

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Postpartum blues adalah gangguan emosional yang umum dialami oleh ibu pada periode awal setelah melahirkan, ditandai dengan gejala seperti menangis berlebihan, kecemasan, gelisah dan perubahan suasana hati. Kondisi ini biasanya dipicu oleh fluktuasi kadar hormon, kelelahan fisik dan tuntutan transisi menjadi orang tua. Penanganan yang buruk terhadap *Postpartum blues* dapat merusak hubungan ibu-bayi dan dapat berkembang menjadi penyakit kejiwaan yang serius. Oleh sebab itu, dukungan melalui interaksi yang hangat dan empati sangat diperlukan. Konseling yang melibatkan komunikasi terapeutik memfasilitasi ibu untuk mengekspresikan emosi, mengidentifikasi sumber stres dan strategi coping yang efektif. Kecemasan pada ibu yang mengalami *Postpartum blues* sering muncul pascapersalinan sebagai akibat dari fluktuasi hormon, kelelahan dan proses penyesuaian terhadap tanggung jawab baru sebagai ibu. Gejala ini meliputi sensasi cemas yang intens, kecenderungan menangis dan kegelisahan. Jika kecemasan ini tidak ditangani, hal itu dapat membahayakan kesejahteraan psikologis ibu dan merusak ikatan yang ia miliki dengan bayinya. Salah satu strategi yang bermanfaat untuk mengatasi hal ini adalah dengan menerapkan percakapan terapeutik yang penuh pengertian dan perhatian. Pendekatan ini membantu ibu untuk mengungkapkan emosi, memahami kondisi yang dialami dan beradaptasi secara lebih optimal, sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang (Setianingsih, F., Lestari, Y., Permatasari, G., & Agustikawati, N., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), depresi dan gangguan mental lainnya memengaruhi sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita pada periode pascapersalinan. Negara-negara berkembang menunjukkan angka yang lebih tinggi, sekitar 15,6% selama kehamilan dan 19,8% pada periode pascapersalinan. WHO tidak memberikan angka global tunggal khusus untuk *postpartum blues/baby blues*. Estimasi nasional terkini dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2024) menunjukkan bahwa sekitar 57% ibu di Indonesia melaporkan manifestasi *baby blues* atau *postpartum blues*,

dengan data tersebut disampaikan oleh BKKBN dan diliput oleh berbagai media nasional. Di wilayah Sumatera Utara, prevalensinya tercatat mencapai sekitar 22,4%, yang mencerminkan pengaruh perubahan hormonal dan sosial pascapersalinan terhadap ibu *postpartum* (Nasution, Z., Nasution, H. S., & Marbun, A. H., 2024). Secara khusus di Kota Medan, insiden *postpartum blues* terbilang tinggi. Hasil penelitian yang melibatkan 80 ibu *postpartum* di Medan mengungkapkan bahwa sebanyak 92,5% responden mengalami *postpartum blues*, dengan gejala yang meliputi depresi ringan, kecenderungan menangis berlebihan, mudah tersinggung, perasaan cemas, serta emosi yang tidak stabil. Terutama ibu yang berusia di bawah 20 tahun dan primipara menunjukkan angka kejadian yang lebih tinggi, yaitu 56,25% dan 72,52% secara berturut-turut (Sebayang, W. B. et al., 2024). Prevalensi *postpartum blues* di Dairi belum ditemukan. Data ibu *postpartum* di RSUD Sidikalang pada tahun 2024 ada sejumlah 121 orang dan pada bulan Januari hingga September 2025 terdapat 93 orang. Menurut hasil survey awal terhadap 10 orang ibu *postpartum* menunjukkan 5 orang ibu mengalami tanda dan gejala *postpartum blues*.

Kecemasan yang dialami oleh ibu dengan *postpartum blues*, apabila tidak segera diatasi, berpotensi berkembang menjadi depresi pascapersalinan yang parah. Oleh sebab itu, intervensi yang sesuai diperlukan untuk mencegah eskalasi kecemasan menjadi gangguan psikologis yang lebih kompleks, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko morbiditas pada ibu. Ibu yang mengalami kecemasan tanpa penanganan tepat waktu rentan terhadap perkembangan gangguan psikologis yang lebih serius, yang berkorelasi dengan peningkatan morbiditas maternal (Whei, S. J. et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan setelah melahirkan merupakan salah satu penyebab utama masalah kesehatan maternal, terutama karena kondisi ini sering tidak dikenali dan tidak mendapatkan perawatan yang memadai. Sebuah tinjauan literatur bahkan menegaskan bahwa kecemasan dan depresi pascapersalinan adalah penyebab utama morbiditas pada ibu (Hagatulah, N. et al., 2024).

