

BAB II. PENCEGAHAN *BABY BLUES SYNDROME* PADA CALON IBU BARU

II.1. Mempersiapkan Kehamilan

Banyak pasangan 61% mendiskusikan keinginan memiliki anak sebelum menikah dan 33% mendiskusikan keinginan memiliki anak segera setelah menikah. Adapun hal yang harus diperhatikan sebelum memutuskan untuk hamil (TigaGenerasi, 2018, h.6-7).

- a. Alasan memiliki anak, karena memang sudah benar-benar siap dan merasa memiliki kebutuhan untuk menyalurkan perasaan cinta kepada si calon bayi, bukan sekedar untuk menghilangkan rasa sepi, memenuhi tuntutan lingkungan atau bahkan memperbaiki rumah tangga.
- b. Pahami masa lalu hubungan dengan pasangan dan orang tua masing-masing
- c. Hubungan dengan orang tua di masa lalu yang kurang baik dapat berpengaruh pada kedekatan emosi dan hubungan dengan anak di masa yang akan datang.
- d. Evaluasi kembali hubungan dengan pasangan terutama dalam menyelesaikan masalah. Pastikan anda dan pasangan memiliki hubungan yang stabil sehingga secara emosional mampu menghadapi tantangan yang ada.
- e. Kenali diri sebaik-baiknya, karena memiliki anak terutama di masa-masa awal bisa jadi merupakan saat-saat rapuh bagi orang tua. Setiap suami istri perlu mengenali apa saja ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan masa lalu yang masih mengganggu.
- f. Pahami bahwa menjadi ibu bukan berarti harus meninggalkan peran sebagai individu, istri dan juga anak. sebelum memutuskan hamil dan memiliki anak, rencanakan cara untuk membuat hidup menjadi lebih seimbang, menjadi ibu akan menyita banyak waktu, terutama di awal saat masih belajar dan menyesuaikan diri.

Dari sisi kesehatan fisik yang perlu diperhatikan sebelum memutuskan untuk hamil diantaranya:

- a. Usia ibu
Hamil di usia muda dan tua akan berbeda. Karena kualitas kesehatan ibu cenderung akan semakin menurun seiring dengan penambahan usia.

b. Lingkungan

Lingkungan yang baik tentunya akan menunjang kehamilan yang baik.

c. Diet

Menerapkan gaya hidup sehat, seperti melakukan diet seimbang dan mengonsumsi makanan dengan gizi yang baik akan membantu menghasilkan sperma dan telur yang berkualitas.

d. Penyakit-penyakit khusus

Beberapa penyakit memiliki risiko yang dapat membahayakan ibu dan juga bayi dalam kandungan. Maka dari itu penting untuk ibu terlebih dahulu memeriksa kesehatan fisik dan berkonsultasi untuk mengetahui kesiapan dan keamanan fisik saat hamil.

Tabel II.1 Perbedaan Sebelum dan Sesudah Memiliki Anak
Sumber: Buku “Anti Panik Menjalani Kehamilan”, Penulis TigaGenerasi (2018)

Sebelum	Sesudah
Lebih fokus terhadap kebahagiaan diri dan pasangan	Lebih “ngemong dan fokus pada keselamatan juga kebahagiaan anak.
Dunia hanya berisi diri sendiri dan pasangan sehingga lebih mudah berkompromi dalam mengambil keputusan dan mencari solusi dengan pasangan.	Semua keputusan yang diambil, dari mulai jadwal kegiatan sampai hal-hal yang lebih besar.
Ada beberapa pasangan yang mungkin sudah peka terhadap keadaan finansial.	Mulai lebih peka dan tegas dalam situasi keuangan, karena memiliki anak membutuhkan banyak dana dan kemampuan pengelolaan keuangan yang baik.
Dapat fokus melakukan kegiatan dan belajar hal-hal yang memang menjadi hobi.	Ada kemungkinan timbul perasaan bingung dan tidak mampu dalam mengurus anak, terlebih untuk anak

	pertama karena banyak hal baru yang perlu dilakukan.
Apabila sudah mapan dengan pilihan karir, jarang timbul perasaan bingung dan tidak mampu.	Mungkin timbul perasaan kesepian selama berusaha menyesuaikan diri dengan peran baru.
Dapat mengatur jadwal sosialisasi dan reaksi dengan lebih leluasa sehingga mengurangi kemungkinan merasa kesepian dan frustrasi.	

II.1.1 Antenatal Screening

Menurut TigaGenerasi (2018) bahwa serangkaian pemeriksaan yang dilakukan terhadap ibu yang akan hamil sebagai bentuk upaya dalam menekan resiko kehamilan, mempromosikan gaya hidup sehat, dan meningkatkan kesiapan menghadapi kehamilan itu sendiri. Beberapa yang akan diperiksa pada *antenatal screening*:

- Pemeriksaan risiko-risiko genetik, medis, dan faktor psikososial
- Pemeriksaan fisik
- Pemeriksaan darah, fungsi hati, fungsi ginjal, golongan darah rhesus, dan beberapa penyakit

Sebelum calon ibu memutuskan untuk hamil pastikan untuk mendiskusikan dengan suami terlebih dahulu. Hal-hal yang perlu didiskusikan dengan suami sebelum hamil:

- Bagaimana jika tidak bisa langsung hamil?
perlu adanya diskusi bersama pasangan mengenai langkah apa saja yang akan diambil apabila ibu mendapati kondisi tidak bisa mempunyai anak.
- Pengasuhan atau *childcare*?
Diskusikan bila ibu dan pasangan bekerja, harus bagaimana? Perlu tidak untuk menitipkan anak di orang tua/mertua. Pikirkan alternatif yang ada dan konsekuensi dari tiap pilihan sebelum membuat keputusan.

- Kebiasaan buruk

Kebiasaan buruk apa saja yang ibu dan pasangan miliki serta dampaknya bagi anak. diskusikan pula dukungan apa saja yang diperlukan dari pasangan untuk bisa mengubah kebiasaan buruk.

- Pembagian tanggung jawab

Membesarkan anak butuh kerja sama dari kedua pihak. Diskusikan sejak dini apa peran ibu dan pasangan untuk menjaga perkembangan bayi tetap baik dan mengurangi potensial konflik pernikahan.

- Kondisi finansial

Diskusikan tingkat kestabilan finansial rumah tangga. Pikirkan rencana keuangan yang matang untuk jangka menengah dan jangka panjang.

- Pola pengasuhan

Mencari tahu terlebih dahulu mengenai pola pengasuhan yang ada, diskusikan dengan pasangan mengenai pola seperti apa yang cocok dan aman bagi masing-masing orang.

II.1.2 Menunda Kehamilan

Menurut TigaGenerasi (2018) mengemukakan bahwa ada beberapa alasan mengapa pasangan merencanakan untuk menunda kehamilan, baik alasan sosial maupun alasan pribadi, seperti karir dan finansial. Rencana penundaan sebaiknya dikomunikasikan kepada masing-masing pasangan dan juga kepada keluarga besar jika diperlukan.

II.1.3 Kehamilan yang Tidak Diinginkan

kehamilan bisa terjadi pada siapa saja dan kapan saja, walaupun tidak semua pasangan secara mental langsung siap hamil setelah menikah. Kehamilan yang tidak diinginkan bisa menyebabkan hal-hal membahayakan bagi calon ibu dan janin. Maka dari itu perlu adanya perencanaan dan diskusi mengenai kehamilan pada setiap pasangan. Beberapa hal yang bisa dilakukan ketika penundaan kehamilan tidak sesuai rencana (TigaGenerasi, 2018).

- Mengambil waktu untuk normalisasi keadaan, resapi pikiran dan perasaan ibu bahwa kaget/sedih/panik/marah ketika menemui fakta yang ada dan bagaimana mempengaruhi rencana ibu bersama pasangan adalah hal wajar.
- Siapkan waktu yang tenang untuk bicara dengan pasangan
- Sampaikan kepada pasangan mengenai apa yang menjadi pikiran, perasaan dan harapan ibu mengenai keadaan ini.
- Tidak saling menyalahkan dengan pasangan mengenai keadaan yang ada.
- Saling memberikan motivasi kepada pasangan.
- Saling mengingatkan untuk terus membantu ketika salah satu memerlukan dukungan emosional.
- Mulai menyusun rencana lain untuk urusan keuangan, karir, dan urusan domestik lainnya.
- Mulai mencari bantuan eksternal untuk membantu mempersiapkan mental sebagai calon orang tua jika memang dibutuhkan.

II.1.4 Kecemasan Umum Sebelum Hamil

Tidak jarang ibu hamil merasa cemas karena pertimbangan persalinan dan kesehatan bayi dalam kandungan. Namun kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi perkembangan janin dalam kandungan dan ini adalah hal yang wajar jika ibu merasa khawatir atau cemas saat hamil. Berikut kecemasan yang di pikirkan oleh calon ibu (TigaGenerasi, 2018, h.34):

- Apakah bisa memiliki anak
Hal ini dapat menjadi kecemasan bagi beberapa pasangan yang sudah menikah beberapa lama, tetapi tidak kunjung hamil atau bagi pasangan yang sudah berkali-kali hamil, tetapi mengalami kendala dalam kehamilannya. Rasa cemas wajar dialami oleh pasangan seperti ini. Cobalah untuk mendiskusikan dengan dokter mengenai langkah apa saja yang dapat diambil untuk mendukung kehamilan.
- Apakah bisa menghadapi dengan baik gejala-gejala selama hamil
Gejala kehamilan berbeda-beda untuk setiap orang. Bagi beberapa orang gejala kehamilan bisa jadi tidak terlalu berat sehingga masih dapat menjalani aktivitas sehari-hari.

- Apakah gaya hidup yang dijalani selama ini akan mempengaruhi kesehatan janin serta keberhasilan kehamilan

Bagi beberapa orang yang menjalani kebiasaan hidup kurang sehat selama ini, seperti merokok, minum minuman beralkohol, jarang berolahraga atau memiliki penyakit tertentu yang membutuhkan pengobatan terus-menerus, kecemasan ini menjadi hal yang wajar.

- Apakah bisa menjadi orang tua yang baik

Sering kali pertanyaan ini muncul pada pasangan yang memutuskan untuk memiliki anak.

II.1.5 Perencanaan Keuangan

Menurut TigaGenerasi (2018) hal-hal yang terkait perencanaan keuangan yang perlu dilakukan yaitu lakukan *financial check up*, buat anggaran keuangan keluarga, siapkan dan darurat minimal enam kali pengeluaran keluarga setiap bulan, tentukan tujuan keuangan keluarga buat skala prioritas, cek BPJS serta fasilitas kesehatan dari kantor, apakah mengganggu biaya kontrol kehamilan, biaya persalinan, biaya vaksin, dan sebagainya.

II.1.6 Usia Baik untuk Hamil

Rentang usia ibu yang memiliki risiko kecil dibanding dengan rentang usia 20-30 tahun atau sebelum usia 35 tahun. Diatas usia 35 tahun rawan untuk hamil karena semakin bertambahnya usia ibu, semakin banyak pula kondisi-kondisi yang perlu diperhatikan untuk mendukung kesehatan ibu dan juga kesehatan bayi dalam kandungan. Ibu yang berusia 35 tahun keatas memiliki risiko dua kali lipat mengalami komplikasi kehamilan. Peluang terjadinya perinatal mortality juga meningkat pada ibu berusia 35 tahun ke atas. Bayi yang tidak berkembang dengan baik atau tidak terawasi proses perkembangannya bisa berakhir kematian pada saat sebelum atau saat bayi lahir. Tips mempersiapkan kehamilan di atas usia 35 tahun yaitu ketahui dan pantau kondisi kesehatan ibu terlebih dahulu, ibu harus merasa siap secara fisik dan mental, lakukan pola hidup sehat dan selalu berpikir positif.

II.1.7 Memilih Obgyn yang Tepat

Dokter kandungan dapat menjadi salah satu pilihan bagi ibu untuk berkonsultasi, memeriksakan kehamilan hingga nanti membantu proses kelahiran. Selain dokter kandungan, ibu juga dapat memilih bidan jika kehamilan ibu sehat, tidak ada kendala, dan berencana untuk melahirkan normal. Tips memilih obgyn yang tepat yaitu (TigaGenerasi, 2018).

- Pilih dokter yang tidak jauh dari tempat tinggal atau mudah diakses oleh ibu, ayah, dan keluarga.
- Pilih dokter yang dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dan menjelaskan dengan cara yang mudah dipahami sehingga menjadi lebih mengerti mengenai kehamilan
- Evaluasi hasil pertemuan pertama dengan dokter apakah ibu merasa nyaman saat berdiskusi.
- Mintalah pendapat kepada kerabat mengenai rekomendasi dokter.

