

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO), baby blues dialami oleh sekitar 70-80% ibu setelah melahirkan, dan sekitar 13% di antaranya dapat berkembang menjadi depresi postpartum jika tidak ditangani sejak dini. Angka kejadian ini juga terlihat di berbagai negara, seperti Jepang (15–50%), Amerika Serikat (27%), Prancis (31,7%), Nigeria (31,3%), dan Yunani (44,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan emosional pada ibu pascapersalinan merupakan masalah kesehatan global yang perlu mendapat perhatian. Di Indonesia, prevalensi baby blues dilaporkan mencapai 1–2 per 1000 kelahiran, dan 50–60% ibu yang melahirkan anak pertama berpotensi mengalaminya. Laporan Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2023) juga menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental paling banyak dialami oleh ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu dengan anak usia dini. Kondisi ini umumnya dipicu oleh perubahan hormon, kelelahan, kurang tidur, serta tuntutan peran baru sebagai ibu yang belum sepenuhnya dipahami oleh banyak perempuan (Dewi et al., 2024).

Kehadiran seorang bayi sendiri sering kali membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang ibu, baik dalam hal hubungan dengan suami, orang tua, maupun anggota keluarga lainnya. Masa penyesuaian ini dapat menimbulkan berbagai keluhan emosional yang biasanya membaik secara bertahap dalam 10–14 hari setelah persalinan. Gangguan mental pada masa postpartum termasuk dalam kategori gangguan afektif, seperti postpartum blues (baby blues syndrome), postpartum hypomania, depresi postpartum, hingga psikosis postpartum. Di antara semua kondisi tersebut, baby blues merupakan yang paling sering dialami oleh ibu setelah melahirkan (Pir Laily Pazriani et al., 2021).

Di Kabupaten Jember, khususnya Kecamatan Puger, risiko ini semakin besar karena kondisi sosial ekonomi masyarakat pesisir yang masih bermasalah, minimnya literasi kesehatan, serta terbatasnya akses informasi terkait kesehatan mental ibu. Situasi ini diperburuk dengan adanya kasus

pernikahan dini, termasuk 92 kasus pernikahan siri menurut data Diskas DP3AKB Jember tahun 2024, yang menjadi indikator bahwa masih banyak remaja yang memasuki pernikahan dan kehamilan tanpa kesiapan mental maupun emosional yang memadai (Diskas Kabupaten Jember, 2024).

Baby blues atau postpartum blues sendiri merupakan gangguan emosional ringan yang umumnya muncul pada minggu pertama setelah melahirkan, memuncak pada hari ke-3 hingga hari ke-5, dan dapat berlangsung hingga 14 hari. Gejalanya meliputi mudah menangis, perubahan mood yang cepat, gelisah, menarik diri, kelelahan ekstrem, serta perasaan negatif terhadap bayi atau keluarga. Walaupun tergolong ringan, kondisi ini tetap perlu diwaspadai agar tidak berkembang menjadi depresi postpartum (Dzaki Ibtihal et al., 2025).

Remaja yang menikah pada usia muda merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami baby blues. Kesiapan mental yang belum matang, terbatasnya pengetahuan mengenai perawatan diri selama kehamilan maupun setelah melahirkan, serta minimnya dukungan emosional membuat mereka lebih mudah mengalami perubahan suasana hati dan tekanan psikologis (Chanora et al., 2022). Ibu yang menikah di usia muda umumnya belum sepenuhnya siap secara mental maupun emosional untuk menghadapi proses kehamilan, persalinan, dan peran baru sebagai seorang ibu. Kurangnya pengalaman serta keterampilan dalam mengelola perubahan fisik dan tekanan psikologis semakin meningkatkan risiko munculnya gangguan emosional setelah melahirkan, termasuk baby blues (Sri Diantari Fakultas Kesehatan, 2024).

Data tersebut menunjukkan bahwa baby blues merupakan masalah signifikan yang perlu ditangani sejak dini karena dapat berkembang menjadi depresi postpartum. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan hormon, kelelahan, kurang tidur, tuntutan peran baru, serta kurangnya dukungan emosional. Di Kecamatan Puger, Kabupaten Jember, risiko baby blues lebih tinggi akibat tantangan sosial-ekonomi, keterbatasan informasi, dan dukungan keluarga yang belum optimal. Untuk mengatasi masalah tersebut, Yayasan

LASKAR melalui program “*Health Impact Synergy*” menjalankan upaya edukatif dan pemberdayaan masyarakat di wilayah pesisir dan pertanian. Salah satu implementasinya adalah kegiatan Edutalk Baby Blues: Pencegahan dan Penanganan Sejak Dini untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu tentang tanda-tanda, penyebab, serta cara mencegah dan menangani baby blues. Melalui edukasi ini, ibu diharapkan lebih siap secara mental dan masyarakat semakin sadar akan pentingnya kesehatan mental ibu bagi kesejahteraan keluarga dan tumbuh kembang bayi.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan, mengimplementasikan, serta mengevaluasi program promosi kesehatan melalui keterlibatan langsung dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat, khususnya pada pelaksanaan edukasi kesehatan terkait pencegahan dan penanganan baby blues pada ibu hamil dan menyusui.