Ibu yang mengalami kecemasan pada masa *postpartum blues* perlu ditangani melalui konseling yang menerapkan komunikasi terapeutik secara sistematis tenaga kesehatan membuka komunikasi dengan pendekatan empatik,

mendengarkan aktif, memberi validasi terhadap perasaan ibu, serta menyediakan informasi dan rencana tindakan yang jelas agar ibu merasa aman dan berdaya (Susilowati, 2024). Studi lain menunjukkan bahwa konseling berbasis dukungan yang dilakukan secara tatap muka atau melalui kunjungan rumah mampu mengurangi kecemasan dini, terutama ketika konselor secara konsisten memberikan umpan balik positif, mengajarkan teknik pernapasan, serta membantu ibu mengidentifikasi pola pikir negatif yang memicu kecemasan (Eskandari et al., 2025). Selain itu, penelitian terbaru menegaskan bahwa intervensi konseling yang dipadukan dengan pendekatan kognitif perilaku dan edukasi mengenai perawatan diri dapat meningkatkan efektivitas koping ibu serta mengurangi gejala kecemasan secara signifikan selama periode *postpartum*, terutama ketika terdapat dukungan lanjutan melalui sesi tindak lanjut atau konseling kelompok (Firrahmawati et al., 2025). Pendekatan yang terstruktur dan berkesinambungan ini membantu ibu memahami emosinya, memperoleh strategi koping yang sehat dan mencegah perkembangan masalah psikologis yang lebih berat.

Konseling dengan komunikasi terapeutik merupakan pendekatan utama yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu *Postpartum blues* karena metode ini menyediakan ruang aman bagi ibu untuk mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut dihakimi sesi konseling juga sering disertai latihan pernapasan diafragma, yang berfungsi menurunkan ketegangan fisik dan mempercepat relaksasi selama periode stres akut (Shamsdanesh, S., Nourizadeh, R., Hakimi, S., Ranjbar, F., & Mehrabi, E. 2023). Dalam sesi awal, tenaga kesehatan membangun hubungan terapeutik melalui empati, kontak mata dan sikap menerima, yang terbukti mengurangi respons kecemasan dan meningkatkan kenyamanan emosional ibu. Konseling kemudian memperkuat strategi koping ibu dengan membantu mengidentifikasi sumber dukungan, perencanaan aktivitas, serta cara mengelola tuntutan peran sebagai ibu baru (Shamoradifar, Z., Asghari Jafarabadi, M., Nourizadeh, R., Mehrabi, E., Areshtanab, H. N., & Shaigan, H. 2022). Teknik *active listening* digunakan untuk membantu ibu merasa didengar sepenuhnya sehingga mampu mengidentifikasi sumber kecemasan yang muncul setelah melahirkan. Meskipun relaksasi, dukungan keluarga, atau edukasi mandiri dapat membantu, penelitian menunjukkan bahwa efek terbesar terhadap penurunan kecemasan tetap

berasal dari komunikasi terapeutik karena sifatnya yang langsung menyentuh aspek emosional ibu (Mahdavi, N., Farhani, F., & Zadeh, S. 2024). Selain itu, refleksi perasaan dan klarifikasi membantu ibu memahami emosi yang sulit dijelaskan dan memperjelas pikiran otomatis negatif yang memperburuk kecemasannya (Adıgüzel, V., & Okanlı, A. 2024). Psikoedukasi sederhana tentang perubahan fisik dan emosi setelah melahirkan diberikan agar ibu tidak salah memahami gejala yang normal. Intervensi ini juga membantu mencegah kecemasan berkembang menjadi gangguan mental yang lebih berat, seperti depresi *postpartum* (Sikander, S. et al., 2019).

