BAB
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu dari segi fisik maupun psikisnya. Reaksi psikis pada ibu hamil sangat bervariasi yakni munculnya persaan yang berbeda-beda dan menimbulkan reaksi seperti takut, khawatir atau bahagia. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut bisa jadi dari ibu hamil itu sendiri, suami, rumah tangga atau lingkungan sekitarnya (Lia Nur Janah, 2024). Kodrat wanita salah satunya adalah mengandung, sudah menjadi fitrah yang harus dijaga dengan baik karena wanita akan melahirkan, dan setelah melahirkan adanya masa adaptasi dari masa kehamilan dan melahirkan. (Rohmitah,intan, 2021)

Tidak semua pengalaman menjadi ibu dianggap menyenangkan bagi perempuan. Realisasinya menjadi seorang ibu seringkali menyebabkan timbulnya konflik seperti memicu terjadinya gangguan emosi, psikis dan tingkah laku karena perubahan peran dan tanggung jawabnya. Berbagai penyesuaian sangat dibutuhkan dalam menjalani peran baru ini, karena tidak semua perempuan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut dengan baik. Konflik tersebut dapat menimbulkan gangguan psikologis yang disebut *baby blues syndrome.* Terdapat tiga bentuk perubahan pada masa postpartum yaitu *postpartum blues (baby blues syndrome),* postpartum hypomania *(baby pinks),* depresi postpartum dan psikiosis *postpartum blues* atau biasa disebut *baby blues syndrome.*(Lia nur Janah, 2024:1)

Baby blues atau postpartum blues atau bisa disebut dengan *maternity blues* merupakan gangguan psikologis efek ringan yang terjadi pada ibu pasca melahirkan. *syndrom* tersebut ditandai dengan perasaan cemas, mudah panik, kelelahan, sering menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak sanggup mengurus bayinya. Gangguan *baby blues* ini umumnya terjadi sementara waktu yaitu 2 hari sampai 2 minggu pasca

proses melahirkan dan baiasanya puncaknya pada hari ke 3 hingga ke 5 pasca melahirkan. salah satu penyebab baby blues syndrome yaitu latar belakang masalah psikososial pada perempuan seperti status perkawinan, tingkat pendidikan serta dukungan suami dan keluarga (Lia nur Janah, 2024:1)

Dampak Baby Blues Syndrome itu berbahaya, kondisi ini efeknya sangat nyata pada perkembangan anak karena ibu biasanya yang mengalami Baby Blues Syndrome tidak dapat merawat anaknya dengan baik, jadi secara otomatis dia juga tidak bisa memberikan kebutuhan yang yang seharusnya diterima anaknya, baik itu dari segi perhatian, maupun nutrisi yang masuk tubuhnya. Kebersihan dan perkembangan terganggu, ibu tidak bersemangat menyusui bayinya sehingga pertumbuhan dan perkembanan bayinya tidak seperti bayi-bayi yang ibunya sehat. (Isni, 2021)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian baby *blues syndrome* di dunia yang dialami ibu setelah melahirkan sekitar 70-80%, dimana sekitar 13% ibu yang mengalami *baby blues* berlanjut menjadi *depresi postpartum*. Indonesia menduduki peringkat ke empat tertinggi di ASEAN untuk kejadian *baby blues*. Wanita yang mengalami baby blues berkisar antara 50-70%. Terdapat 1 sampai 2 per 1000 kelahiran ibu yang mengalami *baby blues syndrome* (Kementrian Kesehatan 2023:1).

Pravelensi kejadian baby blues syndrome bervariasi diseluruh dunia di Asia angka kejadian baby blues syndrome bervariasi antara 25-85% dan di Indonesia sendiri angka kejadian baby blues syndrome berkisar 50-70%. Insiden Baby blues syndrome di Indonesia 1 sampai 2 per 1000 kelahiran. 50 sampai 70% wanita yang mengalami baby blues syndrome pada kelahiran anak pertama dan sekitar 50% wanita yang mengalami baby blues syndrome memiliki riwayat keluarga gangguan mood (kemenkes,2023)

Berdasarkan dari data Dinas kesehatan kabupaten Gorontalo tahun 2023 menyebutkan bahwa hasil laporan tahunan bidang kesehatan masyarakat tahun 2023, dari 21 puskesmas yang ada di kabupaten Gorontalo jumlah ibu hamil terbanyak di puskesmas telaga biru sebanyak 544 orang. Ada banyak pengaruh yang mempengaruhi kejadian baby blues syndrome , pengaruh tersebut biasanya tidak berdiri sendiri sehingga gejala dan baby blues syndrome sebenarnya adalah suatu multifactorial (Dinkes kab.gorontalo,2024)

Salah satu perubahan yang dialami ibu post partum adalah perubahan aspek psikologis yang berbeda-beda pada setiap trimesternya. Pada trimester pertama dan ketiga ibu mengalami cemas, pada trimester kedua ibu post partum akan menunjukkan sifat penerimaan akan kepost partumannya. Tetapi kecemasan pada trimester pertama dan ketiga sangat berbeda dimana pada trimester ketiga rasa cemas dalam menghadapi proses persalinan dan tangungg jawab baru setelah melahirkan yaitu mengurus bayi. (Melita oktaviani,2022:13)

Dalam penelitian terdahulu bahwa ibu dengan *gangguan baby blues syndrome* pasca melahirkan akan akan mengalami emosi yang berlebihan, merasa sangat sedih, menangis tanpa alasan yang jelas. Sebagian ibu juga merasa cemas, khawatir serta tegang dan merasa tidak nyaman, sakit, nyeri dimana-mana. Hampir setiap ibu merasa sangat cape, lesu ataupun malas setelah melahirkan.selain itu juga sering dijumpai juga para ibu pasca mekahirkan mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur bahkan tidak bisa tidur sama sekali.(Lia nurJanah,2024:16)

Baby blues syndrome sering kali diabaikan dan tidak terdiagnosis sehinga ditindak lanjuti sebagimana mestinya,karena *baby blues* termasuk dalam kategori gangguan mental ringan yang bisa hilang dengan sendirinya. Jika *baby blues* ini tidak segera ditangani maka keadaan ini dapat menjadi gangguan yang serius bahkan berlanjut menjadi depresi *postpartum* atau *psikosis postpartum.* (Dila Dwi Tilana 2021:6)

Self efficacy merupakan keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan tugas yang berhubungan dengan mengasuh bayi dalam kondisi tertentu. Ibu yang memiliki self efficacy maka akan menurunkan masalah psikologi pada masa postpartum seperti baby blues syndrome yang bisa memberikan hambatan pada ibu untuk menjalankan perannya seperti peran merawat bayi yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan antara ibu dan anak.(Diah Astutihningrum,2021:10)

Self efficacy pada ibu post partum sangat penting untuk meningkatkan rasa percaya diri dan perasaan bahagia menjadi orangtua. Self efficacy merupakan kepercayaan diri orang tua mengenai kompetensinya dalam peran sebagai orang tua terhadap kemampuan mereka untuk mempengaruhi perilaku dan perkembangan secara positif. Self efficacy pada ibu post partum juga dapat didefinisikan sebagai keyakinan atau kepercyaan diri ibu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasikan, melaksanakan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasikan tindakan dan kecepatan setelah melahirkan tentang perawatan setelah melahirkan dan perawatan pada bayinya.(Lia Nur Janah,2024:17)

Kemampuan ibu dalam merawat bayi serta melakukan tuugasnya telah tertulis dalam Al-Qur'an yakni Q.S Luqman ayat 14:

اشْكُرْ لِيْ وَلِوَالِدَيْكَۗ اِلَيَّ الْمَصِيْرُ ۝١٤ وَوَصَّيْنَا الْاِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِۚ حَمَلَتْهُ اُمُّهٗ وَهْنًا عَلٰى وَهْنٍ وَّفِصَالُهٗ فِيْ عَامَيْنِ اَنِ

Artinya: Dan kami perintahkan kepada manusia (Agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada aku kembalimu. (Quran kemenag.n.d)

Ayat diatas menjelaskan seorang ibu harus mampu merawat bayinya dengan penuh kasih saying dan kesabaran. Agar bayinya tumbuh

dengan baik ibu perlu melakukan jihad dan upaya jihad ini merupakan tanggung jawab khusus bagi seorang ibu terhadap bayinya yang tidak dapat tergantikan, hal tersebut merupakan bagian dari self-efficacy. (Niken ayu:2022:12)

Tidak semua ibu mengalami gangguam psikologis baby blues syndrome akan tetapi pencegahan akan menjadi *consect* dari kementrian kesehatan karena berkaitan dengan pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pencegahan baby blues syndrome terutama pada ibu trimester III sangat penting karena pada usia kepost partuman ini ibu cenderung lebih merasa cemas dan khawatir akan proses melahirkan dan tanggung jawab barunya setelah melahirkan yaitu mengurus bayi. Jadi ibu post partum trimester III harus mempunyai self efficacy agar mempunyai kemampuan lebuh baik dalam melakukan tugas sebagai orang tua pasca melahirkan. Dan untuk menghindari terjadinya baby blues karena jika tidak ditangani ibu dengan gangguan baby blues akan berkembang menjadi Depresi Post Partum dan resikonya akan sangat berpengaruh fatal kepada ibu , bayi dan lingkungan terdekatnya. (Melita oktaviani, 2022:14)

Angka baby blues syndrome di Indonesia itu seperti fenomena gunung es , terlihat sedikit tetapi ternyata banyak yang tidak terlaporkan. Baby blues syndrome menjadi penyumbang salah satu tingkat stess yang berdampak pada menurunnya kualitas kesehatan jiwa masyarakat di Indonesia. Maka peniliti ingin meniliti dengan judul “Pengaruh Self Efficacy Ibu Post partum Dalam Mencegah Baby Blues Syndrome Di Puskesmas Telaga Biru” Harapannya dapat menjadi sebuah reverensi untuk mengurangi angka terjadinya pengaruh baby blues syndrome. (Lia nur Jannah, 2024: 15)

Berdasarkan data jumlah ibu post partum di Puskesmas Telaga Biru, di ditemukan bahwa terdapat 43 orang ibu post partum pada awal bulan januari tahun 2025. Hasil observasi yang dilakukan dengan ibu post partum yakni berupa wawancara tentang *Baby Blues Syndrome.* beberapa

ibu post partum mengatakan bahwa mereka pernah mendengar dan mengalami *baby blues syndrome* pada masa post partum.

Baby blues merupakan sindrome yang menyebabkan seorang ibu post partum mengalami perasaan sedih, depresi, panik, tetapi sulit untuk mengungkapkannya. Sejalan dengan data BKKBN pada 2024, sebanyak 57% ibu di Indonesia mengalami gejala *baby blues* pada masa kepost partuman dan setelah melahirkan. Sehingga hal ini lah yang menjadi ketertrikan peneliti dalam melaksanakan suatu kajian penelitian tentang *Baby Blues Syndrome* yang dikaitkan dengan *self efficacy* ibu post partum pada di Wilayah Puskesmas Telaga Biru. Dengan formulasi judul penelitian yaitu "***Hubungan Self Efficacy Terhadap Kejadian Baby Blues Syndrome Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru"***

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut

1. Prevelensi Baby Blues Syndrome di Indonesia menduduki peringkat ke empat tertinggi di ASEAN untuk kejadian *baby blues*. Ibu yang mengalami baby blues berkisar antara 50-70%. Terdapat 1 sampai 2 per 1000 kelahiran ibu yang mengalami *baby blues syndrome*
2. Data BKKBN pada 2024, sebanyak 57% ibu di Indonesia mengalami gejala *baby blues*
3. Hasil observasi awal peneliti di Puskesmas Telaga Biru, terdapat Ibu Post partum yang mengalami *Baby Blues Syndrom.*

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu ***"Apakah terdapat*** **Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kejadian *Syndrom Baby Blues* Pada Ibu *Post Partum* di Puskesmas Telaga Biru *? ".***

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kejadian *Syndrom Baby Blues* Pada Ibu *Post Partum* di Puskesmas Telaga Biru

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *self-efficacy* pada ibu postpartum di Puskesmas Telaga Biru.
2. Mengidentifikasi kejadian *syndrome baby blues* pada ibu postpartum di Puskesmas Telaga Biru.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat *self-efficacy* dengan kejadian *syndrome baby blues* pada ibu postpartum di Puskesmas Telaga Biru.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan wawasan dan manfaat yang luas dalam bentuk pengetahuan terkait mengetahui Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kejadian *Syndrom Baby Blues* Pada Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

1.5.2 Manfaat praktis

a. Bagi keluarga dapat memberikan pengetahuan dan informasi yang jelas bahwa pentingnya peran keluarga dalam mencegah baby blues syndrome.
b. Bagi masyarakat dapat memberikan informasi yang jelas khususnya bagi ibu, suami dan keluarga mengenai pentingnya *Self Efficacy* Dengan Kejadian *Syndrom Baby Blues* Pada Ibu *Post Partum*.
c. Bagi institusi pendidikan dapat diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kejadian *Syndrom Baby Blues* Pada Ibu *Post Partum*.
d. Bagi pembaca dapat dijadikan gambaran keadaan yang terjadi dan dapat menjadi rujukan untuk pihak dibidang masing-masing dalam menyelesaikan permasalahan tentang Hubungan *Self Efficacy* Dengan

Kejadian *Syndrom Baby Blues* Pada Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.