

PENGETAHUAN IBU NIFAS MENGENAI BABY BLUES DI RUANGAN RAWAT INAP NIFAS RSUD KOTA BANDUNG

Maya Indriati¹, Naili Rahmawati², Astriani³
Program Studi Kebidanan, STIKes Dharma Husada, Bandung
Email : astri.ani1911@gmail.com

ABSTRAK

Baby blues merupakan perasaan hipersensitif yang wajar terjadi pada ibu setelah melahirkan, tetapi yang perlu diwaspadai, hal ini dapat bertambah serius dan bertahan lama yang biasanya disebut dengan *postpartum depression*. Pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu pengetahuan baik : 76 % - 100 , pengetahuan cukup : 60 % - 75 %, pengetahuan kurang : < 60 %. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas mengenai *baby blues* meliputi pengetahuan *baby blues* secara umum, pengertian *baby blues*, *tanda gejala baby blues*, penyebab *baby blues*, dan pencegahan *baby blues*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan populasi 30 orang ibu nifas Instrument penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang disebarakan kepada responden ibu nifas yang dirawat di ruang rawat inap RSUD Kota Bandung.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu nifas secara umum mengenai *baby blues* sudah baik 63%, pengetahuan ibu nifas mengenai pengertian *baby blues* sudah baik 73%, pengetahuan ibu nifas mengenai tanda gejala *baby blues* sudah baik 63%, pengetahuan ibu nifas mengenai penyebab *baby blues* sudah baik 83%, pengetahuan ibu nifas mengenai pencegahan *baby blues* sudah baik 53%.

Kata kunci : *baby blues*, pengetahuan, pengertian, tanda gejala, penyebab, pencegahan.

PENDAHULUAN

Banyak orang menganggap kehamilan adalah kodrati yang harus dilalui dan peristiwa alamiah yang wajar bagi wanita tapi bagi wanita yang mengalami hal tersebut dapat menjadi episode yang dramatis dan traumatis yang sangat menentukan kehidupannya di masa datang (Pulungan, 2018). Hal tersebut menyebabkan ibu mengalami stres diiringi perasaan sedih dan takut sehingga mempengaruhi emosional dan sensitifitas ibu pasca melahirkan. Periode nifas minggu pertama merupakan periode yang rentan karena masa adaptasi, sehingga permasalahan yang timbul pada periode ini

segera diatasi agar tidak berdampak pada kejadian komplikasi masa nifas maupun perkembangan pola asuh.

Wanita yang rendah penyesuaiannya akan mengalami stress penyebabnya cukup beragam yaitu usia ibu yang muda, ibu dirawat di rumah sakit, non-inisiasi menyusui dini, multiparitas, fungsi kesehatan mental yang rendah, status sosial rendah dan kesehatan fisik yang berfungsi rendah.(Hidayah et al., 2016) Masa nifas adalah periode waktu atau dimana organ-organ reproduksi kembali kepada keadaan tidak hamil.

Masyarakat kita masih terpengaruh oleh stigma yang selalu menyalahkan ibu

apabila ibu melakukan hal yang tidak wajar terhadap anaknya tanpa melihat apa penyebab hal tersebut dapat terjadi. mengurus anaknya, baik secara ekonomi, sosial, emosional dan mental. Ketidaksiapan ini membuat ibu merasakan tekanan yang amat sangat berat, sehingga membuat dirinya mengalami *baby blues* dan tanpa disadari karena gejalanya tidak nampak dipermukaan membuat ibu tidak menyadarinya, *baby blues* yang dialami ibu tidak tertangani dan berkembang menjadi depresi pasca persalinan. Dikatakan bahwa depresi pasca persalinan adalah hal yang lebih berat dari *baby blues*, namun tidak jarang kedua hal ini terjadi secara beriringan, atau dimulai dengan *baby blues* yang tidak disadari dan tidak segera ditangani dengan baik. (Detikcom, 2019)

Masyarakat kita masih terpengaruh oleh stigma yang selalu menyalahkan ibu apabila ibu melakukan hal yang tidak wajar terhadap anaknya tanpa melihat apa penyebab hal tersebut dapat terjadi.

Setelah melakukan wawancara dengan beberapa ibu nifas yang dirawat di ruang rawat inap nifas RSUD kota Bandung, ditemukan dari 10 ibu nifas yang sebenarnya tahu atau pernah mendengar apa itu *baby blues*, namun 6 diantaranya tidak benar-benar mengetahui tanda gejala

dari *baby blues*, penyebab dan cara pencegahannya.

