

Literatur review: Faktor-faktor munculnya Baby Blues pada ibu Postpartum

Anugrah Cahyani Prastowo^{1*}, Tristiadi Ardi Ardani²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
e-mail: *210401110107@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

baby blues; postpartum;
faktor

Keywords:

baby blues; postpartum;
factors

ABSTRAK

Baby blues syndrom merupakan salah satu bentuk depresi yang dialami oleh seorang perempuan pasca melahirkan, umunya terjadi pada 2 minggu pertama pasca melahirkan dan cenderung memuncak pada hari ketiga hingga keempat pasca melahirkan. Baby blues berdampak pada ibu dan bayi. Ibu akan merasakan sedih dan cemas sehingga berdampak pada kepercayaan diri dalam mengurus bayi dan berusaha mengisolasi dirinya dari bayi dan lingkungan bahkan dapat memunculkan ide untuk meninggalkan bayinya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi

hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya baby blues pada ibu postpartum. Metode yang digunakan adalah studi kajian literatur dengan menggunakan sumber literatur yang relevan dari tahun 2014-2023. Hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat faktor internal yang menyebabkan baby blues yaitu usia, pendidikan, ekonomi, pekerjaan, dan paritas primipara serta faktor eksternal yang meliputi jenis persalinan dan dukungan sosial keluarga. Namun tidak semua ibu yang mengalami baby blues dipengaruhi oleh faktor yang sama karena tiap ibu memiliki faktor risiko baby blues yang berbeda.

ABSTRACT

Baby blues syndrome is one type of depression experienced by a postpartum woman, generally occurs in the first 2 weeks postpartum and tends to peak on the third to fourth day postpartum. Baby blues have an impact on both mother and baby. Mothers will feel sad and anxious that have an impact on confidence in caring for the baby and trying to isolate themselves from the baby and the environment can even lead to the idea of leaving the baby. The purpose of this study is to identify the results of previous research on factors that can cause the occurrence of baby blues in postpartum mothers. The method used is a literature review study using relevant literature sources from 2014-2023. The results found that there are internal factors that cause the baby blues, namely age, education, economy, employment, and primipara parity, as well as external factors that include the type of childbirth and family social support. But not all mothers who experience the baby blues are influenced by the same factors because each mother has different risk factors for the baby blues.

Pendahuluan

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengungkapkan bahwa terdapat 57% ibu di Indonesia mengalami gejala *baby blues* dan Indonesia menempati peringkat pertama di Asia dengan risiko *baby blues* (CNN Indonesia, 2024). *Baby blues* yang terjadi pada ibu umumnya bersifat sementara dan



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

merupakan hal yang lumrah dialami karena terdapat perubahan hormon pada ibu pasca melahirkan.

Postpartum merupakan fase yang dimulai sejak ibu melahirkan bayi hingga enam minggu pasca melahirkan, umumnya ditandai dengan pulihnya organ-organ reproduksi seperti sebelum hamil. Di fase ini, ibu akan mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, baik secara fisiologis maupun psikologis (Sambas et al., 2022). Perubahan fisiologis terlihat pada bagian-bagian tubuh seorang ibu terutama pada bagian perut dan organ-organ reproduksi. Sedangkan perubahan psikologis terlihat dari munculnya anggota baru dalam keluarga, peran dan tanggung jawab untuk menjadi seorang ibu. Ibu memerlukan waktu untuk adaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi tersebut. Dalam adaptasi tidak menutup kemungkinan ibu mengalami *baby blues*.

Baby blues adalah depresi ringan yang dialami perempuan pasca melahirkan bayi hingga dua minggu pasca melahirkan. *Baby blues syndrome* merupakan kondisi psikologi yang dialami oleh perempuan pasca melahirkan yang membuatnya mudah sedih, menangis, cemas, dan marah tanpa alasan yang jelas. Kondisi *baby blues* cenderung memuncak pada hari ketiga atau keempat pasca melahirkan (Devina, 2023). Ibu yang mengalami *baby blues syndrome* akan menunjukkan beberapa gejala, seperti mudah sedih, mudah kesal, menangis sepanjang hari, mudah tersinggung, merasa bersalah, merasa rendah diri dan tak berharga, tidak tertarik dan kesal dengan bayinya.

Baby blues syndrom yang berkelanjutan dapat menjadi *postpartum psychosis*. *Postpartum psychosis* akan berpotensi mendorong keinginan untuk melukai diri sendiri maupun bayinya bahkan memunculkan keinginan untuk bunuh diri atau membunuh bayinya karena perubahan *mood* yang ekstrim. *Postpartum psychosis* bukan hanya berdampak pada sang ibu saja namun bayinya juga terkena dampak. Ibu yang mengalami *postpartum psychosis* akan meminimalisir interaksi dengan bayinya, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan afektif dan kognitif ibu bahkan dapat membahayakan bayi (Sari et al., 2020). Diperlukan deteksi dini yang akurat dan intervensi psikologis pada fase *postpartum* (Bener et al., 2012).

Tingginya angka prevalensi *baby blues syndrome* di Indonesia membuat Penulis ingin mengetahui faktor-faktor penyebab munculnya *baby blues* yang dapat menyebabkan terjadinya *baby blues* pada ibu *postpartum* dengan menganalisis penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, termasuk faktor penyebab *baby blues*, perubahan pasca melahirkan, gejala *baby blues*, dan intervensi untuk mengurangi prevalensi *baby blues*.

Penelitian ini menggunakan metode kajian studi literatur dengan melakukan analisis dalam pemilihan, perbandingan, penggabungan dan pemilahan hingga pada akhirnya ditemukan beberapa referensi yang relevan dengan tema (Sabarguna, 2005). Pada penelitian-penelitian terdahulu yang relevan akan digunakan untuk memaparkan hasil mengenai: (1) faktor penyebab internal *baby blues*; dan (2) faktor penyebab eksternal *baby blues*.

Pembahasan

Faktor Internal *Baby Blues*

Berdasarkan hasil literatur artikel yang relevan dengan faktor internal *baby blues* didapatkan bahwa terdapat lima faktor internal *baby blues*, yaitu usia, pendidikan, ekonomi, pekerjaan, dan paritas primipara.

Usia

Menurut Yolanda (2019) usia seseorang yang optimal untuk mengandung, melahirkan, dan merawat bayi adalah usia 20-30 tahun. Hal tersebut dikarenakan pada usia di bawah 20 tahun, seorang ibu masih minim pengetahuan tentang kehamilan dan merawat bayi, serta belum mencapai pada kesiapan menjadi seorang ibu secara fisik, psikis, dan mental. Sedangkan seorang ibu yang berusia di atas 30 tahun akan berisiko pada kesehatan fisik dikarenakan faktor usia, selain itu, ibu yang telah memiliki anak cenderung akan memiliki beban yang lebih, baik fisik maupun psikis (Olii et al., 2023).

Menurut Kumalasari & Hendawati (2019) ibu yang berusia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun akan lebih rentan mengalami *postpartum blues* dibandingkan dengan ibu yang berusia di antara 20-35 tahun. Para ilmuwan dari ROYAL College of Obstetricians and Gynecologist, Inggris Raya menemukan bahwa ibu dengan umur di bawah 17 tahun atau di atas 35 tahun cenderung harus melakukan operasi *Caesar* dan lebih berpotensi untuk mengalami keguguran ataupun komplikasi karena melahirkan.

Pendidikan

Pendidikan seorang ibu dapat menjadi salah satu faktor munculnya *baby blues syndrome*. Ibu dengan pendidikan yang rendah cenderung memiliki banyak anak sehingga cara pengasuhan yang dilakukanpun kurang baik dan akan menimbulkan stres bagi ibu (Sambas et al., 2022). Hal tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa pendidikan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan dan persalinan (Diniyah, 2017).

Menurut Wulansari et al. (2017), ibu dengan pengetahuan yang rendah cenderung akan mengalami *baby blues syndrome*. Tingkat pendidikan akan menentukan kecerdasan emosional ibu. Ibu dengan pendidikan yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengelola emosinya sehingga ibu dapat berpikir secara rasional. Sedangkan ibu dengan pendidikan rendah akan kesulitan dalam menjalani fase *postpartum* karena terbatasnya pengetahuan sehingga memungkinkan terjadinya *postpartum blues* (Olii et al., 2023).

Ekonomi

Menurut Octarianingsih et al. (2020) perekonomian keluarga berdampak pada kondisi psikologis ibu. Perekonomian yang tidak stabil atau di bawah UMR akan membuat ibu mengalami *baby blues*. Finansial yang kurang kelahiran bayi akan membuat tingkat stress meningkat karena memikirkan kebutuhan perawatan bayi yang membutuhkan banyak pengeluaran. Namun bagi orang tua yang siap secara finansial cenderung membuat mereka siap juga menjadi orang tua.

Pekerjaan

Menurut Yolanda (2019) wanita yang bekerja cenderung akan memiliki gangguan emosional karena harus memerankan dua peran sekaligus. Ibu yang berkarir hanya memiliki waktu cuti beberapa bulan saja lalu akan kembali pada rutinitas bekerja seperti

awal mula. Ketika siang hari ibu harus bertanggung jawab pada pekerjaan dan ketika di rumah harus bertanggung jawab sebagai ibu. Hal tersebut akan menimbulkan kelelahan yang memicu munculnya *baby blues* (Kumalasari & Hendawati, 2019).

Paritas Primipara

Pengalaman ibu dalam melahirkan bayi memiliki dampak dalam kejadian *baby blues*. Ibu yang baru pertama kali melahirkan akan beradaptasi menambahkan peran ibu dalam hidupnya (Sambas et al., 2022). Menurut Wulansari dkk. (2017) paritas primara memiliki risiko lebih besar mengalami *baby blues* disbanding dengan paritas multipara karena kurang siap dalam menghadapi persalinan dan hal tersebut merupakan pengalaman pertama dalam hidupnya.

Faktor Eksternal Baby Blues

Berdasarkan hasil literatur artikel yang relevan dengan faktor eksternal *baby blues* didapatkan bahwa terdapat dua faktor internal *baby blues*, yaitu jenis persalinan dan dukungan sosial keluarga.

Jenis Persalinan

Menurut Mansur pengalaman dan proses mengandung dan melahirkan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *baby blues* (Wulansari et al., 2017). Menurut Octarianingsih dkk. (2020) ibu dengan persalinan *caesar* memiliki kemungkinan yang jauh lebih besar mengalami *baby blues* daripada ibu yang melahirkan secara normal.

Persalinan dengan berbagai tindakan medis akan mempengaruhi psikis ibu dan akan terbawa hingga pasca melahirkan. Rasa nyeri pada jahitan pasca *caesar* dapat mengganggu ibu dalam berkegiatan sehingga ibu akan terus terhantui rasa sakit pasca melahirkan secara *caesar*. Komplikasi yang diakibatkan *caesar* akan mengganggu fisik dan psikis ibu (Olii et al., 2023).

Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Harianis & Sari (2022) ibu yang merawat bayinya sendirian tanpa dukungan dari keluarga terutama suami akan membuat ibu merasa sedih, kesepian, dan kerepotan sehingga ibu tidak dapat menikmati peran barunya sebagai seorang ibu. Dengan adanya dukungan sosial yang ditunjukkan oleh keluarga akan mencegah ibu mengalami *baby blues* dan membantu ibu dalam menjalankan perannya di hari-hari pertama pasca persalinan (Sari et al., 2020).

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa berbagi tugas dalam mengasuh bayi, berbagi tugas dalam pekerjaan rumah tangga, memberikan ibu waktu istirahat yang cukup, memberikan kebutuhannya, baik fisik maupun psikis.

Kesimpulan

Baby blues syndrom adalah kondisi psikologis yang dialami oleh ibu pasca kelahiran yang ditandai dengan perasaan sedih, semas, dan menangis tanpa alasan yang pasti. *Baby blues* tidak hanya berdampak pada ibu saja namun juga akan berdampak pada bayi. Apabila *baby blues* terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan *postpartum*

psychosis yang membahayakan bayi dan ibunya. Terdapat dua faktor utama yang menyebabkan *baby blues* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab *baby blues* meliputi usia, pendidikan, ekonomi, pekerjaan, dan paritas primipara. Sedangkan faktor eksternal penyebab *baby blues* meliputi jenis persalinan dan dukungan sosial keluarga. Namun tidak semua ibu yang mengalami *baby blues* dipengaruhi oleh faktor yang sama karena tiap ibu memiliki faktor risiko *baby blues* yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Bener, A., Gerber, L. M., & Sheikh, J. (2012). Prevalence of psychiatric disorders and associated risk factors in women during their postpartum period: A major public health problem and global comparison. *International Journal of Women's Health*, 4(1), 191–200. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S29380>
- CNN Indonesia. (2024, 01 Feb). BKKBN: 57 Persen Ibu di Indonesia Alami Baby Blues, Tertinggi se-Asia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/2024020111700-255-1057084/bkkbn-57-persen-ibu-di-indonesia-alami-baby-blues-tertinggi-se-asia>
- Devina, A. (2023). Baby Blues Syndrom. *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Diniyah, K. (2017). Gambaran depresi postpartum di Rskia Sadewa. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(2), 162–167. <https://doi.org/10.30989/mik.v6i2.192>
- Harianis, S., & Sari, N. I. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian post partum blues. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 85–94. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2141>
- Kumalasari, I., & Hendawati, H. (2019). Faktor risiko kejadian postpartum blues di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), 91–95. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.408>
- Octarianingsih, F., Ladyani, F., Pramesti, W., & Fathin Nabilah, N. (2020). Karakteristik distribusi frekuensi ibu pascamelahirkan dengan kejadian postpartum blues Bandar Lampung 2019. *ARTERI Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 255–262. <https://doi.org/10.37148/arteri.v1i4.72>
- Olii, N., Salman, S., Abdul, N. A., Astuti, S. C. D., Porouw, H. S., Mohamad, S., Claudia, J. G., & Astuti, E. R. (2023). Literature review: Determinants of postpartum blues. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 57–62. <https://doi.org/10.30604/jika.v8is1.1688>
- Sabarguna, B. S. (2005). Analisa data pada kualitatif.
- Sambas, E. K., Novia, R., & Soni, H. (2022). Faktor-faktor determinan baby blues pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 22(1), 147–156. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb125066.x>
- Sari, R. P., Densy, A., & Keraman, B. (2020). Analisis faktor risiko kejadian postpartum blues di puskesmas perumnas Kabupaten Rejang Lebong. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1031>
- Wulansari, P. S., Istiaji, E., & Ririanty, M. (2017). Hubungan antara pengetahuan ibu tentang baby blues, proses persalinan, dan paritas dengan baby blues di rsia Srikandi Ibi Kabupaten Jember. *Jurnal IKESMA*, 13(1), 40–50.

<https://doi.org/10.3176/chem.geol.1974.4.04>

Yolanda, D. (2019). Faktor determinan yang mempengaruhi kejadian post partum blues pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ibh Kota Payakumbuh. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 537–545.

<https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.521>