

STRATEGI COPING PADA IBU PASCA PERSALINAN UNTUK MENGANTISIPASI TERJADINYA BABY BLUES

Nanda Kusuma Verda , Anisa Nuraidha

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: kusumaverdananda@gmail.com

annisanuraidha07@gmail.com

ABSTRAK

Baby blues merupakan suatu keadaan depresi bersifat sementara biasa dialami oleh kebanyakan ibu yang baru melalui proses melahirkan karena perubahan tingkat hormon, tanggung jawab baru akibat perluasan keluarga dan pengasuhan terhadap bayi. Hingga 50-80 persen ibu yang baru lahir mengalami baby blues. Meskipun memiliki efek paling ringan, faktor-faktor seperti riwayat kejiwaan, stresor lingkungan, konteks budaya, menyusui, dan paritas dapat menyebabkan baby blues berkembang menjadi depresi yang lebih parah. Salah satu yang dapat meminimalisasi baby blues adalah menggunakan strategi coping baik itu secara behavioral maupun kognitif. Apabila strategi tersebut dapat dilakukan yang bahkan seimbang antar keduanya maka akan berpeluang lebih mudah meminimalisasi baby blues tersebut.

Kata kunci: baby blues, strategi coping, behavioral strategies, cognitive strategies

LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan bagi seorang perempuan kehamilan merupakan salah satu periode krisis yang harus dijalani hingga usai masanya. Secara biologis dari fungsi keibuan dan reproduksi, yakni sejak ada benih di rahim seorang ibu hingga saat bayi lahir terus di stimulisir atas pengaruh pengaruh psikis, dimana reaksi psikis timbul dikala proses kehamilan dan bervariasi (ada yang bahagia, takut, khawatir dll) yang disebabkan dari bumil itu sendiri, suami, rumah tangga hingga lingkup sekitarnya, dan pengaruh lebih luas lagi diperoleh bisa dari tradisi, adat, hingga kebudayaan yang terus berkaitan dari awal masa hamil hingga melahirkan baik itu keterkaitan secara fisik maupun psikis.

Gangguan emosi tak menutup kemungkinan dapat melanda wanita pasca persalinan dengan tingkat yang bervariasi. Periode *postpartum* berkedudukan kuat sebagai faktor risiko dari perkembangan dari gangguan mood serius. Diketahui 2 bentuk perubahan secara psikologis di masa ini diantaranya *Pascapartum Blues (Maternitas Blues atau Baby Blues)*, yakni depresi Pascapartum dan Psikosa Postpartum (Yusari, dan Risneni: 2016). Gangguan emosional yang paling sering muncul adalah *Baby Blues Syndrome*. *Baby Blues Syndrome* didefinisikan sebagai gangguan mood tergolong ringan hingga sering diabaikan oleh para ibu baru pasca persalinan, keluargam bahkan petugas kesehatan. Hingga *baby blues syndrome* terus tumbuh menjadi depresi bahkan psikosis yang berpengaruh negatif seperti menyebabkan ibu mengalami permasalahan atas hubungannya dnegan pasangan, keluarga, dan meluas ke anak. Adapun simptom terkait *baby blues syndrome* menurut Mansyur (2009) meliputi rasa cemas, kesepian, gairah seks menurun, menangis dan perubahan. Menurut Marni (dalam Lina Wahyu, 2016) adapun tanda-tanda *baby blues syndrome* diantaranya perasaan sedih berlebihan, depresi, mudah cemas, tersinggung, cenderung terus merasa bersalah, mengalami gangguan tidur, dan makan. Hal ini secara umum dapat hilang dalam

kurun waktu bebrapa jam atau hari, minggu, bahkan bulan, hingga dapar terus berkembang menjadi situasi yang lebih sulit dna berat.

Bahiyatun 2009 (Krisdiana: 2013) mengemukakan terkait *postpartum Blues (Baby Blues Syndrome)* dimaknai sebagai masa dimana kondisi emosional stress terjadi pada 80% ibu pasca melahirkan. Peristiwa ini di Indonesia tercatat sebanyak 50% - 70% dan diprediksi berkelanjutan hingga menjadi *Postpartum Depression* yang bervariasi mulai 5% hingga lebih dari 25% pasca persalinan. Gejalagejala yang dialami dan rasakan pun beraneka ragam. *Baby Blues* ditandai dengan reaksi diantaranya perasaan sedih berlebihan, depresi, mudah cemas, tersinggung, cenderung terus merasa bersalah, mengalami gangguan tidur, dan makan (Lina: 2016). Atas peneltian oleh Suryati diperoleh infromasi bahwa seorang ibu dengan *Baby Blues Syndrome* setelah melahirkan akan mengalami emosi yang berlebihan, perasaan sedih mendalam disertai tangisan tanpa jelas alasannya. Sebagian ibu merasa cemas, khawatir, merasa tidak nyaman, tidak enak, nyeri di berbagai bagian, sakit, hingga merasa tidak ada obat yang dapat menolong, hal ini dirasakan pasca melahirkan. Banyak dari para ibu merasa sangat lelah, lesu, malah, sulit tidur, bahkan sulit tidur, atau tidak bisa tidur sama sekali.

Di Asia sendiri peristiwa *Baby Blues Syndrome* atau *Postpartum Blues* ini menyentuh angka yang tergolong tinggi yakni berkisar di 50-70% dari wanita pasca persalinan (Lina: 2016). Fenomena *Baby Blues Syndrome* termasuk sekuel umum kelahiran bayi biasanya terjadi di angka 70% wanita dalam setahun. Penelitian lain yang selaras yakni penelitian di RSUD TK IV Sariningsih Kota Bandung memperlihatkan bahwasannya hampir setengah dari ibu nifas di Rumah Sakit tersebut mengalami *Baby Blues Syndrome* ringan dan berat (Lisna: 2005). Ata studi pendahuluan dengan metode wawancara oleh Krisdiana (2003) di wilayah kerja puskesmas Blora pada 10 orang ibu pasca persalinan mengenai gambaran perasaan yang dialami setelah persalinan. Tujuh dari 10 ibu menyatakan adanya perasaan cemas, takut, cemas, khawatir, was-was, sulit tidur, sering menangis pasca melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu mengalami *Baby Blues Syndrome*.

Tanpa disadari gangguan ini sudah mulai mencapai presentase cukup besar sehingga sangat penting adanya ketersediaan bahan literatur yang mudah dipahami oleh para pembaca. Harapannya adalah mereka akan dengan mudah dapat memahami sehingga terhindarkan dari *baby blues*. Adapun tujuan dari penulisan artikel psikologi ini adalah untuk memberikan informasi kepada para pembaca terkait kasus *baby blues* yang dapat diminimalisasi dengan strategi *coping*. Adapun manfaat dari penulisan artikel psikologi ini adalah:

1. Memberikan infromasi kepada para pembaca dan tentunya penulis terkait kasus *baby blues*.
2. Memberikan infromasi kepada para pembaca dan tentunya penulis terkait penanganan kasus *baby blues* yang dapat diminimalisasi dengan strategi *coping*.

KAJIAN TEORI

Pengertian *Baby Blues*

Menurut Rahmandani (2007) *baby blues* suatu keadaan depresi bersifat sementara biasa dialami oleh kebanyakan ibu yang baru melalui proses melahirkan karena perubahan tingkat hormon, tanggung jawab baru akibat perluasan keluarga dan pengasuhan terhadap bayi. Sedih juga depresi kerap hadir pasca melahirkan sementara gejalanya muncul sekitar 2 atau 3 hari pasca persalinan, kemudian akan hilang dalam rentang waktu selama 1 hingga 2 minggu.

Baby blues syndrome ini adalah sindroma gangguan afek ringan yang kerap terlihat di awal minggu pertama pasca melahirkan, dan di hari ketiga hingga kelima sebagai puncaknya, kemudian akan menyerang di 14 hari sterhitung sejak setelah persalinan (Susanti dan Sulistiyanti, 2017).

Baby blues merupakan situasi psikologis pasca persalinan yang bersifat sementara kerap dialami para ibu baru dengan gejala yang muncul seperti sedih maupaun depresi dihari ketiga atau keempat serta akan segera menghilang dalam 2 minggu pasca persalinan. Tingkat depresi ringan terdapat kemungkinan muncul gangguan lebih berat akibat adanya perubahan tingkat hormon, serta tanggungjawab baru atas kelahiran bayi dan pengasuhan terhadap bayi.

Ciri dan Faktor Terjadinya *Baby Blues*

Menurut Young dan Ehrhardt dalam Rahmandani (2007), ciri-ciri dari *baby blues* sebagai berikut:

- a. Perubahan suasana hati ibu seperti menangis, rasa lelah, mudah tersinggung, kebingungan ringan, mudah lupa secara bergantian sukar ditebak keadaan dan suasana hati ibu yang bergantian dan sulit diprediksi.
- b. Pola tidur tidak teratur karena kebutuhan bayi, rasa tidak nyaman atas kelahiran anak, perasaan asing atas lingkungan tempat bersalin.
- c. Kesepian, jauh dari keluarga, terus menyalahkan diri sendiri karena perubahan suasana hati yang signifikan.
- d. Hilangnya kontrol atas kehidupan akibat ketergantungan dari bayinya.

Young dan Ehrhardt dalam Rahmandani (2007) membagi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *Baby Blues* yaitu sebagai berikut:

- a. Biologis, yakni secara fisik terdapat tekanan akibat menurunnya hormon tertentu dalam jumlah banyak dan tiba-tiba, kekurangan cairan, kehilangan sejumlah darah, serta faktor fisik lainnya yang menurunkan stamina ibu.
- b. Psikologis, yakni konflik atas kemampuan seorang perempuan menjadi ibu, kebingungan atas penerimaan serta penolakan terhadap peran baru, masalah komunikasi dengan bayi maupun pasangan.
- c. Sosial, yakni keadaan sosial pada saat bayi dilahirkan, terlebih ketika bayi memerlukan emosional serta finansial lebih.

Jenis-Jenis Strategi *Coping*

Menurut Rahmandani (2007) strategi *coping* dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah merupakan cara secara sadar dan penuh pertimbangan dalam mengatur situasi *stress* dan mengatasinya secara langsung. Jenis-jenis strateginya sebagai berikut:

- a. *Direct Action/Active Coping*, yakni suatu perlakuan secara *direct* guna menghadapi maupun memperbaiki stressor serta pengaruhnya.
- b. *Seeking Information*, yakni pencarian informasi terkait keadaan *stress* tersebut guna memberikan bantuan untuk penyelesaian masalah secara langsung.
- c. *Turning to Others*, yakni pencarian bantuan kepada orang lain seperti mendapatkan saran, informasi, dan bantuan finansial.

Strategi *coping* yang berfokus pada emosi merupakan respon spontan terhadap stress untuk mengurangi ketegangan dari stress yang terjadi tetapi tidak merubah keadaan stress menyeluruh. Jenis-jenis strateginya sebagai berikut: a. *Behavioral strategies*

- 1) *Direct Action*, yakni mengatasi permasalahan langsung guna mengatur emosi seperti menghindari, menghukum, serta membantah seseorang.
- 2) *Seeking information*, yakni pencarian informasi guna membantu mengatur emosi.
- 3) *Turning to Others*, yakni pencarian dukungan moral, simpati, pemahaman, jaminan rasa aman, dan kenyamanan dari keluarga, teman atau yang lain, seperti berdoa, meminta bantuan dari Tuhan, mencari ketenangan dalam beribadah, melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan perhatian dari kondisi stressful.
- 4) *Emotional Discharge*, fokus akan sesuatu yang membuat sedih kemudian diungkapkan hingga ketegangan berkurang, dapat dilakukan dengan jalan-jalan di alam terbuka, menagis sejadinya, berteriak, berbagi cerita kepada orang lain.

b. *Cognitive Strategies*

- 1) *Resigned Acceptance*, mengatasi kondisi stress dengan penerimaan apa adanya. Cara ini efektif digunakan ketika keadaan stressor berada di luar kendali atau tidak dapat diubah.
- 2) *Intrapsychic Processes*, yakni proses pengaturan serta pengendalian atas perasaan serta emosi yang diamali pada saat stress dengan memberdayakan daya pikir, mengatur strategi mekanisme pertahanan, dilakukan dengan dua cara yaitu:
 - a) *Cognitive Redefinition*, merupakan proses yang dilalui atas percobaan pemaknaan kembali kondisi dengan cara lebih positif. Misalnya membandingkan situasi yang terjadi dengan situasi orang lain yang lebih buruk, dan melihat dampak positif dari kondisi tersebut.
 - b) *Defense Mechanism*, merupakan suatu cara untuk mengatasi permasalahan terkait perasaan cemas tanpa sadar, menyampingkan kenyataan, ingatan, menggunakan beragam cara.

ANALISIS KRITIS

Kehadiran seorang anak telah dinanti-nantikan orangtua sehingga apabila mereka telah hadir tentu akan membuat bahagia, namun terkadang memunculkan perasaan cemas atas dari orangtua. Jika hal ini dirasakan secara terus menerus dikhawatirkan akan menimbulkan *baby blues*. *Baby blues* dialami oleh ibu pasca melahirkan pada hari ketiga atau keempat dengan durasi waktu satu hingga dua minggu.

Baby blues dapat terjadi ketika orangtua tidak atau kurang mengetahui informasi mengenai persalinan dengan benar sehingga mereka mengalami kecemasan. Selain itu, disebabkan karena lingkungan dari calon orangtua yang tidak mendukung secara sosial maupun psikologis. *Baby blues* dapat mengakibatkan terganggunya fungsi psikologis dari ibu. Ketika pasca persalinan banyak perubahan yang dialami oleh ibu, misalnya kondisi kesehatan fisik yang kurang stabil akibat dari proses persalinan dan juga kondisi psikologis dari ibu.

Strategi *coping* yang dapat dilakukan oleh seorang ibu ketika mengalami *baby blues* yaitu dengan *behavioral* dan *cognitive strategies*. Bahkan ketika dua strategi coping tersebut dapat dilaksanakan maka akan lebih berpeluang terminimalisasi dari *baby blues*. Untuk menyeimbangkannya memang membutuhkan *effort* lebih dan pastinya dukungan, sehingga peran serta suami akan sangat diperlukan untuk keberhasilannya.

Adapun hal yang dapat dilakukan agar terhindar dari *baby blues* antara lain:

- a. Selalu berpikir positif, contohnya saja dengan menanamkan mindset bahwa hamil, melahirkan, dan memiliki seorang anak merupakan karunia dari Tuhan yang harus dijaga. Bahwa realitanya tidak semua perempuan dapat dengan mudah diberikan sebuah kepercayaan oleh Tuhan untuk memiliki anak.
- b. Memperkuat ibadah dengan Tuhan agar mendapatkan ketenangan dalam diri.
- c. Meningkatkan komunikasi baik itu dengan suami ataupun dengan orang-orang terdekat
- d. Tanamkan dalam diri bahwa janganlah kekeh untuk berkeinginan menjadi orang tua yang sempurna, karena ketika tidak dapat melakukan segalanya dengan benar maka yang terjadi adalah merasa bersalah. Sehingga sangat diperlukan untuk berpikir dan berharap secara realistis.
- e. Menyempatkan diri untuk berolahraga ringan dengan memfokuskan untuk memperlancar aliran darah bukan untuk membakar kalori hingga mengencangkan otot perut.
- f. Memperbanyak asupan makanan yang mengandung omega 3, sebagaimana sesuai dengan sejumlah penelitian yang telah membuktikan bahwa dengan mengonsumsi asam lemak omega3 (EPA dan DHA) nyatanya dapat menekan risiko kelahiran prematur dan mencegah terjadinya *baby blues* pada ibu baru.
- g. Membagi tugas dengan suami dal berbagai hal mengurus anak sehingga dapat dijalankan dengan nyaman dan tidak ada yang merasa keberatan.
- h. Mencari informasi terkait perawatan bayi dan parenting

SARAN

- a. Sangat penting untuk kedua orang tua bayi telah mempersiapkan semuanya dengan baik sehingga lebih siap menerima situasi yang serba baru
- b. Menggali informasi yang berkaitan dengan bayi dan parenting
- c. Melakukan diskusi antara suami dan istri dalam hal mengurus rumah tangga sehingga pembagiannya jelas dan lebih terarah
- d. Meyakinkan pada masing-masing bahwa mampu untuk menyambut hingga merawat bayi tersebut sehingga saling mendukung satu sama lain dan menguatkan

KESIMPULAN

Baby blues merupakan suatu keadaan psikologis setelah melahirkan yang sifatnya sementara dan kebanyakan dialami oleh ibu baru, gejala akan muncul pada hari ketiga atau keempat dan akan menghilang dalam dua minggu setelah persalinan, dengan gejala muncul perasaan sedih dan depresi. Tingkat depresi ringan terdapat kemungkinan muncul gangguan yang lebih berat karena perubahan tingkat hormon, tanggung jawab baru akibat kehadiran bayi dan pengasuhan terhadap bayi.

Terdapat beberapa strategi *coping* yang dapat dilakukan untuk menghadapi *baby blues* yaitu selalu berpikir positif, meningkatkan komunikasi yang baik dengan orang sekitar, melakukan aktivitas fisik, mempelajari parenting, mengonsumsi makanan dengan kandungan omega 3, membagi tugas dengan pasangan, dan meningkatkan kualitas beribadah.

DAFTAR PUSTAKA

- Oktiriani, I. (2017). Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati.

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Rahmandani, Amalia. (2007). Strategi Penanggulangan (*Coping*) pada Ibu yang Mengalami Postpartum Blues di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang. Universitas Diponegoro: Semarang.

Wati, Eva Lina dan Herman. (2019). *Baby Blues: Husband's Support in Form of Communication. International Journal of Global Community*. 2 (2): 197 - 210.

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 Ibu Kabupaten Jember.