



PENYULUHAN PADA IBU POSTPARTUM TENTANG *BABY BLUES*

Andrani¹, Rika Sri Wahyuni², Hamidah Sari³

^{1,2,3}DIII Kebidanan, Institut Kesehatan Payung Negeri



***Corresponding author**

Andriani

Email : andriani.lecturer@gmail.com

HP: 081378569410

Kata Kunci:

Baby Blues;
Ibu Nifas;

Keywords:

Baby Blues;
Postpartum
Mother;

ABSTRAK

Baby blues adalah kondisi emosional yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan, ditandai dengan perasaan sedih, lelah, mudah tersinggung, dan menangis tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini biasanya muncul dalam beberapa hari pertama setelah melahirkan dan berlangsung selama beberapa minggu. Metode penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi atau tanya jawab. Kesimpulan ibu nifas memahami tentang Baby Blues sehingga terhindar dari gangguan Baby Blues. Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya Posyandu Kasih Ibu untuk menghimbau ibu Nifas untuk aktif dalam kegiatan posyandu guna mendapatkan informasi yang tepat.

ABSTRACT

Baby blues is an emotional condition commonly experienced by mothers after giving birth, characterized by feelings of sadness, tiredness, irritability, and crying for no apparent reason. This condition usually appears in the first few days after giving birth and lasts for several weeks. The extension method uses lecture and discussion or question and answer methods. In conclusion, postpartum mothers understand about Baby Blues so they can avoid Baby Blues disorders. It is recommended to health workers, especially Posyandu Kasih Ibu, to encourage postpartum mothers to be active in posyandu activities in order to get the right information.



PENDAHULUAN

Masa postpartum adalah periode kritis yang dimulai setelah kelahiran bayi dan berlangsung selama sekitar enam minggu. Pada masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada ibu postpartum adalah baby blues atau postpartum blues, yang ditandai dengan perasaan sedih, cemas, mudah marah, dan kelelahan.

Menurut data dari WHO, prevalensi baby blues di negara-negara Asia cukup tinggi, berkisar antara 26% hingga 85%. Di Indonesia, angka kejadian baby blues mencapai 50%-80%. Baby blues biasanya muncul dalam beberapa hari setelah melahirkan dan dapat berlangsung hingga dua minggu. Meskipun kondisi ini umumnya ringan dan sementara, jika tidak ditangani dengan baik, baby blues dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih serius.

Pendidikan dan penyuluhan kesehatan pada ibu postpartum sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengatasi baby blues. Program penyuluhan yang efektif dapat membantu ibu mengenali gejala baby blues, memahami pentingnya dukungan sosial, serta mengembangkan strategi coping yang sehat. Selain itu, penyuluhan juga dapat melibatkan keluarga dalam mendukung ibu, sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pemulihan emosional dan kesejahteraan ibu dan bayi.

Dengan latar belakang ini, penting untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program pendidikan dan penyuluhan kesehatan yang komprehensif bagi ibu postpartum. Program ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian baby blues, meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi, serta mendukung kesehatan keluarga secara keseluruhan.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu nifas, berjumlah 20 orang, pada hari senin, tanggal 20 Mei 2024, pukul 09.00 s/d 10.00 WIB, bertempat di Posyandu Kasih Ibu Media penyuluhan yang digunakan dalam penyuluhan berupa mikrofon dan leaflet. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam penyuluhan adalah metode ceramah dan diskusi/ tanya jawab.

Prosedur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dilaksanakan dalam beberapa tahap :

1. Penyuluhan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan penyuluhan sudah mendapat izin dari Posyandu Kasih Ibu. Dilaksanakan oleh Dosen dan Mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi yang dilakukan di awal kegiatan dengan tujuan memberikan Pendidikan kesehatan tentang Baby Blues.

2. Evaluasi

Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan secara lisan kepada ibu Nifas tentang Baby Blues dengan memberikan pertanyaan tentang materi Baby Blues kepada peserta penyuluhan. Sebagai umpan balik dari proses penyuluhan.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang Baby Blues. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama 60 menit, dan kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu nifas maka ibu nifas memahami tentang baby blues.

Masa pasca persalinan, juga dikenal sebagai masa nifas atau puerperium, adalah periode pemulihan setelah melahirkan yang berlangsung sekitar 6-8 minggu. Selama masa ini, tubuh ibu secara bertahap kembali ke keadaan normal sebelum kehamilan.

Baby blues adalah kondisi emosional yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan, ditandai dengan perasaan sedih, lelah, mudah tersinggung, dan menangis tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini biasanya muncul dalam beberapa hari pertama setelah melahirkan dan berlangsung selama beberapa minggu.

Penyebab & Dampak Baby Blues Pasca Persalinan: Perubahan hormon: Setelah melahirkan, kadar hormon estrogen dan progesteron yang tinggi selama kehamilan menurun drastis. Perubahan hormonal ini dapat memengaruhi suasana hati dan emosi ibu, sehingga menyebabkan perasaan sedih dan cemas. Kelelahan: Kurang tidur, menyusui, dan merawat bayi baru lahir dapat menyebabkan ibu merasa kelelahan dan stres. Kesulitan beradaptasi: Menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ibu, perubahan rutinitas, dan tuntutan baru dalam kehidupan dapat menjadi sumber stres dan ketidaknyamanan. Faktor psikologis: Perasaan takut, cemas, dan tidak percaya diri tentang kemampuan merawat bayi juga dapat berkontribusi pada baby blues.

