang terdekat yang mengkhawatirkannya. keadaan tubuhnya Mereka masih mengalami obesitas dan sangat khawatir dengan keadaan keuangan mereka ketika kembali bekerja setelah melahirkan.

Al-Qur'an memberikan pedoman umum tentang kasih sayang, dukungan, dan penghargaan terhadap ibu dan anak. Sebagai contoh, Al-Qur'an menekankan pentingnya berbakti kepada orang tua, termasuk ibu :

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا ۖ تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

"Dan Tuhanmu telah perintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu-bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau keduanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu

mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka, dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik." (Al-Isra 17:23)

Ayat ini menekankan perlunya berbicara dengan lembut dan penuh penghormatan kepada orang tua, termasuk ibu maupun istri, bahkan dalam situasi yang mungkin menantang. Hal ini menciptakan lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang dan dukungan, yang dapat membantu mengurangi stres dan perasaan cemas.

METODE

Partisipan

Partisipan atau responden penelitian berjumlah 3 responden, dalam pengambilan partisipan penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria partisipan adalah individu yang pernah terkena baby blues berdomisili di Jakarta dan Bekasi

Tabel 1 : Responden Penelitian.

Data Responden	L	R	S
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	27 Tahun	31 Tahun	32 Tahun
Domisili	Jakarta	Bekasi	Jakarta

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. menurut Ibrahim (2018, hlm. 52) mengatakan bahwa pendekatan kualitatif merupakan cara kerja penelitian yang menitik beratkan pada aspek pendalaman data untuk memperoleh kualitas dari penelitian yang dilakukan. Pendekatan kualitatif menggunakan kata atau kalimat deskriptif, dimulai dengan pengumpulan data sampai dengan menafsirkan dan melaporkan hasil penelitian. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Yusuf (2017, hlm. 330-331) yang mengatakan bahwa penelitian kualitatif sangat menekankan pada pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol, atau deskripsi peristiwa yang bersifat alami kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata.

Strategi penelitian menggunakan fenomenologi. Fenomenologi menekankan pada penemuan fenomena yang menjadi fokus penelitian terlepas dari subjeknya. Penelitian ini bertujuan untuk merinci pengalaman ibu pasca melahirkan saat mereka menghadapi Baby Blues. Melalui wawancara mendalam, peneliti akan mendengarkan narasi mereka, menciptakan ruang bagi narasumber untuk menggambarkan perubahan emosional, psikologis, dan fisik yang mereka alami setelah melahirkan. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat mendapatkan pemahaman yang kaya tentang bagaimana perubahan ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari ibu. Penelitian ini dapat mengidentifikasi strategi dukungan yang efektif dan memahami bagaimana keterlibatan suami dapat mempengaruhi pengalaman pemulihan ibu.

Pendekatan dalam Analisis Data.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi kualitatif (content analysis qualitative). Weber (1994:9) (dalam Ahmad, 2018) mengemukakan bahwa analisis isi adalah metode penelitian yang menggunakan serangkaian proses untuk menarik kesimpulan yang valid dari teks. Analisis isi ini adalah alat penelitian yang berfokus pada konten-konten aktual dan fitur internal media. Metode ini digunakan untuk menentukan apakah ada kata, konsep, topik, frasa, karakter, atau kalimat tertentu dalam teks atau rangkaian teks.

Analisis akan dilakukan terhadap hasil wawancara dan interpretasi sebagai sumber utama data. Terdapat beberapa kelebihan dari penggunaan metode analisis isi, yaitu: manusia tidak dijadikan objek penelitian maka biasanya analisis isi tidak responsif karena tidak ada

orang yang diwawancarai, ataupun diminta untuk mengisi kuesioner. Selain itu, apabila penelitian survey tidak memungkinkan untuk dilakukan, maka analisis isi ini dapat digunakan. Disamping itu, terdapat pula kekurangan dari penggunaan analisis isi, yaitu: sulitnya menentukan sumber data yang mengandung informasi terkait dengan permasalahan penelitian, serta analisis isi tidak dapat digunakan untuk memeriksa hubungan antar variabel, tidak dapat melihat hubungan kausal (sebab-akibat), tetapi hanya dapat menerima kecenderungan.

Analisis isi kualitatif dapat menganalisis tidak hanya manifest message (pesan yang tampak), tetapi juga dapat meneliti latent message (pesan yang tersembunyi). Jadi menurut Bungin (2004) (dalam Sartika, 2014) ia mengemukakan : Hal ini lebih mampu melihat kecenderungan isi media berdasarkan context (situasi yang sosial di seputar dokumen atau teks yang diteliti), process (bagaimana suatu proses produksi media atau isi pesannya dikreasi secara aktual dan diorganisasikan secara bersama) dan emergence (pembentukan secara gradual atau bertahap dari makna sebuah pesan melalui pemahaman dan interpretasi) dari dokumen-dokumen yang diteliti.”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini berjumlah 201 perawat yang memiliki anak minimal 1 yang tinggal bersama kedua orang tuanya. Kuesioner diambil pada bulan April 2023. Secara rinci gambaran demografik responden penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografik

Koding/Interpretasi	Kategorisasi	Tema
<p>Pada tahap ini, mereka menghadapi sejumlah perubahan signifikan, melibatkan rangkaian pengalaman yang sebelumnya tak terpahami, termasuk aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh narasumber yang bersangkutan.</p>	<p>Pasca melahirkan</p>	<p>Dampak Pasca Melahirkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pasca melahirkan (Pada tahap ini, mereka menghadapi sejumlah perubahan signifikan, melibatkan rangkaian pengalaman yang sebelumnya tak terpahami, termasuk aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh narasumber yang bersangkutan). ● Mengurangi stress (fokus utama bagi ibu baru untuk mengurangi tingkat stres dan mengelola perubahan suasana hati atau mood swing yang mungkin terjadi). <p>Faktor Dukungan Suami</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dukungan Suami mengatasi perubahan emosional pasca melahirkan (Dukungan

		<p>suami yang kuat akan membantu istri dalam mengatasi perubahan emosional pasca melahirkan).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Keterlibatan suami (upaya meminimalisir tingkat stres pasca melahirkan, termasuk dalam konteks kontribusinya terhadap tugas-tugas rumah tangga). <p>Pengalaman Baby Blues</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pengalaman baby blues (Pemahaman mendalam terhadap dinamika psikologis dan faktor risiko ini dapat menjadi pijakan untuk pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih spesifik, bertujuan untuk meredakan dampak dan mengarahkan keberhasilan transisi ke peran orang tua pada pasangan yang baru melahirkan). ● Faktor baby blues (Analisis yang mendalam perlu dilakukan untuk memahami peran berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang mungkin mempengaruhi kecenderungan munculnya baby blues pada narasumber). ● Pemahaman tentang baby blues (Pemahaman ini dipersepsikan sebagai instrumen kritis yang
--	--	---

		<p>berperan sebagai sarana bantuan bagi narasumber dalam mengatasi atau meredakan dampak yang mungkin timbul akibat baby blues).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Harapan untuk suami (membuka potensi untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih terfokus dan relevan dalam mengatasi dampak psikologis baby blues). ● Mencari bantuan profesional (Evaluasi tingkat keparahan perlu dilakukan untuk menentukan sejauh mana dampak baby blues pada narasumber, serta apakah ada kebutuhan untuk mendapatkan bantuan profesional, seperti konseling psikologis atau dukungan ahli lainnya). <p>Berdampak Pada Masyarakat</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Meningkatkan kesadaran Berdampak untuk pasangan lain
<p>Menjadi fokus utama bagi ibu baru untuk mengurangi tingkat stres dan mengelola perubahan suasana hati atau mood swing yang mungkin terjadi pada bayi mereka. Oleh karena itu, diperlukan penerapan strategi-strategi khusus yang dirancang bersama pasangannya guna meminimalisir dampak negatif</p>	<p>Mengurangi stress</p>	

tersebut.		
Dukungan suami yang kuat akan membantu istri dalam mengatasi perubahan emosional pasca melahirkan. Ibu yang mengalami baby blues mungkin mengalami perubahan emosional seperti kelelahan, kecemasan, sensitivitas, dan suasana hati yang berubah.	Dukungan Suami mengatasi perubahan emosional pasca melahirkan	
Aspek yang krusial dalam upaya meminimalisir tingkat stres pasca melahirkan, termasuk dalam konteks kontribusinya terhadap tugas-tugas rumah tangga	Keterlibatan suami	
Pemahaman mendalam terhadap dinamika psikologis dan faktor risiko ini dapat menjadi pijakan untuk pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih spesifik, bertujuan untuk meredakan dampak dan mengarahkan keberhasilan transisi ke peran orang tua pada pasangan yang baru melahirkan.	Pengalaman baby blues	
Analisis yang mendalam perlu dilakukan untuk memahami peran berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang mungkin mempengaruhi kecenderungan munculnya baby blues pada narasumber	Faktor baby blues	

<p>Pemahaman ini dipersepsikan sebagai instrumen kritis yang berperan sebagai sarana bantuan bagi narasumber dalam mengatasi atau meredakan dampak yang mungkin timbul akibat baby blues.</p>	<p>Pemahaman tentang baby blues</p>	
<p>Menggali wawasan yang lebih dalam mengenai dimensi harapan dan ekspektasi narasumber terhadap dukungan suami mereka, membuka potensi untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih terfokus dan relevan dalam mengatasi dampak psikologis baby blues.</p>	<p>Harapan untuk suami</p>	
<p>Evaluasi tingkat keparahan perlu dilakukan untuk menentukan sejauh mana dampak baby blues pada narasumber, serta apakah ada kebutuhan untuk mendapatkan bantuan profesional, seperti konseling psikologis atau dukungan ahli lainnya</p>	<p>Mencari bantuan profesional</p>	
<p>Saran positif dari ibu yang terkena baby blues terhadap pasangan lain agar tidak memiliki pengalaman yang serupa dengan dirinya yang menjadi suatu kebutuhan mendesak dengan tujuan mencegah insidensi kondisi tersebut.</p>	<p>Meningkatkan kesadaran Berdampak untuk pasangan lain</p>	

Pasca melahirkan, proses kelahiran merupakan betapa primordial yang mendahului munculnya fenomena baby blues, terutama bagi ibu-ibu muda yang baru saja melahirkan. Pada tahap ini, mereka menghadapi sejumlah perubahan signifikan, melibatkan rangkaian pengalaman yang sebelumnya tak terpahami, termasuk aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh narasumber yang bersangkutan. Dalam konteks inilah, penting untuk menyelidiki dan

memahami perjalanan melahirkan secara lebih mendalam guna merinci dampaknya pada kesejahteraan mental dan emosional para ibu muda. termasuk apa yang disampaikan oleh Narasumber 'L

“Perasaan yang bercampur aduk ketika bayi dilahirkan seperti kaget, malu dan bahagia serta merasakan sakit ketika melahirkan”

Sedangkan hal ini bisa juga terjadi pada Narasumber 'S

“Merasakan bahagia dan bersyukur atas kelahiran bayinya”

Seperti apa yang dikatakan (Sibarani, 2018, h.181-182). Jangan merasa malu untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, terutama perasaan setelah melahirkan dan mengasuh bayi. dan Jangan ragu untuk meminta bantuan kepada orang-orang yang berada di sekeliling ibu, jika sudah merasa kelelahan atau pikiran sedang kacau. Sedangkan TigaGenerasi (2018) berpendapat bahwa pengalaman hamil mendatangkan banyak kebahagiaan dan kekhawatiran. Perasaan tersebut adalah sesuatu yang wajar. Kebahagiaan merupakan istilah yang lebih umum didengar pada kehidupan sehari-hari. Indikasi seseorang bahagia bila merasakan puas dengan kehidupannya dan merasakan perasaan positif: senang gembira, cinta, tenang, aman, lega, kasih sayang dan sedikit perasaan negatif: cemas, takut marah, sakit hati, benci sedih, stress, tertekan, iri hati (Endang Prastuti, 2019).

Perubahan emosional, Selama periode pasca persalinan, fenomena perubahan emosional melibatkan variasi perasaan yang dapat berfluktuasi serta gejala mood swing, seiring dengan kemungkinan munculnya culture shock, Peristiwa ini melibatkan reaksi kompleks dalam dimensi emosional, dengan aspek perubahan suasana hati dan potensi untuk mengalami perubahan-perubahan signifikan dalam pandangan budaya yang membentuk pengalaman pasca melahirkan. sebagaimana yang dilaporkan oleh narasumber terkait. Narasumber 'L,

“Pengalaman pribadi menjadi seorang ibu yang memiliki struggle terhadap asinya serta perasaan mood yang tidak baik seperti marah, sedih dan frustrasi. Dan memiliki harapan untuk harus jadi ibu yang baik.

Sedangkan yang terjadi pada narasumber 'S berbeda yaitu dengan,

”merasakan culture Shock walaupun seperti itu ada kebahagiaan yang dapat dirasakan, terkadang “S” merasa dirinya lelah

Semua hal ini dapat mempengaruhi kondisi emosional ibu yang menjadi lebih rentan terhadap tekanan, lebih sensitif, dan lebih cemas dari biasanya. Kecemasan lain adalah ketakutan ibu terhadap kesehatan janinnya. keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan janin juga bisa menimbulkan kecemasan. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan psikologis ibu (TigaGenerasi, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Thurgood, Avery, dan Williamson (2009) di Kanada, Jerman, Belanda, dan Irlandia dengan subjek wanita rentang usia 32-45 tahun menunjukkan bahwa sekitar 75% mengalami stress pasca melahirkan. Tanda stress pasca melahirkan pada subjek ini yaitu perasaan sedih, kecewa, marah pada diri sendiri, cemas, ketakutan berlebihan tidak bisa menyusui, ketakutan akan kehilangan pekerjaan, dan sebagainya. Hasil penelitian ini juga menyebutkan ibu-ibu yang mengalami stress pasca melahirkan berlanjut sampai minggu ke-4 bahkan minggu ke-12 karena pemakaian coping yang kurang efektif. Selain itu, sekitar 45% menyatakan bahwa kehamilannya tidak direncanakan dan tidak ada persiapan kehamilan dengan baik.

Mengurangi stress, Setelah mengalami perubahan emosional pasca persalinan, menjadi fokus utama bagi ibu baru untuk mengurangi tingkat stres dan mengelola perubahan suasana hati atau mood swing yang mungkin terjadi pada bayi mereka. Oleh karena itu, diperlukan penerapan strategi-strategi khusus yang dirancang bersama pasangannya guna mengurangi dampak negatif tersebut. Dengan mengadopsi langkah-langkah ini menuntut pemahaman yang cermat terhadap dinamika psikologis dan perkembangan emosional, serta pembentukan pendekatan kolaboratif yang berfokus pada kebutuhan khusus ibu dan bayi dalam konteks

pasca persalinan. seperti apa yang dilakukan oleh narasumber 'L

“melakukan diskusi untuk merencanakan pembagian tugas sehari-hari, termasuk merawat anak dan mengganti popok, dengan tujuan menghindari beban kerja yang berlebihan. Mereka juga setuju untuk memberikan waktu sendiri masing-masing. Terdapat komunikasi terbuka mengenai perubahan emosi dan mood swing setelah melahirkan, dengan kesepakatan untuk tidak menganggapnya terlalu serius demi menjaga hubungan. Suami juga memahami situasi baru sebagai orang tua baru yang membawa perubahan emosional yang berubah”.

hal ini juga serupa dengan apa yang disampaikan narasumber 'R

“Pemberian dukungan utama dari suami dalam konteks keluarga, adik, dan orang tua dianggap penting Serta keberadaan figur "mamah" memberikan dukungan tambahan yang sangat membantu. Peran suami diakui sebagai krusial, dengan pemberian dukungan berupa hadiah yang disukai pasangan. beberapa hal seperti Aktivitas belanja dianggap sebagai cara untuk meningkatkan kebahagiaan dan menjaga mood positif dalam dinamika keluarga”

Narasumber 'S pada kasus ini lebih tertarik pada hal-hal yang bersifat internal pada dirinya

“Dalam menghadapi masa pasca melahirkan, penting untuk mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar, terutama suami. Keberlanjutan keuangan menjadi faktor krusial setelah melahirkan, mengingat biaya yang diperlukan dalam perawatan pasca kelahiran. Selain itu, menikmati makanan enak dan meluangkan waktu untuk berjalan-jalan dapat menjadi cara yang efektif untuk menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup setelah proses melahirkan

Dukungan suami mengatasi perubahan emosional pasca melahirkan, Lalu setelah melahirkan dukungan suami yang kuat akan membantu istri dalam mengatasi perubahan emosional pasca melahirkan. Ibu yang mengalami baby blues mungkin mengalami perubahan emosional seperti kelelahan, kecemasan, sensitivitas, dan suasana hati yang berubah. Perubahan hormonal, stres, dan tanggung jawab baru sebagai orangtua dapat mempengaruhi suasana emosional mereka. Dukungan dan pengertian dari keluarga, terutama pasangan, sangat penting selama periode ini. Seperti yang dilakukan oleh pasangan 'L

“Suami tidak mengungkapkan kemarahannya secara langsung, tetapi terlihat bahwa perasaannya berkaitan dengan peran sebagai orang tua baru. Terdapat hubungan antara keputusan memiliki anak dan perasaan stres sebagai orang tua. Kesadaran muncul bahwa suami mungkin merasa lelah atau terbebani oleh peran barunya, namun tetap memberikan dukungan selama periode tersebut.”

Pada narasumber 'S ia berpendapat bahwa kasih sayang dan komunikasi intensif merupakan dukungan yang sangat berarti

“Kasih sayang suami menjadi hal penting berbarengan dengan komunikasi yang intensif sebagai dukungan suami saya”

Menurut Aksara (2012) bentuk dukungan sosial (social support), salah satunya berupa kehadiran peran suami dan keluarga dalam mencegah dan mengatasi postpartum blues (baby blues) yang dialami oleh ibu pasca melahirkan, dapat diterjemahkan menjadi berbagai macam, seperti keterlibatan suami dan keluarga dalam membantu merawat dan mengasuh bayi serta menjadi sandaran ketika sang ibu mengalami kesulitan.

Keterlibatan suami Perlu ditekankan bahwa partisipasi aktif suami merupakan aspek yang krusial dalam upaya meminimalisir tingkat stres pasca melahirkan, termasuk dalam konteks kontribusinya terhadap tugas-tugas rumah tangga, sebagaimana diakui oleh berbagai narasumber yang relevan. pada Narasumber 'L

“Kebahagiaan yang besar dan rasa syukur yang mendalam.serta Suami aktif mengaji dan sering memberikan makanan kesukaan.maka mampu membangun Pengalaman positif dengan suami yang memberikan perhatian dan dukungan”.

Sedangkan Narasumber R berpandangan “menyatakan bahwa ia dibantu pekerjaan rumah selama 2 minggu pertama dalam perawatan bayi dan selebihnya ia melakukan nya sendiri dibantu oleh suami”.

Begitu juga yang dirasakan narasumber ‘S
“Suami Terkadang Membantu walaupun lelah setelah pulang bekerja”.

Suryati (2008) menjelaskan depresi pasca melahirkan adalah suatu masa terganggunya fungsi psikologis ibu setelah melahirkan, yang berkaitan dengan perasaan sedih yang berlebihan dan diikuti dengan gejala penyertanya termasuk perubahan pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, rasa putus asa, tak berdaya. Callister (2009) menambahkan bahwa depresi pasca melahirkan adalah gangguan yang bermula dari reaksi biologis dalam tubuh ibu setelah melakukan persalinan. Callister meyakini bahwa perubahan hormon yang terjadi setelah seorang ibu melahirkan dapat mempengaruhi perubahan pada reaksi kimia di otak ditambah lagi dengan kelelahan dan stress yang menyertai proses kelahiran.

Beberapa penyesuaian perlu dilakukan oleh wanita, baik dari segi fisik, maupun dari segi mental. Tuntutan sebagai ibu, akan dirasa semakin berat karena kurangnya pengetahuan perempuan akan hal perawatan bayi, terutama pada perempuan yang pertama kali melahirkan (Yanita & Zamarlita, 2001). Menurut Pitt (1994) wanita pasca melahirkan memiliki masalah utama berupa kesepian, dan pikiran kacau. Dalam hal ini pengertian suami pasca melahirkan akan membuat istri lebih tentram, bahkan mendekatkan hubungan antara suami dengan istri. Disini terlihat betapa berartinya dukungan suami terhadap istri pasca melahirkan guna mengurangi intensitas depresi pasca melahirkan yang kemungkinan dialami istri. Wills (Cohen & Syme, 1985) pada studi naturalistik menunjukkan bahwa dukungan dari pasangan merupakan jalur utama perilaku mencari bantuan yang dilakukan oleh individu ketika mengalami tekanan psikologis. Seorang istri membutuhkan dukungan afeksi ataupun tindakan dari suaminya sebagai wujud tanggung jawab sebagai calon ayah. Kesiediaan suami untuk memahami kebutuhan istri akan dukungan dan bantuan, dapat membantu istri melampaui masa unik dalam hidupnya.

Pengalaman baby blues, Pasca melalui tahapan melahirkan yang memakan waktu, ibu baru dihadapkan pada risiko yang signifikan terkait dengan fenomena baby blues, yang secara substantif dapat dikaitkan dengan perasaan kurang kesiapan dalam menghadapi tanggung jawab merawat bayi. Risiko ini menjadi lebih lebih beresiko ketika melibatkan pasangan yang berusia muda, di mana ketidaksiapan tersebut dapat bersifat progresif. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap dinamika psikologis dan faktor risiko ini dapat menjadi pijakan untuk pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih spesifik, bertujuan untuk meredakan dampak dan mengarahkan keberhasilan transisi ke peran orang tua pada pasangan yang baru melahirkan. seperti apa yang disampaikan oleh narasumber ‘L yang berpandangan bahwa:

“Pengalaman baby blues dengan rasa kesal dan sedih, terutama karena kesulitan merawat anak sendirian saat suami bekerja. Kesadaran akan perubahan gaya hidup setelah memiliki anak, terutama dalam kebebasan beraktivitas, dan menyadari bahwa peran sebagai ibu membawa perubahan besar dalam rutinitas harian. Kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut membuat merasa terbatas dalam aktivitas di luar rumah”.

Baby blues juga dirasakan oleh narasumber ‘R yang mengalaminya “Pasangan menikah pada usia 27 dan mengalami keguguran sebelum melahirkan pada usia 29. Ibu mengalami baby blues pada tahun 2019 setelah melahirkan, terutama setelah menyadari kondisi kuning pada bayi yang membuatnya panik. Pertemuan dengan dokter anak menghasilkan saran untuk mengundang seorang psikolog. Konsultasi dengan psikolog membuka kesadaran bahwa ibu mengalami baby blues dan memerlukan penanganan. Pentingnya dukungan dari suami dan lingkungan sekitar dalam menghadapi tantangan baby blues dan kondisi kesehatan anak yang sakit kuning”.

Faktor Baby Blues, Selain menerima kesaksian individu dari narasumber yang mengalami gejala baby blues, peneliti harus melibatkan diri dalam upaya sistematis untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya fenomena baby blues pada narasumber. Analisis yang mendalam perlu dilakukan untuk memahami peran berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang mungkin mempengaruhi kecenderungan munculnya baby blues pada narasumber tersebut. seperti apa yang diungkapkan oleh narasumber 'L "merasa kaget dengan perubahan gaya hidup, rasa sakit sewaktu melahirkan, serta adanya tekanan dari orang lain yang membuat pressure tersendiri".

'L merasakan adanya perubahan gaya hidup maupun adanya pressure atau tekanan mungkin dari diri sendiri untuk sosok ibu ataupun tekanan dari pihak lain. Dijelaskan juga oleh narasumber 'S"Merasa ia tidak memiliki pengetahuan dalam merawat bayi, asi yang tidak lancar serta "S" banyak berdiam diri dirumah untuk merawat bayinya dan itu yang membuat rumah tidak tertata rapi serta tidak produktif".

Menurut Arfian (2012) Baby Blues atau postpartum blues merupakan suatu sindrom gangguan afek ringan yaitu perasaan sedih dan gundah yang sering tampak pada minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke 3 sampai hari ke 5 dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan (Susanti & Sulistiyanti, 2017). Baby Blues dialami sekitar 50-80% perempuan setelah melahirkan (Dewi, 2018). Karakteristik baby blues syndrome meliputi mudah menangis, merasa letih karena melahirkan, gelisah, perubahan alam perasaan, menarik diri, serta reaksi negatif terhadap bayi dan keluarga (Mansyur & Dahlan, 2014). Angka baby blues mencapai 50%- 80% pada ibu baru melahirkan.

