

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sebagai seorang wanita menjadi hamil, melahirkan dan memiliki anak sudah menjadi kodrat untuk melanjutkan keturunannya. Tahapan kehamilan, persalinan, dan keibuan adalah kesempatan dan pengalaman penting dalam kehidupan seorang wanita (Jayasima, 2014). Menurut Rohan (dalam Oktaputrining, 2017) melahirkan adalah proses pengeluaran janin dari ibu selama kehamilan berlangsung 18 jam tanpa masalah bagi ibu atau janin dan terjadi dalam 37- 42 minggu. Setelah melahirkan ibu baru memasuki periode yang disebut periode *postpartum*. Menurut Bobak (dalam Ningrum, 2017) periode terjadinya bayi lahir hingga organ tubuh ibu kembali normal yaitu *postpartum* biasanya disebut juga masa nifas. Selama periode *postpartum* seorang ibu dihadapkan dengan kondisi yang jauh berbeda dari sebelum dan sesudah melahirkan. Sehingga seorang ibu dituntut untuk bisa beradaptasi dengan kondisi baru dalam periode *postpartum*. Masa nifas merupakan masa dimana ibu mengalami banyak tekanan, terutama gangguan pada kemampuan afektif (dalam Putriarsih, 2017). Seorang wanita akan mengalami perubahan yang signifikan setelah melahirkan, baik perubahan fisik maupun psikis. Masalah psikologis ringan setelah melahirkan disebut sebagai *baby blues*. (Putriarsih, 2017).

Menurut Peter dan Lubis (dalam Ningrum, 2017) sebagian besar ibu baru mengalami kondisi depresi ringan yang bersifat sementara dan disebabkan oleh perubahan fisiologis, hormonal dan psikologis yang disebut *Postpartum blues*.

Menurut Tindaon dan Anggeria (2018) *Postpartum blues* adalah perasaan sedih dan depresi pasca melahirkan, gejala biasanya dimulai dua hingga tiga hari dan biasanya hilang dalam satu atau dua minggu, jika terjadi lebih dari satu minggu dianggap depresi dan patologi, sehingga harus dikonsultasikan. Menurut Hidayat (dalam Wulansari, dkk, 2017) angka *baby blues* di Indonesia yaitu 50-70% pada ibu postpartum. Di Kabupaten Madiun Kecamatan Kare dilakukan penelitian oleh Suphardiyanto (2020) terdapat 21 ibu yang mengalami *postpartum blues* dari 64 responden. Penelitian Liana (2019) di Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember, hasil penelitian menunjukkan terdapat ibu yang mengalami *postpartum blues* sebesar 64,7% dari 34 responden.

Menurut Sylvia (dalam Ningrum, 2017) kondisi psikologis seperti cemas dan stress merupakan bentuk reaksi ketakutan yang berkembang dan di rasakan sejak hamil hingga melahirkan, dapat bertahan pada ibu setelah melahirkan dan menunjukkan bahwa ibu melahirkan mengalami perubahan emosional. Perubahan emosional seperti tiba-tiba merasa bahagia dan hampir bersamaan merasakan kesedihan tanpa alasan yang jelas, dengan ditandai oleh adanya rasa khawatir dan takut tidak bisa memberikan ASI pada bayi, perubahan bentuk tubuh, gelisah dan menurunnya keminatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang sebelumnya disukai, penurunan kemampuan berpikir dan konsentrasi, merasa bersalah dan tidak berguna serta sulit tidur. Keadaan psikologis berupa stress pada ibu melahirkan ini dikenal dengan istilah *postpartum blues syndrome* yaitu perasaan sedih dan cemas yang dialami oleh ibu setelah melahirkan (dalam Ningrum, 2017).

Gejala *postpartum blues* mengarah pada situasi yang sulit dijelaskan, seperti perasaan sedih, mudah tersinggung, kelelahan dan susah tidur. Menurut *American Psychiatric Association* menyebutkan gejala *postpartum blues* antara lain; a) perasaan cemas, khawatir berlebihan, sedih, murung, dan sering menangis tanpa sebab yang jelas, b) sering merasa kelelahan dan sakit kepala, c) perasaan tidak mampu, seperti mengurus anak. dan d) perasaan putus asa yang dialami wanita setelah melahirkan (dalam Ningrum, 2017). Indikator perilaku dalam mengukur adanya indikasi *Postpartum Blues Syndrome* (dalam Ardiyanti dan Siti, 2018) yaitu 1) adanya suasana hati tertekan disebagian besar waktu, seperti merasa sedih, berduka atau kosong, 2) kehilangan minat dan kesenangan, 3) berkurangnya energi yang mengakibatkan meningkatnya keadaan mudah lelah dan menurunnya aktivitas, 4) pikiran atau perbuatan menyakiti diri atau bunuh diri, berupa pikiran berulang tentang kematian.

*Postpartum Blues* terjadi akibat adanya beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu coping stress, penyesuaian diri ataupun dukungan sosial (dalam Ningrum, 2017). Coping bisa diartikan dengan mekanisme pertahanan diri baik yang bersifat positif maupun negatif, kemampuan ibu dalam mengatasi stres yang mempengaruhi ibu mengalami *posypartum blues* disebut coping stress. Penyesuaian diri adalah upaya individu untuk berhasil mengatasi kebutuhan internal, ketegangan, konflik dan tuntutan dari dalam individu dengan tuntutan dari dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Ibu yang sulit menyesuaikan diri dengan kehamilannya menjadi stressor sendiri sehingga membuat ibu kurang tenang dan nyaman. Jika ibu tidak dapat segera melakukan

penyesuaian diri, hal ini dapat mengakibatkan tingkat stress yang berlanjut sampai ibu melahirkan. Dukungan sosial ibu dari keluarga berpengaruh signifikan terhadap kemampuannya menjaga kestabilan emosi sehingga terhindar dari stres. Permasalahan sosial seperti konflik dengan keluarga dan suami, kondisi ekonomi yang kurang, dan orang-orang sekitar ibu yang memberikan larangan berupa mitos tertentu membuat ibu baru menjadi tidak nyaman, jika ibu baru tidak mendapatkan dukungan dengan baik, maka dapat mempengaruhi terjadinya *postpartum blues* (dalam Ningrum, 2017).

Fenomena *postpartum blues* ini juga dirasakan oleh ibu pasca melahirkan saat masa pandemi covid-19. Menurut Cameron, dkk (dalam Supardiyanto, 2020) pandemi Covid-19 adalah salah satu contoh bencana alam yang mampu mempengaruhi kesehatan mental ibu *postpartum* dan terganggunya fungsi keluarga. Bencana alam juga mempengaruhi berjalannya fungsi keluarga dalam memberikan dukungan pada Ibu *postpartum* yang mengakibatkan ibu nifas rentan mengalami *postpartum blues* karena ibu *postpartum* mungkin merasa tidak nyaman dengan terjadinya bencana. (Suphardiyanto, 2020). Adanya pandemi covid-19 berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu serta masyarakat. Hasil penelitian Tambaru (dalam Marsidi, 2022) yang dilakukan pada 37 ibu *postpartum* menemukan bahwa sebanyak 22 orang (59,5%) mengalami kecemasan covid-19 dan terdapat hubungan kecemasan pandemi covid-19 terhadap pengeluaran atau produksi asi *postpartum*. Kecemasan yang dialami oleh ibu *postpartum* meliputi berita dan penularan covid-19, kekhawatiran petugas yang membantu tidak menggunakan APD, takut keluar rumah dan tidak sanggup