Beberapa temuan penelitian mengindikasikan bahwa implementasi konseling dengan pendekatan komunikasi terapeutik efektif dalam menangani kecemasan terkait *postpartum blues*. Penelitian Purnamawati (2025) berjudul "Efektivitas Intervensi Psikoedukasi Dalam Mengurangi Gejala *postpartum blues*" menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi memberikan dampak yang efektif dan bermakna secara statistik dalam mereduksi gejala *postpartum blues* pada ibu pascapersalinan. Demikian pula, penelitian Anggeria (2018) dengan judul "Efektivitas Konseling Terhadap *postpartum blues* Pada Ibu Primipara" mengungkapkan bahwa konseling terbukti efektif dalam mengelola masalah kecemasan pada ibu yang mengalami *Postpartum blues*. Selain itu, penelitian Chairad (2025) berjudul "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya *Postpartum blues* : Literature Review" menyimpulkan bahwa faktor-faktor pemicu *Postpartum blues* pada ibu meliputi kurangnya dukungan dari orang terdekat atau keluarga, kondisi fisik ibu pascapersalinan seperti kelelahan, pantangan terkait ibu pasca persalinan, komentar dari orang lain tentang ibu, serta proses adaptasi terhadap kehadiran bayi. Dukungan sosial dari orang terdekat, keluarga dan lingkungan sekitar memainkan peran krusial dalam meminimalkan dampak gejala *postpartum blues* pada ibu nifas. Penelitian Hasgimianti (2022) dengan judul "Efektivitas Teknik Kursi Kosong Dalam Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Muda Pasca Melahirkan" menunjukkan bahwa gejala *baby blues syndrome* pada ibu muda pascapersalinan sebelum intervensi teknik kursi kosong dalam konseling individual berada pada kategori tinggi dan sedang, sedangkan setelah intervensi terjadi penurunan ke kategori

rendah. Teknik kursi kosong dalam konseling individual terbukti efektif dalam mereduksi gejala *baby blues syndrome* pada ibu muda pascapersalinan.

Berdasarkan temuan-temuan empiris yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti berminat untuk mengimplementasikan konseling dengan pendekatan komunikasi terapeutik sebagai strategi intervensi guna mengelola kecemasan pada ibu yang mengalami *postpartum blues*.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada konteks latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian studi kasus ini dirumuskan sebagai : "Bagaimana penerapan konseling melalui komunikasi terapeutik dalam mengatasi kecemasan pada ibu yang mengalami *postpartum blues*?"

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum :

Menguraikan implementasi konseling melalui komunikasi terapeutik sebagai pendekatan untuk mengelola kecemasan pada ibu yang mengalami *postpartum blues*.

2. Tujuan Khusus :

- a. Saya tidak melihat kalimat yang memuat dokumentasi manifestasi kecemasan pada ibu yang mengalami depresi pascapersalinan sebelum intervensi konseling komunikasi terapeutik.
- b. Menguraikan kondisi kecemasan setelah pelaksanaan konseling melalui komunikasi terapeutik.
- c. Membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi konseling melalui komunikasi terapeutik.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Subjek Studi Kasus

Penelitian studi kasus ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dan memperluas wawasan para ibu yang mengalami depresi pascapersalinan mengenai pentingnya konseling dan komunikasi terapeutik dalam mengelola kecemasan, serta memperkuat kemampuan ibu dalam menghadapi perubahan psikologis pascapersalinan.

2. Bagi Tempat Studi Kasus

Penelitian studi kasus ini diharapkan dapat menyediakan rekomendasi bagi lokasi praktikum untuk meningkatkan layanan keperawatan, terutama dalam penanganan isu psikologis ibu dengan *postpartum blues*, melalui pendekatan konseling dengan komunikasi terapeutik yang lebih efisien.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian studi kasus ini diharapkan dapat berfungsi sebagai acuan awal dan sumber data bagi peneliti mendatang yang berminat mengeksplorasi lebih dalam kecemasan pada ibu *postpartum blues*, khususnya terkait implementasi konseling dan komunikasi terapeutik. Selain itu, temuan studi ini juga dapat memotivasi penelitian lanjutan dengan metodologi alternatif atau cakupan yang lebih ekstensif, sehingga menghasilkan intervensi yang lebih terukur, inovatif dan berbasis empiris dalam penanganan psikologis ibu selama periode nifas.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Temuan dari penelitian studi kasus ini dapat berfungsi sebagai pelengkap dan referensi yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan, khususnya pada mata kuliah keperawatan maternitas, serta sebagai bahan bacaan tambahan di ruang belajar Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan.