

GAMBARAN KEJADIAN BABY BLUES PADA IBU POSTPARTUM DI KOTA MEDAN

Wellina BR Sebayang¹, Ravika Dewi², Feni Hati Halawa³

¹Midwifery Study Program, Imelda University Medan, Indonesia

^{2,3}Student of Midwifery Study Program, Imelda University Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 15, 2023

Revised Mar 21, 2024

Accepted Mar 27, 2024

Keywords:

Postpartum Mother

Baby Blouse

Prevalence

ABSTRACT

Postpartum depression in postpartum mothers usually begins with the postpartum blues or baby blues. Baby blues syndrome is often considered not very important and is rarely considered, because even if many experience it, it is often only seen as a side effect of fatigue after giving birth. But basically baby blues are very dangerous for the health of postpartum mothers and also dangerous for their babies. The purpose of this research is to find out how the prevalence of baby blues in the city of Medan, North Sumatera. The samples taken in this study were 80 postpartum mothers. The method used is descriptive quantitative research with primary data collection through questionnaire interviews according to the Edinburgh Postpartum Depression Scale. The result of study can be stated that many mothers experience baby blues as much as 92,5% of respondents. Mothers who experienced the incidence of baby blues from the age of <20 were 56,25%. As well as the incidence of postpartum blues in primipara mothers as much as 72,52%. Symptoms of postpartum blues are characterized by the presence of disturbances such as reaction of depression or sadness, crying, irritability, anxiety, feeling unstable, tending to blame oneself, impaired appetite.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Wellina BR Sebayang,

Program Studi Kebidanan,

Universitas Imelda Medan,

Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.

Email: wellinasebayang@gmail.com

1. INTRODUCTION

Kehamilan, persalinan dan menjadi seorang ibu merupakan peristiwa dan pengalaman penting dalam kehidupan seorang wanita. Persalinan selalu menyertai proses kehamilan seorang ibu [1]. Memulihkan kondisi fisik setelah melahirkan dan merawat anak menjadi bagian tantangan yang harus dihadapi. Begitu pula dengan kondisi kejiwaan (psikologis) ibu, juga akan mengalami perubahan [2]. Dari yang semula belum punya momongan kini ia telah menjadi ibu, orang tua bagi bayi mungilnya. Menjadi orang tua adalah masa krisis tersendiri dan ibu harus mampu untuk melewati masa transisi [3].

Secara psikologis, seorang ibu akan merasakan gejala-gejala psikiatris setelah melahirkan [4]. Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh wanita yang tengah mengalami masa melahirkan baik secara fisik maupun psikis. Sebagian wanita ada yang berhasil menghadapi hal tersebut, dan sebagian pula ada yang tidak bisa menyesuaikan diri [5]. Bahkan bagi mereka yang tidak dapat menyesuaikan diri, mereka mengalami

gangguan- gangguan psikologis dengan berbagai macam sidrom atau gejala yang oleh para penelitian disebut dengan postpartum blues [6].

Postpartum blues adalah salah satu bentuk gangguan perasaan pascamelahirkan yang muncul pada hari pertama sampai dua minggu. Gejala postpartum blues ditandai dengan adanya gangguan seperti reaksi depresi atau sedih, menangis, mudah tersinggung, cemas, perasaan labil, cenderung menyalahkan diri sendiri, gangguan nafsu makan [7]. Secara global diperkirakan 20% wanita melahirkan mengalami postpartum blues. Kejadian postpartum blues di Indonesia antara 50-70%. Menurut Hidayat diperkirakan ibu pascamelahirkan yang menunjukkan gejala-gejala awal kemunculan postpartum blues pada hari ketiga sampai dengan hari keenam setelah melahirkan adalah 50-70%, walau demikian gejala tersebut dapat hilang secara perlahan karena proses adaptasi yang baik serta dukungan keluarga yang cukup [7]. Baby Bluse Syndrome seringkali dianggap tidak terlalu penting dan jarang diperhatikan di Indonesia. Kalaupun banyak yang mengalaminya, sering hanya dianggap sebagai efek samping dari kelelahan setelah melahirkan. Tidak sedikit orang yang menganggap baby blouse syndrome hanya dialami oleh perempuan-perempuan di luar Indonesia [8]. “Postpartum blues” adalah suasana hati yang dirasakan oleh wanita setelah melahirkan yang berlangsung selama 3-6 hari dalam 14 hari pertama pasca melahirkan, di mana perasaan ini berkaitan dengan bayinya. Postpartum blues ini dikategorikan sebagai sindrom gangguan mental yang ringan [9]. Oleh sebab itu, gangguan ini sering tidak dipedulikan bahkan sering dianggap sebagai efek samping dari kelelahan, sehingga tidak terdiagnosis dan tidak tertangani sebagaimana seharusnya. Data dari penelitian di seluruh dunia secara tegas menunjukkan bahwa sekitar 50-75% wanita mengalami postpartum blues [10].

Penyebab postpartum blues pada ibu: (1) faktor hormonal, berupa perubahan kadar estrogen, progesterone, prolactin, dan estrol yang terlalu rendah atau terlalu tinggi. Kadar estrogen turun secara bermakna setelah melahirkan. Ternyata estrogen memiliki efek supresi terhadap aktivasi enzim monoamine oksidase, yaitu suatu enzim otak yang bekerja mengintivasi, baik noradrenalin maupun serotin yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi. (2) faktor demografik, yaitu umur dan paritas. (3) pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan, kesulitan-kesulitan yang dialami ibu selama kehamilannya akan turut memperburuk kondisi ibu pasca melahirkan [11]. Karena masih tingginya kejadian baby blues, maka peneliti ingin melihat gambaran kejadian baby blues pada ibu postpartum di kota Medan tahun 2023. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana prevalensi abbay blues di kota Medan, Sumatera Utara.

2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data primer menggunakan kuesioner Edinburgh Postpartum Depression Scale, yang terdiri dari 10 pertanyaan menggambarkan perasaan ibu pasca melahirkan. Dalam penelitian ini, jenis data adalah data primer. Analisis data dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian postpartum blues dengan karakteristik responden dan untuk mengetahui hubungan antara kejadian postpartum blues dengan karakteristik responden. Metode pengambilan sampel menggunakan puposive sampling sampai mendapatkan jumlah sampel yaitu 80 orang.

3. RESULTS AND ANALYSIS

3.1 Hasil

Tabel 1. Krakteristik Responden

No	Krakteristik	Partisipan	Persentase
1	Usia		
	<20 tahun	45	56,25
	20-35 tahun	32	40
	>35 tahun	3	3,75
	Jumlah	80	100%
2	Paritas		
	Primipara	58	72,5
	Multipara	22	27,5
	Jumlah	80	100

Sebagian besar responden adalah berumur kurang dari 20 tahun yaitu 45 (56,26%), dengan status paritas anak pertama atau primipara sebanyak 58 (72,5%).

Tabel 2. Prevalensi Baby Blues

No	Prevalency of Babyblues	f	%
1	Tidak post partum blues	6	7,5
2	Postpartum blues	74	92,5
Jumlah		80	100

Dari data tabel di atas dapat dilihat bahwa, sebanyak 74 (92,5%) responden ibu yang mengalami kejadian baby blues. Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi baby blues cukup tinggi, dapat disimpulkan bahwa 9 dari 10 ibu yang melahirkan akan berisiko mengalami baby blues.

Tabel 3. Lama Baby Blues

No	Lamanya Baby Blues	f	%
1	> 1 minggu	14	17,5
2	< 1 minggu	66	82,5
Jumlah		80	100

Sebagian besar responden mengalami rentang baby blues kurang dari 1 minggu 66 (82,5%), dari wawancara rata – rata mengalami baby blues sekitar 3-4 hari, setelah itu bisa kembali mengelola *mood* dan emosi dalam peran baru sebagai ibu dengan baik. Ditemukan 14 (16,5%) ibu yang mengalami baby blues lebih dari 1 minggu, dengan rentang waktu yang bervariasi antara 10 – 14 hari.

3.2 Pembahasan

Hasil dari penelitian dapat disebutkan bahwa banyak ibu yang mengalami baby blues dimulai dari umur <20 sebanyak 56,25%. Gejala postpartum blues juga muncul sebagai reaksi yang dipicu oleh situasi stress, atau peristiwa-peristiwa lain yang dinilai sebagai potensial stress bagi seorang ibu setelah melahirkan. Situasi stress tersebut diantaranya berkaitan dengan (a) proses persalinan, (b) fisik atau cenderung mengarah kepada citra tubuh, (c) penambahan peran dan tanggung jawab baru sebagai ibu, (d) konsekuensi perluasan keluarga, (e) kelelahan fisik, (f) kurang merasakan dukungan sosial, dan (g) tekanan lingkungan fisik.

Baby blues merupakan kondisi yang dapat dialami para perempuan pasca melahirkan, dengan tidak memandang profesi, ras, atau bahkan usia. Kendati seorang perempuan telah mempunyai pengetahuan mengenai baby blues, namun perasaan-perasaan yang muncul akibat baby blues ini tidak dapat dihindari [10]. Dalam studi ini, para ibu dengan pengalaman baby blues hampir seluruhnya mengalami perubahan pola hidup dan perilaku ketidakstabilan emosi. Perempuan yang mengalami baby blues berpikir mereka akan menerima lebih sedikit dukungan dari keluarga dan sosial sekitar, padahal ibu merasa bahwa mereka lebih membutuhkannya. Kejadian baby blues juga disebabkan oleh faktor psikologis, salah satunya karena dukungan sosial dari lingkungannya termasuk suami dan keluarga [12].

Peran suami dan keluarga dalam merawat bayi dapat mengurangi rasa lelah yang dirasakan ibu sehingga dapat mengurangi kejadian baby blues. Untuk menghindari terjadinya baby blues, maka ibu dapat mempersiapkan persalinan secara lebih dalam lagi [13]. Salah satu cara yang dapat ibu lakukan dengan mencari informasi dari berbagai sumber seperti buku, majalah, artikel, dan sebagian sumber pengetahuan bagi ibu. Selain itu ibu juga dapat mengonsultasikan perasaannya kepada yang lebih ahli seperti perawat, bidan, atau dokter [8].

4. CONCLUSION

Dapat disimpulkan bahwa, prevalensi ibu yang mengalami baby blues sebanyak 92,5% responden, dengan lama baby blues kurang dari 1 minggu yaitu 66 (82,5%). Mayoritas responden berumur <20 tahun (56,25%), serta primipara sebanyak 58 (72,52%). Penelitian mengenai baby blues syndrome pasca melahirkan ini masih perlu lebih dikembangkan lagi. Dukungan dari orang terdekat sangat penting untuk mencegah baby blues. Makna-makna yang muncul dari perempuan dengan baby blues syndrome ini dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan hasil komunikasi dengan orang-orang terdekat.

REFERENCES

- [1] D. Indriastuti and T. Tahiruddin, "Hot Bath Therapy for Postpartum Mothers: the Ethnocaring Practice in the Muna Tribe, Southeast Sulawesi, Indonesia," *Public Heal. Indones.*, vol. 5, no. 4, pp. 105–115, 2019, doi: 10.36685/phi.v5i4.312.
- [2] A. Wasiah, "Family Support for Postpartum Blues," *Media Komun. Ilmu Kesehat.*, vol. 12, no. 02, pp. 70–76, 2020.
- [3] P. Label, "About the Epds," vol. 150, pp. 3–6, 1987.
- [4] T. Skor, A. Di, and H. Hubungi, "Machine Translated by Google Skala Depresi Pascanatal Edinburgh (EPDS) Machine Translated by Google Penilaian Skala Depresi Postnatal Edinburgh (EPDS) & Informasi Lainnya," vol. 150, 1987.

- [5] S. Halima, S. Supriyadi, and E. N. Deniati, “Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo,” *Sport Sci. Heal.*, vol. 4, no. 3, pp. 219–228, 2022, doi: 10.17977/um062v4i32022p219-228.
- [6] N. Tarisa, F. Octarianingsih, F. Ladyani, and W. Pramesti, “Distribusi Frekuensi Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Pascamelahirkan,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 12, no. 2, pp. 1057–1062, 2020, doi: 10.35816/jiskh.v12i2.430.
- [7] H. Putri and F. Putri, “How To Cope With Baby Blues: a Case Report,” *J. Psychiatry Psychol. Behav. Res.*, vol. 3, no. 1, pp. 13–15, 2022, doi: 10.21776/ub.jppbr.2022.003.01.4.
- [8] A. M. Jayasima, S. M. Deliana, and M. I. Mabruhi, “Postpartum Blues Syndrome Pada Kelahiran Anak Pertama,” *Dev. Clin. Psychol.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–4, 2014.
- [9] M. Ulfa, L. P. Monica, and W. Wibisono, “The Familiarization of Post-Partum Blues Syndrome to Pregnant Women Through Health Promotion,” *J. Community Serv. Heal.*, vol. 3, no. 1, pp. 011–014, 2022, doi: 10.26699/jcsh.v3i1.art.p011-014.
- [10] W. Desiana and T. Tarsikah, “Screening of Post Partum Depression on the Seventh Day Puerperium,” *Indones. Midwifery Heal. Sci. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 198–208, 2021, doi: 10.20473/imhsj.v5i2.2021.198-208.
- [11] M. Dwianna Widyaningtyas, “Pengalaman komunikasi ibu dengan baby blues syndrome dalam paradigma naratif,” *J. Manaj. Komun.*, vol. 3, no. 2, pp. 202–213, 2019.
- [12] K. Pratiwi and E. Khoirunnisa, “Gambaran Kejadian Baby Blues Syndrome pada Postpartum Ibu Berdasarkan Sosiodemografi Selama COVID-19,” pp. 19112–19118, 2020.
- [13] O. Eisen, S. Rang, and A. Talvari, “Масс-Спектры Монозамещенных Циклопентеновых Углеводородов 1. 1- И 3-Н-Алкил-1-Циклопентены,” *Eesti NSV Tead. Akad. Toim. Keemia. Geologia*, vol. 23, no. 4, p. 307, 1974, doi: 10.3176/chem.geol.1974.4.04.

BIOGRAPHIES OF AUTHORS

	<p>Wellina BR Sebayang, D-III degree obtained from the Midwifery Academy Imelda Medan, Midwifery Department in 2006, Bachelor's degree obtained from Padjadjaran University Bandung, Midwife Educator Department in 2009. Master of Health obtained from the University of North Sumatra, Reproductive Health Department in 2014. Currently active as a permanent lecturer at the Midwifery Study Program, University of Imelda Medan and a student at Faculty of Public Health the Doctoral Program at the University Sumatra Utara (USU).</p>
	<p>Ravika Dewi, Student of S1 Midwifery study program, Imelda University, Medan.</p>
	<p>Feni Hati Halawa, Student of S1 Midwifery study program, Imelda University, Medan.</p>