membeli makanan bergizi selama covid-19. Pemberitaan yang hampir terus-menerus terkait pandemi dapat membuat siapapun menjadi cemas termasuk pada ibu *postpartum*. Dunia dikejutkan dengan pandemi Covid-19 sejak tahun 2020 yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia (Buana 2020). Pada Januari 2020 WHO telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus ini. Pemerintah di Indonesia mengeluarkan status darurat bencana tehitung mulai 29 Februari hingga terkait pandemi virus ini. Langkah-langkah yang dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan wabah ini, salah satunya dengan mensosialisasikan gerakan *Social Distancing*. Hal ini juga berlaku pada beberapa pusat pelayanan kesehatan yang menerapkan pedoman pelayanan sesuai dengan protokol kesehatan tidak terkecuali pada pasien ibu hamil dan melahirkan. Dilansir dari Suara.com pada tanggal 29 juli 2020, meskipun pandemi Covid-19 baru berusia beberapa bulan dan terlalu dini untuk penelitian menyeluruh tentang diagnosa *baby blues* dan depresi pasca melahirkan, para ahli yang secara teratur merawat wanita dengan masalah kesehatan mental pasca persalinan melaporkan peningkatan kasus depresi dan kecemasan pasca persalinan.

Kecemasan ibu hamil meningkat akibat situasi pandemi Covid-19, tidak hanya mencemaskan keadaan janin tetapi mereka juga mencemaskan kesehatan ibu dan janin dari infeksi Covid-19 (Siregar, dkk, 2020). Menurut Pokja ISR PP POGI (2020) dibandingkan dengan populasi umum, wanita hamil memiliki peningkatan risiko penyakit berat, morbiditas dan mortalitas. Sehingga pemerintah mengeluarkan peraturan yang harus dipatuhi sesuai dengan protokol kesehatan,

seperti melakukan rapid test terlebih dahulu sebelum proses persalinan, serta memakai masker saat proses bersalin.

Berdasarkan berita Radar Jember yang terjadi pada akhir Maret 2022 dengan judul berita “70 Persen Ibu Alami Baby Blues Syndrome” , kasus seorang ibu yang membuang bayinya ke dalam sumur ditanggapi oleh psikolog Rya Wiyatfi Linisiya, bahwa kondisi ini dikarenakan terdapat aspek psikologis ibu, bukan hanya terkait kriminal semata. Kejadian ini merupakan puncak atau dampak dari seorang ibu yang mengalami *baby blues* dan tidak bisa dikendalikan. Menurutnya, hal ini memang seringkali muncul cukup signifikan hingga 1 bulan. ada beberapa hal yang menyebabkan ibu mengalami kondisi tersebut, seperti adanya perubahan hormon, perubahan fisik, ibu tidak siap memiliki dan menerima kehadiran bayi, merasa tidak mampu mengurus bayi hingga muncul ketidakpercayaan diri. Adapun penyebab lain dalam aspek sosial seperti, komentar lingkungan sekitar yang mengarah pada *bullying*. sehingga tidak hanya bayi yang perlu diperhatikan, kondisi psikologis ibu juga perlu diperhatikan, seperti memperhatikan gizi untuk asupan energi serta keterbukaan ibu agar bisa bertahan dan bangkit dalam kondisi seperti ini.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan dengan responden A, mengatakan bahwa setelah pasca melahirkan subjek mengalami rasa kekhawatiran terhadap bayi, merasa takut ketika bayi tidak mendapatkan perawatan yang tepat dari subjek, subjek juga merasakan sedih sesekali menangis karena merasa tidak ada pengalaman dalam merawat bayi yang pada saat itu kondisi bayi cenderung kurus. Subjek juga mengatakan saat pasca melahirkan

pernah terbesit keinginan untuk menyakiti anak dan dirinya, namun tidak sampai dilakukan, namun subjek sudah pernah menyakiti diri sendiri dengan menjambak rambutnya sendiri, memukul diri sendiri, sambil menangis dan berteriak ketika merasa kelelahan saat bayi tidak bisa di tenangkan. Suami subjek bekerja di luar pulau, dan subjek tidak dekat dengan mertua saat pasca melahirkan. Subjek mengatakan bahwa kurang lebih 10 hari pasca melahirkan subjek sudah merasa lebih baik, dikarenakan subjek sudah mulai melakukan aktivitas seperti berjualan online, bertemu dengan teman, dan melakukan olahraga kecil dirumahnya.