1.2.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari laporan magang ini antara lain :

1. Mendeskripsikan gambaran umum pelaksanaan kegiatan edutalk baby blues pencegahan dan penanganan sejak dini untuk ibu hamil dan ibu menyusui.
2. Mengidentifikasi hasil pelaksanaan kegiatan edutalk baby blues pencegahan dan penanganan sejak dini untuk ibu hamil dan ibu menyusui.
3. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan kegiatan edutalk baby blues pencegahan dan penanganan sejak dini untuk ibu hamil dan ibu menyusui.
4. Mengidentifikasi hasil monitoring dan evaluasi kegiatan edutalk baby blues pencegahan dan penanganan sejak dini untuk ibu hamil dan ibu menyusui.

1.3 Manfaat Magang Mahasiswa

a) Bagi Mahasiswa

Manfaat dari kegiatan magang ini bagi mahasiswa memberikan pengalaman langsung dalam merancang dan melaksanakan program promosi kesehatan di masyarakat. Selain menambah pengetahuan, mahasiswa juga dapat mengembangkan kemampuan komunikasi, edukasi, pemberdayaan masyarakat, serta kerja sama dengan berbagai stakeholder. Pengalaman ini menjadi bekal penting bagi mahasiswa untuk mempersiapkan diri sebagai tenaga promosi kesehatan profesional.

b) Bagi Stakeholder

Manfaat dari kegiatan magang ini bagi stakeholder memberikan nilai tambah karena membantu memperkuat kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang dilakukan oleh institusi mitra. Kehadiran mahasiswa juga mendorong penggunaan pendekatan yang lebih kreatif, variatif, dan menarik dalam penyampaian materi kesehatan, sehingga program dapat menjangkau sasaran dengan lebih efektif.

c) Bagi Program Studi Promosi Kesehatan

Manfaat dari kegiatan magang ini bagi program studi promosi kesehatan berperan penting dalam membangun dan mempererat hubungan kerja sama dengan mitra. Kontribusi nyata mahasiswa di lapangan dapat meningkatkan kepercayaan mitra terhadap institusi pendidikan, sekaligus menjadi bukti bahwa kompetensi mahasiswa relevan dengan kebutuhan dunia kerja dan program-program kesehatan masyarakat.

1.4 Lokasi dan Waktu

Lokasi kegiatan magang pengembangan program promosi kesehatan dilaksanakan di Yayasan LASKAR (Langkah Sehat dan Berkarya) dan ditempatkan di salah satu wilayah binaannya, yaitu Desa Grenden, Kecamatan Puger, Kabupaten Jember. Magang dilaksanakan pada tanggal 03 November hingga 20 Desember 2025.

1.5 Mètode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan magang ini meliputi:

1. Observasi dan Analisis Situasi

Pada tahap ini, mahasiswa melakukan pengamatan langsung terhadap kondisi wilayah, karakteristik sasaran program, serta kebutuhan kesehatan yang menjadi fokus intervensi. Selain observasi lapangan, mahasiswa juga mewawancara petugas kesehatan sebagai stakeholder untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai permasalahan, kebutuhan, serta bentuk dukungan yang dapat diberikan dalam pelaksanaan program.

2. Perumusan Rencana Program

Menyusun rancangan kegiatan edutalk baby blues, termasuk tujuan, sasaran, materi, strategi komunikasi, dan media pendukung.

3. Koordinasi dengan Stakeholder

Berkolaborasi dengan bidan desa dalam menyepakati waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan.

4. Pengembangan Media Promosi Kesehatan

Membuat media edukasi berupa leaflet untuk mendukung kegiatan penyuluhan.

5. Pelaksanaan Kegiatan

Mahasiswa melakukan penyuluhan, diskusi, serta interaksi langsung dengan ibu hamil dan menyusui dalam sesi Edutalk Baby Blues.

6. Monitoring dan Evaluasi

Tahap ini dilakukan dengan menilai proses dan hasil kegiatan melalui daftar hadir, dokumentasi, dan umpan balik peserta. Pre-test dan post-test juga digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, kemudian hasil evaluasinya disusun dalam laporan program.

7. Penyusunan Laporan Magang

Menyusun laporan akhir berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik.