

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan dan kehamilan adalah kondisi yang terjadi oleh setiap orang ibu secara fisiologis sehingga akan membuat mereka menjadi bahagia. Tetapi terdapat 10 – 20% perempuan berusaha untuk melawan gejala depresi yang ditimbulkan etika seorang wanita hamil dan melahirkan. Ini adalah hasil dari fakta bahwa perempuan dua kali lebih mungkin mengalami depresi dibandingkan laki-laki. Ada berbagai macam depresi yang dialami perempuan ketika hamil dan melahirkan, salah satunya adalah *postpartum blues*. Dimana kondisi yang dialami oleh seorang ibu ketika hamil dan pasca persalinan mengalami depresi atau rasa cemas yang berlebihan. Beberapa tandanya yaitu reaksi sedih, mudah tersinggung, menangis, gangguan tidur, berkurangnya nafsu makan dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

Perubahan psikologis pada ibu pasca melahirkan antara lain kecemasan meningkat, perasaan murung, tidak mampu merawat bayi, tidak hanya tidak mampu menyusui, tetapi juga stres. Sebagian ibu ada yang berhasil menghadapi perubahan atau gejala gejala tersebut, dan sebagian pula ada yang mengalami hambatan untuk menghadapi perubahan perubahan sesudah melahirkan Bagi ibu yang tidak dapat menghadapinya, maka akan mengalami gangguan psikologis yang disebut Postpartum Blues (Imaniar Astrisari, 2022).

Adapun puncak dari postpartum blues ini 3-5 hari setelah melahirkan dan berlangsung selama beberapa hari sampai 2 minggu. Menurut Qiftiyah (2018), gejala dan tandanya antara lain cemas dan menangis tanpa sebab, tidak sabar, tidak percaya diri, sensitif atau mudah berbohong, dan merasa bahwa dia tidak menyayangi bayinya. *Postpartum blues* mengacu pada depresi suasana hati sementara yang dialami ibu baru Karena perubahan hormonal, memiliki bayi dan menjadi orang tua Ini adalah gangguan mood setelah kelahiran yang menunjukkan keutuhan psikologis. Kebanyakan orang belum mengetahui bahwa hal ini mudah terjadi pada ibu pasca melahirkan. *Postpartum blues* dikategorikan ringan sindrom gangguan jiwa, namun jika tidak mendapatkan pengobatan yang tepat maka akan memasuki fase depresi pasca melahirkan dan psikosis pasca melahirkan.

Kadar hormon esterogen dan progesteron yang menurun pada wanita pasca persalinan dapat menjadi salah satu penyebab postpartum blues. Inilah yang menyebabkan perubahan kimia di otak yang mengubah perasaannya. Waktu istirahat ibu berkurang setelah melahirkan, namun mereka masih belum sepenuhnya pulih. Perempuan yang baru melahirkan sangat mungkin mengalami kelelahan dan gejala depresi sebagai akibat dari faktor-faktor ini (Primastika, 2019).

Postpartum Blues memiliki konsekuensi yang dapat terjadi dalam periode pendek dan panjang. Dampak segera melibatkan situasi di mana ibu menjadi kurang aktif dan kurang memfokuskan perhatiannya pada bayinya, menyebabkan bayi mengalami kekurangan dalam sentuhan dan perhatian.

Selain itu, aktivitas ibu dan bayi juga mungkin terganggu, menyebabkan bayi sering menangis. Di sisi lain, dampak jangka panjangnya mencakup gangguan pada perkembangan kognitif, psikologis, neurologis, dan motorik bayi (Yulistianingsih & Susanti, 2021). Saat perubahan fisik dan psikologis yang normal terjadi setelah persalinan dikenal sebagai periode pasca persalinan. Seorang ibu dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan perubahan ini, maka ia dapat menghindari rasa takut, kekhawatiran, atau kecemasan yang mungkin timbul (Susilawati, Dewayani, Oktaviani, & Subekti, 2020).

Postpartum blues seringkali menyebabkan terputusnya hubungan antara ibu dan bayi serta mengganggu perhatian dan bimbingan bayi untuk perkembangan yang tepat. *Postpartum blues* berdampak buruk pada tumbuh kembang anak. Selain itu, selain itu, kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan anak-anak lain akan terpengaruh. Beberapa penelitian melaporkan bahwa gejala depresi dan kecemasan berkaitan erat dengan masa antepartum dan berhubungan dengan depresi pasca melahirkan. Identifikasi dini dapat membantu dalam pengobatan yang tepat. Terapi individu yang efektif dalam mengatasi kecemasan adalah terapi kognitif, terapi perilaku, penghentian pikiran, dan perilaku kognitif. Kehadiran tenaga kesehatan seperti bidan diharapkan dapat mengurangi kejadian *postpartum blues* atau gangguan psikologis lainnya pada masa nifas (Susilawati, Dewayani, Oktaviani, & Subekti, 2020).

Ibu yang baru melahirkan dan mengalami *postpartum blues* dapat menghadapi tantangan psikososial yang berpotensi memengaruhi ikatan

emosional antara ibu dan anak, bahkan dapat menyebabkan penurunan pemberian ASI (Air Susu Ibu) (A. Fatmawati et al, 2018). Dukungan sosial dari keluarga, riwayat depresi sebelumnya, dan masalah sosial ekonomi dapat berperan dalam munculnya postpartum blues, bahkan dapat berkembang menjadi depresi postpartum pada ibu remaja (Hymas & Gyrard, 2019). Faktor dukungan sosial dari teman, keluarga, dan pekerjaan sebagai bidan atau tenaga kesehatan juga dapat memengaruhi kejadian depresi postpartum pada ibu muda (Nurfatimah & Entoh, 2018). Selain itu, dukungan sosial dan perencanaan kehamilan juga memiliki kaitan dengan kejadian postpartum blues pada ibu remaja (A. Fatmawati & Gartika, 2019).

Berdasarkan informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022, terdapat 300-750 ibu yang mengalami postpartum blues per 1000 ibu di seluruh dunia (Armaya & Purwarini, 2022). Sedangkan di Sumatra Selatan, angka kejadian postpartum blues mencapai 0,76% (Sinabariba et al., 2022). Tiga rumah sakit di Palembang Rumah Sakit Bhayangkara, Rumah Sakit Muhammadiyah, dan Rumah Sakit Islam Siti Khadijah pernah melakukan penyelidikan tentang blues pasca persalinan.. Sebanyak 90 responden sebagai sampel penelitian. Hasil menunjukkan bahwa kejadian blues postpartum di Kota Palembang mencapai 46,7%, dengan paritas sebagai faktor yang paling berpengaruh ($p=0,000$; $PR = 15,117$) (Kumalasari & Hendawati 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rahma, M dan Anggraini (2023), mayoritas responden ibu nifas Ada pada tingkat pengetahuan yang baik tentang definisi *postpartum blues*, yaitu 55 responden (92,4%), dan 65

responden (70,7%) mengetahui penyebab utama penyebab *postpartum blues* didominasi oleh ibu yang memiliki tingkat pengetahuan cukup. Tingkat pengetahuan ibu juga baik, yaitu 75 responden (81,5%). Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maya, Indrianti (2023), didapatkan sebanyak menunjukkan sebanyak 19 orang ibu nifas pengetahuannya mengenai *postpartum blues* sudah baik, dan sisanya sebanyak 5 orang masih berpengetahuan cukup dan 6 orang berpengetahuan kurang.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam Tahun 2023 September-Oktober jumlah ibu post partum 20 orang. dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di Puskesmas Sidorejo Pagar Alam terdapat 12 orang ibu nifas di antaranya mengalami tanda dan gejala dari *postpartum blues* tersebut, hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu dan informasi dari tenaga kesehatan tentang *postpartum blues* dan ibu tidak tahu bahwa dirinya telah mengalami *postpartum blues* dan beranggapan normal dan wajar terjadi pada ibu. Sebagian besar ibu mungkin mengetahui bahwa *postpartum blues* melibatkan gejala emosional seperti perasaan sedih yang mendalam, mudah marah, cemas yang tidak terkendali, perubahan suasana hati yang drastis, dan kadang-kadang kesulitan tidur. Namun, beberapa ibu mungkin mengalami kesenjangan informasi tentang pemahaman yang dapat membuat ibu nifas merasa cemas atau khawatir apabila mereka mengalami gejala yang tidak biasa setelah melahirkan.

Signifikansi kesehatan mental ibu nifas menjadi fokus penelitian ini, menggambarkan tingkat pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues*.

Sebagai fenomena kesehatan mental, postpartum blues tidak hanya membawa dampak jangka pendek, tetapi juga memberikan implikasi jangka panjang pada kesejahteraan ibu dan bayi. Uraian penelitian menunjukkan rendahnya kesadaran ibu nifas akan postpartum blues, menciptakan kebutuhan untuk peningkatan informasi dan pemahaman di kalangan mereka.

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan mendalam tentang sejauh mana pengetahuan ibu nifas di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam, memperkuat dasar bagi penyedia layanan kesehatan untuk meningkatkan pendekatan perawatan dan pendampingan selama masa nifas. Kesadaran yang lebih baik tentang postpartum blues juga dianggap sebagai langkah preventif yang efektif. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya pendidikan kesehatan di puskesmas, membantu ibu nifas mengenali gejala, mencari dukungan, dan mengelola perasaan mereka. Fokus pada Puskesmas Sidorejo memberikan konteks lokal yang spesifik, memungkinkan penyedia layanan kesehatan untuk merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan komunitas, sehingga memberikan pemahaman mendalam tentang tingkat pengetahuan ibu nifas tentang postpartum blues dan implikasinya terhadap kesehatan mental serta perawatan mereka.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang postpartum blues di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah " Bagaimana Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang *postpartum blues* di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam Tahun 2023?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues* di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian *postpartum blues* di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam tahun 2023.
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang tanda dan gejala *postpartum blues* di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam tahun 2023.
- c. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang faktor yang mempengaruhi *postpartum blues* di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam tahun 2023.
- d. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pencegahan *postpartum blues* di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam tahun 2023.

- e. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang penanganan *postpartum blues* di Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam tahun 2023.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini nantinya akan memberikan masukan dan menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman tentang pengetahuan tentang *postpartum blues*.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi bagi tenaga Kesehatan agar meningkatkan pelayanan khususnya dalam memberikan penyuluhan tentang *postpartum blues*.

3. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mengembangkan ilmu asuhan kebidanan dan dapat dijadikan bahan kajian untuk penelitian selanjutnya tentang pengetahuan ibu nifas terkait *postpartum blues*.