II.2 Trimester 1 (Minggu pertama 1-13)

Trimester pertama adalah periode yang sangat penting. Selama periode pertama organ pada janin berkembang sangat pesat dan signifikan. Tubuh ibu mengalami banyak perubahan untuk mempersiapkan diri menghadapi proses kehamilan dan kelahiran.

II.2.1 Hal-hal yang Perlu Dilakukan Ketika Mengetahui Bahwa Ibu Hamil

Ketika tahu bahwa ibu hamil, perasaannya mungkin bercampur aduk. Senang karena akan memiliki anak, tapi juga mungkin sedikit cemas untuk menghadapi sembilan bulan kehamilan. Yang perlu dilakukan ketika mengetahui bahwa ibu hamil yaitu (TigaGenerasi, 2018):

- Sampaikan hal tersebut pada pasangan
Bagi orang-orang yang sudah menikah dan menginginkan anak, berita kehamilan tentu merupakan berita baik, jadi ibu segera menceritakannya kepada orang-orang di sekitar.

- Temui dokter
Temui dokter secepatnya untuk mengetahui kondisi janin, kesehatan ibu dan konsultasi mengenai apa saja yang ibu rasakan.
- Gali informasi lebih lanjut dari ahli terpercaya untuk bekal selama masa kehamilan
- Temukan dukungan untuk membantu melewati masa-masa kehamilan
Masa kehamilan merupakan pengalaman yang berharga dan bisa jadi membingungkan bagi calon ibu baru.
- Cari tahu macam-macam proses kelahiran
Banyak pilihan proses melahirkan seperti normal, *caesar*, *gentle birth*.
- Persiapan menyusui

II.2.2 Tips Melibatkan Suami di Awal Kehamilan

Disaat ibu mengandung, dukungan dari pasangan harus lebih ekstra dari sebelumnya. Pastikan dimasa kehamilan ini ibu perlu melibatkan peran pasangan dalam masa-masa kehamilan. Dengan memberikan perhatian yang intens bisa membuat ibu semakin senang menjalani perannya. Tidak hanya bentuk perhatian saja, ibu juga bisa melibatkan pasangan untuk beberapa hal pada masa awal kehamilan ini (TigaGenerasi, 2018):

- Ajak suami untuk melakukan konsultasi ke dokter bersama-sama
Dengan mengajak suami untuk melakukan konsultasi bersama, suami akan mengetahui proses yang terjadi dalam tubuh calon ibu dan memperoleh gambaran lebih jelas mengenai perkembangan kehamilan dan kondisi janin yang dikandung.
- Ajak suami untuk memperoleh informasi terkait kehamilan dan hal-hal yang umum terjadi di trimester pertama
Dengan berkonsultasi dengan dokter spesialis, membaca buku, menonton video bertema kehamilan, suami tidak hanya akan mengetahui proses yang terjadi didalam diri ibu, tetapi juga apa yang perlu diketahui dalam mendampingi ibu selama kehamilan.
- Umumkan kehamilan kepada keluarga terdekat bersama-sama
Kehamilan adalah kabar bahagia untuk pasangan suami istri.

- **Buat keputusan penting bersama**
Dalam proses kehamilan banyak keputusan yang harus dibuat, seperti dokter, rumah sakit, rencana proses melahirkan, menentukan nama bayi hingga membeli perlengkapan bayi.
- **Komunikasikan apa yang sedang calon ibu baru alami dan rasakan**
Diskusikan secara terbuka perasaan dan kondisi fisik yang dialami ibu untuk membantu ayah mengetahui apa yang terjadi.
- **Secara berkala, tanyakan dan diskusikan perasaan atau proses yang juga dialami oleh suami**
Proses penyesuaian bersama-sama dan menjadi gerbang pasangan suami istri dalam menjalani hidup sebagai orang tua.

II.2.3 Kondisi Fisik Ibu

Pada tahap kehamilan ini mulai banyak terjadi perubahan bentuk tubuh (TigaGenerasi,2018).

- Tubuh ibu masih melakukan penyesuaian diri dengan adanya kehadiran bayi di dalam perut ibu.
- Beberapa tanda kehamilan juga masih dirasakan seperti mual, muntah dan sensitif terhadap bau.
- Ibu menjadi kehilangan selera makan, merasa mudah lelah ketika beraktivitas, merasa tidak fit dan berbagai keluhan kesehatan fisik lainnya,
- Pada fase trimester pertama, sudah ada penambahan berat badan walaupun belum terlihat jelas bahwa ibu sedang hamil.

Beberapa yang perlu di perhatikan untuk menjaga kondisi kesehatan ibu yaitu (TigaGenerasi, 2018).

- **Berpikir positif**
Pikiran positif akan membantu kondisi ibu menjadi lebih nyaman dengan kehamilan.
- **Makan dengan porsi kecil tetapi sering**
Di trimester pertama ini, nafsu makan ibu sering sekali terganggu.

- Obat-obatan

Pada beberapa kondisi tertentu, penggunaan obat yang dianjurkan oleh dokter dapat membantu menjaga kesehatan fisik ibu.

II.2.4 Kecemasan Pada Trimester Pertama

TigaGenerasi (2018) Trimester pertama adalah masa penyesuaian bagi ibu. Di Masa ini, banyak perubahan yang terjadi. perubahan tersebut antara lain adanya identitas baru sebagai ibu hamil, perubahan hormon, munculnya gejala-gejala kehamilan yang sangat terasa, munculnya kebingungan karena banyak saran dari orang di sekitar terkait kesehatan bayi dan ibu. Saran-saran tersebut bisa jadi bertentangan dan tidak jelas sumbernya.

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. Mengingat trimester pertama adalah masa-masa rentan keguguran bagi ibu yang mengalami kehamilan pertama kali, keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan janin juga bisa menimbulkan kecemasan. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan psikologis ibu (TigaGenerasi, 2018).

- Ibu dan ayah perlu membekali diri dengan pengetahuan terkait kesehatan ibu dan janin untuk mengurangi kecemasan dan juga supaya mampu memilah mitos dan fakta terkait kehamilan.
- Ibu perlu menyadari gejala-gejala kehamilan yang dirasakan sehingga dapat mencari strategi untuk meringankan gejala kehamilan.
- Ayah dan lingkungan terdekat juga perlu senantiasa memberikan dukungan dengan secara aktif memberikan perhatian, menjaga perilaku dan perkataan agar tidak menyinggung ibu.
- Ibu juga perlu memberitahukan dengan jelas kebutuhan-kebutuhan dan perasaannya ke ayah agar para ayah paham hal apa yang dapat dibantu tanpa menebak-nebak dan menimbulkan konflik yang tidak diperlukan.

Tabel II.2 Kecemasan yang umum Dialami Ibu Pada Timester 1
 Sumber: Buku “Anti Panik Menjalani Kehamilan”, Penulis TigaGenerasi (2018)

No	Kecemasan	Pikiran yang Muncul	Cara Mengatasi
1	Kesiapan menjadi ibu	<ul style="list-style-type: none"> ● Sudah siap atau belum menjadi ibu? ● Apakah proses kehamilan akan lancar? ● Apa saja yang terjadi selama proses kehamilan? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Diskusikan ke khawatiran dengan orang-orang terdekat. ● Bertukar pikiran dengan ibu-ibu lain yang sudah berpengalaman hamil. ● Menerima dan memahami perbedaan kondisi kehamilan ibu dan orang lain.
2	Kondisi janin	<ul style="list-style-type: none"> ● Apakah janin berkembang sehat dan normal? ● Apakah asupan gizi janin cukup? ● Apakah aktivitas ibu akan berpengaruh pada janin? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Baca buku dengan sumber informasi yang tepercaya. ● Konsultasi dengan dokter spesialis.
3	Morning sickness dan mual	<ul style="list-style-type: none"> ● Apakah ini situasi yang normal? ● Bagaimana kalau mengganggu pada saat acara penting? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pahami bahwa ini adalah fase umum dalam proses kehamilan. ● Sesuaikan makanan dan gizi. ● Bawa benda-benda yang dapat membantu kenyamanan ketika kondisi tersebut terjadi.

			<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi ke dokter jika dirasakan mual yang berlebihan.
4	Gejala fisik (sakit kepala, lapar, lelah, mudah mengantuk,	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah gejala-gejala ini normal atau tidak? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pahami bahwa gejala-gejala tersebut normal karena tubuh sedang beradaptasi dalam menghadapi kehamilan. • Sesuaikan aktivitas dengan kondisi tubuh. • Jangan terlalu memaksakan aktivitas pada periode ini. • Konsultasi ke dokter apabila gejala-gejala ini sangat mengganggu.
5	Menjaga kondisi tubuh	<ul style="list-style-type: none"> • Apa saja yang perlu dilakukan untuk menjaga kondisi tubuh dan janin? 	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi dan ikuti anjuran dokter • Cari informasi dengan sumber terpercaya. • Lakukan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan tubuh. • Apabila ibu bekerja, komunikasikan kesulitan ibu terhadap rekan kerja, atasan dan juga orang di sekelilingnya.

6	Reaksi orang tua, mertua dan pasangan selama proses kehamilan	<ul style="list-style-type: none"> ● Bagaimana supaya orang di sekeliling ibu tidak cemas? ● Apa yang harus dilakukan atau katakan kepada orang-orang di sekitar ketika terlalu khawatir akan kondisi ibu? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Diskusi terbuka bersama-sama ● Dengarkan apa yang menjadi kekhawatiran mereka. Bahas dengan tenang dan utarakan pendapat ibu terhadap kecemasan yang timbul.
---	---	--	---

II.2.5 Tips Aktivitas Olahraga Pada Masa Kehamilan dan Manfaatnya

Aktivitas fisik yang dilakukan tidak harus berupa olahraga. Ibu bisa melakukan aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari, misalnya berjalan ke pasar atau membersihkan rumah. Ibu hamil harus dan perlu memiliki aktivitas fisik yang rutin dilakukan. Aktif dan fit selama kehamilan akan berpengaruh pada proses adaptasi ibu selama hamil sehingga menjadi lebih mudah beradaptasi baik terhadap perubahan tubuh maupun berat badan (TigaGenerasi, 2018).

- Ibu dapat memilih jenis-jenis olahraga yang membuat nyaman dan tidak membebankan kehamilan.
- Jika sebelumnya ibu tidak terbiasa berolahraga, maka mulailah dengan jenis olahraga yang bersifat ringan seperti jalan pagi.
- Perhatikan frekuensi dan durasinya, lakukan olahraga secara bertahap, misalnya olahraga dua kali dalam seminggu selama 15 menit.

Manfaat olahraga pada ibu hamil yaitu (TigaGenerasi, 2018) menjaga kesehatan mental, memperbaiki perasaan hati, membantu memperbaiki pola tidur, membantu ibu memiliki kepuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

II.2.6 Keguguran

Menurut Alodokter (2019) keguguran adalah berhentinya kehamilan dengan sendirinya saat masih hamil muda (sebelum usia mencapai 20 minggu). Trimester pertama adalah waktu ketika kematian janin sering terjadi, sejak awal ibu harus mengenal aspek-aspek fisik dan emosional mengenai keguguran. Hal-hal yang bisa

menyebabkan keguguran yaitu kelainan genetik biasanya kondisi gen pada janin bergantung pada kondisi gen kedua orang tua, struktur fisik jika rahim ibu memiliki struktur yang tidak normal dan cenderung membahayakan janin maka hal ini berisiko terjadinya keguguran, adanya infeksi yang menyerang alat reproduksi pada ibu dapat menyebabkan keguguran pada janin, angka terjadinya keguguran meningkat pada ibu hamil dengan usia yang lebih tua, bagi ibu yang sedang hamil akan sangat penting untuk menjaga lingkungan sekitar agar dapat mendukung kehamilan, ibu yang pernah mengalami keguguran memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami keguguran pada kehamilan berikutnya.

Perasaan yang sering muncul saat mengalami keguguran yaitu sedih, marah, kecewa, tidak percaya, mati rasa, merasa bersalah. Meskipun keguguran terjadi di usia dini, tetapi terkadang keterikatan emosional antara ibu dan janin yang dikandungnya sudah terbentuk dengan kuat sehingga hal ini membuat dampak emosional terasa lebih berat. Hal-hal yang dapat dilakukan setelah mengalami keguguran yaitu (TigaGenerasi, 2018).

- Sadari dan terima bahwa ibu mengalami kehilangan.
- Cari dukungan dan ceritakan perasaan yang ibu alami kepada orang-orang terdekat (suami, keluarga, atau sahabat).
- Jangan biarkan peristiwa keguguran menurunkan kualitas hubungan ibu dengan suami.
- Seberat apapun peristiwa yang dialami, ibu harus tetap menjalani hidup dan menjaga diri dengan tetap melakukan aktivitas sehari-hari.
- Sadari dan pahami bahwa meskipun sudah siap untuk melupakan. Namun, terkadang perasaan sedih dapat muncul kembali.

Tabel II.3 Dampak Positif dan Negatif

Sumber: Buku “Anti Panik Menjalani Kehamilan”, Penulis TigaGenerasi (2018)

Dampak positif menyalurkan emosi negatif dengan tepat	Dampak negatif ketika emosi negatif tidak tersalurkan dengan tepat
---	--

Melegakan perasaan	Muncul emosi yang semakin negatif, semakin mudah sedih, takut dan juga marah
Membantu untuk tidak merasa sendirian	Frustasi
Menurunkan kecenderungan menyimpan emosi negatif yang dapat berkembang menjadi gangguan	Tidak sengaja mentransfer atau melampiaskan kemarahan kepada orang lain
Mempermudah fokus mencari solusi setelah melampiaskan perasaan yang tidak menyenangkan	Merasa sendirian
Memperkuat kualitas hubungan dengan pasangan dan orang terdekat	Meningkatkan kecenderungan menjadi cemas berlebihan dan depresi
	Kesulitan untuk fokus kepada solusi masalah
	Kualitas hubungan yang terganggu dengan pasangan dan orang terdekat

Butuh waktu untuk mempersiapkan diri kembali baik secara fisik maupun psikologis hingga akhirnya ibu siap memutuskan untuk hamil kembali. Lakukan pemeriksaan untuk memastikan tidak adanya komplikasi pada ibu. Lebih disarankan untuk paling tidak melewati satu kali periode menstruasi terlebih dahulu sebelum akhirnya ibu hamil lagi.

II.2.7 Tips Memilih Informasi Tentang Kehamilan

TigaGenerasi (2018) pengalaman hamil mendatangkan banyak kebahagiaan dan kekhawatiran. Perasaan tersebut adalah sesuatu yang wajar. Ditambah lagi dengan banyaknya berbagai sumber informasi yang dapat membuat rasa cemas dan

bingung meningkat karena tidak semua sumber memberikan informasi yang tepat. Tips mengurangi kecemasan dalam memilih informasi seputar kehamilan:

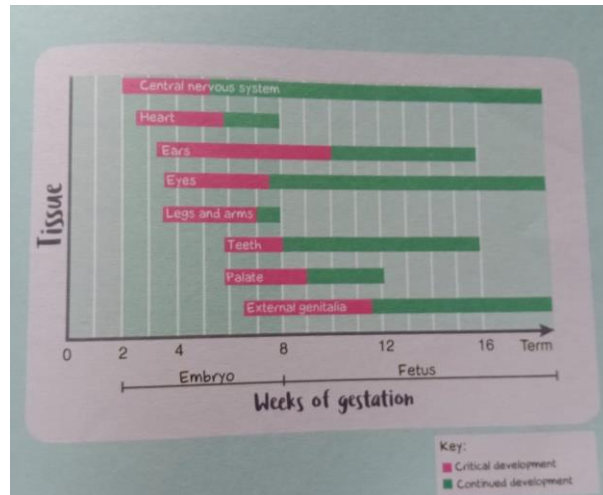
1. Gunakan media informasi yang membuat nyaman, baik itu berupa artikel, majalah/blog, forum, atau sosial media.
2. Periksa sumber informasi tersebut dengan berhati-hati.
3. Cari dan konsultasi dengan sumber ahli seperti dokter, psikolog, dan lain-lain.
4. Saring informasi yang benar-benar diperlukan sehingga tidak menjadi panik pada kondisi yang sebetulnya tidak terjadi pada ibu.
5. Diskusikan dengan pasangan jika memang ada kekhawatiran yang sangat mengganggu sehingga ibu bisa membagi beban kekhawatiran yang ada.

Ketika masa kehamilan, banyak ibu yang mengalami tekanan sosial dengan berbagai macam bentuk dan sumber. Mulai dari tekanan untuk berpenampilan cantik dan memiliki badan ideal saat hamil sampai larangan untuk stress. Stress saat hamil adalah hal yang wajar dan tidak bisa dihilangkan begitu saja, namun ibu dapat melakukan beberapa cara untuk mengatasinya. Tips menghadapi tekanan sosial di awal kehamilan yaitu bekali diri berbagai pengetahuan terkait kehamilan agar ibu tidak terbebani informasi yang masih diragukan kebenarannya, mencari dukungan orang yang menyamankan untuk melarikan diri dari tekanan yang dialami, gunakan waktu untuk melakukan hobi agar tidak terpaku pada omongan orang banyak, sempatkan diri untuk berolahraga ringan, lakukan relaksasi untuk menenangkan diri.

II.2.8 Critical Period

TigaGenerasi (2018) saat konsepsi dan kehamilan, status gizi ibu berperan utama dalam pertumbuhan dan perkembangan janin. *Critical period* adalah periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan organ yang tajam. Setelah melewati *critical period*, sel-sel organ terus tumbuh dan berkembang untuk menyempurnakan prosesnya disebut *continued period*. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada *critical period*, mengakibatkan kelainan atau kerusakan permanen pada organ tubuh janin. Sedangkan gangguan pertumbuhan pada *continued periode* dapat diperbaiki dan biasanya disebabkan karena kekurangan zat

gizi ibu atau terpaparnya ibu dengan zat pengkontaminasi yang bersifat racun. Kekurangan asam folat pada *critical period* akan menyebabkan *neural tube defects* yaitu suatu kelainan pada otak, tulang belakang atau saraf tulang belakang.



Gambar II.1 Critical dan Continued development

Sumber: Buku “Anti Panik Menjalani Kehamilan”, Penulis TigaGenerasi (2018)

Seorang wanita baru mengetahui dirinya hamil ketika usia minggu ke-3 dan ke-4 kehamilan. Selama masa hamil, terjadi berbagai proses pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika kecukupan zat gizi baik vitamin, mineral dan zat gizi penyedia energi dalam tubuh ibu tidak optimal, maka pertumbuhan dan perkembangan janin dapat terganggu. Untuk itu, pemenuhan kecukupan zat gizi ibu sebelum kehamilan menjadi penting untuk menyiapkan lingkungan pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal.

II. 3 Trimester 2 (Minggu Ke 13-25)

TigaGenerasi (2018) mengemukakan pada memasuki tahap period trimester kedua, terjadi banyak perubahan pada tubuh ibu. Perut ibu akan semakin membesar dan sudah dapat merasakan munculnya gerakan di dalam perut. Fakta perkembangan bayi pada trimester ke-2 yaitu di awal trimester 2 ukuran janin dapat mencapai 87 mm dengan berat 43 gram dan akan terus bertambah hingga ukuran 356 mm dengan berat 760 gram, organ-organ tubuh pada janin sudah terbentuk dan sudah mulai berfungsi salah satunya adalah jantung yang mulai berdetak serta ginjal yang mulai menyaring darah dan mengeluarkan cairan urin, tulang pada bagian kepala tangan

dan kaki janin perlahan mengeras, organ seksual berkembang, sistem dalam tubuh sudah mulai menjalankan tugasnya seperti sistem saraf dan sistem gerak.

II.3.1 Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Terkait Perkembangan Janin

Lakukan anatomy scan untuk melihat perkembangan janin, janin cenderung akan bergerak setiap harinya. Jika ibu tidak dapat merasakan adanya gerakan janin, maka segeralah cek ke dokter (TigaGenerasi, 2018).

- **Kondisi fisik ibu**

Pada awal trimester 2, volume darah dalam tubuh ibu akan meningkat dan dapat mempengaruhi kulit ibu sehingga terlihat lebih cerah, perut ibu sudah terlihat bulat membesar dan orang-orang sekitar akan menyadari bahwa ibu sedang hamil, penambahan berat badan yang signifikan yakni 0,5-1 kg setiap minggu, payudara membesar, ibu sering kali merasa pegal pada kaki.

- **Menjaga kesehatan fisik ibu**

Pada masa kehamilan, akan ada perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu, baik dalam aspek fisik maupun psikologis. Ibu mungkin sudah beradaptasi dengan kondisi fisik dan gejala kehamilan selama fase *trimester* satu, tetapi mungkin juga ada ibu yang masih berjuang melakukan penyesuaian diri.

II.3.2 Kondisi Psikologi Ibu

TigaGenerasi (2018) Kondisi psikologis ibu cenderung lebih stabil dibanding *trimester* pertama. Pada saat ini, ketidaknyamanan fisik akibat gejala kehamilan biasanya sudah berkurang dan ibu juga sudah mulai terbiasa dengan gejala yang ada. Rasa senang akan kehadiran si buah hati mulai terasa, ditambah dengan gerakan-gerakan janin yang mulai dapat dirasakan oleh ibu. Dan ibu juga biasanya sudah memiliki pengetahuan yang lebih baik untuk menyaring informasi yang diterima sehingga dapat mengurangi kecemasan dan kebingungan. Secara umum kondisi emosional ibu menjadi lebih baik. Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan psikologis ibu pada fase ini yaitu:

- Dukungan dari suami dan orang terdekat tetap diperlukan dengan tetap memberikan perhatian dan menunjukkan kasih sayang.

- Kondisi ibu biasanya sudah mulai bisa aktif karena sudah merasa nyaman sama tubuhnya, bisa dimanfaatkan para pasangan untuk mengajak ibu berjalan-jalan.
- Suami perlu menunjukkan bahwa ia menerima perubahan tubuh istri yang mulai terjadi dengan tetap memberikan pujian terhadap bentuk fisik.
- Dengan perut mulai membesar dan gerakan janin yang mulai muncul, suami juga perlu membicarakan kenyamanan/ketidaknyamanan ibu untuk melakukan hubungan seksual.

II.3.3 Keluhan atau Kondisi yang Perlu Diwaspadai pada Trimester 2

Pada masa trimester kedua, pemeriksaan rutin dan konsultasi pada bidan atau dokter kandungan harus selalu dilakukan secara rutin. Saat kehamilan 13 hingga 27 minggu, bisa saja diketahui sejumlah masalah, karena pendarahan memang akan menurun di trimester kedua. Keluhan atau kondisi yang perlu diwaspadai trimester 2 yaitu (TigaGenerasi, 2018):

- Tekanan darah tinggi
Gejala yang menunjukkan tekanan darah tinggi diantaranya ialah sakit kepala, masalah penglihatan seperti pandangan kabur, terasa sakit pada bagian bawah tulang rusuk, muntah dan bengkak pada bagian wajah, tangan, ataupun tulang kaki.
- Posisi plasenta yang menghalangi jalan lahir
Pada usia kandungan 18-21 minggu, sebaiknya lakukan pemeriksaan posisi plasenta.
- Pendarahan dari vagina
Pendarahan yang terjadi dari vagina merupakan tanda yang perlu diwaspadai. Yang menyebabkan terjadinya pendarahan salah satunya yaitu keguguran.

II.3.4 Tips Membahagiakan Istri Selama Proses Kehamilan

TigaGenerasi (2018) Membuat istri bahagia merupakan hal yang penting selama proses kehamilan. Stress berlebih pada ibu ketika hamil, dapat memberikan dampak buruk bagi janin yang dikandungnya. Istri yang bahagia, selain dapat menjaga kesehatan janin juga dapat terus memelihara keharmonisan rumah tangga. Adapun tips membahagiakan istri selama proses kehamilan yaitu.

- Dampingi istri saat berkonsultasi dengan dokter atau mengikuti kelas olahraga prenatal, jika memungkinkan.
- Komunikasikan secara terbuka mengenai keterbatasan suami mendampingi istri.
- Bersikap sabar dan tenang dalam menghadapi perubahan emosional yang dialami istri. Sadari bahwa istri sangat dipengaruhi oleh faktor hormonal.
- Hindari situasi yang dapat memicu stres berlebihan bagi istri dan juga diri sendiri.
- Tawarkan diri untuk melakukan tugas-tugas rumah tangga untuk meringankan beban dan tanggung jawab istri.
- Manjakan istri dengan melakukan hal-hal kecil atau memberikan hadiah.
- Tunjukkan kepada istri antusiasme dalam menghadapi proses kehamilan dan mempersiapkan kelahiran.

II.3.5 Cara Sehat Mengelola Emosi Selama Hamil

Saat hamil, hormon dalam tubuh wanita akan mengalami pasang surut yang drastis. Hormon tersebut biasanya mengakibatkan perubahan emosi, walaupun hal yang wajar terjadi tetapi ibu perlu tetap mengontrol emosi untuk menjaga kesehatan janin. Berikut adalah cara sehat mengelola emosi selama hamil (TigaGenerasi, 2018):

- Pahami kondisi fisik. Saat berkonsultasi dengan dokter, tanyakan kondisi fisik secara umum, risiko kesehatan yang mungkin dialami, berapa jam waktu yang aman untuk bekerja sehingga tidak berpotensi membahayakan kandungan.
- Jika ternyata beban kerja terlalu berat, menyita terlalu banyak waktu atau bahkan membahayakan kondisi kehamilan, diskusikan dengan atasan untuk melakukan penyesuaian waktu atau beban kerja semasa hamil.
- Bicarakan perasaan dan kondisi emosi ibu kepada orang lain, baik suami, sahabat atau keluarga terdekat.
- Jaga kondisi fisik dan jangan memaksakan diri terlalu berlebihan selama kehamilan.
- Delegasikan tugas atau minta bantuan dari orang lain.

II.3.6 Merencanakan Kelahiran

TigaGenerasi (2018) *Birth plan* adalah rencana yang berisikan keinginan ibu untuk dikomunikasikan kepada tenaga kesehatan yang akan membantu proses kelahiran. *Birth plan* berisikan proses yang diinginkan sesaat sebelum melahirkan, permintaan untuk perawatan bayi setelah melahirkan, serta hal-hal yang ibu ingin hindari pada saat-saat tersebut. Beberapa hal yang perlu dipersiapkan untuk perencanaan melahirkan, (TigaGenerasi (2018)).

- *Birth plan* dapat menjadi alat diskusi ibu dengan dokter ataupun bidan. Setiap ibu mempunyai keinginan cara melahirkan yang berbeda.
- *Birth plan* membantu ibu mengetahui kelahiran, seperti apa yang diinginkan, pilihan apa yang dimiliki, serta cara menghadapi intervensi medis yang akan diberikan nanti.
- *Birth plan* juga merupakan sarana berdiskusi dengan ayah. Ibu dapat mengajak ayah untuk mengetahui apa yang diinginkan dan dipikirkan ayah mengenai proses melahirkan.
- *Birth plan* dapat menjadi acuan untuk ibu mempersiapkan diri.

II. 4 Trimester 3 (Minggu Ke 28-41 atau Sampai Waktu Kelahiran)

II.4.1 Tanda-Tanda Janin Berkembang Dengan Baik

TigaGenerasi (2018) Janin yang ada dalam kandungan ibu akan semakin menunjukkan keberadaan dirinya. Ia akan lebih sering bangun dan aktif bergerak terlebih saat ia sadar dengan suara-suara yang didengarnya. Walaupun janin semakin membesar, tetapi janin dapat bergerak memutar sehingga kepala janin berada di bawah dan siap untuk lahir.

Bagaimana pergerakan janin apakah aktif bergerak atau tidak, waspada jika pergerakan janin melemah atau janin berhenti bergerak. Cek posisi janin terutama ketika mendekati waktu kelahiran, apakah janin sudah berada pada posisi siap lahir atau belum. Tanyakan pada dokter perihal perkiraan tanggal bayi akan lahir, supaya ibu dan keluarga dapat lebih waspada dan bersiap-siap.

TigaGenerasi (2018) Melakukan pemeriksaan kehamilan akan sangat penting untuk memastikan ibu dan janin dalam kondisi yang baik dan juga sehat. Pemeriksaan

kehamilan juga dibutuhkan untuk melihat bagaimana janin berkembang dan apakah bayi telah mencapai target perkembangannya atau belum. Semakin bertambahnya berat badan dan membesarnya kehamilan, ibu akan merasa mudah lelah. Pekerjaan atau aktivitas yang biasa dilakukan akan terasa lebih berat untuk dikerjakan. Karena hal ini, ibu menjadi lebih sulit bergerak dan sulit menjaga keseimbangan.

Menjaga kesehatan di awal kehamilan merupakan kemajuan yang signifikan untuk menjamin penataan dan perbaikan organ janin di dalam kandungan. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan fisik ibu (TigaGenerasi, 2018).

- Berhati-hati dalam melakukan aktivitas. Hindari gerakan yang dapat menimbulkan kram atau tegang pada bagian tubuh tertentu.
- Pilih posisi tidur yang nyaman dan aman.
- Cek tekanan darah.
- Kenali tanda-tanda bayi akan lahir.
- Latihan teknik pernapasan dan relaksasi untuk mengurangi rasa cemas menghadapi proses kelahiran.

Memasuki trimester ketiga, perut ibu akan semakin membesar, namun ketegangan yang berbeda juga akan meningkat. Tidak ada yang harus di cemaskan atau bahkan terfokus akibat kegugupan seperti ini karena itu normal untuk dirasakan terutama sebelum interaksi persalinan. Berikut kecemasan umum ibu hamil pada trimester 3 (TigaGenerasi, 2018):

- Kecemasan terkait kesehatan bayi kelak (apakah bayi akan lahir cacat/prematur).
- Kecemasan lainnya bisa muncul dari ketakutan ibu akan rasa sakit saat melahirkan.
- Berat badan yang bertambah dapat membatasi aktivitas ibu. Selain itu ibu juga mengalami sulit tidur dan menjadi tidak percaya diri.
- Untuk beberapa ibu yang dulunya biasa sibuk beraktivitas, masa-masa ini bisa jadi dipenuhi perasaan kesepian/frustasi karena tidak lagi bisa sebebaskan dulu melaksanakan aktivitas.

Bukan hanya kesehatan yang sebenarnya, menjaga kesehatan mental dan emosional juga menjaga kesehatan mental dan emosional juga merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh semua ibu hamil. Mengingat kehadirannya, dampak buruk jangka panjang yang dapat terjadi jika masalah antusias tidak ditangani dengan tepat selama kehamilan. Kesejahteraan psikologis dan antusias seorang ibu secara signifikan mempengaruhi keadaan anak di kandungannya. Berikut hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan psikologis ibu (TigaGenerasi, 2018):

- Dukungan penuh untuk ibu hamil sangat dibutuhkan. Seperti ayah memberikan dukungan dengan membantu membuat persiapan untuk menyambut si kecil.
- Ayah juga dapat terlibat dalam kelas senam hamil sebagai salah satu bentuk dukungan.
- Ayah juga diharapkan membantu memantau gerakan janin dan aktif mengajak janin berinteraksi.
- Ibu dan ayah perlu bersama-sama mempelajari tanda-tanda persalinan dan aware dengan kondisi fisik ibu.
- Ayah bisa membantu ibu meredakan keluhan fisik, seperti membantu memijat punggung atau kaki ibu.
- Ayah juga dapat memberi dukungan dengan memastikan untuk hadir pada saat persalinan.

Kehamilan merupakan kabar yang membahagiakan. Namun, ditengah kebahagiaan yang menghampiri ibu, berbagai macam keluhan kehamilan yang menimbulkan ketidaknyamanan terkadang harus ibu rasakan. Adapun keluhan yang umum dialami pada ibu hamil (TigaGenerasi, 2018) yaitu Susah tidur, kaki bengkak, pergelangan tangan sakit, kesemutan, merasa seperti ada yang mau keluar dari vagina atau merasa seperti vagina akan lepas, sesak napas, sering buang air kecil, keputihan, gatal di perut dan seluruh badan. Tidak sampai disitu keluhan atau kondisi yang perlu diwaspadai ibu menuju kelahiranpun juga ada seperti Merasakan kontraksi yang teratur atau terus-menerus dan semakin sakit, keluarnya air ketuban, pendarahan.

II.4.2 Merencanakan Pola Asuh

TigaGenerasi (2018) mengemukakan bahwa ketika waktu kelahiran anak sudah semakin dekat, sebaiknya ibu sudah mulai membayangkan dan menyusun perencanaan mengenai pola asuh yang akan ibu terapkan kepada anak bersama pasangan. Beberapa hal yang dapat dilakukan bersama pasangan dalam merencanakan pola asuh:

- Diskusikan pola asuh yang ideal dengan pasangan
- Buatlah perencanaan dan harapan yang realistis.
- Negosiasikan bersama pasangan jika ada hal yang belum sesuai.
- Baca buku pengasuhan anak bersama pasangan.
- Diskusikan dengan yang lebih berpengalaman seperti orang tua, ahli ataupun kenalan yang dipercaya.
- Pilih pola asuh yang sesuai dengan karakter ibu dan pasangan.
- Berkomitmen untuk konsisten dalam menerapkan pola asuh sehingga hasilnya sesuai harapan.
- Jangan lupa untuk selalu bekerja sama dan melibatkan pasangan dalam pengasuhan.

Menerapkan pola asuh kepada anak tentu saja tidak berhenti di dalam rumah bersama pasangan. Pihak-pihak terdekat, termasuk orang tua atau mertua sebaiknya juga mengerti mengenai pola asuh yang akan diterapkan. Tips dan trik berdiskusi dengan orang tua atau mertua terkait pola asuh yang ingin diterapkan

- Ucapkan terima kasih atau pujian atas hal baik dan saran yang diberikan orang tua.
- Utarakan pendapatmu dengan bahasa yang sopan dan nada yang tenang.
- Tutuplah dengan kembali mengucapkan terima kasih atas perhatian orang tua atau hal baik lainnya dari saran tersebut.

II.4.3 Hal-hal yang perlu dilakukan untuk mempersiapkan kelahiran

Persiapan melahirkan perlu dilakukan jauh sebelum tiba saat bersalin. Pasalnya, ada begitu banyak hal yang harus ibu hamil perhatikan demi menyambut kedatangan

buah hati tercinta. Berikut hal-hal yang perlu dilakukan untuk mempersiapkan kehamilan (TigaGenerasi, 2018):

- Tentukan lokasi rumah sakit untuk melahirkan
- Tentukan metode cara melahirkan
- Diskusikan tentang siapa yang akan mengantar ke rumah sakit apabila suami tidak ada
- Mencari tahu apakah rumah sakit memperbolehkan adanya kehadiran suami saat proses melahirkan. Apabila tidak diperbolehkan ibu harus mempersiapkan diri untuk menghadapi semua sendiri.
- Bagi ibu yang bekerja, perhitungkan kapan sebaiknya mulai cuti.
- Siapkan tas khusus untuk perlengkapan ibu dan anak di rumah sakit
- Diskusikan kapan dan siapa saja orang yang boleh menjenguk ibu dan bayi

II.4.4 Mengenal beberapa cara melahirkan dan cara-cara melahirkan

TigaGenerasi (2018) bahwa secara garis besar ada dua jenis cara melahirkan yakni persalinan melalui vagina yang disebut dengan *pervaginam* atau umumnya dikenal dengan istilah persalinan normal. Cara yang kedua adalah persalinan melalui operasi pembelahan perut atau yang disebut dengan *cesarean section*. Adapun beberapa cara-cara melahirkan yaitu:

- *Pervaginal*

- Persalinan natural

Bayi pada persalinan natural atau spontan akan lahir dengan sendirinya melalui jalan lahir vagina tanpa adanya bantuan apa pun dan terjadi di antara usia kehamilan 37-42 minggu. Cara melahirkan seperti ini dilakukan oleh ibu yang memiliki risiko kecil dalam proses persalinan sehingga bayi pun berada pada kondisi yang baik setelah proses persalinan selesai.

- *Assisted Vaginal*

Merupakan persalinan melalui jalan lahir vagina yang dibantu menggunakan alat bantu tertentu.

- *Cesarean Section*

Persalinan ini dilakukan dengan cara membelah dinding perut dan rahim ibu sehingga bayi tidak keluar melalui jalan lahir vagina. Prosedur *cesarean section*

biasanya berlangsung 45-60 menit dengan bayi lahir 5-15 menit awal. *Cesarean section* akan dilakukan jika ada kondisi kritis dengan tujuan untuk menghindari kondisi kritis tersebut. Beberapa alasan dilakukannya proses melahirkan *cesarean section* yaitu posisi plasenta yang berada di bagian bawah perut dan menghalangi jalan lahir, posisi bayi yang sungsang atau kepala bayi yang tidak berada di bawah mendekati jalan lahir, terjadi *fetal distress* salah satunya adalah kekurangan oksigen yang mengalir ke bayi, ibu yang menderita diabetes cenderung memiliki bayi yang besar dan beresiko terjadi komplikasi.

II.5 Pasca Melahirkan

II.5.1 Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Endjun (2017) Inisiasi menyusui dini adalah proses menyusui yang dilakukan secepatnya setelah bayi lahir tanpa jeda. Segera setelah bayi lahir normal, bayi diletakkan di atas perut ibu, kemudian dibiarkan merangkak untuk mencapai puting ibu dan setelah satu jam tidak ada reaksi menyusui dari si kecil, ibu boleh mendekatkan puting susu pada bayi, setelah memberinya kesempatan untuk inisiasi.

Manfaat inisiasi menyusui dini (IMD) yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama hingga sukses pemberian ASI sampai dua tahun keuntungan lainnya adalah meningkatkan kedekatan kedua orang tua kepada bayinya (*bonding effect*) dan mengurangi pendarahan pasca bersalin. Adapun manfaat lain dari IMD yaitu (Endjun, 2017).

