

BAB II. *BABY BLUES SYNDROME* PADA IBU PASCA MELAHIRKAN

II.1 Keluarga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Keluarga adalah ibu bapak beserta anak-anaknya (seisi rumah). Menurut Friedman (2010), Keluarga adalah sekelompok individu yang hidup bersama dalam satu rumah, terikat oleh hubungan perkawinan atau darah, dengan tujuan melestarikan budaya bersama serta mendukung perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial setiap anggotanya.

II.1.1 Fungsi Keluarga

Setiap keluarga memiliki unsur-unsur tertentu di dalamnya, dan hal ini akan memengaruhi pelaksanaan fungsi-fungsi yang harus dijalankan oleh keluarga. Menurut Marilyn M. Friedman (2010), menyatakan bahwa ada 5 total fungsi dalam keluarga meliputi:

- A. Fungsi Afektif, artinya bahwa keluarga memiliki peran dalam menyediakan dukungan untuk menjaga stabilitas kepribadian individu dewasa dan bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan psikologis dari setiap anggota keluarga.
- B. Fungsi Sosialisasi, artinya kemampuannya memberikan fasilitas sosialisasi utama pada anak, dengan tujuan untuk meningkatkan produktivitasnya sebagai individu yang berinteraksi dalam masyarakat sekitar. Selain itu, keluarga juga memiliki peran dalam memberikan status kepada anggota keluarga.
- C. Fungsi Reproduksi, artinya mempertahankan kelangsungan generasi dalam keluarga selama beberapa turun temurun dan turut berkontribusi pada kelangsungan hidup masyarakat.
- D. Fungsi Ekonomi, artinya keluarga berfungsi menyediakan sumber daya ekonomi yang memadai dan alokasi yang efektif.
- E. Fungsi Perawatan Kesehatan, artinya Memberikan semua keperluan yang diperlukan oleh keluarga, termasuk aspek fisik seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, dan perawatan kesehatan.

II.1.2 Tugas Keluarga dibidang Kesehatan

Tugas-tugas yang perlu dipahami dan dilakukan dalam konteks kesehatan keluarga, Menurut Friedman (2010). Meliputi :

- a. Tugas dalam memahami secara pasti isu-isu yang terkait dengan kesehatan anggota keluarga.
- b. Tugas dalam menentukan langkah-langkah kesehatan yang paling tepat untuk diberikan kepada setiap anggota keluarga.
- c. Tugas dalam melakukan perawatan terhadap keluarga yang mengalami gangguan kesehatan.
- d. Tugas terkait dengan mengubah kondisi lingkungan di sekitar keluarga dengan maksud untuk menjamin kesejahteraan kesehatan keluarga.
- e. Tugas yang terkait dengan kemampuan keluarga dalam optimalisasi pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan yang sudah tersedia.

Kebutuhan esensial keluarga merupakan Kesehatan yang tidak dapat diabaikan. Kesehatanlah yang dapat memberikan kekuatan sumber daya dan kadang menjadikan keluarga yang sehat bisa menghabiskan dana yang dimiliki keluarga. Selain aspek kesehatan fisik, perhatian terhadap kesehatan mental juga sangat penting, terutama bagi seorang ibu yang memiliki peran signifikan dalam dinamika keluarga, selain dari peran ayah. Ibu memegang banyak tanggung jawab dalam keluarga, termasuk melahirkan, mendidik, dan menjadi pengasuh bagi anak-anaknya. Kesehatan mental seorang ibu pasca melahirkan dapat berdampak besar pada kondisi keluarga, karena mungkin saja ia belum siap menghadapi tantangan yang muncul setelah memiliki anak.

II.2 Kondisi Ibu Pasca Melahirkan

Menurut Putriarsih (2018) dalam jurnalnya yang berjudul *Prevalence and Determinants of Postpartum Depression*, Setelah melahirkan, seorang ibu akan menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini seringkali hanya dianggap sebagai pengalaman positif bagi ibu, padahal kenyataannya ibu

membutuhkan proses adaptasi fisik, mental, dan sosial yang tidak sederhana. Serta menurut Saputri dan Nirayah (2019) dalam jurnalnya yang berjudul “Pengalaman *Postpartum Blues* Pada Ibu Primipara”, masa *postpartum* merupakan periode yang sangat rentan, karena ibu baru saja memasuki peran barunya sebagai seorang ibu yang bertanggung jawab untuk merawat dan menyusui bayinya. Oleh karena itu, ibu perlu menyesuaikan diri dengan peran barunya tersebut. Dalam artikelnya Sylven et al., (2017) *Correlates of postpartum depression in first time mothers without previous psychiatric contact. European Psychiatry*, proses adaptasi psikologis pada ibu pasca melahirkan dimulai ketika ia memasuki periode setelah kelahiran, di mana ia mulai merawat dan mengurus bayinya. Ini merupakan tanggung jawab baru yang diemban oleh setiap wanita setelah melahirkan. Oleh karena itu, menurut Restyana (2014), peran dan tanggung jawab baru sebagai ibu sering kali membuat seorang ibu merasa kurang percaya diri dan mengalami stres. Perasaan sedih dan putus asa karena merasa belum mampu merawat bayinya dengan baik menjadi pemicunya. Kondisi ini dikenal sebagai *baby blues syndrome* atau *postpartum blues*, yang umumnya muncul pada minggu pertama hingga kedua setelah melahirkan.

Menurut Bahiyatun, kondisi psikologis seorang ibu yang mengalami Postpartum Blues melalui beberapa tahap adaptasi psikologis. Tahap pertama adalah periode *Taking In*, di mana ibu bersikap pasif terhadap lingkungan sekitarnya. Tahap kedua adalah periode *Taking Hold*, di mana ibu merasa cemas akan kemampuannya dalam merawat bayinya. Tahap terakhir adalah periode *Letting Go*, di mana ibu mulai menerima tanggung jawabnya sebagai seorang ibu. (Umayah & Andrew 2014). Menurut Putriarsih (2018), ada beberapa ibu yang tidak dapat melewati semua fase tersebut atau terjebak dalam satu fase, sehingga kondisi ini dapat memicu terjadinya *baby blues syndrome*. Jika tidak ditangani dalam waktu yang lama, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi depresi *postpartum*.

II.3 Definisi *Baby Blues Syndrome*

Menurut Pieter dan Lubis (2010), *baby blues syndrome* adalah kondisi perasaan sedih yang dimulai sejak masa kehamilan dan terkait dengan kesulitan ibu dalam menerima kehadiran bayinya. Perubahan ini sebetulnya adalah respons alami

terhadap kelelahan pasca persalinan. Selain itu menurut Mansyur (2009) dalam jurnalnya yang berjudul Psikologi Ibu dan Anak juga Mengindikasikan bahwa Sindrom *baby blues syndrome* merujuk pada perasaan sedih yang muncul pada ibu pasca melahirkan, khususnya terkait dengan hadirnya bayi. *baby blues syndrome postpartum* merupakan gangguan suasana hati yang berlangsung selama 3-6 hari setelah proses melahirkan. Sindrom ini umumnya terjadi dalam rentang 14 hari pertama setelah kelahiran dan cenderung mencapai tingkat yang lebih parah pada hari ketiga dan keempat pasca melahirkan. Menurut Saleha (2009) dalam jurnalnya yang berjudul Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas, *baby blues syndrome* atau *postpartum blues* adalah gangguan psikologis singkat yang dicirikan oleh puncak emosional dalam minggu pertama setelah melahirkan. Meskipun kebahagiaan menjadi suasana hati utama, namun emosi penderita cenderung menjadi stabil.

Menurut Melinda (2010), menjelaskan bahwa *baby blues syndrome* atau stres setelah melahirkan adalah keadaan yang umum dijumpai pada wanita yang baru saja melahirkan, dan biasanya mempengaruhi sekitar 50% dari ibu-ibu baru. Kondisi ini ditandai oleh perasaan bahagia atas kelahiran sang bayi, namun disertai dengan rasa cemas, kaget, dan sedih, yang dapat menyebabkan kelelahan secara mental bagi ibu. Menurut Muhammad (2010) menjelaskan bahwa *baby blues syndrome* atau stres pasca persalinan adalah bentuk depresi ringan yang biasanya muncul dalam dua minggu pertama setelah melahirkan, dengan kecenderungan meningkat pada sekitar hari ketiga atau keempat setelah persalinan.

II. 3.1. Gejala *Baby Blues Syndrome*

Menurut Aprillia (2010), ibu yang baru saja melahirkan mungkin mengalami perubahan *mood* yang cepat dan fluktuatif, yang dikenal sebagai *mood swing*. Gejala-gejalanya meliputi kesedihan, sering menangis, hilangnya nafsu makan, gangguan tidur, mudah tersinggung, cepat merasa lelah, kecemasan, dan perasaan kesepian.

Adapun menurut Puspawardani (2011), beberapa gejala yang dapat mengindikasikan seorang ibu mengalami *baby blues syndrome* adalah sebagai berikut :

- a. Merasa terisi oleh perasaan kesedihan dan depresi, sering disertai dengan menangis tanpa alasan yang jelas.
- b. Cepat marah, rentan tersinggung, dan kurang sabar.
- c. Kekurangan energi atau kurang bertenaga.
- d. Merasa cemas, bersalah, dan merasa tidak berharga.
- e. Hilang minat pada bayi atau terlalu khawatir dan memperhatikan bayinya.
- f. Kurangnya rasa percaya diri.
- g. Kesulitan tidur dengan tenang.
- h. Peningkatan berat badan karena pola makan berlebihan.
- i. Penurunan berat badan karena kurangnya nafsu makan.
- j. Merasa takut untuk menyakiti diri sendiri atau bayinya.

Selanjutnya menurut Young dan Ehrhardt (2009) dalam bukunya yang berjudul *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*, gejala *baby blues Syndrome* antara lain :

- a. Perubahan suasana hati dan kondisi ibu yang fluktuatif dan sulit diprediksi, termasuk menangis, kelelahan, sensitivitas tinggi, serta kadang-kadang mengalami kebingungan ringan atau kesulitan mengingat.
- b. Gangguan pola tidur akibat tuntutan perawatan bayi yang baru lahir, ketidaknyamanan akibat proses kelahiran, dan perasaan asing terhadap lingkungan di tempat bersalin.
- c. Mengalami perasaan kesepian, terpisah dari keluarga, dan menyalahkan diri sendiri atas fluktuasi suasana hati yang terus-menerus.
- d. Kehilangan kendali atas hidupnya karena bergantung pada perawatan bayi yang baru saja dilahirkan.

II. 3.2. Penyebab Terjadinya *Baby Blues Syndrome*

Menurut Ummu (2012) berikut beberapa penyebab terjadinya *baby blues syndrome* antara lain :

a. Perubahan hormonal

Pasca melahirkan mencakup penurunan signifikan kadar *estrogen* dan *progesteron*, serta penurunan hormon *tiroid* yang dapat menyebabkan kelelahan, fluktuasi *mood*, dan perasaan tertekan.

b. Faktor Fisik

Kehadiran seorang bayi di dalam keluarga memiliki dampak pada ritme kehidupan sosial, khususnya bagi ibu. Merawat bayi secara terus-menerus, baik pada siang hari maupun malam, dapat menyebabkan kelelahan pada ibu, mengakibatkan kurangnya waktu istirahat, dan menurunkan daya tahan terhadap masalah.

c. Aspek psikologis

Kecemasan terhadap kemampuan mengurus bayi, kesulitan mengatasi berbagai masalah, perasaan rendah diri karena perubahan fisik dan perhatian yang kurang, terutama dari suami, dapat berkontribusi pada munculnya depresi.

d. Sosial

Peran sebagai ibu baru memerlukan adaptasi terhadap perubahan gaya hidup. Keterikatan yang kuat pada bayi dan perasaan diabaikan oleh lingkungan juga turut berperan dalam terjadinya depresi.

Selain itu juga menurut Atus (2008), ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *baby blues syndrome*, antara lain :

a. Dukungan Sosial

Dukungan dari lingkungan terdekat, termasuk suami dan keluarga, memiliki dampak yang signifikan. Kehadiran perhatian, komunikasi, dan hubungan

emosional yang hangat sangat penting. Dorongan moral dari teman-teman yang telah mengalami proses persalinan juga bisa memberikan bantuan yang berarti.

b. Keadaan dan kualitas bayi

baby blues syndrome dapat timbul akibat kondisi bayi tertentu, seperti ketidaksesuaian jenis kelamin dengan harapan, kehadiran bayi dengan cacat bawaan, atau kesehatan bayi yang kurang baik.

c. Komplikasi kelahiran

Munculnya *baby blues syndrome* juga bisa dipengaruhi oleh proses persalinan, seperti persalinan yang sulit, pendarahan, ketuban pecah, dan posisi bayi yang tidak normal.

d. Persiapan untuk persalinan dan menjadi ibu

Kehamilan yang tak terduga, seperti kehamilan di luar pernikahan, hasil dari tindak perkosaan, atau kehamilan yang tidak direncanakan sehingga wanita belum siap untuk menghadapi peran sebagai ibu. Kesiapan untuk menyambut kehamilan tercermin dalam kesiapan dan respons emosionalnya terhadap kondisi tersebut. Bagi seorang wanita, pandangan terhadap kehamilan dapat dipengaruhi oleh pandangan bahwa kehamilan merupakan hasil alami dari hubungan pernikahan, baik yang diinginkan maupun tidak, tergantung pada situasi yang dihadapi.

e. Stresor psikososial

baby blues syndrome juga bisa dipengaruhi oleh faktor psikososial, seperti usia, latar belakang sosial, situasi ekonomi, tingkat pendidikan, dan kemampuan untuk menanggapi *stresor*.

f. Riwayat depresi

Seseorang yang memiliki riwayat depresi atau masalah emosional sebelum melahirkan berisiko tinggi mengalami *baby blues syndrome*.

g. Hormonal

Perubahan tingkat hormon *progesteron* yang disertai dengan peningkatan yang signifikan pada hormon *estrogen* dan *kortisol* dapat berdampak pada kondisi psikologis seorang ibu.

h. Budaya

Peran budaya memiliki dampak besar dalam menentukan kemungkinan terjadinya sindrom *baby blues*. Adanya kecenderungan tingkat sindrom *baby blues* yang lebih tinggi di Eropa jika dibandingkan dengan di Asia, hal ini disebabkan oleh orientasi budaya timur yang cenderung lebih menerima atau beradaptasi dengan situasi sulit dibandingkan dengan budaya barat.

II. 3.3. Dampak Terjadinya *Baby Blues Syndrome*

Menurut Kasdu (2007), jika *baby blues syndrome* tidak ditangani dengan baik, dapat berpengaruh negatif pada hubungan antara ibu dan bayinya, bahkan dapat memengaruhi anggota keluarga lainnya. Jika *baby blues syndrome* dibiarkan tanpa penanganan, dapat berkembang menjadi depresi pasca melahirkan yang umumnya berlangsung lebih dari tujuh hari setelah persalinan. Depresi pasca melahirkan biasanya berlangsung selama tiga hingga enam bulan, bahkan terkadang hingga delapan bulan. Dalam kondisi yang lebih parah, depresi pasca melahirkan dapat mengancam keselamatan ibu dan anaknya.

a. Pada Ibu

1. Menyalahkan kehamilannya.
2. Sering menangis.
3. Mudah tersinggung.
4. Sering terganggu dalam waktu istirahat atau insomnia berat.
5. Hilang percaya diri mengurus bayi, merasa takut dirinya tidak bisa memberikan asi bahkan takut apabila bayinya meninggal.
6. Muncul kecemasan terus menerus ketika bayi menangis.
7. Muncul perasaan malas untuk mengurus bayi.

8. Mengisolasi diri dari lingkungan masyarakat.
9. Frustrasi hingga berupaya untuk bunuh diri.

b. Pada Anak

1. Masalah perilaku

Anak-anak yang memiliki ibu yang mengalami *baby blues syndrome* lebih mungkin mengalami masalah perilaku, seperti kesulitan tidur, tantrum, agresi, dan hiperaktif.

2. Perkembangan kognitif terganggu

Anak-anak tersebut mungkin mengalami keterlambatan dalam perkembangan berbicara dan berjalan jika dibandingkan dengan anak-anak yang ibunya tidak mengalami depresi. Dampak ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengikuti proses belajar di sekolah.

3. Sulit bersosialisasi

Umumnya, anak-anak yang memiliki ibu yang mengalami *baby blues syndrome* mengalami kesulitan dalam membina hubungan dengan orang lain. Mereka mungkin menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial atau menunjukkan perilaku kasar.

4. Masalah emosional

Anak-anak yang ibunya *baby blues syndrome* cenderung memiliki sifat rendah diri, sering mengalami kecemasan dan ketakutan serta lebih pasif.

c. Pada Suami

Kesejahteraan hubungan pada ibu yang mengalami sindrom *baby blues* seringkali terganggu ketika suami belum menyadari kondisi yang dihadapi oleh istrinya. Suami cenderung menganggap bahwa sang ibu mungkin tidak mampu merawat anak dengan baik. dan dalam konteks hubungan suami-istri, terkadang mereka merasa khawatir untuk berinteraksi dengan pasangan karena takut akan mengganggu kesejahteraan bayi.

II. 3.4 Pencegahan Terjadinya *Baby Blues Syndrome*

Menurut Pandji (2010) dalam jurnalnya yang berjudul “Pencegahan *baby blues*”, menjelaskan beberapa Tindakan atau meminimalisasikan terjadinya *baby blues syndrome*, antara lain sebagai berikut :

- a. Untuk memastikan kelahiran yang sehat, calon ibu dan suaminya perlu melakukan persiapan yang matang dalam aspek-aspek seperti kesehatan janin selama kehamilan, kesehatan mental, keuangan, dan kesiapan sosial.
- b. Pelaksanaan tugas yang terbagi antara suami dan istri selama proses kehamilan.
- c. Tetapkan dalam pikiran ibu hamil bahwa kehadiran anak adalah karunia dari Tuhan yang akan membawa berkah dan memperkuat ikatan kasih di dalam lingkungan keluarga.
- d. Bersama istri membangun suatu kepercayaan dan keyakinan dengan adanya anak bukan sebagai penghalang untuk karier yang terus berjalan.
- e. Merencanakan untuk menyewa bantuan rumah tangga guna membantu dalam merawat bayi dan melaksanakan tugas rumah tangga setelah ibu melahirkan.

Menurut Conectique (2011), upaya pencegahan terhadap *baby blues syndrome* dapat dilakukan melalui berbagai metode. Diantara lain sebagai berikut :

- a. Mohon dukungan dari orang terdekat, seperti kerabat atau teman, untuk membantu dalam merawat bayi.
- b. Seorang ibu yang baru saja melahirkan sangat membutuhkan istirahat dan tidur yang memadai. Memberikan waktu lebih banyak untuk istirahat, terutama dalam periode awal setelah persalinan, dapat membantu mencegah depresi dan mengembalikan energi yang mungkin terkuras.
- c. Pilihlah makanan yang kaya nutrisi untuk membantu tubuh pulih dengan cepat, menjaga kesehatan, dan memberikan kesegaran.
- d. Upayakan untuk menjalin komunikasi dan berbagi perasaan dengan suami atau orang terdekat lainnya. Dukungan mereka dapat mengurangi tingkat depresi.

II. 4 Kasus Permasalahan *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Pasca Melahirkan

Menurut Putri (2023), *Baby blues Syndrome* adalah kondisi di mana ibu mengalami perasaan sedih atau depresi setelah melahirkan. Biasanya, gejala *baby blues syndrome* muncul dalam rentang waktu singkat, sekitar dua hari hingga tiga minggu setelah bayi lahir. Istilah "*baby blues*" merupakan istilah relatif baru yang mulai populer dalam beberapa tahun terakhir. Sebelum tahun 2000-an, istilah ini belum begitu dikenal. Sebagian masyarakat masih cenderung menganggap bahwa *baby blues syndrome* adalah kondisi stres atau depresi biasa yang biasanya dialami oleh ibu muda setelah melahirkan. Namun, pemahaman tersebut seringkali belum memperhitungkan tingkat keparahan dan implikasi jangka panjang dari kondisi ini. Tanpa tindakan yang tepat, *baby blues syndrome* dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi *postpartum*.

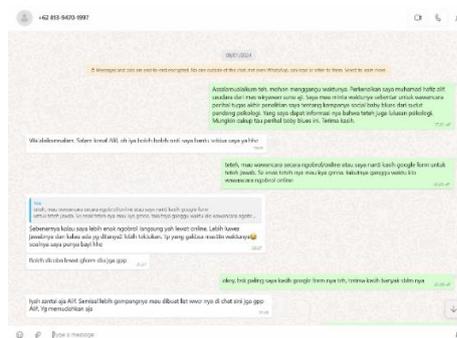
Berikut adalah beberapa kasus *baby blues syndrome* di Indonesia yang telah mencapai tingkat keparahan yang serius hingga menyebabkan kematian, yang dilansir dari artikel tirta.id :

- a. Kasus pertama adalah kasus dimana seorang ibu berinisial FM, berusia 29 tahun, melakukan tindakan pembunuhan terhadap bayi kandungnya yang baru berusia tiga bulan di Bandung pada Minggu, 1 Agustus 2019. Peristiwa tragis ini terjadi di rumahnya yang berlokasi di Kecamatan Cibeunying Kaler, Kota Bandung. Akibat dari perbuatannya, FM dihadapkan pada Pasal 338 KUHP yang membawa ancaman hukuman mati, penjara seumur hidup, atau minimal hukuman penjara selama 20 tahun. FM mengungkapkan bahwa aksi kejam tersebut dilakukan karena ia mendengar bisikan gaib yang menyuruhnya membunuh bayinya agar bisa masuk surga. Selain itu, FM juga mengaku belum siap menjadi seorang ibu. Kondisi kecemasan dan ketidakstabilan emosi yang dialami oleh FM dapat dikategorikan sebagai *Baby Blues*, yakni perubahan psikologis yang mendadak dan ekstrem yang dialami seorang ibu setelah melahirkan.
- b. Kasus yang kedua adalah kasus seorang ibu berinisial FH, berusia 25 tahun, mengejutkan warga Jember dengan tindakannya yang kejam membuang bayi kandungnya yang baru berusia 40 hari ke dalam sumur di dekat dapur

rumahnya di Dusun Bregoh, Desa Sumberejo, Kecamatan Ambulu, Jember. Pada awalnya, FH mencoba menipu orang-orang di sekitarnya dengan mengatakan bahwa bayinya hilang dan bahkan berpura-pura ikut serta dalam pencarian. Namun, bayi malang tersebut akhirnya ditemukan oleh tetangganya sudah tidak bernyawa di dasar sumur. FH mengaku bahwa ia nekat melakukan tindakan di luar akal sehat tersebut karena tidak tahan dengan ejekan dari orang-orang di sekitarnya. Ia dibully karena memberikan susu formula kepada bayinya alih-alih ASI, dan dianggap sebagai perempuan yang kurang sempurna.

Hasil temuan lapangan mengenai permasalahan *baby blues syndrome* mengindikasikan bahwa masih banyak lingkungan sekitar, terutama dalam konteks keluarga, yang cenderung menganggap remeh kondisi ini. Kepedulian mereka cenderung lebih terfokus pada kesejahteraan bayi yang baru lahir daripada pada kesejahteraan mental ibu yang telah melahirkan. Bahkan, jika mereka memperhatikan kondisi ibu, seringkali perhatian mereka lebih cenderung terhadap aspek fisik semata, sementara aspek mental dan emosional seringkali diabaikan atau dianggap remeh.

II.4.1 Hasil Wawancara Psikolog Mengenai *Baby Blues Syndrome*



Gambar II.1 Bukti Wawancara Psikolog
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Menurut Anggika Pinkan psikolog dari Universitas Jendral Ahmad Yani, *Baby blues syndrome* merupakan bentuk dari gangguan suasana hati atau perasaan yang muncul setelah seorang ibu melahirkan anaknya, biasanya di dominasi oleh rasa sedih berlebihan, cemas, stres, kewalahan, sulit menerima keberadaan bayinya. Sebenarnya *baby blues syndrome* itu salah satu bentuk reaksi alami dari sebagian banyak ibu yang baru melahirkan anaknya sebagai respon kelelahan fisik dan psikis seorang ibu baru, yang akan hilang dalam kurun waktu tertentu apabila ditangani dengan tepat. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya *baby blues syndrome*, secara fisik terjadi karena adanya perubahan hormonal, kelelahan, dan rasa sakit yang ditimbulkan setelah melahirkan terutama bagi ibu yang melahirkan secara Caesar. Permasalahan dalam proses menyusui dan perubahan ritme rutinitas yang menguras energi dan waktu istirahat ibu baru. Secara psikis bisa karena kesiapan mental dan fisik seorang ibu dari saat kehamilan maupun setelah melahirkan yang kurang, faktor sosial (dukungan suami, keluarga maupun orang tua dan mertua), faktor latar belakang, ekonomi, sosial, budaya bisa menjadi stressor sendiri bagi ibu baru, kecemasan akan bayinya, merasa tidak percaya diri akan kemampuannya mengurus bayi, selain itu faktor adanya perubahan pada tubuh yang sangat signifikan seringkali berpengaruh. Kalau di beberapa pengalaman seorang ibu pasca melahirkan, ekspektasi yang terlalu tinggi pun bisa menjadi pemicu munculnya kecemasan. Dari rentan waktunya, *baby blues syndrome* bisa sekitar 14 hari dan puncaknya di hari ke 3 sampai 5, pada depresi *postpartum* ataupun gangguan mental serius lainnya yg berkaitan dengan kelahiran bisa lebih dari 2 minggu bahkan mencapai bulanan tergantung gejalanya. Selain itu kalau untuk tingkat depresi *postpartum* biasanya sudah muncul adanya dorongan dan keinginan untuk bunuh diri ataupun menyakiti anaknya. Untuk kasus yang lebih berat yakni seperti psikosis pasca persalinan bisa mengganggu proses pola pikir, seperti memunculkan delusi, halusinasi, paranoid, perilaku tidak terorganisir.

Dukungan Sosial merupakan faktor yang cukup besar dampaknya bagi ibu yang baru melahirkan. Terutama dukungan dari pasangan maupun partner asuh bayi. Karena ibu yang baru melahirkan kebanyakan masih kebingungan dengan kondisi tubuhnya maupun dengan kondisi bayinya. Hal tersebut juga bisa karena teori (dari apa yang telah ibu pelajari sebelum melahirkan) dan kondisi di lapangan terkadang

tidak sepenuhnya sama, karena tiap anak berbeda. Selain itu secara fisik, kelelahan akibat mengurus anaknya sepanjang hari, ataupun istirahat yang kurang akan sangat terbantu apabila keluarga terdekat terutama suami dapat membagi peran sehingga ibu bisa memiliki waktu istirahat dan bisa makan sehat dan bergizi. Terpenting dukungan sosial sangat diperlukan agar ibu tidak merasa sendiri, dan kewalahan dengan segala rutinitas yang baru. Keselarasan pola asuh atau pengurusan antara ibu baru dengan suami maupun keluarga juga bisa menjadi faktor pendukung hal tersebut. Kehadiran dari dukungan sosial sangat diperlukan, terutama suami maupun orang terdekat yang bisa menjadi ‘telinga’ untuk ibu baru.

Dukungan dari profesional seperti dokter kandungan, dokter anak maupun psikolog bagi ibu baru akan berpengaruh terhadap Pengetahuan ibu yang akan mempersiapkan kehamilan, saat hamil, proses melahirkan maupun mengurus newborn sangat penting, terutama untuk informasi yang jelas, efektif. faktor resiko psikologis yang dapat meningkatkan kemungkinan seorang ibu mengalami *baby blues syndrome* adalah memiliki masalah di pengelolaan emosinya, gangguan kecemasan, ada kecenderungan depresi sebelum melahirkan, banyak stressor selama masa kehamilan, ibu dengan tingkat adaptasi toleransi yang rendah terhadap stressor. Metode intervensi yang efektif untuk membantu ibu dalam mengatasi *baby blues syndrome* adalah Ibu baru harus senantiasa tidak membebani diri dengan segala kegiatan baru setelah melahirkan, tidak perlu sungkan untuk meminta bantuan suami, maupun keluarga. Istirahat yang cukup dan makan yang bergizi. Tidak menutup diri dan *sharing* dengan orang terdekat atau meminta bantuan profesional terkait dengan kondisinya, terutama bila sudah mengganggu kegiatan sehari hari. Memperbanyak kegiatan yang disukai di sela sela waktu, atau makan makanan favorit. Ibu baru juga harus memiliki waktu “*me time*”.

II.4.2 Hasil Wawancara Bidan Mengenai *Baby Blues Syndrome*

Sedangkan menurut bidan Fitri Rifa'tul Mahmudah S.Tr.Keb (2024), *baby blues syndrome* adalah kondisi di mana seorang ibu merasakan perasaan sedih dan emosi yang tidak terkendali setelah melahirkan. Selain itu, kondisi fisik yang mudah lelah dan rasa sakit pada beberapa bagian tubuh akibat proses melahirkan memperburuk keadaan. Perubahan suasana hati yang cepat dan sensitivitas terhadap berbagai hal juga menjadi bagian dari kondisi ini. Umumnya *baby blues syndrome* cenderung rentan terjadi pada ibu yang melahirkan anak pertama, karena ketidaktahuan dalam menghadapi kondisi setelah memiliki anak. Akibatnya, ibu tersebut bisa mengalami stres. Selain itu, faktor usia dan generasi juga berpengaruh. Perbedaan zaman dan perkembangan teknologi saat ini menyebabkan ibu baru sering memiliki ekspektasi tinggi terhadap kebahagiaan setelah memiliki anak. Hal ini terjadi karena umumnya saat ini yang terdapat di media sosial kebanyakan hanya menampilkan sisi bahagia dari memiliki anak, sehingga mereka tidak menyadari risiko dan tantangan yang mungkin dihadapi ketika baru menjadi ibu. Dukungan dari keluarga sangat mempengaruhi kondisi ibu setelah melahirkan, terutama peran suami yang sangat penting untuk mencegah terjadinya *baby blues syndrome*. Suami dapat membantu secara fisik dengan merawat bayi dan mengerjakan pekerjaan rumah, serta memberikan dukungan emosional dengan memenuhi kebutuhan ibu dan memberikan waktu untuk dirinya sendiri atau "*me time*".

Ketidakpedulian atau minimnya perhatian terhadap kondisi emosional ibu pasca melahirkan, terutama dalam konteks *baby blues syndrome*, merupakan hambatan signifikan dalam upaya pencegahan dan penanganan kondisi tersebut. Hal ini dapat mengakibatkan dampak negatif yang lebih luas, baik bagi kesejahteraan individu maupun bagi dinamika keluarga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pentingnya adanya pemahaman yang lebih mendalam dan kesadaran yang lebih besar di kalangan keluarga dan masyarakat secara umum terhadap permasalahan ini tidak boleh dipandang sebelah mata.

II. 5 Wawancara Pengalaman Narasumber *Baby Blues Syndrome*

II. 5.1.1 Hasil Wawancara

Wawancara dilakukan kepada 3 narasumber perempuan yang sudah memiliki anak.

II. 5.1.2 Narasumber 1

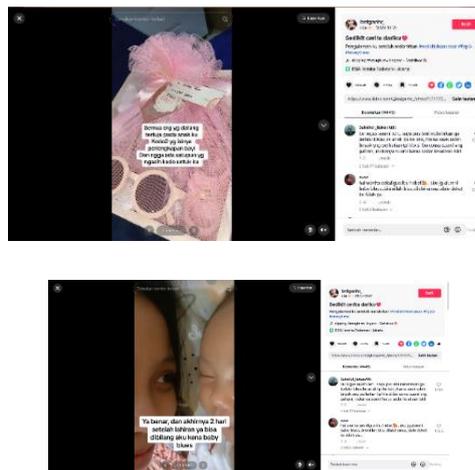
Narasumber 1 :

Nama : Bintang.

Umur : 22 Tahun.

Pekerjaan : Ibu rumah tangga, Karyawan.

Wawancara dilakukan secara *Online* (Gmeet).



Gambar II.2 Bukti Wawancara Narasumber 1
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Bintang, seorang narasumber yang baru saja menjadi ibu rumah tangga sejak tahun 2023, menikah pada usia 21 tahun dan telah memiliki seorang anak. Bintang melahirkan melalui proses caesar yang berjalan lancar, memungkinkannya untuk pulih dan kembali beraktivitas dalam waktu tiga hari setelah melahirkan. Meskipun demikian, Bintang mengalami kelelahan, baik secara fisik maupun mental, setelah melahirkan. Kekhawatirannya meningkat karena kurangnya dukungan dari suaminya yang terkesan kurang peduli dibandingkan dengan keluarganya sendiri.

Merasa terganggu secara emosional, terutama sejak masa kehamilannya, Bintang sering terpengaruh oleh omongan negatif orang lain terhadap dirinya. Selain itu, Bintang juga merasa iri terhadap teman-temannya yang masih bisa mengejar pendidikan tinggi sementara Bintang harus fokus mengurus bayinya. Bintang merasa bahwa perhatian orang-orang lebih tertuju pada bayinya daripada padanya, meskipun Bintang merasa memiliki peran penting dalam kelahiran anak tersebut. Fisiknya mengalami perubahan besar, dan Bintang merasa tekanan untuk selalu sehat agar dapat memenuhi kebutuhan bayinya, terutama saat harus bangun tengah malam untuk menyusui, tanpa dukungan yang memadai dari suaminya.

Awalnya, Bintang selalu merasa kesepian dan ragu apakah Bintang layak menjadi seorang ibu. Pikiran untuk membuang bayinya bahkan muncul, tetapi Bintang merasa bersalah setelah melihat wajah bayinya. Selama sekitar 15 hari, Bintang merasakan gejala emosional yang kuat, sebelum menyadari bahwa Bintang mungkin mengalami *baby blues syndrome*. Meskipun gejalanya tidak terlalu parah, dukungan dari keluarganya, terutama orang tuanya yang membantunya merawat bayi ketika Bintang harus bekerja, memberinya semangat baru untuk menjalani peran sebagai ibu.

Kesulitan Bintang dalam menyembunyikan perasaannya adalah salah satu faktor penyebab *baby blues syndrome*. Bintang merasa takut dihakimi oleh orang lain sebagai seorang ibu yang lemah atau tidak siap. Oleh karena itu, penting bagi keluarga dan masyarakat sekitarnya untuk memahami bahwa *baby blues syndrome* bukanlah permasalahan yang ringan, dan dukungan serta pemahaman terhadap kondisi ibu pasca melahirkan sangatlah penting.

II. 5.1.3 Narasumber 2

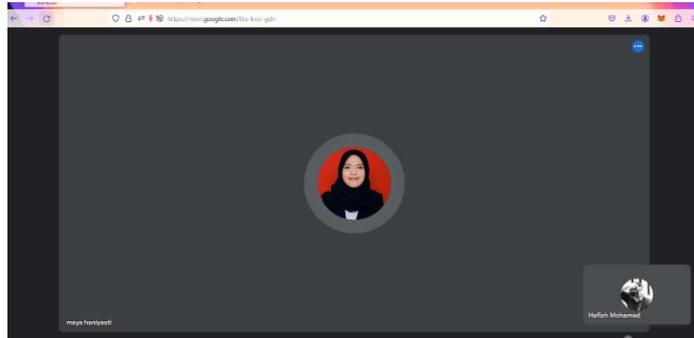
Narasumber 2 :

Nama : Maya Haniyasti.

Umur : 27 Tahun.

Pekerjaan : Guru/Ibu rumah tangga.

Wawancara dilakukan secara *Online* (Gmeet).



Gambar II.3 Bukti Wawancara (Gmeet)
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Maya Haniyasti, narasumber kedua, mengalami kondisi kelelahan baik secara fisik maupun psikis setelah melahirkan. Kelelahan fisik disebabkan oleh pengurasan energi selama proses persalinan dan kurangnya waktu istirahat yang memadai, terutama karena perlu bangun tengah malam untuk merawat bayi yang baru lahir. Merawat bayi setelah melahirkan dapat membuat ibu merasa lebih lelah daripada sebelumnya. Secara psikis, tekanan tambahan muncul, terutama jika ini merupakan pengalaman pertama dalam memiliki anak. Dalam situasi ini, Maya merasa tertekan oleh keluarga suaminya karena susahya produksi Air Susu Ibu (ASI). Oleh karena itu, Maya memutuskan untuk menggunakan susu formula sebagai pengganti ASI yang diberikan kepada bayinya.

Dalam situasi ini, sang ibu menghadapi kondisi di mana emosinya sulit dikendalikan. Maya sering menangis setiap kali terganggu secara psikologis, terutama karena kelelahan fisik dan tekanan dari pihak keluarga suaminya yang semakin memperburuk keadaannya. Meskipun sudah merasa lelah dan terbebani, sang ibu tetap mendapatkan dukungan dari keluarganya dan juga dari suaminya. Meskipun keluarga suaminya terus membicarakan tentang ketidaksesuaian kondisi sang ibu dengan harapan mereka, suami sang ibu tetap memberikan dukungan penuh. Bahkan, suami sang ibu menegaskan agar sang ibu tidak mendengarkan kata-kata yang selalu membuatnya merasa terpuruk.

Akhirnya, bantuan dari orang-orang terdekat menjadi kunci untuk terus bertahan dan menghadapi semua permasalahan yang muncul. Dukungan dari teman-teman,

keluarga, dan suami yang selalu bersiaga dalam segala kondisi sangat penting. Penting untuk diingat bahwa sebagai manusia, kita perlu berbagi cerita mengenai masalah yang kita hadapi. Bahkan ketika menghadapi masalah, sebaiknya tidak menyimpannya sendiri. Lebih baik menceritakan kepada teman atau orang terdekat agar beban yang dirasakan tidak terlalu berat. Menyimpan masalah sendiri dapat berdampak pada diri kita sendiri, seperti munculnya depresi, atau dalam kasus ini, *baby blues syndrome* pasca melahirkan.

II. 5.1.4 Narasumber 3

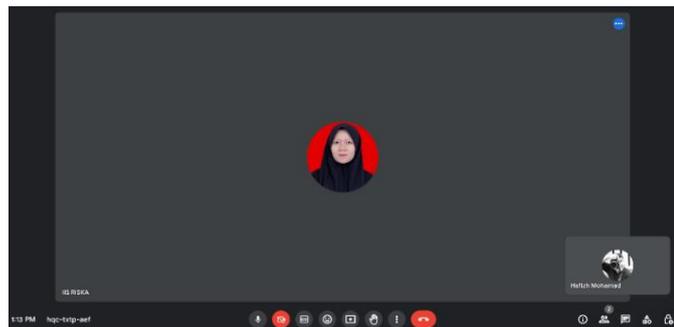
Narasumber 3 :

Nama : Iis Riska.

Umur : 26 Tahun.

Pekerjaan : Ibu rumah tangga.

Wawancara dilakukan secara *Online* (Gmeet).



Gambar II.4 Bukti Wawancara (Gmeet)
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Iis Riska, narasumber ketiga, adalah seorang ibu rumah tangga yang telah menjalani peran tersebut sejak tahun 2019 dan sekarang telah memiliki dua anak. Pengalaman setelah melahirkan anak pertamanya membuatnya terkejut dan tidak menduga bahwa tugas mengurus anak, khususnya yang pertama, akan begitu menantang. Saat itu, Riska masih tergolong muda dan memutuskan untuk menikah pada usia yang relatif muda, yaitu ketika sedang menyelesaikan semester akhir kuliah. Keputusan untuk menikah muda bersama suami yang seusianya membuatnya tidak menduga bahwa pernikahan dan memiliki anak akan seberat itu.

Pada masa itu, Iis Riska merasakan kelelahan dan kepenatan dalam mengurus anak, situasi yang tidak sesuai dengan ekspektasinya sebelumnya. Tambahan lagi, memiliki suami yang pada saat itu memiliki usia yang belum terlalu matang membuatnya harus menghadapi lebih banyak tantangan. Beruntung, adanya dukungan dari keluarga membantu Iis Riska bertahan dan mengurangi beban yang Riska rasakan. Meski begitu, ada waktu di mana Riska sering menyalahkan dirinya sendiri dan menangis, terutama ketika memikirkan bahwa mungkin dirinya belum mampu memberikan yang terbaik untuk anak dan keluarganya.

Ketika berada dalam kondisi tersebut, Iis Riska akan mengambil waktu untuk menyendiri dan melakukan kegiatan lainnya. Hal ini dilakukan hingga Riska merasa tenang dan dapat melanjutkan tugasnya sebagai seorang ibu. Meskipun sebelumnya telah memiliki pengalaman merawat anak kecil, seperti anak bibi dan sepupunya, Iis Riska tetap merasa perbedaan saat menjadi seorang ibu. Setelah melalui beberapa tahun, akhirnya saat memiliki anak kedua, Iis Riska tidak lagi merasa kaget dengan tanggung jawab menjadi seorang ibu. Dukungan penuh dari suaminya, yang semakin terampil dalam menjaga dan mendukung istrinya, membuatnya merasa lebih percaya diri. Strategi yang diterapkan ketika menghadapi perasaan tersebut adalah sering berkomunikasi dan berbagi cerita mengenai pengalaman dan perasaannya kepada suami, keluarga, serta orang terdekat. Pendekatan ini membantu Iis Riska tumbuh menjadi pribadi baru dengan mental yang kuat dalam menjalani peran sebagai seorang ibu.

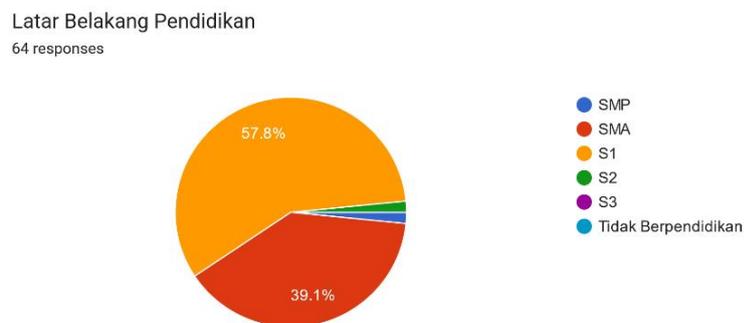
II. 6 Kuisisioner

Sebagai tambahan data, sebuah kuisisioner juga telah disebarkan guna memperoleh pandangan dan tanggapan lebih mendalam dari para responden mengenai permasalahan *baby blues syndrome* yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. Menurut Sugiyono (2017) menjelaskan, Kuisisioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini, kuisisioner yang digunakan mencakup pertanyaan pilihan ganda dan esai. Kuisisioner ini dirancang untuk memperoleh atau mengukur pendapat dari para responden secara lebih

mendalam. Melalui pertanyaan pilihan ganda, responden dapat dengan mudah memberikan jawaban yang sesuai dengan opsi yang disediakan, sementara pertanyaan esai memungkinkan mereka untuk mengungkapkan pandangan, pemikiran, dan perasaan mereka secara lebih rinci dan jelas.

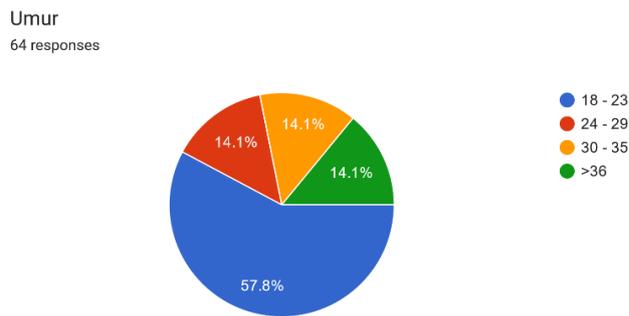
II. 6.1 Hasil Kuisisioner

Setelah melaksanakan penelitian dan mengungkap fakta-fakta yang tercantum dalam data temuan di atas, langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang telah terkumpul secara *online* melalui kuisisioner yang dilakukan dari 9 Mei hingga 16 Mei 2024. Dari penelitian ini, diperoleh data dari 64 responden.



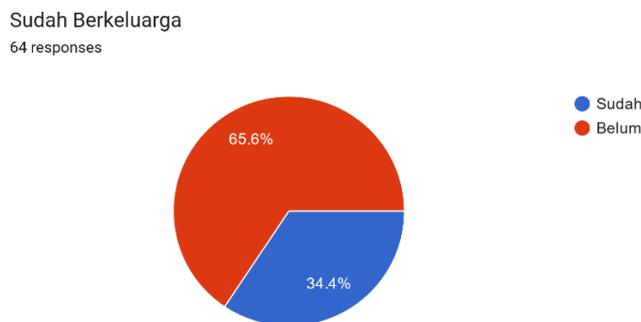
Gambar II.5 Latar Belakang Responden
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Responden yang telah ikut berpartisipasi sebanyak 64 responden. Kuisisioner yang digunakan terdiri dari pilihan ganda yang mencakup tingkat pendidikan seperti SMP, SMA, S1, S2, S3, serta responden yang tidak berpendidikan. Dari jumlah tersebut, responden dengan latar belakang pendidikan S1 mencapai 57,8%, sementara responden yang hanya berpendidikan SMA berjumlah 39,1%. Berdasarkan data tersebut, mayoritas responden yang mengisi kuisisioner memiliki latar belakang pendidikan S1, sementara sisanya terdiri dari lulusan SMA, S2, dan SMP. Latar belakang Pendidikan sangatlah penting untuk data kuisisioner mengenai ini, dikarenakan bisa mempengaruhi pemahaman orang terkait *baby blues syndrome*.



Gambar II.6 Umur Responden
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Dari 64 responden, 57,8% berusia 18-23 tahun, sedangkan usia 24-29, 30-35, dan di atas 36 tahun masing-masing berjumlah 14,1%. Berdasarkan data tersebut, mayoritas responden yang mengisi kuesioner berusia 18-23 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang *baby blues syndrome* tidak terbatas pada usia tertentu. Mulai dari usia tersebut, kita dapat mulai belajar bagaimana menghadapi seseorang, terutama Perempuan ataupun ibu pasca melahirkan yang mulai terdeteksi mengalami *baby blues syndrome*.



Gambar II.7 Sudah Berkeluarga Responden
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

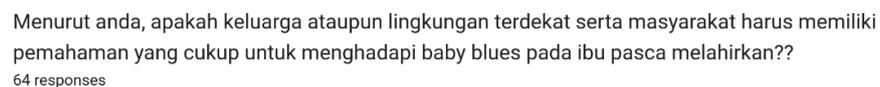
Dari kuesioner tersebut, yang diikuti oleh 64 responden, 65,6% belum berkeluarga dan 34,4% sudah berkeluarga. Berdasarkan data ini, jumlah responden yang belum berkeluarga lebih banyak dibandingkan dengan yang sudah berkeluarga. Hal ini menunjukkan bahwa baik sebelum maupun setelah berkeluarga, sangat penting

untuk memperhatikan dan memahami masalah mental dan emosional seseorang, termasuk permasalahan emosional yang dialami oleh ibu pasca melahirkan.



Gambar II.8 Responden Mengetahui Tentang *Baby Blues Syndrome*
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Dari kuesioner yang diisi oleh 64 responden, 56,3% sudah mengetahui tentang *baby blues syndrome*, 37,5% pernah mendengar, dan 6,3% belum mengetahuinya. Data ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden hanya pernah mendengar tentang *baby blues syndrome*, dan sebagian kecil belum mengetahuinya. Kondisi ini dapat menjadi masalah jika masih banyak orang yang belum memahami atau bahkan tidak mengetahui tentang *baby blues syndrome*. Oleh karena itu, penting untuk memberikan informasi dan persuasi mengenai cara menangani *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan.



Gambar II.9 Pemahaman Untuk Menghadapi *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Pasca Melahirkan
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

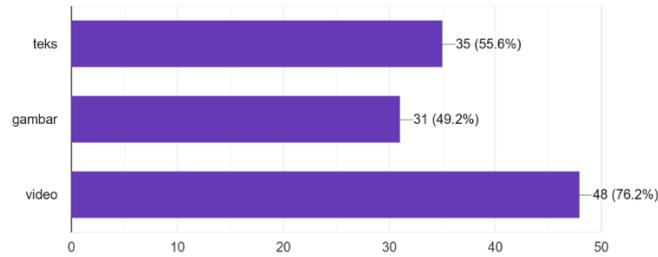
Dari 64 responden, 60,9% menyatakan bahwa masyarakat dan lingkungan keluarga sangat memerlukan pemahaman untuk menghadapi *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan. Oleh karena itu, pemahaman yang memadai mengenai *baby blues syndrome* sangat penting, khususnya bagi masyarakat dan lingkungan terdekat ibu pasca melahirkan, guna mencegah atau meminimalisir terjadinya *baby blues syndrome*.



Gambar II.10 Mendapatkan Informasi Mengenai *Baby Blues Syndrome*
 Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Berdasarkan data dari 64 responden, 82,8% atau 53 responden menggunakan media sosial untuk memperoleh informasi mengenai *baby blues syndrome*. Sebanyak 46,9% atau 30 responden mendapatkan informasi melalui artikel, 37,5% atau 24 responden melalui situs web, 17,2% atau 11 responden melalui televisi, dan 14,1% atau 9 responden melalui video kampanye. Sisanya mendapatkan informasi melalui buku, lingkungan, atau seminar parenting. Oleh karena itu, media sosial saat ini sangat berpengaruh pada masyarakat karena dapat diakses kapan saja dan oleh siapa saja. Selain itu, media sosial juga memainkan peran penting dalam penyebaran informasi, khususnya mengenai masalah mental atau emosional seseorang.

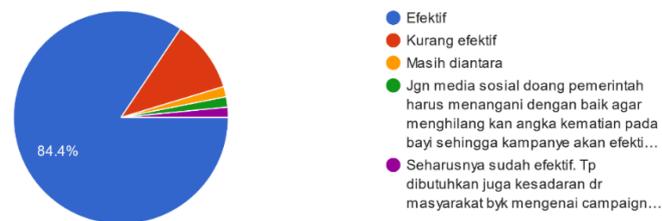
Melalui media apa biasanya anda mengakses informasi
63 responses



Gambar II.11 Mengakses Informasi
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Berdasarkan data kuesioner, 63 dari 64 responden lebih sering mengakses media informasi melalui video dibandingkan dengan gambar atau teks. Sebanyak 76,2% atau 48 responden memilih video, 55,6% atau 35 responden memilih teks, dan 49,2% atau 31 responden memilih gambar. Data ini menunjukkan bahwa video adalah media yang paling sering diakses oleh responden dan masyarakat. Selain itu, informasi yang disampaikan melalui video lebih mudah diakses dan dipahami oleh semua lapisan masyarakat.

