

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konsep Dukungan Sosial Suami

##### a. Pengertian Dukungan Sosial Suami

Dukungan suami diterjemahkan sebagai sikap penuh perhatian yang ditujukan dalam bentuk kerjasama yang baik, serta memberikan dukungan moral dan emosional (Jacinta, 2005).

Dukungan suami adalah dukungan yang diberikan suami terhadap istri, suatu bentuk dukungan di mana suami dapat memberikan bantuan secara psikologis baik berupa motivasi, perhatian dan penerimaan. Dukungan suami merupakan hubungan bersifat menolong yang mempunyai nilai khusus bagi istri sebagai tanda adanya ikatan-ikatan yang bersifat positif (Goldberger & Breznis, 1982).

Dukungan suami dan pemberian perhatian akan membantu isteri dalam mendapat kepercayaan diri dan harga diri sebagai seorang isteri. Dengan perhatian suami membuat istri merasa lebih yakin, bahwa ia tidak saja tepat menjadi isteri, tapi isteri juga akan bahagia menjadi (calon) ibu bagi anak yang dikandungnya (Adhim, 2002). Dukungan yang diberikan orang lain sangat mungkin untuk memberi sumbangan terhadap kestabilan psikologis seseorang (Hersen, 1983).

Menurut Cohen dan Syme (1984) ada beberapa hal yang membuat dukungan sosial dari pasangan (suami atau istri) memberi pengaruh penting bagi individu bersangkutan, yakni:

1. Keterdekatan hubungan

Pemberian dukungan sosial dari suami atau istri lebih memiliki keterdekatan yang lebih tinggi dari pada sumber dukungan yang lainnya. Keterdekatan yang dimaksud di sini lebih menekankan pada kualitas hubungan bukan kuantitasnya. Individu yang memiliki suatu hubungan dekat dapat dipercaya cenderung memiliki kesehatan mental yang baik.

2. Ketersediaan pemberi dukungan

Individu yang yakin mendapat dukungan dari pasangannya apabila menghadapi kesulitan dapat mengatasi permasalahannya dengan lebih kreatif dari pada mereka yang ragu dengan ketersediaan dukungan.

3. Kualitas pertemuan

Pasangan hidup mempunyai frekuensi pertemuan yang lebih tinggi dibanding dengan sumber dukungan yang lain. Sehingga pemberian dukungan sosial dapat lebih sering diberikan oleh suami atau istri daripada sumber-sumber yang lain

## **b. Ciri-ciri Suami yang Memberikan Dukungan**

Menurut Cohen (1991) suami yang memberikan dukungan pada istri pada masa kehamilan, diantaranya memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Memberikan tindakan suportif, dapat memberikan rasa aman, memberikan bantuan bila istri membutuhkan, bersedia meluangkan waktu untuk keperluan, mampu memberikan motivasi.

Suami yang menjalankan kewajibannya kepada istri sesuai dengan ajaran agama Islam dapat digolongkan suami yang memberikan dukungan pada istri. Menurut Ramyulis dkk (1990), ada beberapa kewajiban suami pada istri antara lain :

1. Memimpin dan memelihara serta membimbing istri dan keluarga lahir dan batin, bertanggung jawab atas keselamatan dan kesejahteraannya.
2. Memberi nafkah istri berupa nafkah lahir, seperti makan, minum, pakaian, perumahan, keperluan-keperluan lainnya dan nafkah batin seperti menggaulinya dengan baik, menentramkan jiwanya menurut kemampuan suami serta melindungi istri dari segala kesukaran.
3. Menolong istri dalam melaksanakan tugas sehari-hari, terlebih lagi dalam merawat, memelihara dan mendidik anak-anak dan berusaha menggauli istri secara baik.

4. Bersifat jujur memelihara amanah dan kepercayaan serta dapat menggembarakan istri dengan baik.

**c. Variabel- variable yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Suami**

1. Keintiman

Dukungan sosial lebih banyak didapat dari keintiman dari pada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh akan semakin besar.

2. Harga Diri

Individu dengan harga diri memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penurunan harga diri karena dengan menerima bantuan orang lain diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi dalam berusaha.

3. Keterampilan Sosial

Individu dengan pergaulan yang luas akan memiliki ketrampilan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas pula. Sedangkan, individu yang memiliki jaringan individu yang kurang luas memiliki keterampilan sosial yang rendah. Menurut Marilyn (1998) faktor- faktor yang mempengaruhi : Kelas sosial, bentuk- bentuk keluarga, latar belakang keluarga, tahap siklus kehidupan keluarga, peristiwa situasional khususnya masalah- masalah kesehatan atau sakit

**d. Bentuk- bentuk Dukungan Sosial Suami**

Adanya kedekatan emosional, suami mengizinkan istri terlibat dalam suatu kelompok yang menginginkannya untuk berbagi minat, perhatian, suami menghargai atas kemampuan dan keahlian istri, suami dapat diandalkan saat istri membutuhkan bantuan, suami merupakan tempat bergantung untuk menyelesaikan masalah istri (Kuntjoro, 2002).

**e. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Suami**

Johnson dan Johnson membagi dukungan sosial ke dalam empat aspek, yaitu:

- a. Perhatian emosional, yang mencakup kasih sayang, kenyamanan, dan kepercayaan pada orang lain. Yang semua itu memberikan kontribusi terhadap keyakinan bahwa seseorang merasa dicintai dan diperhatikan.
- b. Bantuan instrumental meliputi bantuan langsung, berupa barang atau jasa.
- c. Bantuan informasi mencakup fakta-fakta atau nasehat yang dapat membantu seorang dalam menghadapi masalah.
- d. Dukungan penilaian meliputi timbal balik, maupun persetujuan atas tindakan dan gagasan seseorang.

House dalam Smet ( 1994) membedakan empat aspek dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.

#### d. Dukungan Informatif

Mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Taylor dkk (2006) juga mengemukakan beberapa macam dukungan sosial. Pertama, perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta atau empati. Kedua, bantuan instrumental seperti penyediaan jasa atau barang. Ketiga, memberikan informasi tentang situasi yang menekan. Informasi ini mungkin sangat membantu jika ia relevan dengan penilaian dirinya.

Menurut Sarafino dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu:

##### a. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

##### b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan Informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

Lebih lanjut Johnson dan Johnson (1991) menjelaskan bahwa konsep dukungan sosial mencakup unsur-unsur berikut:

- a. Kuantitas atau jumlah hubungan
- b. Kualitas, memiliki orang yang dipercaya
- c. Pemanfaatan, yaitu menggunakan waktu sebaik-baiknya dengan orang lain.
- d. Kebermaknaan, yaitu pentingnya kehadiran teman
- e. Ketersediaan, yaitu kemungkinan menemukan seseorang ketika dibutuhkan
- f. Kepuasan terhadap dukungan atau bantuan orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa jenis-jenis dukungan sosial meliputi:

- a. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, perhatian, kasih sayang dan kepedulian terhadap individu.

- b. Dukungan penghargaan, mencakup penilaian positif terhadap individu dan dorongan untuk maju.
- c. Dukungan instrumental, berupa bantuan langsung sesuai dengan yang dibutuhkan individu.
- d. Dukungan informasi, mencakup pemberian nasehat, petunjuk dan saran bagaimana individu berperilaku.

**f. Sumber- Sumber Dukungan Sosial**

Sumber- sumber dukungan social menurut Suhita (2005) yaitu :

1. Suami

Menurut Wirawan (1991) hubungan perkawinan merupakan hubungan akrab yang diikuti oleh minat yang sama, kepentingan yang sama, saling membagi perasaan, saling mendukung, dan menyelesaikan permasalahan bersama.

2. Keluarga

Menurut Heardman (1990) keluarga merupakan sumber sumber dukungan social karna dalam hubungan keluarga tercipta hubungan yang saling mempercayai. Individu sebagai anggota keluarga akan menjadikan keluarga sebagai kumpulan harapan, tempat bercerita, tempat bertanya, dan tempat mengeluarkan keluhan- keluhan bilamana individu sedang mengalami permasalahan

### 3. Teman/ Sahabat

Menurut Kail dan Neilsen (Suhita, 2005) teman dekat merupakan sumber dukungan social karena dapat memberikan rasa senang dan dukungan selama mengalami suatu permasalahan. Sedangkan menurut Ahmadi (1991) bahwa persahabatan adalah hubungan yang saling mendukung, saling memelihara, pemberian dalam persahabatan dapat terwujud barang atau perhatian tanpa unsur eksploitasi.

#### **g. Komponen Dukungan Sosial Suami**

Para ahli berpendapat bahwa dukungan sosial dapat dibagi ke dalam berbagai komponen yang berbeda- beda. Misalnya menurut Weiss Cutrona dkk (1994;371) yang dikutip oleh Kuntjoro (2002), mengemukakan adanya 6 komponen dukungan sosial yang disebut sebagai “The social provision scale” ,dimana masing- masing komponen dapat berdiri sendiri- sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen- komponen tersebut adalah ;

#### 1. Kerekatan emosional (Emotional Attachment)

Merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan dan rasa aman. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Sumber dukungan sosial semacam ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh

dari pasangan hidup atau anggota keluarga atau teman dekat atau sanak saudara yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

## 2. Integrasi sosial (social integration)

Merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat seseorang berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki suatu keluarga yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif atau secara bersamaan. Sumber dukungan semacam ini memungkinkan mendapat rasa aman, nyaman serta memiliki dan dimiliki dalam kelompok.

## 3. Adanya pengakuan (Reassurance of Worth)

Meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan seseorang dalam keluarga. Pada dukungan sosial jenis ini seseorang akan mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber dukungan semacam ini dapat berasal dari keluarga atau lembaga atau instansi atau perusahaan atau organisasi dimana seseorang bekerja.

#### 4. Ketergantungan yang dapat diandalkan (Reliable alliance)

Meliputi kepastian atau jaminan bahwa seseorang dapat mengharapkan keluarga untuk membantu semua keadaan. Dalam dukungan sosial jenis ini, seseorang akan mendapatkan dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika seseorang membutuhkan bantuan tersebut. Jenis dukungan sosial ini pada umumnya berasal dari keluarga.

#### 5. Bimbingan (Guidance)

Dukungan sosial jenis ini adalah adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang dapat memungkinkan seseorang mendapat informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan sosial ini bersumber dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, dan juga figur yang dituakan dalam keluarga.

#### 6. Kesempatan untuk mengasuh (Opportunity for Nurturance)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Jenis dukungan sosial ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan. Sumber dukungan sosial ini adalah keturunan (anak- anaknya) dan pasangan hidup.

## B. Adaptasi Psikologis Postpartum

Adaptasi adalah suatu proses yang konstan dan berkelanjutan yang membutuhkan perubahan dalam hal struktur, fungsi dan perilaku sehingga seseorang bisa lebih sesuai dengan lingkungan tertentu. Proses ini melibatkan interaksi individu dan lingkungan. Hasil akhirnya tergantung pada tingkat kesesuaian antara kesesuaian dan kapasitas seseorang dan sumber dukungan sosialnya di satu sisi dan jenis tantangan atau stresor yang dihadapi di sisi yang lain. Maka adaptasi adalah suatu proses individual dimana masing- masing individu mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah atau berespon dengan tingkat yang berbeda- beda (Smeltzer S.C., 2001)

### a. Fase Perubahan Adaptasi Psikologi

Menurut Reva Rubin (1963) seorang ibu yang baru melahirkan mengalami adaptasi psikologis pada fase nifas dengan melalui tiga fase penyesuaian ibu (Perilaku ibu) terhadap perannya sebagai ibu. Dalam menjalani adaptasi psikologis setelah melahirkan, Reva Rubin (1963) mengatakan bahwa ibu akan melalui fase- fase sebagai berikut:

#### 1. Fase Taking In (Perilaku Dependen)

a. Fase ini merupakan periode ketergantungan dimana ibu mengharapkan segala kebutuhannya terpenuhi oleh orang lain.