- **Bagi Bayi**

Mencegah demam pada bayi, menenangkan nadi dan napas anak, mencegah penurunan kadar glukosa anak, meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak.

- **Bagi Ibu**

Sentuhan kulit anak dan isapan anak pada puting akan membantu ibu tenang untuk menyelesaikan seluruh tindakan kerja, isapan anak pada puting ibu akan menyegarkan keluarnya zat kimia oksitosin yang akan membantu rahim ibu untuk mengecil sehingga pengeringan pasca kehamilan akan diselesaikan lebih cepat Pada awal persalinan, tuhan memberikan kolostrum yaitu ASI awal yang banyak mengandung antibodi. Antibodi ini sangat penting bagi daya tahan bayi baru lahir

dan bagi kehidupan selanjutnya. Pada hari ketiga mulai muncul ASI yang ditandai payudara membesar, tegang, berisi ASI, dan keluar cairan kental berwarna putih atau putih kekuningan. Pada hari ke-7, produksi ASI sudah 100%. Yang harus dipersiapkan bila hendak melakukan IMD yaitu ikuti kursus manajemen laktasi selama kehamilan agar ibu bisa mengetahui dan memahami apa yang harus dilakukan saat melaksanakan IMD.

II.5.2 *Skin-To-Skin Contact*

TigaGenerasi (2018) Mengemukakan bahwa selama dalam kandungan, bayi mendapatkan berbagai pemenuhan hidup langsung dari sang ibu. Dengan begitu, bayi merasa aman dan nyaman karena adanya perlindungan ketika bayi tidak lagi berada dalam kandungan, bayi pun tetap membutuhkan perasaan aman dan nyaman tersebut. Oleh sebab itu, mendekati diri dan bersentuhan langsung dengan bayi akan membuat bayi merasa hangat dan membantunya menjadi lebih nyaman diri dan lingkungan barunya. Adanya *skin to skin contact* ini membantu memberikan rangsangan kepada bayi. Tanda-tanda bayi lahir dalam kondisi baik yaitu bayi menangis sebagai tanda bahwa bayi mulai bernafas sendiri. Bayi harus bernapas dengan pola napas yang nyaman, teratur, dan tidak menggunakan otot bantu napas, bayi mulai aktif bergerak, terlihat bugar, dan tidak kebingungan.

II.5.3 Masalah Umum pada Saat Kelahiran Bayi

Menurut TigaGenerasi (2018) proses adaptasi bayi dengan lingkungan yang berlangsung lambat. Karena, suhu di dalam kandungan dengan suhu ruangan sangat berbeda sehingga tubuh bayi akan melakukan proses penyesuaian dengan suhu lingkungan yang baru. Gangguan pernapasan yang terjadi karena adanya infeksi, organ pernapasan yang belum sempurna terbentuk, paru-paru kempes, atau faktor lainnya.

II.5.4 Faktor Penyebab Terjadinya Prematur

Menurut TigaGenerasi (2018) prematur adalah kelahiran yang terjadi sebelum usia kehamilan 37 minggu. Faktor penyebab terjadinya kelahiran prematur, antara lain:

1. Faktor Ibu

Ibu dalam keadaan sakit sehingga kondisi ibu tidak dapat menyediakan lingkungan yang ideal untuk pertumbuhan bayi, lemahnya mulut rahim sehingga jalan lahir mudah terbuka dan membuat bayi lahir sebelum waktunya, pola hidup ibu yang dapat mengganggu kandungan, seperti rokok saat hamil, minuman beralkohol, pengguna obat diluar anjuran dokter, ataupun asupan gizi yang kurang.

2. Faktor Bayi

Bayi dalam kandungan tidaka tumbuh/berkembang dengan baik atau bahkan terkesan menyusut, bayi besar atau bayi kembar yang membuat ibu merasa sangat sesak.

3. Faktor Plasenta

Terganggunya aliran makanan dan oksigen dari kandungan ke plasenta misalnya karena adanya perkapuran.

4. Faktor Lainnya

Ada riwayat prematur pada kehamilan sebelumnya.

Meski penyebab bayi prematur tidak diketahui, namun dalam beberapa keadaan ini dapat dilakukan pencegahan adanya kelahiran bayi prematur (TigaGenerasi, 2018):

- Selalu upayakan kesehatan yang prima bagi ibu.
- Perhatikan jumlah gizi dengan makanan yang bernutrisi lengkap dan seimbang selama masa kehamilan.
- Lakukan pemeriksaan sebelum hamil dan rutin mengontrol kehamilan ke tenaga kesehatan.

II.5.5 Asupan Gizi Pasca Melahirkan untuk Menjaga Produksi ASI

Menyusui restriktif adalah pemberian ASI hanya selama setengah tahun pertama usia anak, tanpa makanan atau minuman lain termasuk air sebelum setengah tahun. ASI mengandung enzim, anti virus dan hormon yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Adapun beberapa fakta mengenai gizi ibu untuk kelancaran ASI yaitu (TigaGenerasi,2018).

- Setelah melahirkan untuk menghasilkan ASI, tubuh akan mengambil suplemen susu ibu sehingga ibu menyusui tidak dianjurkan untuk mengurangi konsumsi suplemen pasca melahirkan.
- Jumlah ASI dapat dipengaruhi oleh status gizi dan kecukupan asupan harian ibu.
- Jumlah ASI yang dihasilkan juga dipengaruhi oleh jumlah, kekambuhan dan lama menyusui.

II.5.6 Jenis Makanan yang Aman untuk Meningkatkan Produksi ASI

TigaGenerasi (2018) mengemukakan bahwa berdasarkan hasil penelitian, beberapa jenis rempah seperti fenugreek, bunga lawang, jintan, ketumbar dan lain sebagainya dipercaya dapat merangsang produksi ASI. Namun, belum ada standar rekomendasi konsumsi rempah tersebut. Sebaiknya konsultasi terlebih dahulu dengan ahli herbal jika ingin mengonsumsi untuk tujuan peningkatan produksi ASI karena dikhawatirkan terdapat substansi kimia yang berbahaya bagi bayi apabila dikonsumsi dalam jangka waktu panjang. Jenis makanan yang aman untuk meningkatkan produksi ASI yaitu kacang-kacangan, biji-bijian, oat, wijen, sayur-sayuran berdaun hijau, kurma, daun torbangun.

II.5.7 Grooming Setelah Melahirkan

(TigaGenerasi, 2018) mengemukakan bahwa kehamilan akan mengubah ukuran dan juga bentuk tubuh pada sebagian besar ibu. Ada banyak hal yang bisa ibu coba agar dapat mengembalikan bentuk tubuh seperti sebelum hamil. Beberapa tips untuk mengembalikan bentuk tubuh setelah melahirkan yaitu jangan memaksakan diri dengan aktivitas fisik berlebih pada 6 minggu pertama setelah melahirkan, sebelum melakukan olahraga, sebaiknya cek otot-otot terlebih dahulu terutama otot sekitar perut, mulailah dengan melakukan olahraga yang ringan, salah satunya senam.

II.5.8 Menitip Anak Ke Nenek & Kakek atau Menggunakan Jasa *Baby Sitter*

Menitipkan anak ke *baby sitter* (pengasuh) atau ke kakek nenek tentu berbeda. Kalau anak dititipkan ke pengasuh umumnya orang tua akan memberi daftar instruksi atau yang boleh dan tidak boleh dilakukan pada anak, tetapi kondisinya

pasti berbeda saat anak dititipkan ke kakek atau neneknya. Berikut positif dan negatif menitipkan anak ke *baby sitter* atau nenek kakek (TigaGenerasi, 2018):

Tabel II.4 Meminta Bantuan Nenek & Kakek Mengasuh Anak
 Sumber: Buku “Anti Panik Menjalani Kehamilan” Penulis TigaGenerasi (2018)

Positif	Negatif
Keamanan anak lebih terjamin.	Tidak terlalu waspada dalam mengasuh anak.
Kondisi dan perkembangan anak dapat terpantau.	Sulit menyamakan aturan orang tua dengan kakek nenek.
Terjalin hubungan dekat antara anak dan kakek nenek.	Kakek nenek dapat merasa kelelahan untuk mengasuh anak.
Nilai dan tradisi keluarga dapat diperkenalkan anak.	Hubungan kakek nenek & orang tua dapat merenggang ketika terjadi ketidaksesuaian dalam pengasuhan anak.

Tabel II. 5 Menggunakan Jasa Pengasuh/Baby Sitter
 Sumber: Buku “Anti Panik Menjalani Kehamilan” Penulis TigaGenerasi (2018)

Positif	Negatif
Siap sedia 24 jam jika dibutuhkan mengasuh anak	Anak berisiko terlalu dekat dengan pengasuh
Anak dapat merasa lebih nyaman berada di lingkungan rumah yang familiar	Kegiatan dan perkembangan anak sehari-sehari kurang dapat sepenuhnya terpantau
Jasa pengasuh cenderung lebih mudah didapatkan	Terdapat risiko mengenai keamanan anak dan lingkungan rumah

II.6 Baby Blues Syndrome

II.6.1 Definisi

Oktiriani (2017) Baby Blues Syndrome atau sering juga disebut sebagai *Maternity blues* atau *Postpartum Blues* diartikan sebagai suatu kondisi gangguan efek ringan yang sering muncul pada minggu pertama setelah melahirkan yang biasanya terdapat sekitar 80% wanita atau calon ibu baru yang mengalaminya. Ibrahim (2018) *Baby Blues Syndrome* diartikan sebagai *baby* kaitannya dengan kelahiran bayi dan blues diambil dari kata blue yang artinya adalah warna biru yang biasanya kerap digunakan untuk menggambarkan emosi tertentu seperti sedih, murung dan perasaan atau keadaan yang sedang kacau, maka dari itu kemudian munculah kesedihan yang terus menerus dan dikaitkan dengan setelah kelahiran bayi.

Yusari dan Risneni (2016) dalam oktiriani (2017) berpendapat terdapat tiga bentuk perubahan psikologis pada masa *post partum* yaitu meliputi *Postpartum Blues* (*Maternitas Blues* atau *Baby Blues*), *Depresi Postpartum* dan *Psikosis Postpartum*. *Baby blues syndrome* ini dikategorikan sebagai gangguan mental paling ringan dari ketiga perubahan mental pasca melahirkan karena hal ini merupakan sesuatu yang lumrah diabaikan sehingga tidak ditangani sebagaimana mestinya, pada akhirnya dapat berubah menjadi suatu permasalahan yang meyulitkan dan tidak menyenangkan dan dapat menyebabkan rasa tidak nyaman bagi wanita yang mengalaminya. Bahkan gangguan ini bisa berkembang menjadi kondisi yang lebih berat yang memiliki efek yang lebih disesalkan, terutama dalam masalah hubungan pernikahan dengan pasangan dan tumbuh kembang anak.

II.6.2 Gejala Baby Blues

Baby blues bisa menghadirkan perasaan tidak menentu dan berubah-ubah. Adapun perasaan tidak menentu dan berubah-ubah tersebut seperti:

- Perasaan cemas dan khawatir berlebihan

Seorang ibu yang mengalami sindrom *baby blues* akan mengalami perasaan cemas dan khawatir. Kecemasan hadir seiring dengan usaha mereka ingin memberi yang terbaik pada si buah hati. Keseriusan dalam menjalani peran sebagai ibu terkadang tidak dibekali dengan pemahaman dan pengetahuan

tentang merawat dan mengasuh bayi dengan benar sehingga kecemasan sering melanda pada masa-masa awal pasca melahirkan. Kekhawatiran juga ikut melanda para ibu baru yang terserang sindrom *baby blues*. sebagian dari mereka khawatir kalau si buah hati mengalami hal-hal buruk akibat tidak mendapat pengasuhan dan perawatan secara benar atau ketidakmaksimalan mereka dalam melakukan tugas sebagai ibu (Aksara, 2017, h.57).

- **Bingung**

Ibu yang mengalami sindrom *baby blues* sering kebingungan. Biasanya ibu bingung karena kurang bisa memahami si buah hati (Aksara, 2017, h.57).

- **Tidak percaya diri**

Tidak sedikit wanita mengalami rasa tidak percaya diri pasca persalinan. Ibu tidak percaya diri dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu, yaitu mengasuh dan merawat si kecil (Aksara, 2017, h.58).

- **Sedih**

Ibu yang terserang *sindrom baby blues* mengalami gangguan emosional. Ibu sering terlihat sedih tanpa alasan yang jelas, bahkan ibu menangis tanpa sebab (Aksara, 2017, h.58).

- **Marah berlebihan**

Tidak hanya menangis, para penderita sindrom *baby blues* juga sering marah berlebihan. Kemarahan yang ibu perlihatkan tidak beralasan atau tanpa sebab. Ibu juga sering melampiaskan kekecewaan atau kesedihan dengan marah yang meledak-ledak pada orang lain (Aksara, 2017, h.59).

- **Merasa tidak berguna**

- **Sering menangis**

- **Hiperaktif** atau perasaan senang berlebihan

- **Sensitif**

- **Mengabaikan si kecil**

Selain perasaan tak menentu dan berubah-ubah, seorang ibu yang terserang sindrom *baby blues* juga mengalami gangguan pada fisiknya. Fisik mudah lelah atau siklus hidupnya tidak normal. Adapun bentuk siklus hidup yang tidak normal tersebut seperti:

- Insomnia/kurang tidur
- Kehilangan tenaga
- Nafsu makan berkurang
- Kelelahan sehabis bangun

Tuntutan peran sebagai ibu membutuhkan respons adaptif dari seorang wanita. Depresi pasca melahirkan atau bisa disebut dengan *baby blues* terjadi apabila ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. Berikut adalah gejala perilaku, fisik dan emosional pada *baby blues*. (Arfian, 2012, 43).

1. Gejala Perilaku

- a. Sering menangis
- b. *Hiperaktif* sering berlebihan
- c. Mudah tersinggung
- d. Tidak peduli terhadap bayi
- e. Terlalu sensitif

2. Gejala Fisik

- a. Kurang tidur
- b. Hilang tenaga
- c. Hilang nafsu makan/ makin nafsu makan
- d. Mudah lelah

3. Gejala Emosional

- a. Cemas dan khawatir berlebihan
- b. Bingung
- c. Mencemaskan kondisi fisik berlebihan
- d. Tidak percaya diri
- e. Perasaan diabaikan

II.6.3 Penyebab *Syndrome Baby Blues*

Dapat dipahami mengapa masa kehamilan dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu, karena adanya ketidaksiapan mental dan tidak adanya dukungan bagi ibu dapat memicu terjadinya *baby blues*. dibawah ini berikut beberapa faktor penyebab terjadinya (Arfian, 2012, 43).

A. Faktor *fisiologis* atau *hormonal*

Perkembangan ketegangan pada ibu hamil, mulai dari hipotesis alamiah (*hormonal* dan *neurokimia*), mental (tipe dan cara pandang karakter), dan sosial (tingkat pendidikan, keuangan, hubungan dengan pasangan, perilaku kasar di rumah tangga) setelah melahirkan, tingkat hormon *kortisol* (hormon pemicu stres) dalam tubuh ibu naik ke tingkat mendekati kadar orang yang sedang mengalami depresi. Secara bersamaan, hormon *laktogen* dan prolaktin yang memicu produksi susu sedang meningkat. Tingkat *estrogen* dan *progesteron* yang sangat rendah disertai dengan penurunan kadar hormon yang dibawa oleh organ tiroid yang dapat menyebabkan kelemahan, penurunan suasana hati dan perasaan tertekan. Meski telah dijelaskan bahwa perubahan *hormonal* dalam persalinan dapat kembali normal, tetapi kekhawatiran yang ada di pikiran ibu dapat memicu hormon menjadi tidak stabil.

B. Faktor Psikologis

Selama trimester pertama, wanita perlu menyesuaikan diri dengan perubahan bentuk tubuhnya. Perubahan tubuh yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan lelah. Pada trimester kedua, keadaan ibu hamil ternyata lebih baik. Ibu hamil menjadi bertenaga kembali, mual dan muntah hilang, mulai ceria dan fokus pada kehamilan. Pada trimester ketiga, sebagian besar wanita hamil mengalami ketidaknyamanan fisik yang sebenarnya. Karena setiap sistem *kardiovaskular*, ginjal, *pulmonal*, *gastrointestinal* dan *endokrin* mengalami perubahan yang jelas. Terlebih lagi, ada juga ibu hamil dan pasangannya yang menunjukkan ketegangan yang meningkat saat tanggal melahirkan semakin dekat.

Kekhawatiran ibu hamil dapat memicu terjadinya stres yang berlanjut hingga pasca persalinan. Kondisi yang sering terjadi saat ibu melahirkan adalah perhatian keluarga terutama suami yang lebih banyak tertuju pada anak yang baru lahir. Wanita yang baru saja melahirkan harus melakukan sejumlah penyesuaian seiring dengan pencapaian perannya sebagai ibu.

Beberapa faktor yang menghambat penyesuaian dalam menerima peran sebagai ibu Ibu yaitu mengalami depresi berat saat hamil, proses persalinan yang tidak diharapkan, bayi yang lahir tidak sesuai yang diharapkan, berubahnya bentuk tubuh, ibu kesulitan menyusui karena belum berpengalaman atau ASI susah keluar, ibu merasa canggung mengurus bayi. konsekuensi perluasan keluarga, yaitu mulai membina keluarga dan rumah tangga sendiri, ibu tidak memiliki banyak teman atau orang yang dipercaya untuk diajak berbagi, orang tua, mertua atau tetangga tidak mendukung, karier dan tanggung jawab financial.

- Faktor Genetis

Ibu yang keluarganya memiliki riwayat keputusan memiliki kemungkinan lebih besae mengalami *baby blues syndrome*, karakter bawaan muda juga memiliki andil pada terjadinya *baby blues syndrome*.

- Faktor Fisik

Menjalani hari-hari mengurus bayi yang baru lahir membutuhkan kesabaran ekstra. Kelelahan yang sebenarnya karena siklus kelahiran yang baru saja berlalu dan kelelahan untuk benar-benar fokus pada anak setiap harinya dapat memicu terjadinya *baby blues*. Para ibu yang baru saja melahirkan anak pertama, tentu saja belum memiliki pengalaman melahirkan sehingga membutuhkan bantuan lebih dari para ibu yang telah melahirkan. Wanita yang baru pertama kali melahirkan dibandingkan dengan yang sudah beberapa kali melahirkan mempunyai kemungkinan lebih besar mengalami *baby blues*.

Ibu yang melakukan persalinan melalui operasi caesar lebih rentan mengalami *baby blues* daripada ibu yang melahirkan anak secara normal. ibu yang melahirkan anak melalui operasi caesar, penting untuk menawarkan bantuan fisik dan dalam upaya mencegah terjadinya *baby blues*.

Ningrum (2017) menyatakan ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya tekanan dalam persalinan, yaitu dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam meliputi adanya faktor hormonal, psikologis dan karakter, riwayat kesedihan, riwayat kehamilan

dan persalinan *caesarea*, kehamilan yang tidak direncanakan, kesulitan menyusui, fisik berubah, minimnya pengetahuan akan merawat bayinya. Faktor eksternal yaitu tidak adanya dukungan sosial, keluarga, suami, faktor financial, kondisi bayi, status mental suami. Beberapa hal yang disebutkan sebagai terjadinya *Baby Blues Syndrome* (Rahayu 2017, 17), di antaranya:

a. Perubahan hormonal

Setelah melahirkan, terjadi penurunan kadar *estrogen* dan *progesteron* yang luar biasa dan disertai dengan berkurangnya kadar hormon yang dibawa oleh kelenjar tiroid yang dapat menyebabkan kelelahan, penurunan suasana hati dan perasaan yang tertekan.

b. Fisik

Kehadiran bayi pada keluarga mengakibatkan perubahan ritme kehidupan sosial pada keluarga, terutama ibu. Megasuh buah hati sepanjang hari sangat menguras tenaga ibu, yang mengakibatkan berkurangnya saat istirahat.

c. Psikis

Ketegangan tentang hal-hal yang berbeda, seperti kegagalan untuk menangani si kecil dan ketidak berdayaan untuk mengelola masalah yang berbeda-beda.

d. Sosial

Peranan perubahan gaya hidup sebagai ibu baru butuh adaptasi yang tidak sebentar. Perasaan keterikatan pada sang buah hati dan rasa di jauhi oleh lingkungan juga berperan dalam terjadinya depresi.

II.6.4 Dampak Terjadinya

Jika kondisi *baby blues syndrome* tidak disikapi dengan benar, bisa berdampak pada hubungan ibu dan bayinya, bahkan anggota keluarga yang lainnya juga bisa merasakan dampak dari *baby blues syndrome* tersebut. Jika *baby blues syndrome* dibiarkan, dapat berlanjut menjadi depresi pasca melahirkan, yaitu berlangsung lebih. Depresi setelah melahirkan rata-rata berlangsung tiga sampai enam bulan. Bahkan terkadang sampai delapan bulan. Pada keadaan lanjut dapat mengancam keselamatan diri dan anaknya (Rahayu, 2017, 17).

a. Pada ibu

Menyalahkan kehamilannya, mudah menangis, mudah marah, sering kesal saat waktu istirahatnya terganggu, kehilangan kepercayaan untuk mengurus anak, merasa khawatir tidak bisa memberikan ASI.

b. Pada anak

- Masalah perilaku
- Anak-anak dari ibu yang mengalami *baby blues* memungkinkan memiliki masalah perilaku, termasuk masalah tidur, *hiperkatif*.
- Perkembangan kognitif terganggu
- Anak nantinya akan mengalami keterlambatan berbicara dan berjalan jika dibandingkan dengan anak-anak dari ibu yang tidak depresi.
- Tidak mudah bergaul
- Anak-anak dari ibu yang mengalami *baby blues syndrome* biasanya mengalami kesulitan membangun hubungan dengan orang lain.
- Lebih mudah marah
- Sang buah hati yang mengalami *baby blues syndrome* biasanya akan merasa rendah diri, merasa gelisah dan lebih sering khawatir.

c. Pada suami

Keharmonisan pada ibu yang mengalami kondisi *baby blues syndrome* biasanya akan menjadi kesal ketika pasangannya tidak tahu apa yang sedang dialaminya, suami pada umumnya akan berfikir bahwa sang ibu ceroboh dalam berurusan dengan anaknya, bahkan dalam hubungan pernikahan mereka biasanya merasa khawatir seperti takut mengganggu bayinya.

II.6.5 Cara Mengatasi

Sebenarnya diri sendiri bisa melakukannya karena semua bergantung pada persepsi ibu dan mekanisme dalam menanggulangi “*Conflict Of Interest*” selama kehamilan dan pasca persalinan. Berikut adalah tips-tips yang dapat dilakukan Arfian (2012, 51). Beri anda waktu, bicaralah pada seseorang yang mengerti, keluar dan carilah suasana baru, Bergabunglah dengan *Support Group*, beritahu suami apa yang bisa dilakukannya, terimalah bantuan dari orang lain, cukup tidur, jangan terlalu *perfeksionis*, nikmati pekerjaan anda, berolahraga, makanlah makanan yang sehat,

jaga diri dan cintai diri anda, pergilah ke dokter atau terapis. Berikut beberapa tips yang dapat diterapkan pasca melahirkan untuk mengatasi *baby blues* (Sibarani, 2018, h.181-182).

- Memanfaatkan waktu semaksimal mungkin terutama waktu untuk diri sendiri.
- Melakukan hal-hal yang menyenangkan atau melakukan hobi, seperti baca buku, menulis, senam ringan, hingga menanam bunga atau tanaman di halaman rumah.
- Jangan ragu untuk meminta bantuan kepada orang-orang yang berada di sekeliling ibu, jika sudah merasa kelelahan atau pikiran sedang kacau.
- Jangan merasa malu untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, terutama perasaan setelah melahirkan dan mengasuh bayi.
- Jangan khawatir akan dicap sebagai ibu yang tidak layak, lebih baik memikirkan bagaimana bahagianya menjadi ibu dan punya bayi yang lucu dan menggemaskan.

II.6.6 Pencegahan

Peranan sebagai seorang ibu yang harus merawat bayi dan mengurus rumah tangga tidak maksimal. Akhirnya timbul perasaan tak menentu yang berujung pada *baby blues syndrome*. Para ibu yang mengalami *baby blues* pasca melahirkan adalah sesuatu yang wajar, namun harus tetap dihindari karena ibu yang mengalaminya bisa mengganggu perkembangan si buah hati dan mengurangi keharmonisan rumah tangga. Maka dari itu harus ada persiapan mengenai pengetahuan atau pemahaman merawat bayi (Aksara, 2017, h.75).

- **Persiapan Menjadi Ibu Hebat**
Mempersiapkan fisik, mempersiapkan mental, persiapan merawat bayi
- **Peran Suami**
Menjaga komunikasi, menemani istri bersalin, menjaga si kecil secara bergantian pada malam hari, merawat bayi saat di rumah, mengajak ibu beraktivitas di luar rumah.

