

THE BABY BLUES AND POSTNATAL DEPRESSION

SURYATI*

Pendahuluan

Kematian dan kesakitan pada ibu hamil sejak lama telah menjadi masalah, khususnya ditemui di negara-negara berkembang. Sekitar 25%-50% kematian perempuan usia subur disebabkan oleh hal yang berkaitan dengan kehamilan. WHO memperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan di seluruh dunia. Dari jumlah ini, 20 juta perempuan mengalami kesakitan sebagai akibat kehamilan, sekitar 8 juta mengalami komplikasi yang mengancam jiwa, dan lebih dari 500.000 meninggal pada tahun 1995⁽¹⁾

Indonesia mempunyai populasi ibu PUS (Pasangan Usia Subur) sebanyak 38.787.347 orang. Adapun jumlah ibu yang hamil adalah sebanyak : 1.509.656 orang (3,90%)⁽²⁾

Di Kabupaten / Kota Provinsi Sumatera Barat, populasi ibu hamil adalah : 106.866 orang, dan yang datang memeriksakan diri ke tenaga kesehatan (K-1) adalah 92.362 orang (86,43%), dan K-4 adalah 79.872 orang (74,74%). Untuk Kota Padang populasi ibu hamil adalah : 18.614 orang, dan yang memeriksakan diri ke tenaga kesehatan (K-1) sebanyak 17.931 orang (96,33%), dan yang K-4 sebanyak 16.484 orang (88,55%)⁽³⁾

Diperkirakan jumlah ibu yang melahirkan setiap tahunnya adalah 3 juta orang, dan 60% berasal dari keluarga miskin, keluarga yang berpendidikan rendah, keluarga yang sulit dijangkau, dan daerah tertinggal⁽⁴⁾

Setiap ibu atau wanita pasti mempunyai reaksi emosi yang berbeda-beda dalam menghadapi masa hamil, persalinan, dan nifas. Setiap reaksi yang muncul sangat tergantung kepada : kepribadian ibu masing-masing, pengalaman masa lalu, krisis hidup yang pernah dialami ibu, pendidikan, pengetahuan, dan lain-lain.

Baby Blues termasuk depresi ringan yang terjadi pada ibu-ibu setelah melahirkan, di mana ibu ini merasa sedih yang hebat tanpa sebab yang jelas, dan disertai dengan gejala penyertanya. Dari beberapa hasil penelitian ditemukan kasus ibu yang mendapat *Baby Blues* dan *Postnatal Depression* cukup tinggi, yaitu :

1. Satu dari dua ibu yang melahirkan (50%) pernah mengalami *Baby Blues*, dan sekitar 10% akan berlanjut menjadi *Postnatal Depression*.⁽⁵⁾
2. Sekitar 70% dari semua ibu yang melahirkan pernah mengalami *Baby Blues*, dan sekitar 10%-20% dari ibu-ibu yang baru melahirkan mengalami *Postpartum Depression*⁽⁶⁾

3. Sekitar 10%-22% ibu-ibu yang baru pertama melahirkan menderita *Postpartum Psychosis*⁽⁷⁾
4. Satu dari dua ibu yang melahirkan, dalam beberapa menit atau beberapa jam pertama setelah melahirkan, merasa bahagia, kemudian secara tiba-tiba tanpa sebab yang jelas dia menangis seharian tanpa bisa dihentikan.⁽⁸⁾

The Baby Blues adalah depresi ringan yang terjadi pada ibu-ibu dalam masa beberapa jam setelah melahirkan, sampai beberapa hari setelah melahirkan, dan kemudian dia akan hilang dengan sendirinya jika diberikan pelayanan psikologis yang baik⁽⁵⁾

Kita sebagai tenaga kesehatan sangat mengharapkan semua ibu-ibu dapat menjalani masa hamil, bersalin, dan nifas dalam keadaan sehat dan bahagia, namun karena banyak hal tetap saja kita ditemui masalah-masalah, khususnya adalah masalah psikologis, seperti *Baby Blues* dan *Postnatal Depression*

Jika dilihat jumlah kunjungan ibu hamil ke pelayanan kesehatan di Provinsi Sumatera Barat tahun 2006, yaitu K-1 (86,43%) dan K-4 (74,74%). Sedangkan untuk Kota Padang khususnya : K-1 (96,33%) dan K-4 (88,55%), hal ini sebetulnya sudah cukup tinggi. Jika pelayanan psikologis yang diberikan kepada ibu-ibu sewaktu hamil cukup baik, seharusnya tidak banyak lagi ditemui kasus-kasus *Baby Blues* dan *Postnatal Depression* pada ibu-ibu setelah melahirkan.

Gejala *Baby Blues*

Banyak para ibu-ibu setelah melahirkan mengalami emosi yang berlebihan dan merasa sangat sedih sekali, dan diiringi tangisan tanpa alasan yang jelas. Dalam masa ini tidak mungkin lagi kita akan melihat ibu tersenyum atau tertawa. Sebagian ibu merasa sangat khawatir, cemas, dan tegang. Masalah – masalah kecil saja jika tidak cepat diatasi pada masa hamil, atau sebelum melahirkan dapat menimbulkan *Baby Blues*.

Sebagian ibu merasa tidak enak, tidak nyaman, sakit, nyeri di mana-mana, dan tidak ada obat yang dapat menolongnya atau menyembuhkannya. Hampir semua ibu-ibu ini merasa sangat capek, lesu ataupun malas pada hampir setiap waktu setelah melahirkan. Selain itu juga sering ditemui para ibu-ibu ini mengalami sulit untuk tidur, bahkan ada yang tidak bisa tidur sama sekali.^(5,8)

*Staf Pengajar Prog. Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FK Unand

Penyebab Kemungkinan Timbulnya *Baby Blues*

Baby Blues disebabkan oleh banyak hal, di antaranya bisa dari faktor biologi, dan bisa dari faktor emosional⁽⁵⁾

Pada saat bayi lahir, akan terjadi perubahan kadar hormon secara tiba-tiba dalam tubuh ibu. Di mana kadar hormon itu ada yang turun dengan cepat, dan ada pula yang naik dengan pesatnya. Nah perubahan kadar hormon-hormon dalam waktu singkat dan tiba-tiba inilah salah satu pemicu timbulnya *Baby Blues*.

Banyak ibu-ibu hamil tidak tahu, dan tidak mempersiapkan diri untuk menghadapi kelelahan pada saat melahirkan. Rasa lelah yang berlebihan yang dialami ibu pada saat melahirkan juga merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya *Baby Blues*. Dari beberapa kasus juga ditemui ada ibu-ibu ini sebetulnya dia tidak suka atau tidak mau lagi untuk melahirkan.

Dari banyak hasil pemeriksaan fisik memang banyak ditemui penyebab *Baby Blues* ini adalah karena kelelahan, keletihan yang dialami ibu pada saat proses persalinan.

Selain itu juga ditemui penyebab *Baby Blues* ini adalah karena kecemasan, kekhawatiran ibu untuk tidak siap, tidak bisa, tidak mau, dan lain-lain untuk merawat bayinya sendiri⁽⁵⁾

Postnatal Depression

Postnatal Depression adalah merupakan suatu masa terganggunya fungsi psikologis ibu setelah melahirkan, yang berkaitan dengan alam perasaan sedih yang berlebihan, dan diikuti dengan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur, dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa, tak berdaya, serta adanya gagasan ingin bunuh diri⁽⁹⁾

Apa yang Bisa Dilakukan Tenaga Kesehatan Untuk Membantu Ibu yang Mengalami *Baby Blues*

Tenaga kesehatan di sini bisa dokter, bidan, atau perawat yang sedang memberikan pelayanan kepada ibu yang habis melahirkan, baik di rumah sakit, di klinik, di puskesmas, ataupun di tempat praktek bidan swasta, hendaklah memberikan istirahat dan ketenangan yang banyak kepada ibu setelah melahirkan. Ini merupakan hal yang sangat penting bagi ibu-ibu yang baru selesai menjalani persalinan. Sebagai tenaga kesehatan, bidan khususnya, berilah ibu-ibu yang selesai bersalin itu waktu dan kesempatan untuk istirahat dalam keadaan tenang yang banyak, batasi dan atur jumlah tamu dan jam tamu berkunjung, dan jangan biarkan tamu berkunjung terlalu lama.

Jika ditemui ibu-ibu menderita *Baby Blues* setelah melahirkan, di mana dia merasa sangat sedih dan menangis, maka sebagai tenaga kesehatan, para bidan khususnya, sebaiknya kita merawat ibu ini dalam ruangan yang terpisah, atau ruangan khusus, dan selanjutnya membiarkan saja ibu ini menangis dalam ketenangan, tetapi tetap diawasi. Biarkan saja ibu ini menangis dan meluapkan

semua emosinya sampai reda, tidak perlu disuruh berhenti nangisnya. Kita baru bisa memberikan bantuan setelah dia tidak menangis, dan tidak emosi lagi. Pada saat ini, baru ibu tersebut bisa mendengarkan apa yang kita bicarakan. Jika ibu sudah tenang baru kita bisa menanyakan apa yang membuat dia begitu sedih. Di sini sangat dibutuhkan konseling, agar ibu ini terbebas dari masalah yang dirasakannya. Ibu-ibu yang sedang mengalami *Baby Blues* sangat memerlukan ketenangan dan istirahat yang banyak agar *Baby Blues* nya cepat hilang.

Hal penting lain yang harus diketahui tenaga kesehatan, khususnya para bidan adalah : banyak di antara ibu-ibu yang habis melahirkan ini *over-sensitiv*, terhadap kata-kata atau perkataan penolong atau bidan. Oleh sebab itu para bidan dan petugas kesehatan lainnya, berikanlah pelayanan yang baik, ramah, cepat, menyenangkan ibu, serta lihatkanlah perilaku yang baik dan rasa empati yang tinggi terhadap ibu-ibu yang habis bersalin ini. Jangan sekali-kali berkata-kata kasar, menyakitkan, judes, tidak sopan, menyindir, memaksakan, memerintah dengan kasar, dan lain-lain.

Apa yang Dilakukan Bila Ibu Sudah Menderita *Postnatal Depression*

Jika ditemui ibu-ibu postpartum yang mengalami depresi lebih dari 10 hari, atau paling lama 15 hari. sebaiknya didiskusikan dengan dokter. Jika memungkinkan ikutkan suami dan keluarga dalam diskusi tersebut). 10%-22% *Postpartum Depression* ditemukan pada ibu-ibu muda, atau ibu-ibu baru pertama melahirkan⁷

Jika sudah masuk ke *Postnatal Depression*, ini namanya sudah penyakit, dan akan berhasil bila diberikan obat-obat anti-depressant. Dukungan dari suami dan keluarga sangat dibutuhkan dalam rangka penyembuhan ibu ini.

Adapun gejala-gejala dari *Postnatal Depression* ini dapat dilihat dari perilaku ibu sebagai berikut : merasa sedih hampir setiap hari, minat dan rasa senang menurun, tidak pernah tertawa, berat badan makin berkurang, tidak bisa berfikir dan konsentrasi, hampir setiap hari tidak bisa tidur, resah, gelisah, menyalahkan diri sendiri, merasa berdosa, rasa tidak berguna, buah pikiran tentang kematian, punya gagasan ingin bunuh diri⁹

Untuk menghadapi hal ini, para penolong atau bidan khususnya, harus hati-hati sekali, pengawasan harus ketat terhadap ibu-ibu ini, karena emosi ibu bisa saja berubah sewaktu-waktu. Berhubung ibu dalam keadaan depresi, tidak mungkin kita memberikan bayi kepadanya, kecuali jika selalu didampingi oleh bidan pada waktu memberikan ASI. Untuk pengasuhan bayi sampai ibu ini betul-betul dinyatakan sembuh oleh dokter, sebaiknya diserahkan dulu kepada suami atau keluarga terdekat, atau bisa juga di tempat khusus perawatan bayi.

Berhubung ibu yang mengalami depresi lupa, tidak mau, atau malas untuk makan, maka para bidan harus rajin mencoba memberikan makanan dalam porsi kecil, dan

memberikan minuman manis yang panas secara teratur

Khusus untuk ibu-ibu muda, atau ibu-ibu baru pertama melahirkan sangat membutuhkan bantuan bidan, suami dan keluarga, misalnya untuk mandi, ganti pakaian, makan, minum obat, dan lain-lain. Selain itu juga dibutuhkan dukungan emosi dari ibu-ibu lain yang ada di sekitarnya

Agar ibu selalu dalam keadaan sehat dan bahagia selama hamil, bersalin, dan nifas, memang sangat dibutuhkan dukungan dari : suami, keluarga, teman sejawat, teman kelompok, para bidan dan tenaga kesehatan lainnya, serta tenaga profesi lainnya sesuai kebutuhan ibu⁽¹⁰⁾

Pada waktu pelaksanaan konseling kepada ibu-ibu yang mengalami *Postnatal Depression* ada baiknya para ibu-ibu tersebut diberitahu bahwa depresi itu biasa atau umum terjadi pada ibu-ibu setelah melahirkan. Dalam konseling kita berusaha mencari tahu penyebab stressor yang jelas atau spesifik, dan selanjutnya kita membantu para ibu-ibu tersebut untuk mengurangi atau menghilangkan stressor yang dialami sebelumnya.

Dengan demikian kita mengurangi apa yang dirasakan ibu, misalnya rasa tidak berguna, rasa putus asa, rasa berdosa, rasa rendah diri, ingin bunuh diri, dan lain-lain.

Dalam memberikan pelayanan kita harus selalu bersikap ramah, empati, selalu di dekat ibu sehingga ibu tidak merasa dia dikucilkan, tidak kesepian, tidak takut, bisa menenangkan ibu, dan mengatakan selalu siap membantu ibu bila diperlukan. Dengan demikian ibu akan merasa tenang, aman, dan nyaman

Rujukan :

1. YBPSP 2005. **Bunga Rampai Obstetri Dan Ginekologi Sosial**. Jakarta
2. BKKBN 2005. **Data BKKBN Pusat**. BKKBN. Jakarta
3. Dinkes Prop. Sumbar 2006. **Profil Kesehatan Sumatera Barat**. Padang
4. BKKBN 2006. **Data BKKBN Pusat**. Jakarta
5. The NFC Foundation (2000). **The Baby Blues And Postnatal Depression**. London
6. Bella 2007. **Baby Blues After Childbirth**. London
7. Luczaj Sarah 2007. **Just The Baby Blues**. Cambridge.
8. Tucker Glymnnis 1998. **Pregnancy, Birth, And Parenthood**. Melbourne.
9. Kaplan Harold I 2004. **Pocket Handbook of Emergency Psychiatric Medicine**. London
10. Bryar Rosamund M 2001. **Theori For Midwifery Practice**. Macmillan, London.