Tidak jarang hal ini membuat ibu yang mengalami kecemasan-kecemasan pada masa nifas ini dipojokkan dan disalahkan atas apa yang dialaminya baik secara sosial dan budaya.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas mengenai *baby blues*. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk ; mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai pengertian penyebab, tanda gejala, pencegahan *baby blues*.

TINJAUAN TEORI PENGETAHUAN

Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan. Pengetahuan adalah

suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior.(Afnis, 2018)

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi faktor internal pengetahuan yaitu ; umur dan Intelegensi. Lalu faktor eksternal pengetahuan yaitu ; Pendidikan, Lingkungan, Sosial budaya, Informasi, Pengalaman, motivasi.

Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yaitu ; tahu, mengetahui, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi.

Kriteria tingkat pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu ; Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %, Pengetahuan Cukup : 60 % - 75 %, Pengetahuan Kurang : < 60 %.(Afnis, 2018)

MASA NIFAS

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan

sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi.(Romiko, 2020)

Masa nifas terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu ;Puerperium dini, suatu masa kepulihan dimana ibu diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan-jalan; Puerperium Intermedial suatu masa kepulihan menyuluruh dari organ-organ reproduksi selama kurang lebih enam sampai delapan minggu; Remote Puerperium waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat Kembali dalam keadaan sempurna terutama apabila ibu selama hamil atau waktu persalinan mengalami komplikasi.(Marmi, 2012)

Pada masa nifas terjadi suatu adaptasi psikologis yaitu ; Fase taking in (setelah melahirkan sampai hari ke 2); fase taking hold(hari ke-3 sampai hari ke-10); fase letting go (hari ke-10 sampai akhir masa nifas). (Nova & Zagoto, 2020)

BABY BLUES

Baby blues merupakan perasaan hipersensitif yang wajar terjadi pada ibu setelah melahirkan, tetapi yang perlu diwaspadai, hal ini dapat bertambah serius dan bertahan lama yang biasanya disebut dengan postpartum depression.(Putri Suci Wulansari, Erdi Istiaji, 2017)

Baby blues syndrome adalah perasaan sedih dan gundah yang dialami oleh wanita setelah melahirkan bayinya. Umumnya terjadi dalam 14 hari pertama setelah melahirkan dan cenderung lebih buruk sekitar hari ketiga atau empat setelah persalinan.(Pulungan, 2018)

Baby blues dapat di sebabkan oleh beberapa hal yang diantaranya di kelompokkan menjadi 3 penyebab, yaitu ;

Mengenai faktor biologis, peran paling penting dikaitkan dengan perubahan hormonal dalam tubuh wanita setelah melahirkan. Kadar estrogen dan progesteron menurun sedangkan kadar prolaktin meningkat. Konsentrasi progesterone menurun selama beberapa hari setelah melahirkan.

Faktor fisiologis selama periode postpartum yang terkait dengan penyembuhan luka perineum atau perut, menyusutnya rahim, nyeri payudara terkait dengan menyusui, atau nyeri tulang belakang yang terkait dengan perubahan tubuh pada wanita setelah melahirkan.

Mengenai faktor psikologis, berikut ini adalah kunci penting kecenderungan mental, terutama riwayat kecemasan dan gangguan depresi. Riwayat PMS dan perubahan mood yang disebabkan oleh siklus menstruasi merupakan faktor yang mempengaruhi. Ketakutan tentang

kesehatan dan kehidupan anak dan perasaan ketidakpastian yang terkait dengan perubahan yang terjadi dalam hidup juga memainkan peran utama. Selain itu, juga ditekankan bahwa penurunan daya tarik dan peningkatan berat badan dibandingkan dengan periode pregestasional berkontribusi pada gangguan mood postpartum, suasana hati yang tertekan juga dikaitkan dengan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh wanita akibat "hilangnya kebebasan" dan kemandirian.(Banasiewicz et al., 2020)

Sedangkan munculnya *baby blues* syndrome menurut Atus dalam penelitiannya, ditemukan *baby blues* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain; dukungan sosial, keadaan dan kualitas bayi, komplikasi kelahiran, persiapan untuk persalinan dan menjadi ibu, stressor psikososial, Riwayat depresi, budaya.

Untuk menarik diagnosa yang tepat mengenai *baby blues* tenanga kesehatan biasanya akan menggunakan skala edinburg sebagai alat penarikan diagnosa. *The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. EPDS terdiri dari 10 pertanyaan yang biasanya dapat diselsaikan dalam waktu kurang dari 5 menit, dengan empat pilahan jawaban yaitu sering, kadang-kadang, sangat jarang, tidak pernah.

Tanda gejala *baby blues* meliputi ; perubahan mood yang cepat (*mood swing*) seperti kesedihan, suka menangis, hilang nafsu makan, gangguan tidur, mudah tersinggung, cepat lelah, cemas, tidak sabaran, tidak percaya diri, sensitive, mudah tersinggung, kurang menyayangi bayinya, dan merasa kesepian. (Lestari, 2017)

Masalah yang dapat timbul apabila *baby blues* tidak ditangani dengan baik adalah ; ibu nifas akan merasa gagal menjadi ibu, mengalami gangguan istirahat, hilang rasa percaya diri, tidak bisa memberikan ASI, hingga depresi. Pada bayi, kurangnya kasih sayang dan perhatian ibu pada bayi akan membuat pertumbuhan dan perkembangannya terhambat. Hal ini berhubungan dengan pemberian ASI dan kasih sayang yang mempengaruhi perkembangan cognitive. Pada suami *baby blues* dapat menyebabkan suami yang tidak memahami ibu menjadi kecewa dan menganggap ibu tidak becus menjadi ibu dan istri.

Pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah *baby blues* antara lain ; persiapan kehamilan dan persalinan, dukungan sosial, berbagi tugas dengan suami dan orang terdekat, pemenuhan nutrisi, dan istirahat, dukungan mental, dan tenaga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dimana peneliti hanya mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap variabel yang diteliti tanpa memberikan intervensi pada variabel tersebut. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden sebagai refleksi populasi. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengumpulan data terhadap variable tunggal.

Langkah – langkah pendekatan deskriptif yaitu mengidentifikasi masalah, membatasi dan merumuskan permasalahan, menentukan tujuan dan manfaat penelitian, mengumpulkan dan menganalisis data dengan teknik statistika yang relevan.

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu nifas yaitu ibu nifas yang dirawat di ruangan rawat inap nifas RSUD Kota Bandung dan pasangannya atau suami dari ibu nifas.

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *accidental sampling* dengan sampel yang diambil sebanyak 30 orang ibu nifas.

Intrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

Sebanyak 21 butir pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas dengan tingkat signifikansi 0,05 dan r tabel 0,3494. Dan telah diuji reliabilitas dengan nilai acuan 0,7. Sedangkan nilai alpha Cronbach 0,9. Dengan hasil reliabel.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan variable tunggal yaitu pengetahuan ibu nifas mengenai *baby blues*. Dengan sub variable yaitu ; pengertian, tanda gejala, penyebab, dan pencegahan *baby blues*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Tabel Distribusi Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai *baby blues*

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	19	63%
Cukup	5	17%
Kurang	6	20%
Total	30	100%

Hasil penelitian menunjukkan jika sebanyak 19 orang ibu nifas pengetahuannya mengenai *baby blues* sudah baik, dan sisanya sebanyak 5 orang masih berpengetahuan cukup dan 6 orang berpengetahuan kurang.

Tabel 4.4 Tabel Distribusi Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai Penyebab Dari *baby blues*

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	25	83%
Cukup	0	0%
Kurang	5	17%
Total	30	100%

Dapat dilihat bahwa mayoritas pengetahuan ibu nifas tentang pengertian *baby blues* yaitu berpengetahuan baik sebanyak 25 orang responden (83%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (17%) dari total responden 30 orang.

Tabel 4.5 Tabel Distribusi Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai Pencegahan Dari *baby blues*

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	16	53%
Cukup	9	30%
Kurang	5	17%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa mayoritas pengetahuan ibu nifas tentang pengertian *baby blues* yaitu berpengetahuan baik sebanyak 16 orang responden (53%) berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (30%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (17%) dari total responden 30 orang.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Tentang *Baby Blues*

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai *Baby Blues* yang dilakukan pada tanggal 15-20 Juni 2022 di Ruang rawat nifas RSUD Kota Bandung dengan jumlah sampel 30 orang responden ibu nifas.

Didapatkan sebanyak 19 orang ibu nifas pengetahuannya tentang *baby blues*

sudah baik dengan persentase 63% dari dari total 30 orang responden. Pada saat dilakukan wawancara kebanyakan ibu nifas dengan pengetahuan baik menyatakan dirinya sering mencari informasi mengenai *baby blues* di jejaring media sosial dan internet, sebagian juga mengatakan jika dirinya memang pernah mengalami *baby blues* dan sebagian lagi mengatakan saudara atau orang-orang disekitarnya pernah mengalami *baby blues*, sehingga sedikitnya mengetahui mengenai *baby blues*.

Sisanya 5 orang berpengetahuan cukup, mengatakan jika kurang tertarik untuk mencari tahu mengenai *baby blues*, dan informasi mengenai *baby blues* di fasilitas kesehatan disekitarnya masih kurang. dan 6 orang berpengetahuan kurang, mengatakan bila ibu nifas belum pernah mendengar ataupun mengetahui mengenai *baby blues*.

KESIMPULAN

Secara umum pengetahuan ibu nifas mengenai *baby blues* sudah baik, Namun masih ada juga ibu nifas yang berpengetahuan kurang mengenai *baby blues*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain :

1. Pengetahuan ibu nifas mengenai pengertian *baby blues* 63% sudah baik, 20% masih kurang
2. Pengetahuan ibu nifas tentang tanda gejala 70% sudah baik, 20% masih kurang.
3. Pengetahuan ibu nifas tentang penyebab 63% sudah baik, 37% masih kurang.
4. Pengetahuan ibu nifas tentang pencegahan 83% sudah baik, 17% masih kurang.

SARAN

1. Diharapkan untuk ibu hamil dan calon ibu hamil agar dapat memberdayakan diri dalam persiapan kehamilan dan persalinan. Mengikuti kegiatan kelas ibu hamil agar bisa berbagi pengalaman dan menambah wawasan mengenai segala perubahan yang dialami ibu setelah melahirkan. Tak lupa juga berusaha menambah wawasan dengan memanfaatkan teknologi yang tersedia. Juga diharapkan kepada para suami dan keluarga untuk terlibat aktif dalam persiapan kehamilan, persalinan dan masa nifas.
2. Meninjau dari hasil penelitian, dari 30 orang reponden masih terdapat banyak responden yang tingkat

pengetahuannya kurang, dari mulai pengetahuan pengertian, penyebab, terutama pengetahuan tentang tanda gejala dan pencegahan baby blues. Kepada tenaga Kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan peringatan pada ibu hamil untuk mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan ibu untuk menghadapi segala perubahan yang dialami setelah melahirkan, baik perubahan fisik, mental maupun emosional. Dan untuk menambah lagi materi penyuluhan mengenai *baby blues* ini dalam pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu nifas, agar ibu nifas dan orang-orang disekitarnya sadar resiko bahayanya *baby blues* apabila tidak ditangani dengan baik.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dimasa yang akan datang dengan metode penelitian dan analisis yang lebih baik tingkat validitasnya (agar dapat mengurangi bias) dalam penelitian, menggunakan metode yang lebih efektif, dan melengkapi penelitian dengan dibarengi oleh ilmu pengetahuan terbaru, dan teori yang lebih relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnis, T. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Manajemen Stres dengan Perilaku Masyarakat dalam Manajemen Stres. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 6–18.
- Banasiewicz, J., Zaręba, K., Bińkowska, M., Rozenek, H., Wójtowicz, S., & Jakiel, G. (2020). Perinatal predictors of postpartum depression: Results of a retrospective comparative study. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 1–11.
<https://doi.org/10.3390/jcm9092952>
- Detikcom. (2019). *detik.com. pembunuhan bayi*.
<https://www.google.com/search?q=detik.com+bandung&oq=detik.&aqs=chrome.1.69i57j0i512j0i433i512j0i512j0i10i512j0i512l2j5.10860j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Hidayah, R., Keperawatan, F. I., & Sarjana, P. S. (2016). *Gambaran Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu*.
- Lestari, Y. I. (2017). *Hubungan Antara Faktor Psikososial, Dukungan Suami dan Keluarga dengan Kejadian Postpartum Blues*. 1–14.
[http://repository.ump.ac.id/9328/3/Yeni Indri Lestari BAB II.pdf](http://repository.ump.ac.id/9328/3/Yeni%20Indri%20Lestari%20BAB%20II.pdf)
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas “Puerperium Care”* (S. Riyadi (ed.); 1st ed.). pustaka pelajar.
- Nova, S. N., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiah Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 108–113.
<https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.674>

- Pulungan, F. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Postpartum Dengan Sindrom Baby Blues Pada Hari 1-7 Postpartum Di Klinik Romauli Kec. Medan Marelan Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 11(3), 121–125.
<https://doi.org/10.36911/pannmed.v11i3.84>
- Putri Suci Wulansari, Erdi Istiaji, M. R. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Baby Blues , Proses Persalinan, Dan Paritas Dengan Baby Blues Di RSIA Srikandi IBI Kabupaten Jember. *Hubungan Antara Pengetahuan Baby Blues , Proses Persalinan, Dan Paritas Dengan Baby Blues Di RSIA Srikandi IBI Kabupaten Jember*, 13(4), 307.
<https://doi.org/10.3176/chem.geol.1974.4.04>
- Romiko. (2020). Jurnal masker medika. *Jurnal Masker Medika*, 8(1), 2654–8658.