

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pernikahan adalah sebuah hal yang sakral, dimana sepasang insan manusia memutuskan untuk hidup bersama dalam ikatan yang sah, diakui oleh Negara dan agama. Idealnya, setiap pasangan yang telah menikah memiliki keinginan untuk memiliki keturunan. Untuk memiliki keturunan dan menjadi ibu, seorang wanita harus melewati masa kehamilan sampai masa persalinan. Rasa sakit saat persalinan akan hilang saat ibu melihat kehadiran bayinya.

Perasaan ibu bahagia atas kelahiran bayinya, namun disisi lain sang ibu memiliki banyak kekhawatiran yang ada difikirkannya. Kekhawatiran ini bisa bersumber dari perasaan ketidakmampuan ibu, seperti perasaan tidak mampu mengurus bayinya dengan baik, tidak mampu memberikan ASI kepada sang bayi, ditambah lagi dengan sikap pasangan yang terlalu tidak peduli, dimana suami tidak terlibat dalam pengasuhan. Padahal dukungan dan perhatian dari pasangan sangat diperlukan oleh para ibu yang baru saja melahirkan, baik pengalaman pertama maupun pengalaman selanjutnya. Perhatian suami terhadap bayi dan istri sesudah melahirkan bisa mengakibatkan depresi pada wanita pasca persalinan berkurang (Adhim, 2000).

Menurut data BKKBN, estimasi jumlah ibu melahirkan di Indonesia pada tahun 2016 mencapai 5.111.204 orang. Menurut penelitian yang dilakukan (Anandita, 2018) angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia berkisar antara 50-70% dari wanita pasca persalinan, sekitar 10-22% *postpartum blues* dialami oleh ibu muda atau ibu yang baru pertama kali melewati proses melahirkan. Seperti yang terjadi pada beberapa selebritis di Indonesia yang diberitakan media mengalami *postpartum blues* diantaranya Ersya Mayori, Jessica Iskandar, dan Tantri Kotak. Ersya Mayori mengalami perubahan emosi dan *mood* yang disebabkan oleh perubahan bentuk tubuh yang signifikan ditambah lagi dengan rasa penat dan lelah karena hampir seluruh waktunya habis untuk mengurus bayi. Jessica Iskandar yang melahirkan putra pertamanya tanpa didampingi oleh suami membuatnya sempat mengalami depresi dan kecemasan luar biasa mengenai anaknya. ia bahkan mengalami fase tidak nafsu makan dilengkapi dengan perasaan murung dan sedih. Begitupun dengan Tantri Kotak, perasaan sedih kehilangan “*me time*” membuatnya merasa belum bisa menjadi seorang ibu yang baik untuk anaknya, apalagi pada waktu itu ASI sulit sekali untuk keluar. Akan tetapi, dukungan dari pasangan membuat Tantri kembali bangkit dan memfokuskan dirinya untuk anaknya dan menikmati semua proses menjadi seorang ibu dengan rasa syukur (Milhania, 2017).

Postpartum blues tidak dapat dianggap sebagai gejala psikologis yang wajar. Akhir-akhir ini ini ramai diberitakan kasus seorang ibu yang mengubur bayinya hidup-hidup yang berusia 5 bulan, yang diduga karena sang ibu mengalami depresi pasca melahirkan yang merupakan lanjutan dari *syndrome postpartum blues* yang tidak bisa tertangani (Firmansyah, 2019).

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa gejala yang dialami keempat ibu tersebut dalam psikologi disebut dengan *postpartum blues*. *Postpartum blues* yaitu suatu keadaan depresi ringan yang sifatnya sementara, dialami sebagian besar ibu yang terjadi sebagai akibat perubahan-perubahan baik fisiologis, hormonal, maupun psikologis (Pieter dan Lubis dalam Ningrum, 2017), Henshaw (dalam Ningrum, 2017) ada tiga gangguan emosi pasca melahirkan antara lain *postpartum blues*, *postpartum depression*, dan *postpartum psychosis*. Diantara ketiga gangguan ini, yang paling ringan adalah *postpartum blues*, yang biasanya dapat terjadi sampai dengan empat minggu setelah melahirkan.

Gejala *postpartum blues* mengarah pada keadaan yang sulit untuk dijelaskan, ada perasaan sedih, mudah tersinggung, kelelahan, dan susah tidur. Seringkali ibu yang mengalami *postpartum blues* berkembang lebih lama dan lebih berat intensitasnya. Menurut Psychiatric Association (dalam Ningrum, 2017) gejala *postpartum blues* terlihat secara psikologis antara lain perasaan cemas, khawatir berlebihan, sedih, merasa kelelahan adanya perasaan tidak mampu mengurus si kecil, dan adanya perasaan putus asa.

Perubahan hormon seringkali menjadi penyebab utama yang dapat memicu terjadinya *postpartum blues*, yaitu menurunnya kadar hormon estrogen-progesteron, ketidakstabilan hormon tiroid, dan menurunnya hormon *endorphin*. Meskipun demikian masih banyak sejumlah faktor penyebab lainnya seperti harapan persalinan yang tidak sesuai dengan kenyataan, adanya kekecewaan dengan keadaan fisik diri dan bayinya, kelelahan akibat proses persalinan yang baru dilaluinya, kesibukan mengurus bayi dan perasaan ibu yang merasa tidak mampu atau khawatir akan tanggung jawab barunya sebagai ibu, kurangnya dukungan dari suami dan orang-orang sekitar, terganggu dengan penampilan tubuh setelah melahirkan, kekhawatiran pada keadaan sosial ekonomi yang membuat ibu harus kembali bekerja setelah melahirkan (Kasdu, 2005)

Salah satu faktor yang diduga dapat berpengaruh terhadap munculnya *postpartum blues* adalah dukungan sosial. Menurut Taylor (dalam King, 2010) dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompok, jamaah di tempat ibadah, dan teman kerja atau atasan di tempat kerja. Dalam penelitian ini, dukungan sosial yang

diteliti adalah dukungan sosial yang bersumber dari keluarga terdekat, seperti pasangan, ibu kandung, mertua, maupun saudara kandung.

Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Ibu pasca melahirkan yang memperoleh dukungan dari keluarganya dapat membuat ibu merasa bahagia, merasa dicintai, merasa diperhatikan, merasa tidak sendirian, sehingga ibu walaupun memiliki perasaan khawatir, namun ia mampu mengelola rasa kekhawatirannya, sehingga kemungkinan terjadinya *postpartum blues* pun rendah.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, (Ningrum, 2017) mengatakan bahwa ketiga variabel independen; yaitu coping stress, penyesuaian diri, dan dukungan sosial ternyata memiliki pengaruh terhadap *postpartum blues*. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa semakin ibu pasca melahirkan memiliki penyesuaian diri yang baik, maka *postpartum blues* akan turun. Ketika ibu memiliki coping stress yang positif, maka *postpartum blues* juga akan turun. Terakhir, ketika ibu pasca melahirkan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, maka *postpartum blues* akan turun juga. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Ayu & Lailatushifah, 2012) dalam jurnalnya yang berjudul “dukungan suami dan depresi pasca melahirkan” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan suami dengan depresi pasca melahirkan. Artinya, semakin tinggi dukungan suami kepada istri pasca melahirkan maka akan diikuti dengan semakin rendahnya tingkat depresi pasca melahirkan. Dan penelitian yang dilakukan oleh (Gutira & Nuryanti, 2010) menunjukkan hasil akhir adanya hubungan negatif antara dukungan keluarga dan kejadian baby blues syndrome pada ibu post section caesaria.

Berdasarkan penjelasan dan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kejadian *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan. Penelitian ini penting karena *postpartum blues* dapat berkembang menjadi *postpartum depression* bila tidak tertangani dengan baik. peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangsih ilmu psikologi kesehatan maupun psikologi klinis. Di sisi lain, peneliti ingin mengedukasi para calon ibu agar mempersiapkan dirinya baik fisik maupun psikologis untuk mengurangi resiko terkena *postpartum blues*.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dari penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana dukungan sosial keluarga yang diterima oleh ibu pasca melahirkan?
2. Bagaimana *postpartum blues* yang dialami oleh ibu pasca melahirkan?

3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap terjadinya *postpartum blues*?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap terjadinya *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan.

1.3.2 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk bidang psikologi, khususnya untuk bidang psikologi keluarga, psikologi kesehatan, dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada ibu pasca melahirkan yang mengalami *postpartum blues*, dan menjadi solusi yang dapat digunakan untuk menghadapi permasalahan yang mereka alami.