Dampak Baby Blues, Baby blues dapat memengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Dampaknya dapat berupa: Kesulitan menyusui: Perasaan sedih dan cemas dapat memengaruhi produksi ASI ibu. Sulit berinteraksi dengan bayi: Ibu yang mengalami baby blues mungkin kesulitan untuk berinteraksi dengan bayinya, sehingga memengaruhi perkembangan sosial dan emosional bayi. Menurunkan kualitas hidup: Perasaan sedih dan cemas yang berlebihan dapat memengaruhi kualitas hidup ibu, sehingga membuatnya sulit untuk menikmati masa-masa awal menjadi ibu.

Hormon yang paling berpengaruh pada baby blues adalah: Estrogen, Hormon ini berperan penting dalam kehamilan dan persalinan. Setelah melahirkan, kadar estrogen menurun drastis, yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan emosi. Progesteron, Hormon ini juga berperan penting dalam kehamilan. Setelah melahirkan, kadar progesteron menurun, yang dapat menyebabkan perasaan sedih, lelah, dan mudah tersinggung. Oksitosin, Hormon ini dilepaskan selama persalinan dan menyusui, yang dapat menyebabkan perasaan bahagia dan ikatan dengan bayi. Namun, kadar oksitosin juga dapat menurun setelah melahirkan, yang dapat menyebabkan perasaan sedih dan cemas.

Cara Mengatasi Baby Blues Pasca Persalinan, Istirahat yang cukup: Pastikan ibu mendapatkan istirahat yang cukup, baik saat hamil maupun setelah melahirkan. Makan makanan sehat: Konsumsi makanan bergizi seimbang untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil dan meningkatkan suasana hati. Minta bantuan: Jangan sungkan untuk meminta bantuan dari pasangan, keluarga, atau teman untuk membantu

merawat bayi dan mengurus rumah tangga. Bergabung dengan kelompok dukungan: Bergabung dengan kelompok dukungan ibu baru dapat membantu ibu berbagi pengalaman, mendapatkan informasi, dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan menjadi ibu. Berbicara dengan profesional: Jika gejala baby blues tidak kunjung hilang atau semakin parah, segera konsultasikan dengan dokter atau terapis untuk mendapatkan bantuan profesional.

Pada pelaksanaan penyuluhan lebih di fokuskan pada penyampaian informasi tentang pengertian, penyebab, dampak, hormon yang mempengaruhi dan cara mengatasinya. Pada akhir kegiatan penyuluhan dilakukan evaluasi secara lisan kepada ibu nifas tentang Baby Blues dengan memberikan pertanyaan tentang materi Baby Blues kepada peserta penyuluhan. Sebagai umpan balik dari proses penyuluhan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh dosen Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru berupa penyuluhan berjalan baik dan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu nifas maka ibu nifas memahami tentang Baby Blues sehingga terhindar dari gangguan Baby Blues.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada dekan Ikes Payung Negeri dan ketua program studi Ikes Payung Negeri, Posyandu kasih ibu dan civitas Ikes Payung Negeri Pekanbaru yang telah memberi izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga bisa terlaksana dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- Hanum, P., Waruwu, S. T., & Purba, D. S. B. (2020). Penyuluhan Tentang Post Partum Blues Pada Ibu Pasca Persalinan. *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*,2(2).
[Link](<https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/download/1854/1065/5948>)
- Pramudianti, D. N., Fathony, Z., & Ulfa, B. (2020). Edukasi Melalui Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Tentang Pencegahan Depresi Postpartum. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(4), 490-497.
[Link](<https://media.neliti.com/media/publications/485189-none-bc21fb31.pdf>)
- Kusumastuti, A., Astuti, D., & Dewi, R. (2019). Baby Blues Syndrome: Prevalensi dan Faktor Risiko. *Poltekkes Kemenkes Malang*.
[Link](https://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17211181015/11.BAB_1.pdf)
- Silaen, D., & Nurchayati, N. (2015). Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Baby Blues. *UMP Repository*.
[Link](<https://repository.ump.ac.id/9328/2/Yeni%20Indri%20Lestari%20BAB%20I.pdf>)
- Tiez, R., & Zietlow, A. (2014). Understanding of Pregnant Women About Baby Blues Syndrome. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FKep*.

- [Link](<https://jim.usk.ac.id/FKep/article/viewFile/24054/12239>)
Hanum, P., Waruwu, S. T., & Purba, D. S. B. (2020). Penyuluhan Tentang Post Partum Blues Pada Ibu Pasca Persalinan. *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*, 2(2).
[Link](<https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/download/1854/1065/5948>)
Pramudianti, D. N., Fathony, Z., & Ulfa, B. (2020). Edukasi Melalui Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Tentang Pencegahan Depresi Postpartum. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(4), 490-497.
[Link](<https://media.neliti.com/media/publications/485189-none-bc21fb31.pdf>)
Kusumastuti, A., Astuti, D., & Dewi, R. (2019). Baby Blues Syndrome: Prevalensi dan Faktor Risiko. *Poltekkes Kemenkes Malang*.
[Link](https://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17211181015/11.BAB_1.pdf)
Silaen, D., & Nurchayati, N. (2015). Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Baby Blues. *UMP Repository*.
[Link](<https://repository.ump.ac.id/9328/2/Yeni%20Indri%20Lestari%20BAB%20I.pdf>)