Mencegah lebih baik daripada menangani suatu persoalan. Namun, apabila persoalan tersebut terlanjur datang ketika kita belum sempat mencegahnya, tanganiilah semua dengan baik sesuai porsi. (Murtiningsih, 2012, 37).

a. Persiapan ibu baru

Persiapan yang bisa dilakukan oleh seorang wanita dari mulai sebelum proses pernikahan sampai ketika menjalani kehamilan. Mempersiapkan diri secara fisik, Mempersiapkan diri secara psikis atau mental.

b. Peranan pasangan

Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan seorang suami sekaligus ayah untuk memberi dukungan kepada si ibu. Menemani sang istri periksa kehamilan, menyempatkan diri menelepon ketika sedang di kantor atau keluar kota, menemani sang istri bersalin, bergantian menjaga si kecil di malam hari, ikut serta merawat bayi ketika berada dirumah, memuji kecantikan dan kebaikan sang istri, mengajak istri rekreasi.

c. Berdamai dengan keadaan

Beberapa poin berikut yang bisa dijadikan sebagai acuan cara kita berdamai dengan keadaan sehingga tidak merasakan kegalauan yang terlalu mendalam ketika mengalami *baby blues syndrome*. Kembali ke niat awal, percayalah ibu mampu melakukannya, menurunkan standar, kepasrahan pada sang maha kuasa.

II.7 Analisis Pencegahan *Baby Blues Syndrome* Pada Calon Ibu Baru

II.7.1 Studi Literatur

Menurut Nazir (1998 h.112) studi kepustakaan merupakan langkah yang penting dimana setelah seorang peneliti menetapkan topik penelitian, langkah selanjutnya adalah melakukan kajian yang berkaitan dengan teori yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam pencarian teori, penelitian akan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari kepustakaan yang berhubungan. Sumber-sumber kepustakaan. Sumber-sumber yang dapat diperoleh dari buku, jurnal, majalah, hasil-hasil penelitian (tesis dan disertasi) dan sumber-sumber lainnya yang sesuai (internet, koran dan sebagainya).

Pada studi literatur, perancang mencari literasi informasi mengenai objek atau subjek yang diteliti yaitu pencegahan *baby blues syndrome* pada calon ibu baru dengan cara mencari berbagai sumber. Pencarian informasi mengenai seputaran *baby blues syndrome* yang didapat dari buku-buku fisik dan *ebook*, youtube dan jurnal-jurnal dari laman internet.

- Buku yang berjudul “Bebas Stres Usai Melahirkan” ditulis oleh Engga Aksara yang diterbitkan pada tahun 2017. Buku ini mengulas segala hal tentang gangguan depresi pasca persalinan. Adapun informasi di dalamnya seperti pengertian *baby blues*, gejala, hingga cara mengatasinya, juga seputar merawat bayi dan pengetahuan perkembangan bayi. Buku ini dijadikan sumber literatur karena isinya yang dibutuhkan dalam perancangan dan memuat teori yang dipakai dalam perancangan.



Gambar II.2 Bebas Stres Usai Melahirkan

Sumber: <https://tinyurl.com/sebsx4xy> (Diakses Pada 22/04/2021)

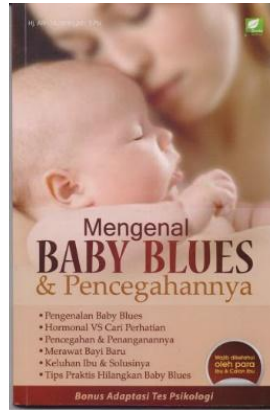
- Buku ini berjudul “Oh, Baby Blues” ditulis oleh Mamiék Syamil dan Dina Sulaeman yang diterbitkan pada tahun 2007. Buku ini berisi tentang kumpulan kisah para ibu yang pernah mengalami *baby blues syndrome* pasca melahirkan.



Gambar II.3 Buku *Oh, Baby Blues*

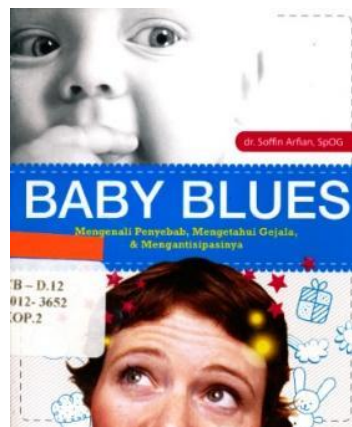
Sumber : <https://tinyurl.com/5wdsum24> (Diakses Pada 22/04/2021)

- Buku ini berjudul “Mengenal *Baby Blues* & Pencegahannya” ditulis Afim Murtiningsih yang diterbitkan pada tahun 2012. Buku ini berisi tentang kumpulan kisah para ibu yang pernah mengalami *baby blues syndrome* pasca melahirkan.



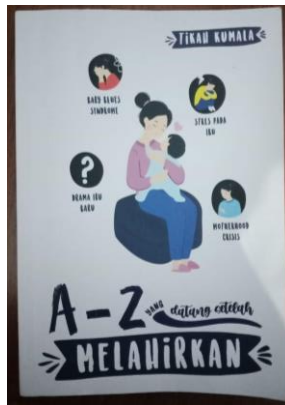
Gambar II.4 Buku Mengenal Baby Blues & Pencegahannya
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

- Buku ini berjudul “*Baby Blues*” ditulis oleh Soffin Arfian yang diterbitkan pada tahun 2012. Buku ini berisi tentang kumpulan kisah para ibu yang pernah mengalami *baby blues syndrome* pasca melahirkan.



Gambar II.5 Buku *Baby Blues*
Sumber: <https://tinyurl.com/6b8vnxuy> (Diakses Pada 22/04/2021)

- Buku ini berjudul “A-Z yang Datang Setelah Melahirkan” ditulis oleh Tikah Kumala yang diterbitkan pada tahun 2020. Buku ini membahas tentang A-Z apa saja yang akan ibu hadapi setelah melahirkan. Disamping itu, buku ini juga akan membantu ibu dalam mempersiapkan apa saja yang akan diperlukan.



Gambar II.6 Buku A-Z yang Datang Setelah Melahirkan
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

- Buku ini berjudul “Anti Panik Mengalami Kehamilan” ditulis TigaGenerasi yang diterbitkan pada tahun 2018. Buku ini berisi informasi lengkap seputar kehamilan, mulai dari persiapan diri baik untuk ibu maupun ayah, tips dan trik melalui trimester pertama sampai ketiga hingga merawat si kecil di tiga bulan awal kehidupannya yang dikemas secara menarik dan mudah dipahami.



Gambar II.7 Buku Anti Panik Menjalani Kehamilan
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

- Buku ini berjudul “9 Bulan 10 hari Menanti Buah hati” ditulis oleh Indah Julianti Sibarani yang diterbitkan pada tahun 2018. Buku ini berisi tentang panduan menjalani kehamilan mulai dari trimester pertama hingga pasca melahirkan. Mitos dan fakta seputar kehamilan dan melahirkan secara menyeluruh.



Gambar II.8 9 Bulan 10 Hari Menanti Buah Hati
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

- Buku ini berjudul “9 Bulan 10 hari Menanti Buah hati” ditulis oleh Indah Julianti Sibarani yang diterbitkan pada tahun 2018. Buku ini membahas program latihan kebugaran jasmani, bahaya yang mungkin dihadapi bayi dalam pekerjaan ibu di kantor maupun di pabrik, selama dan sesudah kehamilan.



Gambar II.9 Panduan Terlengkap Untuk Calon Ibu dan Ayah Tentang
Kehamilan, Kelahiran dan Bayi
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

II.7.2 Data Lapangan

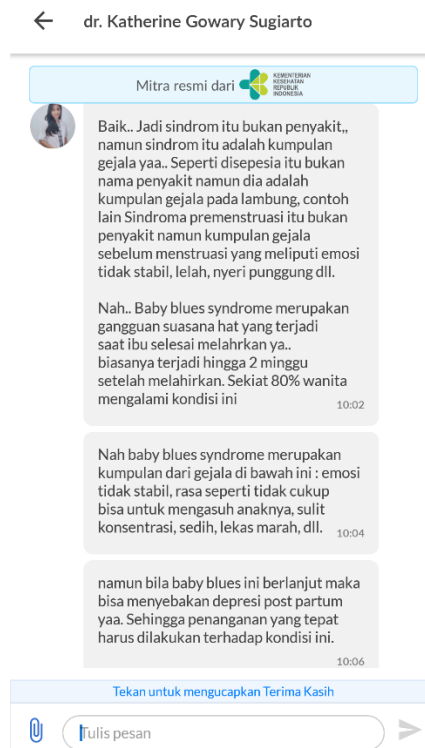
Sugiyono (2016) menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah suatu langkah yang dinilai strategis dalam penelitian, karena mempunyai tujuan yang utama dalam memperoleh data (h.193).

• Wawancara

Menurut Supriyati (2011, h.48) dalam tugas akhir Octaviani (2018, h.26) menyatakan bahwa wawancara adalah sebuah teknik pengambilan data dengan cara mengajukan pertanyaan kepada responden dengan lisan. Tujuan wawancara ini

dipilih karena penjelasan mengenai *baby blues syndrome* supaya lebih dimengerti dan dipahami dengan langsung menanyakan ke ahlinya. Wawancara ini dilakukan melalui wawancara online Alodokter.

Penjelasan Dokter Terhadap *Baby Blues Syndrome*. Wawancara dilakukan dengan dokter ahli bernama Katherine Gowary sugiarto tahun 2020 melalui *website* Alodokter. Menurut Suagiarto (2020), sindrom itu bukanlah penyakit melainkan kumpulan gejala, *baby blues syndrome* merupakan gangguan suasana hati yang terjadi saat ibu selesai melahirkan, biasanya terjadi hingga 2 minggu setelah melahirkan dan sekitar 80% wanita yang mengalami kondisi ini. *Baby blues* merupakan kumpulan dari gejala seperti emosi tidak stabil, rasa seperti tidak cukup bisa untuk mengasuh anaknya, sulit konsentrasi, sedih, lekas marah dan sebagainya. Namun bila *baby blues* berlanjut maka bisa menyebabkan depresi *postpartum* sehingga penanganan yang tepat harus dilakukan.



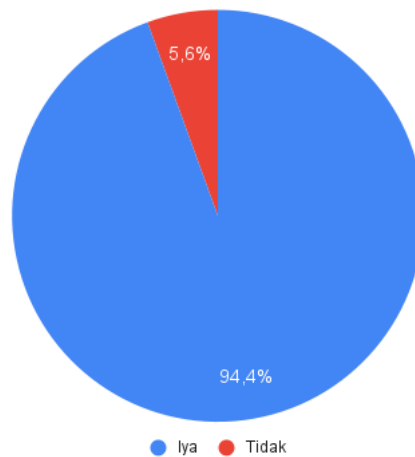
Gambar II.10 Wawancara Dokter
Sumber: Data Pribadi (2021)

- **Kuesioner**

Sugiyono (2018, h.199) dalam tugas akhir Octaviani (2018, h.29) menyatakan bahwa kuesioner atau angket adalah sebuah teknik pengumpulan data dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan tertulis yang dibagikan dan akan dijawab kepada responden yang terkait. Tujuan kuesioner adalah untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk mengukur pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan *baby blues syndrome* pada calon ibu baru.

Hasil dari analisis menggunakan kuesioner yang telah dijawab oleh 55 responden dan disebarakan di area Bandung dan Bekasi. Usia responden yang mengetahui *baby blues* sekitar 20-24 tahun dan di susul dengan 25-29 tahun, sebagian besar merupakan ibu rumah tangga. Hasil analisa melalui kuesioner adalah sebagai berikut:

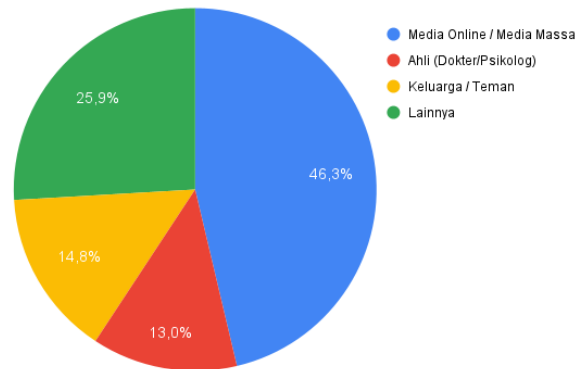
- a. Apakah anda mengetahui *baby blues*? Menurut hasil kuesioner, ditemukan sebanyak 94,4% calon ibu yang mengetahui *baby blues*. hal ini membuktikan bahwa *baby blues* sangat penting diketahui sebelum menjelang kelahiran datang.



Gambar II.11 Diagram Pengetahuan Responden Tentang *Baby Blues*
Sumber: Data Pribadi (2021)

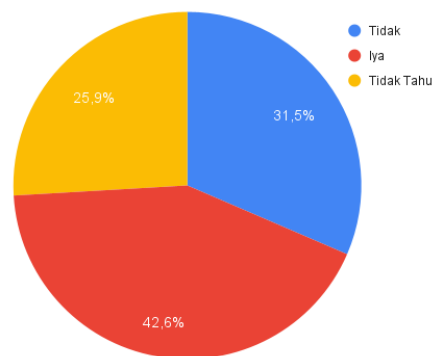
- b. Dari manakah anda mengetahui *Baby Blues Syndrome*?