Angka kejadian baby blues di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%. Di Indonesia menurut Hidayat angka baby blues yaitu 50-70% .Baby blues dapat berlanjut menjadi depresi postpartum dengan jumlah bervariasi dari 5% hingga lebih dari 25% setelah ibu melahirkan dan 1% mengalami postpartum psikosis. Baby Blues Syndrome seringkali dianggap tidak terlalu penting dan jarang diperhatikan di Indonesia. Walaupun banyak yang mengalaminya, sering hanya dianggap sebagai efek samping dari kelelahan setelah melahirkan (Oktariani, 2017). Tidak sedikit orang yang menganggap baby blues syndrome hanya dialami oleh perempuan perempuan di luar Indonesia. Menurut Henshaw (2007) dalam Chasanah (2016) baby blues syndrome dapat terjadi pada semua ibu postpartum dari etnik dan ras manapun, dan dapat terjadi pada ibu primipara maupun multipara (Chasanah, Pratiwi, & Martuti, 2016).

Pemahaman tentang baby blues, Pasca pengalaman baby blues, relevan untuk mengukur tingkat pemahaman yang dimiliki oleh narasumber mengenai kondisi tersebut. Pemahaman ini dipersepsikan sebagai instrumen kritis yang berperan sebagai sarana bantuan bagi narasumber dalam mengatasi atau meredakan dampak yang mungkin timbul akibat baby blues. Oleh karena itu, penelitian yang mendalam terhadap tingkat pemahaman ini dapat memberikan kontribusi substantif dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran untuk memfasilitasi proses pemulihan dan penyesuaian diri pasca baby blues. Dengan demikian, evaluasi pemahaman ini dapat menjadi landasan penting dalam upaya untuk memahami secara komprehensif dinamika adaptasi dan penyembuhan yang terkait dengan pengalaman baby blues, seperti apa yang disampaikan oleh narasumber L "merasa baby blues yang dialaminya itu berasal dari pressure dari keluarga, image body yang buruk tetapi "L" memiliki suami yang supportive"

'L mungkin memiliki suami yang suportif walaupun dampak dari terjadinya baby blues itu sendiri berasal dari tekanan di keluarganya, sedangkan narasumber 'S "Menangis menjadi solusi atas permasalahan, terbuka kepada suami dan curhat di media sosial menjadi penguat "S" juga merasakan cemas, emosi, serta tekanan berlebihan dari orang-orang

Menurut data dari Ningrum (2017) ibu yang mengalami baby blues adalah ibu yang tidak

siap menjadi orang tua. Sesuai dengan salah satu artikel yang ditelaah menyatakan bahwa belum memiliki pengalaman sebagai orang tua merupakan faktor penyebab baby blues. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Susanti & Sulistiyanti (2017) yang mengatakan bahwa sebagian besar responden yang mengalami baby blues tidak siap menjadi orang tua karena perubahan peran yang dialaminya, dimana ketidaksiapan tersebut dapat mempengaruhi pola pikir ibu terhadap perubahan tugas perkembangan sebagai ibu.

Penelitian yang dilakukan oleh Pillitteri (2003) menghasilkan data bahwa kondisi kondisi yang berpengaruh terhadap munculnya stress ibu pasca melahirkan yaitu ketergantungan ibu karena kelemahan fisik setelah melahirkan, rendahnya harga diri karena kelelahan, minim dukungan keluarga, dan ketegangan karena peran baru. Mengacu pada penjelasan di atas terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada ibu pasca melahirkan, dapat disimpulkan bahwa kematangan dan kesiapan ibu menjadi faktor utama supaya ibu tidak mengalami stress yang berlanjut pada baby blues syndrome.

Mencari bantuan profesional Seiring berkembangnya kondisi baby blues, perlu untuk mengkaji apakah situasi tersebut mengalami dampak yang lebih berat setelah narasumber memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait fenomena baby blues. Evaluasi tingkat keparahan perlu dilakukan untuk menentukan sejauh mana dampak baby blues pada narasumber, serta apakah ada kebutuhan untuk mendapatkan bantuan profesional, seperti konseling psikologis atau dukungan ahli lainnya. Pemahaman yang komprehensif terkait dengan tingkat keparahan baby blues pada narasumber dapat memberikan dasar yang kuat untuk merumuskan langkah-langkah intervensi yang sesuai dan memberikan bantuan yang efektif dalam mengatasi dampak psikososial yang mungkin timbul. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi substansial dalam memandu strategi dukungan yang lebih terarah bagi narasumber yang mengalami kondisi baby blues yang signifikan. seperti yang terjadi pada narasumber 'L

“Awalnya “L” tidak mengetahui dan aware tentang baby blues pada awalnya. Setelah konseling ke psikolog akhirnya mengetahui dan suami ikut terlibat dalam proses penyembuhan”

Apa yang terjadi pada narasumber 'R menjadi pembahasan tentang pentingnya peran profesional dalam mengatasi dampak dari baby blues secara luas, sedangkan yang terjadi di narasumber 'R tidak memerlukan bantuan profesional sama sekali karena merasa bisa mengatasinya sendiri

”Support dari sang suami yang ikut membantu “R” dalam tahap pemulihan saat didiagnosa baby blues. “R” merasa ia masih bisa handle baby blues kemarin dengan dukungan suami. Tidak ada sesi konseling bersama suami. Tetapi dirumah “R” memasang cctv untuk mengontrol kondisi saat itu.”

hal serupa juga terjadi pada narasumber 'S yang mungkin saja bantuan profesional tidak dianggap penting dikarenakan 'S merasa adanya bantuan dari keluarga sudah cukup dalam mengatasi dampak dari baby blues itu sendiri.

“merasa bahwa dukungan dari keluarga yaitu orang tua dan suami cukup membantu untuk menolong dirinya dari baby blues, serta membatasi ketemu orang banyak di real life”.

Baby Blues Syndrome dialami oleh Para ibu (Suryati, 2008). Baby Blues Syndrome disebabkan oleh ibu yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini juga didukung oleh pendapat yang mengatakan bahwa seorang ibu mengalami perubahan kondisi dimana perubahan peran dan bertambahnya tanggung jawab yang harus dilaksanakan di dalam keluarganya (Dahro, 2012). Dibutuhkan adanya kemampuan untuk menghadapi peran dan aktivitas baru sebagai seorang ibu terutama pada minggu-minggu pertama setelah primipara melahirkan anak. ibu yang berhasil dalam menghadapi hal tersebut dengan peran dan aktivitas barunya akan bersemangat mengasuh bayinya, namun sebagian ibu yang kurang berhasil menghadapinya dengan baik akan mengalami perubahan emosi. Menurut Baumeister (2007)

suami merupakan dukungan pertama dan utama dalam memberikan dukungan sosial kepada istri sebelum pihak lain yang memberikan. Wanita memiliki dukungan suami cenderung memiliki tingkat depresi postpartum yang rendah dikarenakan adanya keharmonisan dan kemampuan komunikasi yang baik serta adanya saling menghargai dan mengasihi sehingga para suami mampu untuk memahami kondisi psikologis dari istri, terlebih pada seorang istri yang baru pertama melahirkan dengan kondisi bayi hidup dan sehat (primipara)(Shirjang, 2013)

Dalam artikel penelitian Melati (2012) dukungan sosial dapat diperoleh dari sejumlah orang yang dianggap penting (significant others) seperti suami, anak, orang tua, saudara atau kerabat dan teman akrab (Kumolohadi,2011). Hasil penelitian dari Sunarti (2005) memperlihatkan bahwa dukungan sosial bagi keluarga berupa bantuan fisik dan nonfisik dari keluarga luas, tetangga, atau teman yang mendatangkan nilai positif kepada keluarga sehingga mengoptimalkan fungsi dan perannya. Dukungan suami berperan positif dan signifikan bagi kesejahteraan psikologis pada perempuan, Ditemukan bahwa semakin besar dukungan maka berkontribusi meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan dukungan suami yang tinggi perempuan akan merasa lebih menerima darinya mempunyai tujuan hidup, memiliki keterampilan untuk mengambil kesempatan yang muncul, mempunyai keinginan untuk mengembangkan potensi dan dapat membangun hubungan positif dengan orang lain (Putriyani, 2018).

Harapan untuk suami, Peneliti, dengan kesadaran akan dampak psikologis yang timbul dari pengalaman baby blues, menyoroti aspek yang sangat memprihatinkan dalam dinamika psikososial tersebut. Oleh karena itu, upaya penelitian harus dilakukan untuk memahami harapan-harapan yang diamanatkan oleh narasumber kepada pasangan hidup mereka, terutama dalam konteks bantuan yang diinginkan dalam merawat bayi atau kebutuhan-kebutuhan lainnya. Melalui pendekatan ini, penelitian dapat menggali wawasan yang lebih dalam mengenai dimensi harapan dan ekspektasi narasumber terhadap dukungan suami mereka, membuka potensi untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih terfokus dan relevan dalam mengatasi dampak psikologis baby blues. Sebuah analisis yang holistik terhadap harapan-harapan ini dapat mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika interpersonal dalam konteks peran suami sebagai penunjang kesejahteraan psikososial pasangan yang baru melahirkan. dalam konteks ini narasumber 'R

“berpendapat bahwa peran suami dalam menjaga dan merawat istri penting serta mengkomunikasikan lebih lanjut apa yang menjadi keinginan dari seorang istri”

'R yang lebih memfokuskan pada komunikasi 2 arah antara dia dan suami sebagai harapan sedangkan 'S berfokus pada tindakan nyata dari suami itu sendiri Gambaran Harapan untuk dukungan dalam mengatasi baby blues untuk suami dari narasumber "S"

“merasa terbantu ketika suami ikut serta dalam proses pengasuhan anak ditambah suami juga melakukan kegiatan yang meringankan beban kerja dari "S"

Meningkatkan kesadaran, Setelah melibatkan narasumber dalam pengungkapan pengalaman pribadi mereka terkait baby blues, peneliti mengarahkan pertanyaan kepada narasumber mengenai kecenderungan mereka untuk mengambil inisiatif dalam mengedukasi masyarakat tentang konsekuensi psikososial baby blues. Upaya ini bertujuan untuk mendorong narasumber untuk mempertimbangkan sejauh mana mereka bersedia dan mampu menjadi advokat atau penyuluh yang menyampaikan pemahaman lebih luas kepada khalayak umum. Analisis ini memperdalam pemahaman tentang potensi peran narasumber sebagai agen perubahan sosial dan edukator dalam konteks sensitivitas sosial terhadap isu-isu kesehatan mental pasca melahirkan. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman lebih komprehensif terkait upaya advokasi dan edukasi dalam mengatasi stigma dan meningkatkan kesadaran mengenai baby blues dalam masyarakat.'L berpendapat bahwa

“Pentingnya meningkatkan kesadaran publik tentang baby blues dengan mematangkan aspek material, fisik dan mental. Terlebih itu pasangan muda juga disarankan untuk konsul ke psikolog sebelum pernikahan. “L” menyarankan agar adanya pihak yang terjun langsung ke masyarakat agar masyarakat terbangun pemahamannya tentang baby blues”.

Dalam wawancara ini ‘S menyampaikan lebih terhadap dampak baby blues ke ibu baru “merasa baby blues sangat nyata dampaknya apalagi pada ibu baru”

Berdampak untuk Pasangan lain, Saran positif dari ibu yang terkena baby blues terhadap pasangan lain agar tidak memiliki pengalaman yang serupa dengan dirinya yang menjadi suatu kebutuhan mendesak dengan tujuan mencegah insidensi kondisi tersebut. Untuk mencapai hal ini, perlunya dilakukan tindakan konkret dalam menyebarkan informasi dan mendidik pasangan lain, terutama yang baru menikah, guna mitigasi potensi munculnya baby blues. Pendekatan ini menekankan pada relevansi upaya preventif yang dapat memberikan dampak positif dalam mereduksi tingkat kejadian baby blues melalui penyebaran pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas mengenai risiko dan strategi pengelolaannya. narasumber ‘L

“menyarankan agar pasangan yang ingin menikah memiliki persiapan dari ilmu serta mental dimana harus ada yang lebih dewasa dalam suatu hubungan dan belajar untuk lebih baik. Disarankan ibu melakukan apa yang membuatnya senang itu bisa membuatnya release dari rasa stress”.

Sama halnya dengan ‘L, narasumber “R juga berpendapat bahwa perlu adanya ilmu yang tepat sebelum terjadi sebuah pernikahan

“Memiliki pandangan bahwa Dengan berpikir jauh lebih dalam tentang pernikahan. Punya ilmu Sebelum menikah bukan setelah menikah. Sering-sering ikut webinar, ikut seminar, membaca buku tentang kesehatan mental dan lain-lain”

Narasumber ‘S justru menambahkan adanya aspek finansial yang cukup sebagai daya dukungan dalam mengantisipasi terjadinya baby blues.

“Menambah ilmu untuk cara merawat bayi untuk suami dan istri, persiapan finansial”

Faktor pengetahuan sangat berperan penting dalam membentuk tindakan seseorang. Hasil dari tahu yang telah terjadi orang akan melakukan penginderaan melalui panca indera manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Dasar pengetahuan terjadi dari fakta dan teori, yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diawali dari tahu, memahami, aplikasi dan mampu menguraikan materi yang telah dipelajari (Notoatmodjo, 2014).

Selain itu juga sudah terdapat kejadian seorang ibu melakukan tindakan bunuh diri akibat merasa tidak mampu menghadapi mengurus bayinya yang baru lahir. Setelah dilakukan edukasi tentang baby blues dan depresi pasca melahirkan pada pengajar sekolah menengah atas, tingkat pengetahuan tentang baby blues dan depresi pasca persalinan lebih baik lagi. Sehingga kejadian bunuh diri akibat dari baby blues tidak terjadi kembali. Solusi yang ditawarkan yaitu dengan melaksanakan pengabdian kepada pengajar di sekolah menengah atas berupa edukasi untuk menambah pengetahuan serta kesadaran terhadap Kesehatan jiwa pada pasangan usia subur. Edukasi tersebut terdiri dari: 1) baby blues syndrome: apa dan bagaimana menghadapinya, 2) Manajemen stress pada ibu baby blues syndrome.

Untuk menambah pengetahuan serta kesadaran terhadap Pencegahan terjadinya baby blues menurut Rukhiyah (2019) yaitu : mempersiapkan diri dengan baik, persiapan diri saat kehamilan hingga saat kelahiran memiliki kepercayaan diri yang baik. Hal yang dapat dilakukan yaitu mencari informasi yang berkaitan dengan kelahiran, bergabung dalam kelas prenatal dan kelompok senam hamil. Mendapatkan dukungan mental dari lingkungan sekitar, mencari informasi tentang baby blues informasi yang kita berikan bermanfaat sehingga ibu mengetahui faktor penyebab sehingga dapat mengantisipasi atau mencari bantuan jika menghadapi baby blues. Penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Sulistiyanti, (2017) mengemukakan faktor yang berhubungan dengan terjadinya baby blues yaitu kesiapan

kehamilan ibu yang berpengaruh dalam menyikapi dan penerimaan terhadap kehamilannya. Adapun faktor psikologis yang menyebabkan baby blues adalah peran suami dalam masa nifas dan trauma pada saat persalinan.

1) Tahap awal

Dalam fase penelitian ini, peneliti memusatkan perhatian pada aspek-aspek tertentu yang berkaitan dengan dampak setelah melahirkan. Melalui wawancara dengan narasumber L, R, dan S, peneliti menggali informasi mengenai perasaan pasca melahirkan, strategi pengelolaan stres pasca melahirkan, serta peran dukungan suami dalam mengatasi perubahan emosional pasca melahirkan. Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang perasaan ibu setelah melahirkan, termasuk apakah mereka mengalami fenomena baby blues atau tidak. Narasumber-narasumber tersebut meyakini bahwa meskipun pengalaman melahirkan pertama kali dapat menimbulkan kelelahan dan kecemasan, memiliki anak merupakan sumber kebahagiaan yang baru bagi mereka. Dukungan yang diberikan oleh suami, yaitu L, R, dan S, menjadi faktor penting yang membantu mereka pulih dari proses melahirkan dan menyesuaikan diri dengan perubahan emosional yang terjadi.

2) Tahap inti

Pada tahap penelitian ini, fokus penelitian ditujukan pada permasalahan utama yang menjadi inti pembahasan, yaitu fenomena baby blues. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai apakah narasumber mengalami kondisi baby blues atau tidak. Pertanyaan-pertanyaan, seperti pengalaman narasumber dalam menghadapi baby blues, faktor-faktor yang mempengaruhi kemungkinan seorang ibu mengalami baby blues, dan identifikasi perbedaan antara perasaan normal pasca melahirkan dengan gejala baby blues, menjadi pokok pembahasan untuk menilai keberadaan kondisi ini pada narasumber. Narasumber, yang diwakili oleh "L", "R", dan "S", telah mengalami dampak secara langsung dari pengalaman baby blues. Perubahan signifikan, seperti transisi dari kehidupan yang sebelumnya terfokus pada diri sendiri menjadi tanggung jawab memiliki seorang anak, menjadi penyebab timbulnya rasa cemas dan frustrasi. Selain itu, penyesuaian terhadap perubahan gaya hidup, tekanan dari lingkungan sekitar untuk merawat bayi, dan kurangnya keterampilan parenting yang memadai dapat menjadi faktor-faktor yang memperumit pengalaman baby blues. Kebiasaan-kebiasaan yang tidak normal juga diidentifikasi sebagai indikator dalam membedakan apakah narasumber mengalami baby blues atau tidak. Dalam konteks ini, peran suami dianggap sangat signifikan dalam mengatasi tingkat keparahan baby blues, sebagai bentuk dukungan emosional dan praktis selama proses penyesuaian pasca melahirkan.

