

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Postpartum blues adalah kondisi emosional ringan yang ditandai dengan perubahan suasana hati, yang biasanya terjadi dari hari pertama hingga hari kesepuluh setelah persalinan (Armaya & Purwarini, 2021). Banyak ibu yang belum menyadari secara cepat bahwa mereka sedang mengalami *postpartum blues*. Gangguan ini muncul ketika seseorang kesulitan beradaptasi dengan perubahan gaya hidup yang terjadi selama kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan (Liani *et al.*, 2022). Seperti yang dinyatakan oleh WHO, suasana hati yang cepat berubah-ubah, sering menangis, mudah tersinggung, cemas, serta masalah makan dan tidur merupakan tanda gejala dari *postpartum blues*. Keinginan untuk bunuh diri merupakan dampak paling serius dari *postpartum blues*. Selain itu, depresi *postpartum* yang dialami oleh ibu juga dapat memengaruhi proses tumbuh kembang anaknya (Putri & Putri, 2022).

Penyebab spesifik dari *postpartum blues* belum dapat dipastikan. Namun, kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, baik eksternal maupun internal. Faktor eksternal dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan keluarga serta kondisi sosial ekonomi yang kurang baik (Harianis & Sari, 2022). Sedangkan, penyebab faktor internal meliputi perubahan kepribadian, riwayat depresi, hormon, gangguan psikologis, komplikasi selama kehamilan maupun saat persalinan, serta kehamilan yang tidak diharapkan (Kumalasari & Hendawati, 2019).

World Health Organization (WHO) (2018) mengungkapkan bahwa sebanyak 3-8% wanita di seluruh dunia mengalami *postpartum blues*, dimana sebanyak 50% kasus sering dijumpai pada perempuan usia produktif dalam rentang umur 20 sampai 50 tahun (Yunitasari & Suryani, 2020). Angka pada kejadian *postpartum blues* di Asia tergolong cukup tinggi, yakni dari 26%-85% (Armaya & Purwarini, 2021). Menurut dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2019, prevalensi *postpartum blues* di Indonesia berada dalam rentang 50%-80% (Farlikhatun & Holilah, 2023). Berdasarkan hasil pada penelitian Ernawati *et al.*, (2020) di RS

PKU Muhammadiyah Yogyakarta, terdapat 16 dari 30 ibu *postpartum* telah mengalami *postpartum blues*. Hasil penelitian Hertati *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa di Puskesmas banguntapan II, dari 106 ibu nifas, sebanyak 45 orang (42,45%) telah mengalami yang namanya *postpartum blues*. Di puskesmas Sewon I, dari 116 ibu nifas, sebanyak 52 orang (44,83%) mengalami *postpartum blues*.

Perilaku dan sikap seseorang dalam memilih dan meningkatnya kesehatannya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan (Irianti & Karlinah, 2021). Pengetahuan tentang *postpartum blues* sangat penting bagi ibu hamil agar mereka dapat mempersiapkan diri dengan baik. Keadaan ibu *postpartum* yang mengalami gejala *postpartum blues* dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang kondisi tersebut (Purwati & Khusniyati, 2023). Ibu *postpartum* akan mengalami beberapa perubahan secara psikologis maupun fisik. Ibu perlu mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan tanggung jawab baru setelah melahirkan. Oleh karena itu, ibu *postpartum* memerlukan pemahaman yang mendalam mengenai kondisi tersebut (Ekawati & Bartini, 2023).

Penelitian dari Sinabariba *et al.*, (2022) menyatakan, sebagian besar pengetahuan ibu *postpartum* terkait *postpartum blues* adalah tergolong minim, dengan 11 dari 20 responden (55%) memiliki pengetahuan yang kurang. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar, (2022) dari total 24 responden ibu *postpartum*, terdapat 9 responden ibu *postpartum* (37,5%) yang memiliki pengetahuan kurang terkait *postpartum blues*. Hasil studi pendahuluan dalam penelitian Farlikhatun & Holilah, (2023) menunjukkan bahwa sekitar 20 responden mengalami *postpartum blues* akibat kurangnya informasi tentang persalinan dan masa nifas. Penelitian yang lainnya dilakukan oleh Kurniawati & Septiyono, (2022) menunjukkan bahwasannya kurangnya pengetahuan merupakan salah satu faktor pemicu munculnya *postpartum blues* pada ibu di Indonesia. Hasil survei dalam penelitian Suardani *et al.*, (2023) yang dilakukan melalui wawancara dengan responden ibu hamil trimester III dan suami menunjukkan bahwasannya 80% responden ibu belum mengetahui tentang *postpartum blues*.