Menurut hasil kuesioner, ditemukan sebanyak 46,3% calon ibu mengetahui *baby blues* dari media online atau media massa. Hal ini membuktikan bahwa sumber media online/massa sangat di perlukan.



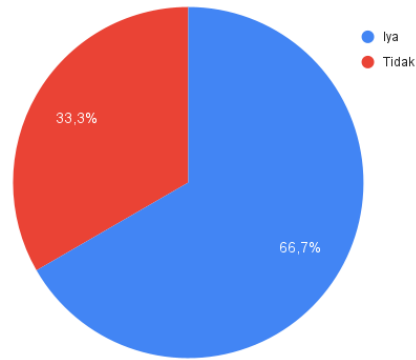
Gambar II.12 Diagram Dari Manakah Responden Mengatasi *Baby Blues Syndrome*
 Sumber: Data Pribadi (2021)

c. Adakah diantara anda atau teman/kerabat yang mengalami *Baby Blues Syndrome*? Menurut hasil kuesioner, ditemukan sebanyak 42,6% calon ibu mengetahui bahwa teman atau kerabatnya mengalami *baby blues*.



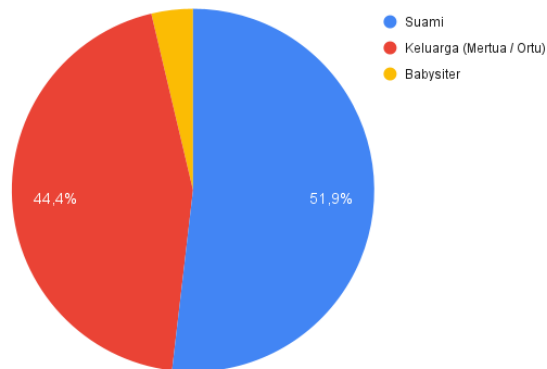
Gambar II.13 Diagram tentang kerabat atau teman yang mengalami
 Sumber: Data Pribadi (2021)

d. Apakah anda sudah mempersiapkan diri saat menjelang kehamilan dan persalinan? Menurut hasil kuesioner, ditemukan sebanyak 66,7% menjawab iya dan 33,3% menjawab tidak. Hal ini membuktikan bahwa mempersiapkan diri menjelang kehamilan dan persalinan sangat penting.



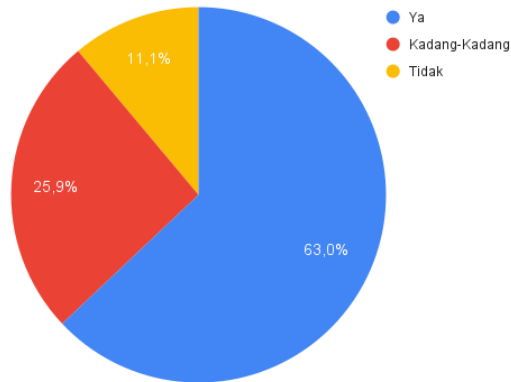
Gambar II.14 Diagram tentang ibu sudahkah menyiapkan diri menjelang persalinan dan kehamilan
Sumber: Data Pribadi (2021)

- e. Apakah anda sudah tahu siapa sajakah yang turut serta membantu dalam mengurus atau menjaga bayi selain anda? Menurut hasil kuesioner, sebanyak 51,9%, 44,4% yang turut membantu ibu yaitu suami. Hal ini membuktikan bahwa sumber media online/massa.



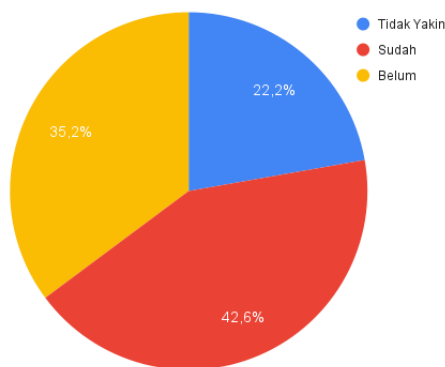
Gambar II.15 Diagram tentang siapa saja yang turut membantu mengurus anak
Sumber: Data Pribadi (2021)

- Ketika bayi menangis karena lapar, buang air, ingin susu, ingin mandi dll. Apakah suami turut serta membantu menghadapi situasi tersebut? Menurut hasil kuesioner, ditemukan sebanyak 63,0% calon ibu memilih iya suaminya membantu mengurus bayi. Hal ini membuktikan bahwa dukungan suami untuk membantu istri sangat penting.



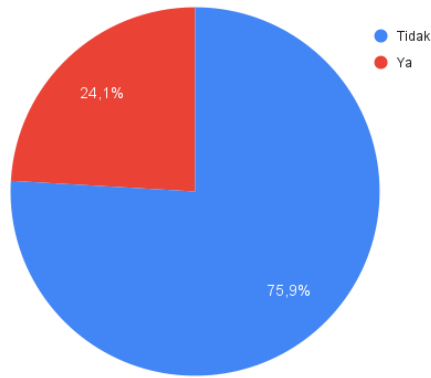
Gambar II.16 Diagram tentang siapa yang membantu ibu saat bayi menangis dan sebagainya
 Sumber: Data Pribadi (2021)

- f. Apakah anda sudah mengelola emosi selama hamil seperti (memahami kondisi fisik, menceritakan kondisi emosi anda kepada orang terdekat anda, menjaga kondisi fisik dan mental, dll)? Menurut hasil kuesioner, ditemukan sebanyak 42,6% calon ibu sudah mengelola emosi dan 35,2% belum bisa mengelola emosi. Hal ini membuktikan bahwa mengelola emosi sangat penting untuk calon ibu baik dalam masa hamil dan melahirkan.



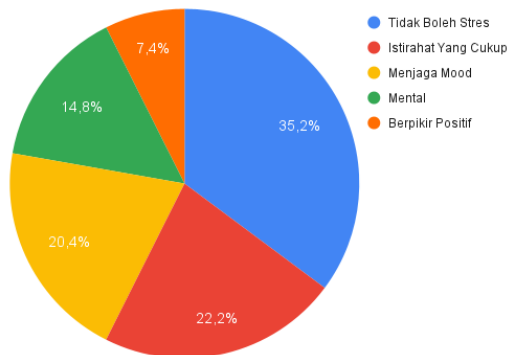
Gambar II.17 Diagram tentang apakah ibu sudah mengelola emosi selama hamil
 Sumber: Data Pribadi (2021)

- g. Apakah anda mengalami tekanan sosial pada saat kehamilan ? Menurut hasil kuesioner, ditemukan sebanyak 75,9% responden yang menjawab tidak pernah mengalami tekanan sosial



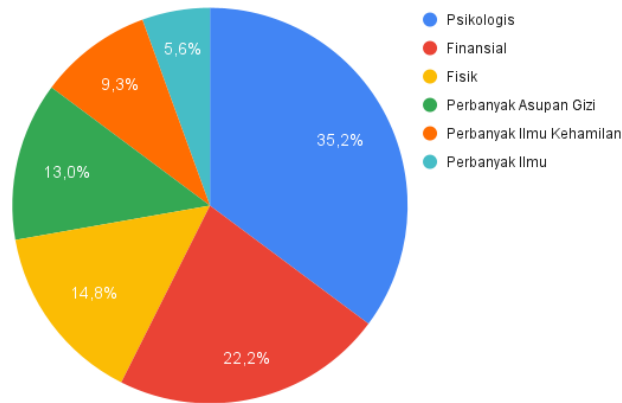
Gambar II.18 Diagram tentang apakah ibu mengalami tekanan sosial
 Sumber: Data Pribadi (2021)

h. Menurut Anda hal apa saja yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan psikologis dan fisik selama kehamilan? Menurut hasil kuesioner, ditemukan sebanyak 35,2% yang menjawab tidak boleh stres, 22,2% istirahat yang cukup, dan 20,4% menjaga mood. Hal ini membuktikan bahwa kesehatan psikologis dan fisik sangat penting terutama dengan tidak bolehnya stres dalam masa kehamilan. Karena bisa memengaruhi keadaan bayi di dalam kandungan.



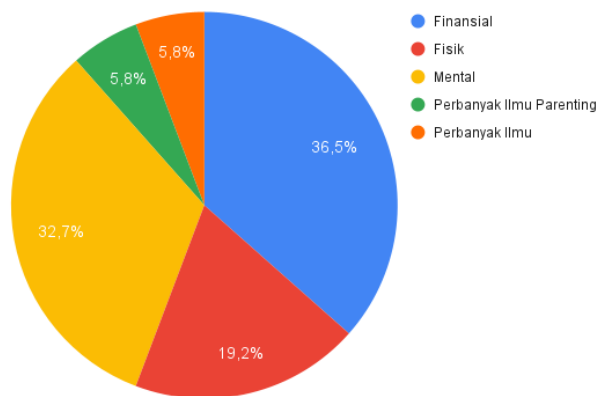
Gambar II.19 Diagram tentang apa saja yang perlu di perhatikan untuk menjaga kesehatan psikologis dan fisik selama kehamilan
 Sumber: Data Pribadi (2021)

i. Menurut Anda hal apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum kehamilan? Menurut hasil kuesioner, setelah di akumulasi sekitar 41,7% menjawab psikologis, 25% Finansial, 13,9% fisik. Hal ini membuktikan bahwa psikologis, finansial dan fisik untuk persiapan sebelum kehamilan.



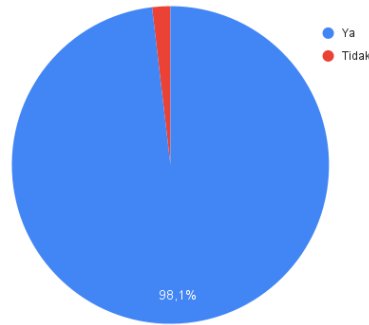
Gambar II.20 Diagram tentang apa saja yang harus di persiapkan sebelum kehamilan
 Sumber: Data Pribadi (2021)

j. Menurut Anda hal apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum melahirkan?
 Menurut hasil kuesioner, setelah di akumulasi sekitar 38,2% menjawab mental, 35,3% finansial, 17,6% fisik. Hal ini membuktikan bahwa mental, finansial dan fisik sangat penting diperhatikan sebelum kelahiran.



Gambar II.21 Diagram tentang apa saja yang harus dipersiapkan sebelum melahirkan
 Sumber: Data Pribadi (2021)

k. Jika ada kegiatan/sosialisasi mengenai persiapan melahirkan, apakah anda tertarik untuk mengikutinya? Menurut hasil kuesioner, bahwa sekitar 98,1% responden menjawab iya. Hal ini membuktikan bahwa ketertarikan calon ibu terhadap sosialisasi sangat penting untuk menambah pengetahuan tentang persiapan melahirkan.



Gambar II.22 Pertanyaan tentang ketertarikan untuk mengikuti kegiatan sosialisasi persiapan melahirkan
 Sumber: Data Pribadi (2021)

Kesimpulan dari kuesioner di atas adalah calon ibu baru mengetahui tentang *baby blues*. Namun ternyata ada kerabat atau teman responden yang mengalami *baby blues*. walaupun sebagian ibu ada yang sudah mengelola emosi tetapi ada juga beberapa yang belum bisa mengelolanya. Disaat mengurus anak suami lah yang paling penting membantu istri dirumah. Yang harus dipersiapkan sebelum hamil dan melahirkan finansial, fisik, dan psikologis lah yang paling penting dipersiapkan.

II.8 Resume

Dari hasil kuesioner yang didapatkan, walaupun responden mengetahui *baby blues* tetapi masih saja terdapat teman/kerabat yang mengalaminya. Akan tetapi walaupun banyak respon yang sudah bisa mengelola emosi dan ada beberapa yang belum bisa mengelola emosinya. Hal ini akan menjadikan permasalahan saat kehamilannya baik ibu maupun bayinya dan bisa jadi setelah melahirkan akan jadi salah satu penyebab faktor *baby blues*. Responden menunjukkan ketertarikannya dalam mengikuti kegiatan sosialisasi mengenai persiapan kelahiran.

II.9 Solusi Perancangan

Berdasarkan paparan data sebelumnya. Solusi perancangan yang paling cepat ialah membuat sebuah media informasi terkait pencegahan *baby blues syndrome* pada calon ibu baru dengan media utama berupa poster cetak yang dimana kata *baby blues syndrome* di ganti dengan gangguan suasana hati supaya dapat diterima dan di mengerti oleh khalayak sasaran.