3) Tahap akhir

Pada fase penelitian yang menandai akhir dari wawancara, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan lebih terfokus pada kesadaran individu dan kolektif terkait fenomena baby blues. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana para narasumber telah memanfaatkan bantuan profesional dalam mengatasi dampak psikologis pasca melahirkan. Pada tahap ini, kesadaran masyarakat terkait baby blues juga menjadi objek kajian untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan umum mengenai kondisi ini telah tersebar. Narasumber, yang masing-masing diwakili oleh identitas "L," "R," dan "S," menunjukkan pemahaman mendalam akan signifikansi informasi mengenai baby blues bagi ibu dan keluarga baru. Mereka menyadari bahwa kejadian baby blues memiliki implikasi yang substansial dan mengakui pentingnya pengetahuan sebelumnya untuk menghadapi potensi ketakutan dan kekhawatiran. Para narasumber juga mengekspresikan keterbukaan untuk berbagi pengalaman pribadi mereka, menciptakan suatu jejaring dukungan yang berpotensi memberikan solusi dan penyelesaian bersama dalam menghadapi permasalahan emosional pasca melahirkan. Kesimpulan dari tahap ini adalah bahwa kesadaran akan kondisi baby blues menjadi kunci dalam membentuk pola dukungan yang efektif dan mengarah pada upaya pencegahan serta

penanganan yang lebih optimal.

SIMPULAN

Mencapai kesimpulan dari materi di atas, dapat disimpulkan bahwa proses kelahiran membawa perubahan signifikan pada ibu muda, yang seringkali diikuti oleh fenomena baby blues. Baby blues dapat mencakup perasaan campuran seperti terkejut, kebahagiaan, malu, dan bahkan kesedihan setelah melahirkan. Para ibu mengalami perubahan emosional yang kompleks, termasuk mood swing, culture shock, dan kekhawatiran terkait kesehatan janin. Dalam mengatasi dampak baby blues, pentingnya dukungan suami, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat ditekankan. Komunikasi terbuka, pembagian tugas, dan dukungan emosional menjadi kunci dalam membantu ibu melewati periode pasca melahirkan. Selain itu, strategi untuk mengurangi stres dan menjaga kesehatan psikologis juga menjadi perhatian utama.

Baby blues bukan hanya pengalaman individu, tetapi juga membutuhkan pemahaman dan dukungan dari masyarakat. Kesadaran publik tentang baby blues perlu ditingkatkan, dan para ibu yang mengalami baby blues dapat berperan sebagai agen perubahan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat. Dalam penanganan baby blues, peran profesional seperti psikolog dapat membantu, terutama jika gejala baby blues berlanjut menjadi depresi postpartum. Pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi baby blues, harapan terhadap suami, dan upaya meningkatkan kesadaran adalah langkah-langkah penting dalam mengatasi dampak psikososial dari pengalaman pasca melahirkan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Eni & Diah Wulandari. (2008). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendika
- A Muri Yusuf. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Andi Offset Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Aprilia, F. 2010. *Hipnostetri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta. Gagasan Media. Halaman 186
- Asih, Yusari dan Risneni. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media
- Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal* Jakarta : EGC
- Puspawardani, I. (2011). *Mengenal Baby Blues Syndrome dan Solusinya*. Kompasiana
- Novak dan Broom. (2009). *Maternal and Child Health Nursing*. Missouri: Mosby, Inc.
- Bungin, B. (2015). *Komunikasi Pariwisata (Tourism Communication)*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP
- Edi Riadi. (2016). *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.
- Ekadewi Retnosari, & Siti Fatimah. (2022). *Prevalence And Factors That Contributing of Baby Blues Syndrome On Postpartum Mothers*. *International Journal Scientific and Professional (IJ-ChiProf)*, 1(2), 64–70. <https://doi.org/10.56988/chiprof.v1i2.10>
- Ibrahim. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Kartono, Kartini. 2007. *Psikologi Wanita: Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung : Mandar Maju
- Mansur, H. 2009. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Prabowo. 1996. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta
- Suwignyo. (2010). *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat Semarang: Penebar Plus*. Sujiyatini, (2010), *Asuhan Ibu Nifas Askep III*, Penerbit Cyrellius Publisher, Jakarta
- Kasdu, D. (2007). *Operasi Caesar, Masalah dan Solusinya*. Jakarta : EGC.
- Pandji, Anoraga. 2010. *Pencegahan Baby Blues*. Jakarta: Asdi Mahasatyta
- Ummu, Kulstum. (2012). *Buku Ajar Konsultasi Kelahiran Dan Menyusui Secara Medis dan Islam*. Jakarta: Toobagus.
- Young dan Ehrhardt. 2009. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Willey and sons.

- Ovestiani, Paramyta (2021) Perancangan Informasi Pencegahan Baby Blues Syndrome Pada Calon Ibu Baru Melalui Media Poster Infografis., Universitas Komputer Indonesia.
- Endang Prastuti (Pengarang).Rasa Syukur : Kunci Kebahagiaan Dalam Keluarga / Endang Prastuti .2019
- Sumantri, R. A., & Budiyan, K. (2017). DUKUNGAN SUAMI DAN DEPRESI PASCA MELAHIRKAN. *Insight (Yogyakarta)*, 17(1), 29. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i1.682>
- Wulansari, P. S. (2017). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN IBU TENTANG BABY BLUES, PROSES PERSALINAN, DAN PARITAS DENGAN BABY BLUES DI RSIA SRIKANDI IBI KABUPATEN JEMBER. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v13i1.7024>
- De Paula, V. a. F., Florensa, M. V. A., Pangkey, B. C. A., & Ningsih, M. T. a. S. (2022). EDUKASI PENCEGAHAN BABY BLUES SYNDROME PADA TENAGA PENGAJAR SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1526>
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Oktiriani, I. (2017). PERILAKU BABY BLUES SYNDROME PADA IBU PASCA MELAHIRKAN DI KELURAHAN SEKARAN, KECAMATAN GUNUNG PATI. <http://lib.unnes.ac.id/29823>
- Handayani, I., & Supliyani, E. (2021). EFEKTIVITAS EDUKASI PSIKOLOGIS TERHADAP DUKUNGAN SUAMI DAN POSTPARTUM BLUES. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 507–516. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1985>
- Hariati, H. S., Febi, M. F., & Masita, M. (2021). Penyuluhan pencegahan Baby Blues syndrome. *JCS*, 3(2). <https://doi.org/10.57170/jcs.v3i2.2>
- Wulansari, P. S. (2017). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN IBU TENTANG BABY BLUES, PROSES PERSALINAN, DAN PARITAS DENGAN BABY BLUES DI RSIA SRIKANDI IBI KABUPATEN JEMBER. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v13i1.7024>