- b. Berlangsung selama 1-2 hari setelah melahirkan, dimana fokus perhatian ibu terutama pada dirinya sendiri.
- c. Beberapa hari setelah melahirkan akan menanggihkan keterlibatannya dalam tanggung jawabnya.
- d. Fase Taking In (fase menerima) selama 1-2 hari pertama ini, karena selama waktu ini, ibu yang baru melahirkan memerlukan perlindungan dan perawatan.
- e. Sedangkan dikatakan sebagai fase dependen selama 1-2 hari pertama ini karena pada waktu ini, ibu menunjukkan kebahagiaan/ kegembiraan untuk menceritakan pengalamannya melahirkan.
- f. Pada fase ini, ibu lebih mudah tersinggung dan cenderung pasif terhadap lingkungannya disebabkan karena faktor kelelahan. Oleh karena itu, ibu perlu cukup istirahat untuk mencegah gejala kurang tidur. Disamping itu, kondisi tersebut perlu dipahami dengan menjaga komunikasi yang baik.

## 2. Fase Taking Hold (Perilaku Dependen-Independen)

- a. Pada fase Taking Hold atau dependen mandiri ini, secara bergantian timbul kebutuhan ibu untuk mendapatkan perawatan dan penerimaan dari orang lain dan keinginan untuk bisa melakukan segala sesuatu secara mandiri.
- b. Fase ini berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan.
- c. Pada fase ini, ibu sudah mulai menunjukkan kepuasan (terfokus pada bayinya).

- d. Ibu mulai tertarik melakukan perawatan pada bayinya.
- e. Pada fase ini, ibu biasanya agak sensitif dan merasa tidak mahir dalam melakukan perawatan terhadap bayinya.
- f. Ibu mulai terbuka untuk menerima pendidikan kesehatan bagi dirinya sendiri dan juga pada bayinya.
- g. Ibu mulai berinisiatif untuk melakukan tindakan (mobilisasi), melakukan aktifitas perawatan diri dan sering mengungkapkan perhatian tentang fungsi tubuh. Meskipun demikian ibu masih sering merasa kelelahan karena pengaruh perubahan hormonal, proses penyembuhan dari uterus dan perinium.

### 3. Fase Letting Go (perilaku Interdependen)

- a. Menerima tanggung jawab peran barunya yang berlangsung setelah 10 hari pasca melahirkan.
- b. Ibu sudah mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya.
- c. Keinginan ibu untuk merawat diri dan bayinya sangat meningkat pada fase ini.
- d. Terjadi penyesuaian dalam hubungan keluarga untuk mengobservasi bayi.

### **C. BABY BLUES SYNDROME**

#### **a. Defenisi *Baby Blues Syndrome***

*Baby blues* adalah reaksi psikologis yang merupakan gejala depresi *postpartum* dengan tingkat ringan, dengan reaksi yang dapat muncul setiap saat pasca melahirkan seringkali terjadi pada hari ketiga atau keempat pasca partum dan memuncak antara hari kelima dan keempat belas pasca persalinan (Bobak dkk, 2005).

*Baby blues* adalah situasi ketika wanita yang baru saja melahirkan merasakan suatu kesedihan yang tidak bisa dikendalikan (Meser, 2009).

*baby blues* atau *postpartum blues* adalah suatu gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah melahirkan (Saleha,2009).

*Baby Blues Syndrome* masih tergolong ringan dan biasanya berlangsung hingga 2 minggu. Apabila mengalaminya lebih dari 2 minggu, maka itu adalah *Postpartum Depression*. Perbedaan keduanya terletak pada frekuensi, intensitas, serta durasi berlangsungnya gejala-gejala dari munculnya *baby blues*. Pada *Postpartum Depression*, akan merasakan berbagai gejala *baby blues* lebih sering, lebih hebat, serta lebih lama ( Elvira,2009).

Menurut Mansur (2009) *postpartum blues* adalah suasana hati yang dirasakan oleh wanita setelah melahirkan yang berlangsung

selama 3-6 hari dalam 14 hari pasca melahirkan, dimana perasaan ini berkaitan dengan bayinya.

Dari keempat pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian *baby blues* adalah suatu periode pendek kestabilan emosi yang dialami oleh kebanyakan ibu yang melahirkan, dengan gejala muncul pada hari ketiga dan keempat dan biasanya berakhir dua minggu pasca persalinan, ditunjukkan adanya perasaan sedih yang tidak bisa dikendalikan dan depresi yang merupakan bentuk depresi *postpartum* tingkat ringan dan biasanya bersifat sementara, dimana perasaan ini berkaitan dengan bayinya.

#### **b. Gejala – Gejala *Baby Blues***

Gejala – gejala *baby blues* menurut Hansen, 1990 ; Jones, 1990 (dalam Bobak, dkk, 2005) dapat menampilkan tangisan singkat, perasaan kesepian/ditolak, cemas, bingung, gelisah, letih, lupa dan tidak dapat tidur.

Ambarawati, 2009 (dalam Mansur, 2008) menyebutkan bahwa ibu penderita *baby blues* akan mengalami perubahan perasaan, menangis, cemas, merasa khawatir mengenai sang bayi, merasa kesepian, mengalami penurunan gairah seksual, dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya menjadi seorang ibu.

Elvira (2006) menyebutkan gejala – gejala *baby blues* ditandai dengan gejala – gejala yang mirip dengan kondisi depresi, antara lain :

mudah menangis, mudah tersinggung, sedih dan adanya ketidakstabilan emosi (pergantian emosi antara sedih, tersinggung, marah yang terjadi dalam waktu singkat)

Kennerley dan Gath menggambarkan suatu instrumen yang reliabel dan valid yang mengukur tujuh gejala *postpartum blues*, yaitu perubahan suasana hati yang tidak pasti, merasa “tidak mampu”, kecemasan, perasaan emosional yang berlebihan, mengalami kesedihan, kelelahan dan kebingungan atau pikiran yang kacau (dalam Bobak dkk, 2005).

**c. Aspek-Aspek *Baby Blues***

DSM IV-TR (Oltmanns dan Emery, 2004) aspek aspek depresi pasca melahirkan :

**a. Aspek Emosional.**

Perubahan pada mood atau mood yang depresi sepanjang hari dan hampir setiap hari (periode terus menerus dari perasaan terpuruk, depresi, sedih atau muram) penuh air mata atau menangis. Meningkatnya iritabilitas (mudah tersinggung), kegelisahan atau kehilangan kesabaran.

**b. Aspek Motivasi.**

Perasaan tidak termotivasi atau memiliki kesulitan untuk memulai kegiatan di pagi hari atau bahkan sulit bangun dari tempat tidur. Menurunnya tingkat partisipasi sosial atau minat pada aktivitas

social, kehilangan kenikmatan atau minat pada aktivitas sosial.

Hilangnya minat dalam semua aktivitas sepanjang hari.

c. Aspek motorik.

Melambannya respon gerakan hampir setiap hari (bergerak atau berbicara lebih perlahan dari biasanya). Setiap hari atau hampir setiap hari mengalami insomnia (susah tidur) atau hipersomnia (tidur terlalu banyak). Perubahan dalam selera makan (makan terlalu banyak atau terlalu sedikit). Perubahan dalam berat badan (bertambah lima persen lebih dari berat badan normal dalam sebulan atau berkurangnya berat badan secara drastis).

d. Aspek Kognitif.

Berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi atau berpikir jernih atau untuk membuat keputusan hampir setiap hari. Perasaan tidak berharga atau salah tempat ataupun rasa bersalah yang berlebihan atau tidak tepat hampir setiap hari. Perasaan lelah atau kehilangan energi hampir setiap hari. Pikiran yang muncul berulang tentang kematian atau bunuh diri tanpa suatu rencana yang spesifik, atau munculnya suatu percobaan bunuh diri, atau rencana yang spesifik untuk melakukan bunuh diri.

#### d. Faktor – Faktor Penyebab Terjadinya *Baby Blues*

Mansur, (2008) membagi faktor – faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya gangguan emosional pasca persalinan ke dalam lima kategori :

- a. Faktor Hormonal, berupa ketidakstabilan kadar hormon dalam tubuh ibu yaitu perubahan *estrogen*, *progesterone*, *prolaktin* dan *estriol* yang terlalu rendah atau terlalu tinggi. Kadar *estrogen* turun secara bermakna setelah melahirkan. Dimana hormon *estrogen* merupakan hormon yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi.
- b. Faktor Demografik, yaitu umur dan paritas. Umur yang terlalu muda untuk melahirkan, sehingga dia memikirkan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu untuk mengurus anaknya. Sedangkan *baby blues* banyak terjadi pada ibu primipara, mengingat dia baru memasuki perannya sebagai seorang ibu, tetapi tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada ibu multipara jika ibu mempunyai riwayat *baby blues* dikelahiran sebelumnya.
- c. Pengalaman dan proses kehamilan serta persalinan. Kesulitan – kesulitan yang dialami ibu selama kehamilannya akan turut memperburuk kondisi ibu pasca melahirkan. Sedangkan dalam persalinan, hal – hal yang tidak menyenangkan bagi ibu misalnya pengalaman traumatik pada alat – alat medis yang digunakan selama proses persalinan, seperti ibu yang melahirkan dengan

Operasi Caesar (*section caesarea*) akan dapat menimbulkan perasaan takut terhadap peralatan operasi dan jarum. Ada dugaan bahwa semakin besar trauma fisik yang terjadi selama proses persalinan, akan semakin besar pula trauma psikis yang muncul.

d. Latar belakang psikososial wanita yang bersangkutan, seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, status sosial ekonomi, serta dukungan sosial dari lingkungan (suami, keluarga, dan teman) yang tidak mendukung atau kurang mendukung.

d. Fisik. Kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan, mengganti popok dan menimang sepanjang hari bahkan tak jarang dimalaman hari ibu juga harus mengurus bayinya yang menguras tenaga ibu. Apalagi jika tidak ada bantuan dari suami atau anggota keluarga yang lain.

Faktor – faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya *postpartum blues* (Bobak dkk, 2005) diantaranya termasuk perubahan biologis, stress, respon – respon normal dan masalah sosial atau lingkungan :

a. Perubahan biologis, yaitu terjadi fluktuasi hormon yang ditunjukkan terhadap perubahan *progesterone*, *estradiol*, *kortisol* dan kadar *prolaktian* yang dapat menimbulkan beberapa reaksi *afeksi*.

- b. Situasi stress, pendukung teori stress berpendapat bahwa setiap peristiwa yang menimbulkan stress (misalnya, operasi atau pembedahan) dapat merangsang reaksi, seperti *baby blues*.
- c. Respon psikologis normal merupakan respon yang muncul karena meningkatnya naluri keibuan dan perlindungan terhadap bayi.
- d. Permasalahan sosial dalam lingkungan, yaitu tekanan dan ketegangan dalam hubungan pernikahan serta keluarga, riwayat atau sejarah PMS (*premenstrual snyndrome*), kecemasan dan ketakutan mengenai proses persalinan, depresi pada masa kehamilan dan penyesuaian yang buruk.

Bobak dan rekan – rekannya (2005) memberikan lima kriteria ibu yang rentan mengalami gangguan emosional dan membutuhkan dukungan tambahan, diantaranya:

- a. Ibu primipira (melahirkan anak pertama) yang belum berpengalaman dalam pengasuhan anak.
- b. Wanita yang juga memiliki kesibukan dan tanggung jawab dalam pekerjaannya.
- c. Wanita yang tidak memiliki banyak teman atau anggota keluarga untuk diajak berbagi dan memberikan perhatian terhadapnya.
- d. Ibu yang berusia remaja.
- e. Wanita yang tidak bersuami.

Faktor – faktor penyebab terjadinya *postpartum blues* menurut Kasdu (2005).

- a. Faktor Hormonal, yaitu terjadinya perubahan kadar sejumlah hormon dalam tubuh ibu pasca persalinan, yaitu :
1. Hormon *progesterone* pada masa kehamilan secara perlahan meningkat cukup tinggi, tetapi turun mendadak setelah persalinan.
  2. Tingkat hormon *estrogen* yang mengalami proses perubahan kembali dengan keadaan sebelum hamil.
  3. Ketidakstabilan kelenjar *tiroid* yang turun ketika melahirkan dan tidak kembali pada jumlah yang normal.
  4. Kadar *endorfin* (hormon yang dapat memompa rasa senang) meningkat selama kehamilan, namun turun drastis pada saat melahirkan.
- b. Harapan persalinan yang tidak sesuai dengan kenyataan atau adanya perasaan kecewa dengan keadaan fisik dirinya juga bayinya.
- c. Kelelahan fisik akibat proses persalinan yang baru dilaluinya.
- d. Kesibukan mengurus bayi dan perasaan ibu yang merasa tidak mampu atau khawatir akan tanggung jawab barunya sebagai ibu.
- e. Kurangnya dukungan dari suami dan orang – orang sekitar.
- f. Terganggunya dengan penampilan tubuhnya yang masih tampak gemuk.

g. Kekhawatiran pada keadaan sosial ekonomi, seperti tinggal bersama mertua, lingkungan rumah yang tidak nyaman, dan keadaan ibu yang harus kembali bekerja setelah melahirkan.

Santrock, 2002 (dalam Saleha, 2009) mengatakan bahwa kurangnya pengalaman atau kurangnya rasa percaya diri dengan bayi yang dilahirkan dan tuntutan yang ekstensif akan meningkatkan sensitifitas ibu. Selain faktor – faktor diatas, Sulistyawati, (2009) menyatakan bahwa adat istiadat yang dianut oleh lingkungan dan keluarga sedikit banyak akan mempengaruhi keberhasilan ibu dalam masa transisi ini apalagi jika ada hal yang tidak sinkron antara arahan dari tenaga kesehatan dengan budaya yang dianut. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah proses melahirkan yang tidak seperti dia bayangkan dan perhatian keluarga yang tiba – tiba berfokus pada bayi baru lahir dan bukan pada ibu.

Berdasarkan beberapa faktor yang dikemukakan oleh ahli – ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi terhadap terjadinya *postpartum blues* dapat dikategorikan kedalam tiga kelompok :

a. Faktor Biologis

1. Faktor Hormonal, yaitu terjadi perubahan kadar sejumlah hormon dalam tubuh ibu pasca persalinan secara tiba – tiba dan dalam jumlah besar, yaitu *progesterone*, *estrogen*, *endrofin*, *estradiol*, *cortisol* dan *prolaktin* yang menimbulkan reaksi efeksi tertentu.

2. Faktor Kelelahan Fisik, yaitu ibu mengalami kelelahan fisik akibat proses persalinan yang baru dilaluinya dan aktivitas mengasuh bayi sepanjang hari yang menguras tenaga dan stamina ibu.
3. Faktor Kesehatan, seperti riwayat atau sejarah *premenstrual syndrome*.

b. Faktor Psikologis

1. Faktor Kepribadian, yaitu :

- a. Wanita yang menilai dirinya lebih maskulin.
- b. Wanita perfeksionis dengan pengharapan yang tidak realistis dan selalu berusaha menyenangkan orang lain.
- c. Ibu dengan harga diri yang rendah.
- d. Wanita yang mudah mengalami kecemasan, ketakutan akan tugas dan terjadinya depresi selama kehamilan.

2. Karakteristik lain individu, yaitu Ibu Primipara (melahirkan anak pertama) dan ibu yang berusia remaja.
3. Respon Psikologis Normal adalah respon yang muncul karena meningkatnya naluri keibuan dan perlindungan terhadap bayi.

c. Faktor Sosial

1. Respon terhadap kehamilan dan persalinan, yaitu :

- a. Kehamilan yang tidak diinginkan,
- b. Pengalaman dan proses kehamilan dan persalinan.
- c. Ibu tidak mempunyai pengalaman dalam mengasuh anak sebelumnya.