Menurut Pedoman Protokol petunjuk praktis layanan kesehatan Ibu dan bayi baru lahir selama masa pandemi covid-19 (2020) ada beberapa SOP pelaksanaan layanan persalinan antara lain, wajib melakukan rapid test, jika hasil rapid test positif dirujuk ke RS rujukan covid-19. Berdasarkan hasil wawancara lanjutan yang telah dilakukan dengan beberapa responden, mengatakan bahwa ketika mendekati HPL (Hari Perkiraan Lahir), harus melakukan rapid tes di masa pandemi sebagai prosedur sebelum proses melahirkan, hal ini membuat subjek merasa cemas kaerna takut hasilnya reaktif. Pada saat akan melahirkan, melakukan cek suhu badan dan yang berada pada ruangan diwajibkan memakai masker. Setelah melahirkan subjek mengalami rasa cemas berlebih, karena takut jika tertular virus corona, karena subjek mendapat informasi dari lingkungan sekitarnya, jika ibu yang melahirkan rentan tertular virus corona. Subjek merasa gelisah selama beberapa hari setelah melahirkan, merasa sulit tidur dan tidak nafsu untuk makan, sesekali subjek menangis tiba-tiba, subjek mengatakan bahwa merasa khawatir yang berlebih jika tidak bisa memberikan perawatan yang baik

pada anaknya. Salah satu subjek sempat berteriak ketika mendengar tangisan rewel dari anaknya. Subjek mengatakan bahwa melahirkan di masa pandemi membuat subjek stress karena tidak bisa bertemu dengan rekan sahabatnya, dan tidak bisa menerima orang lain yang akan melakukan tilik bayi. Subjek mengatakan bahwa selalu muncul pemikiran takut jika anaknya terkena virus, subjek cemas jika sampai tertular, terjadi hal yang tidak diinginkan terhadap anak dan keluarganya. Namun setelah melewati 1 minggu, emosi subjek sudah mulai dapat terkontrol, subjek meninggalkan bayi sejenak jika merasa lelah, subjek merasa lebih baik kondisinya karena mendapat pengertian positif dari suami, nenek dan adek subjek selama mengalami *postpartum blues*, hal-hal positif yang diberikan oleh orang-orang yang berada di dalam rumahnya yang membuat subjek hingga saat ini tidak mengalami *postpartum blues*.

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa pandemi Covid-19 ini menyebabkan perubahan interaksi terhadap seluruh masyarakat, maupun pada ibu hamil dan ibu pasca melahirkan. Dimana mereka mendapatkan pelayanan prosedur yang berbeda sesuai dengan protokol Covid-19, yang menimbulkan rasa cemas yang berlebih, karena keterbatasan interaksi pada orang-orang sekitar, sehingga dukungan yang di terima ibu pasca melahirkan kurang didapatkan dari rekan, saudara dan orang-orang terdekatnya, membuat kecenderungan terjadinya stres pada ibu. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi peneliti karena *post partum blues* dapat mengganggu kemampuan ibu dalam menjalankan peran sehingga mempengaruhi kualitas hubungan antara ibu dan bayi, serta sebagai langkah awal



mencegah terjadinya gejala yang lebih berat akibat *post partum blues*. seperti halusinasi, percobaan bunuh diri hingga menyakiti bayi.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan dari latar belakang diatas adalah bagaimana gambaran kecenderungan *postpartum blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan selama masa pandemi *covid – 19* di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Summersari Kabupaten Jember.

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran kecenderungan *postpartum blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan selama masa pandemi *Covid – 19* di wilayah kerja Puskesmas Summersari Kecamatan Summersari di Kabupaten Jember.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara ilmiah dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya kajian tentang *Postpartum blues syndrom*.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Manfaat Bagi Masyarakat**

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat sehingga memiliki pengetahuan tentang *Postpartum blues syndrome* agar dapat memahami dan memberikan *support* pada ibu pasca

melahirkan yang cenderung memunculkan perilaku *Postpartum blues syndrome*.

b. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kemampuan peneliti secara konsep dan teori, serta diharapkan peneliti mampu mengembangkan penelitian lain secara lebih mendalam.

**E. Keaslian Penelitian**

**1. Chasanah, dkk. (2016). *Postpartum Blues Pada Persalinan Di Bawah Usia Dua Puluh Tahun*. 15 (2).**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui postpartum blues pada persalinan dibawah usia 20 tahun. penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan desain retrospektif. Populasi penelitian ini yaitu ibu melahirkan di bawah usia 20 tahun di Desa Panggungharjo Sewon Bantul. Hasil penelitian ini yaitu jumlah responden didominasi usia 19 tahun sebesar 45,5%, ibu yang mengalami *postpartum blues* sebagian besar mengalami kelelahan dalam mengurus anaknya, serta mengalami cemas dalam mengurus anaknya. Sedangkan populasi pada penelitian yang akan dilakukan yaitu semua wanita yang melahirkan pada masa pandemi dengan usia 0-14 hari.

**2. Jayasima, dkk. (2014). *Postpartum Blues Syndrome Pada Kelahiran Anak Pertama*. 3 (1).**

Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan secara lebih jelas tentang bagaimana *postpartum blues syndrome* pada kelahiran anak pertama. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Subjek

penelitian ini yaitu dua orang ibu postpartum anak pertama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami postpartum blues yang kemunculannya disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang cenderung berperan dari kedua subjek adalah faktor latar belakang psikososial, dimana kedua subjek kurang mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat. Faktor lain yang juga mencolok, pada subjek pertama adalah faktor pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan, dan pada subjek kedua merupakan faktor fisik. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu menggambarkan kecenderungan terjadinya *postpartum blues syndrome* pada masa pandemi covid-19.

**3. Anandita. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dan Kecenderungan Mengalami *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Pasca Melahirkan. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia. Skripsi.**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial suami dengan kecenderungan mengalami baby blues pada ibu pasca melahirkan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 subjek dengan kriteria ibu berusia 17-45 tahun, berdomisili di kota Pekanbaru, dan masih memiliki suami serta tinggal bersama suami. Metode dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa skala depresi pasca melahirkan dan skala dukungan sosial. Hasil penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan kecenderungan mengalami *baby blues* pada ibu pasca melahirkan. Artinya semakin tinggi

dukungan sosial yang didapatkan oleh ibu maka semakin rendah kecenderungan ibu untuk mengalami *baby blues* pasca melahirkan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan oleh ibu maka semakin tinggi pula kecenderungan ibu untuk mengalami *baby blues* pasca melahirkan. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan hanya menggunakan satu variabel.

**4. Suzuki, Shunji. 2020 Psychological Status of Postpartum Women Under the Covid-19 Pandemic in Japan.**

Tujuan penelitian ini untuk membandingkan hasil skrining mental wanita pasca persalinan yang dilakukan selama pandemi Covid-19 dengan mereka pada periode yang sama tahun lalu. Berdasarkan hasil penelitian, hubungan ibu-bayi diduga memburuk pada satu bulan setelah melahirkan akibat pandemi Covid-19. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk memberikan gambaran terkait kecenderungan terjadinya *postpartum blues syndrome* di Kabupaten Jember.

**5. Suphardiyan, Marda Aditya. 2020. Gambaran Kejadian Postpartum Blues Pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kare Kecamatan Kare Kabupaten Madiun. Universitas Jember. Skripsi.**

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi gambaran kejadian postpartum blues pada masa pandemi covid-19 di wilayah kerja puskesmas Kare Kecamatan Kare Kabupaten Madiun. Penelitian ini menggunakan metode non eksperimen dengan metode penelitian deskriptif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus slovin berjumlah 64 responden. Hasil penelitian

menunjukkan terdapat 21 ibu yang mengalami postpartum blues. Sedangkan populasi pada penelitian yang akan di lakukan yaitu terletak di Kabupaten Jember dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

