

## Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Risiko Terjadinya *Baby Blues* Di Puskesmas Medan Area

Pinta Pudiyananti Siregar<sup>1</sup>, Zimly Khatif Valdivia Ritonga<sup>2</sup>, Ranggi Heryagung Sembiring<sup>2</sup>, Adinda<sup>2</sup>, Syafiqah Tsamara Aghla Pane<sup>2</sup>, Suci Auliyah Siregar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca Nomor 53, Medan Kota, Medan, Sumatera Utara 20217

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca Nomor 53, Medan Kota, Medan, Sumatera Utara 20217

**Email korespondensi :** pinta.pudiyananti@umsu.ac.id

**Abstrak:** Ibu pasca melahirkan bisa saja mengalami perasaan sedih mengenai bayinya (*baby blues*) yang disebabkan oleh perubahan perasaan yang dialami saat hamil sehingga sulit untuk menerima kehadiran bayinya. Dukungan sosial merupakan salah satu karakteristik Ibu pasca melahirkan yang dapat mempengaruhi *baby blues*. Faktor dukungan dari suami menjadi salah satu penyebab utama *baby blues*, dukungan dari suami berupa dukungan sosial kepada istri sangat utama sebelum dukungan dari pihak lain. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui tingkat risiko terjadinya dan dukungan sosial terhadap pengaruh terjadinya *baby blues* di puskesmas Medan Area di puskesmas Medan Area. Penelitian ini menggunakan pendekatan *baby blues* kuantitatif non eksperimen menggunakan deskripsi korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pada penelitian ini subjek penelitian akan diberikan kuesioner tentang dukungan sosial terhadap risiko terjadinya *baby blues*. Penelitian ini dilakukan hanya satu kali pada suatu waktu, tanpa *follow up*. Terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap kecenderungan terjadinya *baby blues*.

**Kata kunci:** *Baby blues*, Dukungan sosial, Risiko

### PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan suatu proses yang sangat memberikan dampak yang besar bagi seorang Ibu.<sup>1</sup> Berbagai proses adaptasi harus dilalui oleh ibu setelah melahirkan, salah satunya adaptasi pada psikologis Ibu.<sup>2</sup> Setidaknya terdapat dua emosi yang berubah yang dialami yaitu emosi positif seperti sukacita dan kepuasan serta emosi negatif seperti ketakutan dan kecemasan.<sup>3</sup> Adaptasi pasca melahirkan tidak selalu dapat dilalui dengan baik oleh semua Ibu, kenyataannya terdapat beberapa Ibu yang tidak dapat beradaptasi baik dengan kondisi tersebut.<sup>4</sup>

Ibu pasca melahirkan bisa saja mengalami perasaan sedih mengenai bayinya (*baby blues*) yang disebabkan oleh perubahan perasaan yang dialami saat hamil sehingga sulit untuk menerima kehadiran bayinya. *Baby blues* sendiri merupakan suatu sindrom gangguan efek ringan pada Ibu seperti menangis tanpa sebab, sensitif serta merasa kurang menyayangi bayinya yang terjadi pada minggu pertama setelah persalinan Pada hari ketiga atau keempat pasca melahirkan dapat dikatakan sebagai puncak terjadinya *baby blues syndrome* dan dapat terjadi selama beberapa hari sampai dua minggu berikutnya.<sup>5</sup>

Prevalensi kejadian *baby blues* menurut WHO pada tahun 2018 dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu usia 20-50 tahun. WHO menambahkan bahwa 20% wanita dan 12% pria pada suatu waktu kehidupan mengenai *baby blues*. Di Asia sendiri angka kejadian *baby blues* cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian antara 50-70% dari wanita pasca melahirkan. Di Indonesia, angka kejadian tersebut meningkat pada tahun 2020 menjadi sekitar 70-80% ibu nifas mengalami *baby blues syndrome* dan sekitar 10-13% nya berlanjut pada depresi pasca melahirkan (*post natal depression*).<sup>6</sup>

Terdapat beberapa faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya *baby blues* faktor diantaranya kehamilan, pengalaman melahirkan, dukungan suami berupa perhatian dan komunikasi, pendidikan Ibu, usia Ibu, dan lain sebagainya, sehingga dapat mengoptimalkan kesiapsiagaan Ibu dan keluarga pada masa mengandung dan melahirkan. Pada masa *post partum* penting bagi Ibu dan keluarga, khususnya Ibu yang baru pertama kali melahirkan membutuhkan banyak dukungan berupa informasi dan bantuan karena Ibu baru melahirkan tidak berpengalaman dan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan mental.<sup>7</sup>

Dukungan sosial merupakan salah satu karakteristik Ibu pasca melahirkan yang dapat mempengaruhi *baby blues*. Faktor dukungan dari suami menjadi salah satu penyebab utama *baby blues*, dukungan dari suami berupa dukungan sosial kepada istri sangat utama sebelum dukungan dari pihak lain.<sup>8</sup>

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen menggunakan deskripsi korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*.

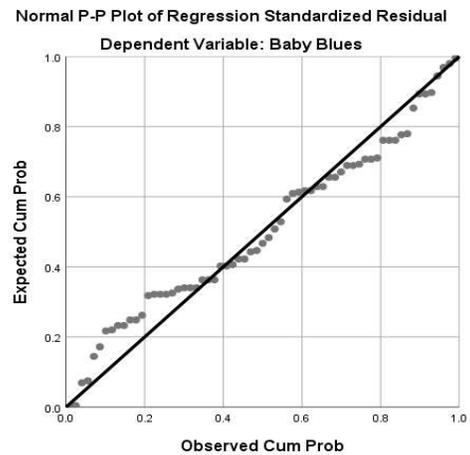
Jumlah sampel 65 responden, kriteria inklusi, ibu yang bersedia mengisi *informed consent* dan kriteria eksklusi ibu yang tidak bersedia mengisi lembar *informed consent*.

Pada penelitian ini subjek penelitian akan diberikan kuesioner tentang hubungan dukungan terhadap risiko *baby blues*. Penelitian ini dilakukan hanya satu kali pada suatu waktu, tanpa *follow up*.

**HASIL**

1. Uji asumsi klasik

1.1 Uji normalitas



Berdasarkan *output chart* diatas dapat dilihat bahwa titik-titik *ploting* yang terdapat pada gambar selalu mengikuti dan mendekati garis diagonalnya, oleh karena itu sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

1.2 Uji linearitas

Variabel Dependent	Variabel Independent	Sig.	Ket

Kecenderungan <i>Baby Blues</i>	Dukungan Sosial	0.352	Linier
---------------------------------	-----------------	-------	--------

Berdasarkan tabel uji linearitas di atas diketahui bahwa nilai sig. sebesar 0.352, dimana  $0.352 > 0.05$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara dukungan sosial dengan kecenderungan *baby blues*.

## 2. Uji Hipotesis

### Coefficients<sup>a</sup>

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	45.811	2.408		19.022	.000
Dukungan Sosial	-.553	.037	-.883	-14.942	.000

a. Dependent Variable: Baby Blues

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *constant* (a) 45.811 sedangkan nilai dukungan sosial (b) sebesar -0.0553 sehingga persamaan regresi pada model ini dapat ditulis sebagai :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 45.811 + (-0.0553)X$$

Berdasarkan persamaan tersebut diketahui diketahui nilai konstanta sebesar 45.811 hal ini berarti nilai konsisten variabel kecenderungan *baby blues* sebesar 45.811. nilai koefisien regresi x sebesar -0.553 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai dukungan sosial maka nilai kecenderungan *baby blues* bertambah sebesar -0.553. koefisien regresi tersebut bernilai negatif sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel bebas atau dukungan sosial terhadap variabel terikat atau kecenderungan *baby blues* adalah negatif.

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai sig. sebesar 0.000 dimana  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kecenderungan *baby blues*.

### Model Summary

R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
.883 <sup>a</sup>	.780	.776	2.069

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0.780. besarnya angka koefisien determinasi (*R Square*) adalah 0.780 atau sama dengan 78%. Angka tersebut mengandung arti bahwa dukungan sosial secara simultan atau bersama-sama berpengaruh terhadap kecenderungan *baby blues*. Sedangkan sisanya ( $100\% - 78\% = 12\%$ ) dipengaruhi oleh variabel lain diluar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

## DISKUSI

Tingkat kecenderungan terjadinya *baby blues* pada ibu pasca melahirkan Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami kecenderungan terjadinya gejala *baby blues* rendah. Meskipun demikian sebagian kecil responden mengalami kecenderungan gejala terjadinya *baby blues*.<sup>9</sup>

Gejala *baby blues* yang dialami ibu *post partum* berupa rasa tidak aman dan perasaan yang berubah-ubah. Sering kali berupa kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, kebingungan, kurang percaya diri, sedih, tangisan sia-sia, hiperaktif atau terlalu gembira, menyentuh, mengabaikan anak, dan kemarahan yang berlebihan. Kemudian seorang ibu yang mengalami *baby blues* juga mengalami gangguan fisik yaitu susah tidur (*insomnia*),

kehilangan tenaga, kehilangan nafsu makan dan kelelahan setelah bangun tidur. Beberapa faktor penyebab terjadinya *baby blues* adalah kesepian, kurang siap, rasa sakit setelah melahirkan, pengaruh hormonal, berbeda persepsi dengan orang-orang terdekat, tanggung jawab dengan anak sebelumnya, dan takut untuk melakukan hubungan suami istri.<sup>10</sup>

Terjadinya *baby blues* dapat dicegah dan ditangani dengan cara ibu mempersiapkan diri secara fisik dan mental. Persiapan fisik meliputi menjaga pola makan, olahraga teratur, menjalani gaya hidup sehat serta tidur dan istirahat yang cukup. Persiapan mental atau psikis dapat dilakukan dengan berpikiran positif, menghindari rasa takut dan panik serta menyikapinya dengan benar, berpacaran, percaya diri, dan cinta pada pasangan.

Pencegahan terjadinya *baby blues* tidak hanya di persiapkan oleh istri saja suami juga ikut berperang penting. Seorang suami dapat melakukan beberapa hal seperti menjaga hubungan, menemani istri melahirkan, bergantian merawat bayi dan diri sendiri serta mengajak istri keluar rumah.<sup>11</sup>

Tingkat dukungan sosial suami dan keluarga pada ibu pasca melahirkan Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa seluruh responden mendapatkan dukungan sosial tinggi baik dari suami maupun keluarga.<sup>2,3</sup>

Aspek-aspek dukungan sosial yang dapat diberikan seperti dukungan emosional yang melibatkan kasih sayang, kenyamanan, dan kepercayaan pada orang lain sehingga dapat memengaruhi keyakinan seseorang bahwa mereka merasa dicintai dan diperhatikan.<sup>4,7</sup>

Dukungan sosial lain yang dapat diberikan berupa bantuan langsung (barang atau jasa), memberikan informasi berisi fakta atau nasihat yang dapat membantu seseorang memecahkan suatu masalah serta dukungan penilaian yang

melibatkan timbal balik atau penerimaan tindakan dan ide seseorang.<sup>8,10</sup>

Dukungan sosial berasal dari suami, keluarga sahabat atau teman. Dukungan sosial yang dilakukan pun berbagai macam seperti melibatkan suami dan keluarga dalam perawatan dan menyusui bayi serta memberikan dukungan kepada ibu ketika mengalami kesulitan.<sup>3,7</sup>

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi risiko depresi dan secara positif mengevaluasi kegunaan interaksi sosial untuk pengobatan depresi. Memiliki dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat memberikan manfaat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Salah satunya dukungan emosional sangat dihargai oleh individu ketika mereka menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>2,4,9</sup>

Pengaruh dukungan sosial suami dan keluarga pada ibu pasca melahirkan terhadap kecenderungan *baby blues*.<sup>3</sup>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa dukungan sosial suami dan keluarga memberikan pengaruh terhadap kecenderungan terjadinya *baby blues*. Diketahui pada penelitian ini dukungan sosial yang diberikan suami dan keluarga tinggi serta kecenderungan terjadinya gejala *baby blues* rendah, hal ini bisa saja terjadi karena ibu pasca melahirkan sangat terbantu dengan adanya dukungan dari suami dan keluarga. Suami dapat memberikan dukungan dengan mendampingi ibu ketika melahirkan serta meringankan tanggung jawab ibu seperti bergantian merawat bayi. Besarnya dukungan suami dan keluarga juga berperan penting dalam meringankan beban tantangan yang dialami ibu sehingga ibu dapat lebih maksimal memenuhi tanggung jawab utamanya, yaitu merawat bayi.<sup>4,8</sup>

Peran dukungan sosial dari suami dan keluarga yang saling melengkapi dalam memberikan dukungan kepada ibu

pasca melahirkan untuk meringankan beban tantangan yang dihadapi sehingga ibu tidak terlalu lelah dan mampu melewati masa transisi dengan baik.<sup>2,11</sup>

Meskipun dukungan sosial suami dan keluarga sangat berperan penting dalam pengaruh kemunculan *baby blues* terdapat faktor-faktor lain yang mungkin saja mempengaruhi kecenderungan *baby blues*. Seperti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa dukungan sosial secara simultan atau bersama-sama berpengaruh terhadap kecenderungan *baby blues*. Sedangkan sisanya (100% - 78% = 12%) dipengaruhi oleh variabel lain diluar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.<sup>3,7,11</sup>

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut : Tingkat kecenderungan terjadinya *baby blues* pada ibu pasca melahirkan rendah. Tingkat dukungan sosial suami dan keluarga pada ibu paska melahirkan tinggi. Dukungan sosial suami dan keluarga memberikan pengaruh terhadap kecenderungan terjadinya *baby blues*.

### SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat dikatakan bahwa dukungan sosial yang berasal dari suami dan keluarga mampu menurunkan risiko terjadinya gejala *baby blues*. Maka dari itu sangat penting bagi setiap orang tidak hanya suami dan keluarga tetapi juga ibu, masyarakat serta tenaga kesehatan turut peduli terhadap ibu pasca melahirkan agar dapat menciptakan lingkungan yang baik untuk pemulihan ibu serta perkembangan bayi. Penelitian ini hanya terbatas pada variabel dukungan sosial, pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat melengkapi hasil yang telah diperoleh, serta menambahkan variabel lain yang belum diteliti sehingga dapat mengetahui

pengaruh lain yang dapat menimbulkan terjadinya gejala *baby blues*.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Cahyaningtyas, A. E., Estiningtyas, & Noorlitasari. (2019). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Sukoharjo. *Maternal*, 3(2), 36–41.
2. Cahyanti, F. T., Supriyadi, S., & Deniati, E. N. (2021). Peran Diskusi Suami Istri terhadap Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care (ANC). *Sport Science and Health*, 3(10), 814–825. <https://doi.org/10.17977/um062v3i102021p814-825>
3. Darusman, & Sari, M. (2019). Hubungan Peran Petugas Kesehatan dan Dukungan Keluarga dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Baby Blues di Banda Aceh. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 7(6), 808–816.
4. Dewi, N. W. S. P. K. (2018). Penyembuhan Baby Blues Syndrome Dan Post-Partum Depression Melalui Chandra Namaskara Dan Brahmari Pranayama. *Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 1–14.
5. Dinas Kesehatan. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Probolinggo Tahun 2017(Issue 403). Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo. Dinas Kesehatan. (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Probolinggo Tahun 2018(Issue 403). Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo.
6. Habibah, M., Haderiansyah, Setiawan, A., & Kurniawati, M. F. (2021). Efektivitas Konseling Antenatal Care dalam Menekan Kejadian Baby Blues pada Pasien Postpartum. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 5(1), 346–351. <https://doi.org/10.22437/jssh.v5i1.14147>
7. Anggarini, I. A. (2019). Factors Relating of Postpartum Depression in Independent Practices of Midwife Misni Herawati, Husniyati and Soraya. *Jurnal Kebidanan*,

- 8(2), 94–104.  
<https://doi.org/10.26714/jk.8.2.2019.94-104>
8. Ardiyanti, D., & Dinni, S. M. (2018). Aplikasi Model Rasch dalam Pengembangan Instrumen Deteksi Dini Postpartum Depression. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 81–97.  
<https://doi.org/10.22146/jpsi.29818>
9. Ariessa, T. M. (2018). Perancangan Media Informasi Bagi Calon Ibu Dan Ayah Tentang Pentingnya Baby Blues Syndrome. *E-Proceeding of Art & Design*, 5(2), 735.  
[www.jurnalperempuan.org](http://www.jurnalperempuan.org)
10. Ariyanti, R. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Risiko Depresi Postpartum. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 94–101.  
<https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i2.99>
11. Astuti, D., Indanah, & Rahayu, E. D. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kondisi Bayi Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Permata Bunda Purwodadi. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(1), 143–154.