

Peran suami terhadap penanganan *baby blues* pada wanita postpartum

Falahurrofiqo^{1*}, Tristiadi Ardi Ardani²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: *falahur221@gmail.com

Kata Kunci:

suami; *baby blues*; postpartum

Keywords:

husband; *baby blues*; postpartum

ABSTRAK

Wanita postpartum akan mengalami perubahan drastis baik perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan yang dialami secara drastis menempatkan ia dalam kesulitan sehingga dapat menyebabkan gangguan *baby blues syndrome* atau bahkan depresi postpartum. Dukungan suami, termasuk integrasi sosial, kata-kata penghiburan, dukungan yang dapat diandalkan, dan bimbingan, berperan penting dalam mengurangi beban psikologis istri. Suami yang memahami kebutuhan istri pasca melahirkan dapat memperkuat hubungan pasangan suami istri dan membantu istri dalam adaptasi pasca melahirkan. Dukungan sosial, terutama dari suami, memiliki dampak positif dalam mencegah *baby blues* dan depresi postpartum. Kesimpulannya, peran suami dalam memberikan dukungan psikologis pada istri postpartum sangat penting untuk kesejahteraan mental dan emosional keluarga.

ABSTRACT

Postpartum women will experience drastic changes, both physical and psychological. The drastic changes he experiences put him in trouble, which can cause *baby blues syndrome* or even postpartum depression. The husband's support, including social integration, words of comfort, reliable support, and guidance, plays an important role in reducing the wife's psychological burden. Husbands who understand their wives' needs after giving birth can strengthen the relationship between husband and wife and help wives adapt after giving birth. Social support, especially from the husband, has a positive impact in preventing *baby blues* and postpartum depression. In conclusion, the husband's role in providing psychological support to his wife postpartum is very important for the mental and emotional well-being of the family.

Pendahuluan

Baby blues atau biasa disebut juga dengan postpartum blues biasa terjadi pada wanita postpartum pada hari ketiga setelah kelahiran sampai sekitar akhir minggu pertama biasanya kembali ke keadaan normal dan lebih dari 50% wanita yang mengalami *baby blues* mengalami reaksi emosional (Nadariah et al., 2021). Baby blue sendiri itu adalah suatu kondisi diakibatkan setelah melahirkan dan hanya muncul sebentar kira-kira 2 hari sampai 2 minggu setelah wanita melahirkan, kondisi yang diakibatkan ini yaitu kesedihan dan kemurungan (Siallagan et al., 2022).

Masa di mana wanita telah melahirkan biasa disebut dengan masa post partum. Masa post partum ini merupakan masa di mana wanita beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya baik fisik maupun emosional. Pada masa ini pula seorang ibu akan



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

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

mempelajari sosok ibu. Karena hal ini yang menyebabkan wanita post partum itu mengalami emosi yang tidak stabil (Rizty & Kusumiati, 2020).

Pada masa adaptasi ini ibu akan mengalami fase-fase bertahap. Pertama fase taking in, masa ketergantungan yang berlanjut dimulai dari hari pertama hingga hari kedua pasca melahirkan. Pada fase ini perhatian ibu akan lebih terfokus pada dirinya sendiri, nafsu makan meningkat, dan ia akan cenderung pasif terhadap lingkungan sekitarnya. Kedua fase taking hold, fase yang terjadi antara hari ketiga hingga ke-10 pasca melahirkan. Pada fase ini seorang ibu atau wanita post partum akan mengalami kekhawatiran akan ketidakmampuan dirinya dalam merawat bayinya selain itu ia juga akan mudah merasa tersinggung. Fase inilah sang ibu sangat membutuhkan support system. Ketiga fase letting go, fase lanjutan yang berlangsung setelah 10 hari pasca melahirkan. Pada fase ini sang ibu akan mulai menerima tanggung jawab akan peran baru yang diterimanya sebagai seorang ibu (Susanti & Sulistiyanti dalam Indriani, 2022).

Setiap ibu memiliki reaksi emosi yang bermacam-macam dalam menghadapi masa adaptasi atau transisi ini. Jika berhasil melewatkannya atau beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya maka ia akan bersemangat dalam mengasuh bayinya, melakukan aktivitas sehari-hari, dan menjalankan peran barunya sebagai seorang ibu. Namun sebaliknya, jika seorang ibu itu tidak berhasil melewati masa ini maka kemungkinan besar ibu tersebut akan mengalami baby blues syndrome (Pazriani & Hayati dalam Indriani, 2022).

Penyebab dari munculnya baby blues syndrome itu bisa disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri bisa disebabkan oleh adanya perubahan hormon secara drastis, faktor psikologis dan kepribadian, riwayat depresi, riwayat kehamilan dan komplikasi persalinan, kesulitan menyusui, kurangnya pengetahuan terkait perawatan bayi. Sedangkan faktor eksternal itu sendiri disebabkan oleh tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar atau dukungan sosial baik itu berupa sebuah perhatian atau komunikasi dan hubungan yang hangat dari keluarga dan orang sekitar. Selain itu juga bisa disebabkan oleh masalah ekonomi ataupun body shaming yang ia terima yang mana terjadi perubahan drastis pada tubuh seorang ibu pasca melahirkan dan adanya larangan dan mitos-mitos yang harus dipatuhi oleh seorang ibu paska melahirkan (Henshaw dalam Indriani, 2022). Irawati dan Yuliana (dalam Aryani et al., 2022) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi baby blues orang ibu ada 6 yakni faktor hormonal, usia, jenis persalinan, dukungan keluarga, tingkat pendidikan, kelelahan fisik.

Tanda dan gejala baby blues syndrome diantaranya adalah pertama gangguan psikologis yang berupa emosi tinggi yang mana hal ini terjadi pada kisaran 50 - 80% wanita pasca melahirkan. Kedua gangguan ini mencapai puncak di hari ketiga hingga hari kelima pasca melahirkan dan akan berlangsung dari beberapa hari hingga beberapa minggu. Ketiga ibu akan mengalami depresi dan lebih mudah menangis dibandingkan dirinya pada biasanya, ya kan udah marah, sedih, gelisah, emosional yang kemudian akan menyebabkan sang ibu mengalami gangguan tidur. Keempat kurang peduli kepada sang buah hati namun hal ini tidak akan mengganggu kemampuannya dalam merawat bayinya pada saat-saat tertentu. Kelima emosi tidak stabil kerap tersinggung kerap kehilangan kesabaran. Keenam ibu tidak merasa percaya diri, iya akan mengalami

kecemasan yang berlebihan dan merasa bersalah pun merasa tidak berharga. Ketujuh ia akan cepat merasa lelah dan sakit kepala (Dewi, 2020).

Saat wanita post partum mengalami baby blues yang kemudian dibiarkan terus-menerus dan tidak segera ditangani maka hal tersebut akan menjadi depresi post partum. Pada saat wanita post partum tersebut mengalami baby blues ia sangat memerlukan dukungan dari orang di sekitarnya terutama keluarga dan suaminya yang mana notabenenya ia dapat membantu ibu post partum dalam menghadapi perubahan-perubahan di masa transisi dan memberikan dukungan tersebut bisa membantunya untuk menurunkan resiko depresi post partum. Menurut weis, ibu post partum yang mendapatkan dukungan sosial dari pasangannya ia akan merasa dicintai merasa berharga diperhatikan dan ia akan berani untuk berbagi beban sehingga hal tersebut telah yang dapat membantunya untuk menurunkan stress dan akhirnya mengurangi intensitas depresi post partum. Oleh karena itu, saat sang ibu post partum kurang menerima dukungan sosial dari pasangannya hal tersebut dapat menyebabkan ibu merasa tidak dicintai, rasa tidak ada yang membantunya, tidak diperhatikan, dan merasa kurang wawasan akan perawatan bayi. Jadi pada masa pasca melahirkan ini merupakan masa yang begitu berat bagi seorang ibu karena ia mendapatkan peran baru sekaligus tugas dan tanggung jawab Baru terhadap bayinya (Rizty & Kusumiati, 2020). Lebih fatal lagi saat tahap setelah depresi adalah tahap psikotik yaitu membunuh bayinya tanpa sadar (Pazriani et al., 2021).

Tidak banyak orang memandang baby blues ini sebagai sesuatu yang penting sehingga di Indonesia sendiri persentase wanita yang mengalami baby blues cukup tinggi dan efek dari adanya baby blues ini bagi yang tidak paham maupun yang tidak percaya akan beranggapan bahwa gangguan ini merupakan efek samping yang biasa terjadi dari ibu yang letih pasca persalinan dan akan dianggap sebagai tindakan manja dan berlebihan dari seorang ibu post partum. Ibu yang mengalami baby blues harus segera ditangani sehingga tidak mencapai pada tahap depresi postpartum atau bahkan tahap psikotik sedangkan peran ibu sendiri sangat berpengaruh bagi perkembangan anaknya. Sehingga ibu post partum sangat memerlukan dukungan dari orang terdekatnya terutama suami, kerabat dan keluarganya. Maka artikel ini bertujuan untuk membahas peranan suami terhadap baby blues pada wanita post partum.

Desain penelitian ini adalah literatur review yang merupakan metode untuk mensintesis dengan tujuan untuk memperoleh landasan teori untuk mendukung pemecahan masalah yang diusung dalam penelitian ini. Suber database diperoleh dari database online, dengan peneliti mengumpulkan berbagai artikel penelitian dalam kurum waktu sepuluh tahun terakhir yang relevan dengan topik penelitian. Pencarian diperoleh melalui google scholar dan researchgate.

Pembahasan

Permasalahan baby blues syndrome dapat pulih dengan baik dengan upaya yang diusahakan sebab ibu postpartum yang mengalami baby blues syndrome ia akan membutuhkan perhatian pengertian dan pendekatan yang ia terima langsung dari orang sekitarnya baik keluarga terutama suami. Kekuatan pasangan antara suami dan istri

yang terjalin dengan baik akan dapat meredam perasaan depresi atau gangguan yang dialami oleh ibu post partum (Amaliah & Destiwati, 2023).

Menurut Khoerunisa (dalam Wahyuni, 2023) kelelahan fisik pun juga dapat memicu terjadinya baby blues sebab saat wanita telah melahirkan ia akan mendapatkan peran dan tanggung jawab baru sebagai ibu baik dalam hal perawatan bayi, proses persalinan yang tidak pernah dia lalui sebelumnya, kurangnya istirahat dan gangguan tidur yang kemudian akan menyebabkan fisiknya lelah.

Menurut Kaplan, untuk mencegah depresi post partum maka harus memperhatikan beberapa faktor diantaranya yaitu faktor genetik faktor neuroen doktrin dukungan suami faktor usia pendidikan ibu kehidupan penuh tekanan dan memiliki riwayat depresi sebelumnya. Menurut Kaplan dari beberapa faktor di atas dukungan suami merupakan penyebab utama depresi post partum hal ini disebabkan karena suami merupakan orang terdekat yang mana ia bertanggung jawab dalam fasilitasi perasaan nyaman aman dibutuhkan dan rasa semangat jadi sang ibu dalam proses kehamilan dan persalinan dengan baik. Maka dari itu peran dari suami dan keluarga terdekat harus mampu harus mampu mendukung dan membantu sang ibu post partum saat diperlukan untuk mencegah terjadinya baby blues (Rizty & Kusumiati, 2020).

Dukungan sosial sendiri merupakan salah satu faktor penting dalam hal baby blue syndrome. Dukungan sosial merupakan faktor eksternal dari pemicu baby blue syndrome pada ibu post partum. Dukungan sosial bisa jadi dapat mempercepat dan membantu ibu dalam proses adaptasi namun dukungan sosial pun bisa menjadi faktor resiko ibu mengalami baby blues (Fatmawati dalam Wulan et al., 2023).

Dukungan sosial memiliki nilai positif tetapi tidak signifikan pada kasus baby blues sebab jika membahas dukungan suami sendiri itu bukan indikator dari dukungan sosial yang mana dukungan sosial berarti dukungan dari keluarga dan kerabat namun dukungan yang paling diharapkan dari ibu post partum adalah dukungan dari suaminya (Pazriani et al., 2021).

Dalam konteks baby blues syndrome, suami yang memiliki empati tinggi akan membantu ibu post partum dalam mengatasi gangguan psikologis yang dialaminya. Hal ini disebabkan empati memiliki peran yang penting dalam komunikasi pasangan suami istri, dengan empati suami bisa lebih memahami posisi sang ibu dan mendukungnya dengan menjaga komunikasi yang efektif serta menciptakan situasi yang saling mendukung (Amaliah & Destiwati, 2023).

Saat seorang wanita mengalami baby blues ia akan memiliki pemikiran bahwa dukungan yang ia terima dari orang sekitarnya itu lebih sedikit sedangkan iya merasa bahwa seharusnya mereka lah yang paling membutuhkan (Pazriani et al., 2021).

Suami adalah sosok yang perannya bisa dijadikan sandaran tempat menuangkan perasaan istri karena pada realitanya hubungan yang terjadi antara kedua pasangan tersebut memiliki kedekatan yang emosional dan saling memahami satu sama lain. Oleh sebab itu suami bisa memberikan rasa empati dan sikap positif padaistrinya (Lin et. al. dalam Amaliah & Destiwati, 2023).

Dari hasil penelitian Kurniasari dan Astuti (2014) bahwa antara dukungan suami dengan kejadian baby blues itu ada kaitan hubungan yang bermakna. Dan penelitian Ningrum menyatakan bahwa sebagian besar ibu post partum yang mengalami baby blue syndrome merupakan ibu yang tidak didukung atau mendapatkan bantuan dari suaminya.

Peran suami dan keluarga terbukti mengurangi rasa lelah yang dirasakan oleh ibu post partum dan hal ini dibuktikan dalam penelitian Susanti dan Sulistiyanti (2017) di mana 34 responden yang mendapatkan dukungan dari suaminya dan keluarga dalam merawat bayi sebanyak 11 responden mengalami baby blues sedangkan ibu post partum yang tidak mendapatkan dukungan dari suami maupun keluarganya ada sebanyak 23 responden yang mengalami baby blues syndrome.

Sumantri dan Budiani (2015) dalam penelitiannya yang dilakukan di kabupaten Purworejo juga menunjukkan hasil bahwa dukungan suami memiliki sebuah hubungan yang signifikan dengan depresi post partum.

Rizky dan Kusumiati (2020) menyatakan bahwa dukungan suami yang bisa dirasakan oleh ibu post partum diantaranya adalah dukungan psikologis berupa perhatian pelekatan dan efek yang diterima oleh ibu post partum. Kedua sosial integration, di mana sang suami memberikan dukungan berupa minat dan rasa saling memiliki. Ketiga reassurance of word, dukungan suami yang berupa sebuah pengakuan terkait kemampuan istri dan perasaan istri yang diterima dan dihargai oleh sang suami. Keempat reliable alliance, dukungan yang diberikan suami berupa jaminan bahwa sang suami bisa diandalkan dalam hal menolong sang istri apabila menghadapi permasalahan maupun kesulitan. Kelima guidance, dukungan berupa dampak positif dan memberikan feedback atas prestasi sang istri.

Harlock menyatakan bahwa ibu post partum yang merasakan dukungan dari suami akan berkurang bebas psikologisnya. Maka dari itu suami harus paham bahwa istri post partum memerlukan perhatian lebih dan dengan perhatian tersebut telah hubungan mereka akan lebih harmonis (Rizty & Kusumiati, 2020).

Kesimpulan dan Saran

Peran suami sangat penting dalam membantu istri yang mengalami baby blues syndrome setelah melahirkan. Suami yang memiliki tingkat empati yang tinggi dapat memainkan peran yang signifikan dalam membantu istri mereka mengatasi kondisi ini dengan memberikan dukungan psikologis yang diperlukan. Suami dapat memberikan dukungan psikologis, integrasi sosial, kata-kata penghiburan, dukungan yang dapat diandalkan, dan bimbingan kepada istri pasca melahirkan untuk membantu mengurangi beban psikologis yang dirasakannya. Dengan memberikan perhatian ekstra dan empati, suami dapat memperkuat hubungannya dengan sang istri dan dapat membantunya menghadapi proses adaptasi pasca melahirkan. Kehadiran suami yang memberikan dukungan dan perhatian pada istri postpartum sehingga meminimalisir risiko baby blues syndrome bahkan depresi postpartum.

Saran bagi suami adalah lebih memahami keadaan istri pasca melahirkan yang memerlukan perhatian ekstra serta dukungan psikologis. Sang suami harus siap untuk

memberikan dukungan yang konsisten, empati, dan pengertian pada istri karena hal tersebut dapat membantu mengurangi risiko baby blues dan depresi postpartum. Selain itu, suami diharapkan terlibat aktif dalam perawatan bayi dan rumah tangga untuk membantu mengurangi beban istri pasca melahirkan. Komunikasi yang terbuka dan saling mendukung antara suami dan istri juga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional pasangan.

Daftar Pustaka

- Amaliah, A., & Destiwati, R. (2023). Komunikasi antarpribadi suami dan istri yang mengalami baby blues syndrome pasca melahirkan. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(4), 2418. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i4.2303>
- Aryani, R., Afriana, & Faranita. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan baby blues syndrome pada ibu post partum di RSUD dr. Zainoel Abidin Kota Banda Aceh. *Journal of Healtcare Technology and Medicine*, 8(2), 2615–109.
- Dewi, N. W. S. P. K. (2020). Penyembuhan baby blues syndrome dan post-partum depression melalui chandra namaskara dan brahmari pranayama. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jyk.v1i1.1537>
- Indriani, I. (2022). Penanganan baby blues syndrome dalam Al-Qur'an. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.47625/fitua.v3i1.340>
- Kurniasari, D., & Astuti, Y. A. (2014). Hubungan antara karakteristik ibu, kondisi bayi dan dukungan sosial suami dengan postpartum blues pada ibu dengan persalinan SC di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(3).
- Nadariah, S., Febriyana, N., & Budiono, D. I. (2021). Hubungan karakteristik ibu primipara dengan terjadinya baby blues. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(4), 278–286. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i4.2019.278-286>
- Pazriani, A. P. L., Murtilita, & Hayati, U. F. (2021). Pengalaman ibu yang mengalami baby blues: Literature review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1), 1–12. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/KNJ/article/download/47459/pdf>
- Rizty, L. E., & Kusumiati, R. Y. E. (2020). Hubungan dukungan sosial (suami) dengan kecenderungan depresi postpartum. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 112–118. <https://doi.org/10.23887/ijbk.v11i2.30085>
- Siallagan, A., Saragih, H., Rante, E., & Desri, R. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian baby blues pada ibu postpartum di Desa Pulau Terap tahun 2022. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(4), 336. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i4.11746>
- Sumantri, A. R., & Budiyani, K. (2015). Dukungan suami dan depresi pasca melahirkan. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 29–32.
- Susanti, L. W., & Sulistiyanti, A. (2017). Analisis faktor-faktor penyebab terjadinya baby blues syndrom pada ibu nifas. *Infokes*, 7(2), 12–20.
- Wahyuni, N. W. E., Rahyani, N. K. Y., & Senjaya, A. A. (2023). Karakteristik Ibu Postpartum dan Dukungan Suami dengan Baby Blues Syndrome. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol 11, No(1), 114–120.
- Wulan, N., Mawati, I. P., & Sutandi, A. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian baby blues syndrome pada ibu postpartum. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 194–201. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.952>