Seberapa efektif kampanye sosial melalui media sosial dalam menyebarkan informasi tentang baby blues?
64 responses



Gambar II.12 Efektifitas Kampanye Sosial Melalui Media Sosial
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Dari 64 responden yang berpartisipasi dalam survei tersebut, 84,4% menyatakan bahwa kampanye sosial melalui media sosial tentang *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan adalah efektif. Sementara itu, beberapa responden lainnya merasa

bahwa kampanye ini kurang efektif dan memberikan pendapat mereka mengenai efektivitas kampanye tersebut. Menurut mereka, meskipun media sosial merupakan alat yang ampuh untuk menyebarkan informasi secara luas dan cepat, ada beberapa aspek yang perlu diperbaiki untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai *baby blues syndrome*. Dengan demikian, meskipun mayoritas responden menilai kampanye ini efektif, tetap diperlukan evaluasi dan penyempurnaan agar pesan yang disampaikan dapat lebih tepat sasaran dan memberikan dampak yang lebih signifikan.

II. 6.2 Kesimpulan Kuisisioner

Kesimpulan dari hasil kuisisioner di atas menunjukkan bahwa partisipan atau masyarakat, dalam berbagai tingkat, memiliki pemahaman tentang apa itu *baby blues syndrome*. Meskipun sebagian hanya pernah mendengar atau mengetahui informasi ini dari lingkungan sekitar atau melalui media sosial, pengetahuan ini sudah ada. Namun, masih diperlukan upaya lebih untuk memberikan informasi dan pemahaman yang lebih mendalam kepada masyarakat tentang cara menghadapi seseorang yang mengalami masalah mental atau emosional. Ini termasuk permasalahan *baby blues syndrome* yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. Oleh karena itu, penting untuk terus meningkatkan kesadaran dan edukasi di masyarakat mengenai cara mengenali dan menangani *baby blues syndrome*, sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih baik bagi para ibu yang mengalaminya.

II. 7 Analisis 5 W + 1 H

- **What (Apa):** Pengalaman ibu setelah melahirkan memiliki dampak signifikan, baik secara fisik maupun emosional. Meskipun setiap ibu memiliki pengalaman yang unik, ada kesamaan dalam hal-hal yang dialami. Kelelahan fisik karena proses persalinan, perubahan dalam rutinitas harian, dan kurangnya waktu istirahat memengaruhi kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Selain itu, aspek psikologis juga terpengaruh, terutama oleh kurangnya dukungan sosial seperti dari pasangan, orang tua, dan keluarga. Beberapa aspek tersebut yang bisa menjadi faktor terjadinya *baby blues syndrome*.

- **Why (Mengapa):** Kurangnya kesadaran atau kurangnya perhatian terhadap keadaan emosional ibu setelah melahirkan, terutama dalam konteks *baby blues syndrome*, merupakan tantangan besar dalam upaya mencegah dan mengatasi kondisi tersebut. Hal ini menciptakan hambatan yang signifikan karena bisa menyebabkan penundaan dalam identifikasi gejala dan pemberian dukungan yang tepat kepada ibu yang mengalami *baby blues syndrome*. Dengan minimnya pemahaman dan perhatian terhadap masalah kesejahteraan mental ibu pasca persalinan, potensi dampak negatifnya dapat diperbesar, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi tidak hanya ibu itu sendiri tetapi juga keluarga secara keseluruhan.
- **When (Kapan):** *Baby blues syndrome* biasanya berlangsung sekitar 14 hari dengan puncak gejala terjadi pada hari ke-3 sampai ke-5 setelah melahirkan. Namun, depresi *postpartum* atau gangguan mental serius lainnya yang terkait dengan kelahiran bisa berlangsung lebih dari 2 minggu bahkan hingga beberapa bulan tergantung pada keparahan gejala yang dialami. Tingkat keparahan depresi *postpartum* sering kali dapat dikenali dari munculnya dorongan atau keinginan untuk melakukan tindakan merusak diri sendiri atau menyakiti anak.
- **Where (Dimana):** Peristiwa ini terjadi di dalam lingkungan rumah tangga. Khususnya kepada ibu yang baru melahirkan dengan segala kondisi yang mempengaruhi fisik dan psikis. Di mana dukungan keluarga dan orang terdekat memainkan peran kunci dalam membantu ibu menghadapi kondisi tersebut.
- **Who (Siapa):** Ibu pasca melahirkan, mengalami kondisi kelelahan fisik dan psikis. Dengan tidak mempunyai kesiapan secara psikis dapat menyebabkan emosional yang tak terkendali. Salah satu faktor nya ialah kondisi dari setiap ibu dalam keluarga atau lingkungan sekitar. Keluarga, termasuk suami dan orang-orang terdekat, turut berperan dalam memberikan dukungan yang diperlukan.
- **How (Bagaimana):** Dukungan keluarga difokuskan pada pemenuhan kebutuhan kesehatan ibu pasca melahirkan, dengan memberikan bantuan dalam membuat makanan dan menawarkan dukungan aktif. Namun,

seringkali ibu menolak bantuan tersebut, merasa bahwa merawat anak adalah tanggung jawab orang tua sendiri. Pengalaman, komunikasi terbuka, dan berbagi cerita menjadi kunci dalam membantu ibu mengatasi tantangan fisik dan emosional pasca melahirkan.

II. 8 Resume

Pengalaman pasca melahirkan membawa tantangan fisik dan psikologis yang kompleks bagi setiap ibu, seringkali disertai dengan perasaan *baby blues syndrome* atau depresi pasca melahirkan. Meskipun masyarakat umumnya menganggap momen kelahiran bayi sebagai sumber kebahagiaan, kenyataannya ibu seringkali menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan peran baru menjadi ibu yang sempurna. Selain itu, tekanan psikologis seperti harapan untuk menjadi ibu yang sempurna, kekhawatiran tentang pertumbuhan anak, serta persepsi-persepsi seputar depresi pasca melahirkan dapat memperburuk kondisi emosional ibu.

Penting untuk memahami bahwa pengalaman pasca melahirkan adalah perjalanan unik bagi setiap ibu, dengan tantangan fisik dan psikologis yang berbeda. Dukungan sosial, komunikasi terbuka, dan pengetahuan tentang kondisi *baby blues syndrome* sangat penting untuk membantu ibu mengatasi perasaan negatif dan menjalani peran sebagai seorang ibu dengan lebih percaya diri.

II. 9 Solusi Perancangan

Solusi dari perancangan adalah mempersuasi, sebagai upaya meningkatkan kesadaran khalayak dalam menghadapi dan memahami kondisi ibu pasca melahirkan dalam permasalahan *baby blues syndrome*. Media persuasif akan diformulasikan dalam bentuk ajakan atau pesan yang dirancang sedemikian rupa agar mudah diterima dan menarik perhatian khalayak. Dengan demikian, pesan-pesan tersebut memiliki potensi yang lebih besar untuk mencapai target audiens dan memengaruhi perilaku serta sikap mereka terhadap permasalahan *baby blues syndrome*. Penting juga untuk memperhatikan penggunaan bahasa yang tepat dan efektif, sehingga pesan yang disampaikan dapat tersampaikan dengan jelas dan dapat dipahami oleh masyarakat luas.