2. Kenyataan persalinan yang tidak sesuai dengan harapan, yaitu :
  - a. Kesibukan ibu dalam mengurus bayi dan perasaan ibu yang merasa tidak mampu menjadi ibu yang baik.
3. Keadaan Sosial Ekonomi, yaitu :
  - a. Keadaan sosial ekonomi yang tidak mendukung.
  - b. Wanita yang harus kembali bekerja setelah melahirkan.
  - c. Status sosial ekonomi ibu.
4. Dukungan Sosial, yaitu :
  - a. Tingkat pendidikan.
  - b. Keluarga dan Lingkungan (suami, keluarga dan teman) yang tidak mendukung atau kurang mendukung.
  - c. Ketegangan dan konflik dalam hubungan pernikahan serta keluarga.
  - d. Penyesuaian sosial yang buruk.
  - e. Pengaruh adat istiadat yang dianut keluarga dan lingkungannya, terutama yang bertentangan dengan arahan dari tenaga medis dengan adat istiadat yang dianut.
  - f. Wanita yang tidak bersuami.

**e. EPDS (*Edinburgh Postnatal Depresi Scale*)**

Menurut Cox, 2000 (dalam Soep, 2009), untuk mendeteksi adanya depresi *postpartum* atau resiko untuk mengalami depresi *postpartum* yaitu *baby blues*, dapat digunakan alat ukur *Edinburgh Postnatal Depresi Scale (EPDS)* pada awal *postpartum* untuk

mengidentifikasi berbagai resiko penyebab depresi postnatal. *The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*, yaitu alat ukur yang telah teruji validitasnya dan dikembangkan secara khusus untuk mengidentifikasi wanita yang mengalami depresi *postpartum* baik pada situasi klinis atau dalam penelitian (Cox dkk, Rahmadan, 2007).

*EPDS* adalah alat yang terbentuk skala yang berfungsi untuk mengidentifikasi resiko timbulnya depresi *postpartum* selama 7 (tujuh) hari pasca salin dengan 10 (sepuluh) pertanyaan. *EPDS* juga berguna sebagai pencegahan sekunder terjadinya depresi *postpartum* dengan mengidentifikasi permulaan awal terjadinya gejala depresif. Skala ini sangat berguna untuk *screening* tahap awal, maupun penggunaan secara lebih luas, seperti mengidentifikasi depresi selama kehamilan, mengidentifikasi depresi pada waktu – waktu yang lain, dan mengidentifikasi ayah yang mengalami depresi (Kusumadewi dkk, dalam Rahmadani, 2007). *EPDS* dapat digunakan dalam minggu pertama pasca persalinan dan bila hasilnya meragukan dapat diulangi dua minggu kemudian (Soep, 2009).

Instruksi penggunaan *EPDS* adalah sebagai berikut :

1. Ibu diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang ia rasakan selama 7 hari terakhir.
2. Seluruh item (10 item) harus dilengkapi.

3. Perhatian perlu diberikan untuk mencegah ibu mendiskusikan jawaban dengan yang lain.
4. Ibu harus melengkapi sendiri skalanya, kecuali jika ia memiliki pemahaman yang kurang terhadap bahasa atau memiliki kesulitan membaca.
5. *EPDS* dapat diberikan kepada ibu tiap waktu dari setelah persalinan hingga 52 minggu yang diidentifikasi mengalami gejala depresif baik secara subjektif atau objektif.

Jawaban diskor 0, 1, 2 dan 3 berdasarkan peningkatan keparahan gejala. Keseluruhan skor pada masing-masing item dijumlahkan, kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori sebagai berikut :

1. 0 – 7 point : Kemungkinan rendah terjadinya depresi.
2. 8 – 12 point : Permasalahan dengan perubahan gaya hidup karena adanya bayi yang baru lahir atau kasus *postpartum blues*
3. 13 – 14 point : Terjadinya gejala – gejala yang mengarah pada kemungkinan terjadinya *depresi postpartum*.
4. 15 + point : Tingginya probabilitas atau mengalami depresi *postpartum*

## D. DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DAN BABY BLUES SYNDROME DALAM KAJIAN ISLAM

### a. Telaah Teks Islam Dukungan Sosial Suami

Dukungan sosial merupakan suatu wujud dukungan atau dorongan yang berupa perhatian, kasih sayang, ataupun berupa penghargaan terhadap individu lainnya. Ketika individu lainnya dalam keadaan susah, maka semuanya dapat merasakan keadaan yang susah pula. Dan perhatianlah yang bisa membantu individu itu menjadi merasa kuat dan tabah. Kasih sayang tidak hanya berasal dari seseorang saja, namun kasih sayang dan dukungan itu juga berasal dari keluarga. Ketika individu dalam keadaan sulit mereka cenderung datang kepada orang terdekatnya, salah satunya keluarga (Suami) (Syamil,2007) . Allah juga berfirman dalam surat Asy-Syura ayat 23:

ذَٰلِكَ الَّذِي يُبَشِّرُ اللَّهَ عِبَادَهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ

عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ وَمَن يَفْتَرِفْ حَسَنَةً نَّزَدَ لَهُ فِيهَا حُسْنًا إِنَّ اللَّهَ

عَفُورٌ شَكُورٌ

*Artinya : Itulah (karunia) yang (dengan itu) Allah menggembirakan hamba- hamba-Nya yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh. Katakanlah: "Aku tidak meminta kepadamu sesuatu*

*upahpun atas seruanmu kecuali kasih sayang dalam kekeluargaan".  
dan siapa yang mengerjakan kebaikan akan Kami tambahkan baginya  
kebaikan pada kebbaikannya itu. Sesungguhnya Allah Maha  
Pengampun lagi Maha Mensyukuri.*

Ayat di atas, dapat dipahami bahwa manusia dengan manusia lainnya haruslah saling mengasihi dan menyayangi, memberikan perhatian ketika manusia dalam keadaan sulit ketika menghadapi masalah. Orang tua selalu memberikan dukungan pada anak-anaknya, seorang teman memberikan perhatian kepada teman lainnya, serta orang-orang yang memberikan perhatian, kasih sayang dan penghargaan terhadap lainnya inilah yang disebut dukungan sosial.

Dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek. Berikut ini beberapa ayat yang menyebutkan tentang aspek-aspek tersebut :

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kasih sayang, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Dalam al-Qur'an Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Al-Balad ayat 17:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿٤٧﴾

*Artinya : dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.*

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan. Dukungan penghargaan melalui ungkapan positif dan dorongan untuk maju bisa diartikan sebagai perkataan yang baik dan sopan kepada orang lain.

Seperti dalam Surat Al-Israa' ayat 53 :

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ

كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾

Artinya : dan Katakanlah kepada hamba-hamba-Ku:  
"Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar).  
Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara  
mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi  
manusia.

c. . Dukungan Instrumental

Meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang  
dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau  
menolong pekerjaan. Salah satu bentuk dukungan sosial yaitu saling  
membantu dalam pekerjaan, tertuang dalam surat Al-Maidah ayat 2 :

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحُلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ

وَلَا ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا

وَلَا تَجْرِمَنكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ ءَأَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ

شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

*Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.*

Kandungan dari ayat diatas adalah saling tolong menolong dan memberikan dukungan kepada sesama dalam mengerjakan sesuatu yang baik. dan tidak diperbolehkan tolong menolong dalam keburukan.

#### d. . Dukungan Informasi

Mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya. Dalam Al-Quran disebutkan dalam surat Al-ashr 3 :

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٢٠﴾

Artinya : kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.

#### **b. Telaah Teks Islam Terhadap *Baby Blues***

*Baby blues* adalah kondisi dimana seorang ibu pasca melahirkan mengalami perubahan suasana hati dengan salah satu gejala merasakan kesedihan yang tak bisa dikendalikan yang bersifat sementara dimana perasaan tersebut mengenai bayinya dan diri sendiri.

*Baby blues syndrome* merupakan fenomena yang wajar terjadi pada ibu pasca melahirkan karena ini proses alami transisi menjadi seorang ibu. Peristiwa *baby blues* sendiri tidak lepas dari peristiwa kehamilan sampai pasca persalinan. Karena peristiwa kehamilan sampai pasca persalinan bisa menjadi sumber stress tersendiri bagi wanita yang menghadapinya.

Dalam proses kehamilan sampai melahirkan si buah hati ini merupakan pengalaman yang paling berat. Di dalam islam melahirkan dan mengasuh anak adalah fitrah seorang wanita. Setiap wanita akan

mengalami peristiwa tersebut dan harus menerima fitrah tersebut dan melaksanakannya dengan kesabaran.

Apabila wanita mampu menerima fitrahnya dan melaksanakannya dengan kesabaran maka Allah akan menjanjikan Surga-Nya bagi umatnya yang beriman dalam Al-quran menjelaskan :

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا  
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

*Artinya : "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu". (QS. Fussilat :30)*

Seorang wanita yang mengalami baby blues pasca melahirkan bisa melakukan pendekatan melalui keagamaan yaitu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah dengan senantiasa beribadah, berdoa dan berdzikir guna mengingat Allah, sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Ayat ini menerangkan bahwa dengan senantiasa beribadah, berdoa dan berdzikir mengingat Allah SWT, manusia akan merasakan sebuah perasaan yang tenang dan tenteram, dimana perasaan tenang dan tenteram dapat membuat hidup seorang manusia menjadi lebih baik, begitu juga dengan seorang wanita yang mengalami depresi pasca melahirkan, apabila senantiasa mengingat Allah maka hatinya akan berangsur-angsur menjadi tenang sehingga dapat mengatasi gangguan yang dideritanya, selain itu juga akan dapat menjalani peran dan aktivitas barunya tanpa ada kecemasan-kecemasan maupun perasaan bersalah dan dapat menerima kelahiran bayinya dengan perasaan yang gembira sehingga mampu untuk merawat bayi yang telah dinanti-nanti kehadirannya tersebut.

## **E. Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Kecenderungan *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Pasca Melahirkan.**

Periode kehamilan dan melahirkan merupakan periode kehidupan yang penuh dengan potensi stres. Seorang wanita dalam periode kehamilan dan periode melahirkan (*post partum*) cenderung mengalami stres yang cukup besar karena keterbatasan kondisi fisik yang membuatnya harus membatasi aktivitas. Secara psikologis seorang ibu *post partum* akan melalui proses adaptasi psikologis masa *postpartum* (Sarwono, 2005).

Adaptasi psikologis masa *postpartum* dibagi dalam tiga periode. Periode pertama disebut dengan *taking in* yang berlangsung selama satu sampai dua hari setelah melahirkan. Periode kedua disebut dengan *taking hold* yang berlangsung tiga sampai sepuluh hari setelah melahirkan. Periode ketiga disebut dengan *letting go* yang berlangsung sepuluh hari setelah melahirkan. Pada periode ini ibu menerima tanggung jawab sebagai ibu dan mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya (Mansur, 2009).

Pada masa adaptasi psikologis *postpartum* sebagian wanita mampu beradaptasi terhadap peran barunya sebagai seorang ibu dengan baik, tetapi ada sebagian lainnya tidak berhasil beradaptasi sehingga jatuh dalam kondisi gangguan psikologis *postpartum*. Secara umum gangguan psikologis *postpartum* digolongkan menjadi tiga yaitu *post partum blues*, *depresi postpartum* dan *postpartum psikosis*

(Mansur, 2009). *Post partum blues* merupakan gangguan suasana hati pada ibu postpartum yang terjadi dalam delapan minggu setelah melahirkan dan bisa berlanjut sampai dengan setahun yang ditandai dengan dipenuhi rasa sedih, menangis tanpa sebab, gangguan tidur dan labilitas afek (Cunningham, 2006).