Seringkali, ibu hamil tidak pernah menyadari bahwa dirinya mengalami masalah kesehatan mental, terutama depresi. Suami dan keluarganya mungkin

kurang memahami kondisi psikologis ibu hamil. Karena kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental, gejala depresi pada ibu hamil seringkali tidak terdeteksi. Jika gangguan mental tidak ditangani selama kehamilan, hal ini dapat mengakibatkan risiko hingga saat persalinan, yang bisa memicu *baby blues* dan meningkatkan kemungkinan ibu mengalami depresi *postpartum* (Kusumawati & Zulaekah, 2021). Perubahan pada psikologis sering terjadi selama masa-masa nifas sebagai dampak dari perubahan fisik. Jika seorang ibu sudah memahami sejak masa kehamilan tentang berbagai perubahan fisik dan psikologis yang akan terjadi setelah melahirkan, ia cenderung tidak akan merasa khawatir, takut, ataupun cemas. Sebaliknya, jika ibu tidak menyadari hal tersebut sejak awal, kemungkinan besar ia bisa mengalami gangguan psikologis (Susilawati *et al.*, 2020).

Postpartum blues pada ibu yang mengalami masa nifas perlu segera ditangani dengan tepat, karena bisa mempengaruhi hubungan ibu dengan anak serta anggota keluarga yang lainnya. Jika *postpartum blues* tidak segera diobati, kondisi ini bisa berlanjut dan berkembang menjadi depresi *postpartum*. Depresi *postpartum* biasanya berlangsung antara tiga hingga enam bulan, dan dalam kasus-kasus ekstrem bisa bertahan hingga delapan bulan (Purwati & Khusniyati, 2023).

Belakangan ini, banyak pemberitaan di media sosial tentang kasus ibu yang membahayakan dan melukai anaknya sendiri. Dilansir dari situs web liputan6.com terdapat sebuah video yang diunggah di media sosial, dimana video tersebut memperlihatkan seorang ibu di Stasiun Pasar Minggu, Jakarta Selatan, nyaris membuang bayinya. Seorang petugas keamanan terlihat dalam rekaman tersebut sedang menggendong bayi yang menangis. Sedangkan sang ibu ditenangkan oleh petugas dan penumpang lainnya. Ketika berita ini menjadi viral, banyak sekali orang mengira bahwa ibu tersebut menderita *baby blues* (Camelia, 2023). Sebuah berita yang diunggah oleh CNBC Indonesia pada tahun 2023 mengungkapkan kasus viral di media sosial tentang seorang ibu yang mengalami *baby blues* serta depresi, yang akhirnya membahayakan anaknya sendiri. Ibu yang berinisialkan A dari Pesanggrahan, Jakarta Selatan, diduga menenggelamkan anaknya ke dalam ember yang berisikan air. Dalam unggahan video yang telah beredar, terlihat A tertawa sambil menenggelamkan anaknya dengan posisi kepalanya yang terlebih

dahulu. Akibat itu, bayi tersebut menangis serta mengalami kesulitan dalam bernapas (Salsabilla, 2023). Dari kasus-kasus tersebut membuktikan bahwa ibu *postpartum* sangat rentan berisiko mengalami *postpartum blues*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Pajangan Kabupaten Bantul, pada Februari 2024, menunjukkan bahwa dari wawancara singkat dengan ibu hamil mengenai pemahaman mereka tentang *postpartum blues*, 7 dari 10 responden tidak mengetahui kondisi tersebut. Temuan ini menekankan perlunya peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang *postpartum blues* selama masa kehamilan. Berdasarkan latar belakang, contoh kasus dan studi pendahuluan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang *postpartum blues* masih tergolong rendah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini guna memahami seberapa jauh pengetahuan ibu hamil mengenai *postpartum blues*, dengan judul penelitian “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Postpartum Blues* di Puskesmas Pajangan Kabupaten Bantul”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu dengan pertanyaan “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Ibu hamil tentang *Postpartum blues* di Puskesmas Pajangan Kabupaten Bantul?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya gambaran pengetahuan ibu hamil terkait *postpartum blues* di Puskesmas Pajangan Kabupaten Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik ibu hamil di Puskesmas Pajangan Kabupaten Bantul.
- b. Diketuinya tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *postpartum blues* di Puskesmas Pajangan Kabupaten Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari teoritis ini dapat memperkaya konsep maupun ide untuk mendorong pengembangan pengetahuan khusus dan menjadikan referensi bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu yang berkaitan dengan gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *postpartum blues* di Puskesmas Pajangan Kabupaten bantul.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti: Menambah wawasan dan informasi mengenai gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *postpartum blues*.
- b. Bagi Responden: Meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai *postpartum blues*, sehingga mereka dapat lebih siap menghadapi perubahan *postpartum*.
- c. Bagi Dosen dan Tenaga Pengajar: Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam proses pembelajaran, khususnya mengenai *postpartum blues*.
- d. Bagi Puskesmas: Petugas kesehatan di Puskesmas Pajangan dapat memberikan penyuluhan dan konseling kepada ibu hamil tentang pentingnya pemahaman terkait *postpartum blues*.
- e. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *postpartum blues*.