Penyebab *baby blues* dapat diterangkan dalam beberapa faktor sebagai penyebab depresi *post partum* adalah faktor paritas, hormonal, umur, dukungan sosial dan latar belakang psikososial. Faktor paritas diduga riwayat obstetri dan komplikasi yang meliputi riwayat hamil sampai melahirkan sebelumnya. Faktor hormonal meliputi meningkatnya kadar hormon *progesteron* dan menurunnya kadar hormon *estrogen* secara cepat setelah melahirkan. Faktor umur saat kehamilan dan melahirkan yang berkaitan dengan kesiapan mental untuk menjadi seorang ibu. Faktor latar belakang psikososial meliputi tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan dan keadekuatan dukungan sosial lingkungan (suami, keluarga dan teman) (Ingela, 2009).

Dalam masa adaptasi ini sebagian wanita mampu beradaptasi terhadap peran barunya, sebagai seorang ibu yang baik, tetapi ada sebagian lainnya yang tidak berhasil beradaptasi sehingga jatuh dalam kondisi gangguan psikologis *postpartum*. Banyak fenomena membuktikan hampir sebagian besar wanita didunia mengalami *Postpartum Blues* dalam mengasuh bayinya. Ditinjau dari sisi psikologis, kebutuhan ibu bukan

hanya sebatas berupa dukungan spiritual dan materil semata,ibu juga membutuhkan dukungan secara sosial dari orang terdekatnya, khususnya suami. Realitanya banyak ibu yang kurang mendapatkan dukungan sosial,disebabkan karena teralihkannya perhatian suami kepada kehadiran orang baru dalam keluarganya, yaitu anak . Hal inilah yang terkadang membuat ibu merasa dirinya terabaikan atau terlupakan oleh suami, serta bertambah lama depresi ibu pasca bersalin.

Secara psikologis, saat hamil semua perhatian tertumpah kepada si ibu, termasuk dipenuhinya semua keinginannya yang terkadang aneh. Namun begitu melahirkan, semua perhatian beralih ke si bayi. Sementara si ibu yang lelah dan sakit pasca melahirkan merasa lebih butuh perhatian. Kondisi ini menyebabkan ibu merasa depresi, depresi ini biasanya berlangsung sampai 14 hari usai melahirkan. Gejala yang umum tampak adalah keluar keringat dingin,sesak napas, sulit tidur, gelisah, tegang, bingung, terasing, sedih, sakit, marah,merasa bersalah, tak berharga, punya pikiran negatif tentang suami (Sylvia,2006)

Kurangnya dukungan dari suami akan memperparah keadaan psikis ibu yang tengah mengalami *Postpartum Blues*, hal ini karena suami adalah orang pertama yang menyadari akan adanya perubahan dalam diri pasangannya. Apabila ibu menilai bahwa suami memberikan dukungan terhadap dirinya, maka akan dapat memungkinkan terjadi

pengaruh positif dalam diri ibu tersebut. Para ibu yang memiliki jaringan sosial yang baik, akan lebih siap menghadapi kondisi setelah melahirkan. Sebaliknya apabila ibu menilai bahwa suaminya kurang memberikan dukungan terhadap dirinya, maka akan dapat memungkinkan terjadinya peningkatan depresi ibu ke arah yang lebih serius yaitu *depresi postpartum*. Sedangkan Stres serta sikap tidak tulus ibu yang terus-menerus diterima oleh bayi dapat berdampak kepada anak. misalnya anak mudah menangis, cenderung rewel, pencemas sekaligus pemurung. Dampak lain yang tak kalah merugikan adalah anak cenderung mudah sakit. Sedangkan dampak bagi suami sendiri adalah semakin meningkatnya tanggung jawab menjadi seorang ayah akibat berperan ganda selama istri mengalami *Postpartum Blues*. Hal ini menjadikan suami menjadi seseorang yang pemurung dan pemaarah. Jika dibiarkan, suamipun bisa terkena *Postpartum Blues* juga (Mansur, 2009).

Peranan suami selama kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi mempunyai hubungan yang bermakna dengan kejadian *baby blues*. Maka upaya untuk meningkatkan dukungan sosial suami selama proses tersebut diperkirakan dapat menurunkan kejadian *baby blues* (Alfiben, 2000). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syamawati bahwa tidak adanya dukungan suami merupakan faktor risiko terhadap kejadian *baby blues*, besar risiko penderita *baby blues* tanpa dukungan dari suami 24 kali lebih besar dibanding

penderita *baby blues* yang mendapatkan dukungan dari suami (Syahrir S, 2008). Maka dari itu perlu adanya peningkatan peranan suami sebagai pendamping dalam proses persalinan secara kontinyu guna menurunkan angka kejadian *baby blues*.

Penanganan *Postpartum Blues* salah satunya berupa dukungan sosial, menurut Sarason (2005) dukungan sosial diartikan sebagai keberadaan atau kemampuan seseorang dimana individu dapat bergantung padanya, yang menunjukkan kalau dia peduli terhadap individu, bahwa individu ini berharga dan dia mencintai atau menyayangi individu yang bersangkutan. Dukungan social dapat diberikan dalam beberapa bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan berupa penghargaan, dukungan berupa bantuan langsung dan dukungan informasional. Dari semua sumber dukungan sosial, dukungan sosial dari suami merupakan dukungan yang pertama dan utama dalam memberikan dukungan kepada istri.

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian ,sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto,2006:71). Berdasarkan uraian yang telah disebutkan dan untuk menjawab rumusan masalah maka penulis membuat kerangka pemikiran sebagai berikut :

Ada hubungan antara dukungan sosial suami dengan kecenderungan *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan. Semakin tinggi tingkat dukungan suami terhadap istri pasca melahirkan akan mengurangi resiko istri mengalami *postpartum blues (baby blues)*. Sebaliknya apabila semakin rendah dukungan sosial suami pada ibu pasca melahirkan maka ibu mudah mengalami *baby blues syndrome*.

