

**TERAPI HIDROPONIK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN *SYNDROME*
BABY BLUES PADA IBU HAMIL MUDA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area*

OLEH :

NUR GUSTI MEGAWATI ALMEIDI NASUTION

18.860.0009



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 16/8/22

Access From (repository.uma.ac.id)16/8/22

**TERAPI HIDROPONIK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN *SYNDROME*
BABY BLUES PADA IBU HAMIL MUDA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area*

OLEH :

NUR GUSTI MEGAWATI ALMEIDI NASUTION

18.860.0009



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 16/8/22

Access From (repository.uma.ac.id)16/8/22

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**TERAPI HIDROPONIK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SYNDROME
BABY BLUES PADA IBU HAMIL MUDA**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Nur Gusti Megawati Almeidi Nasution
188660009

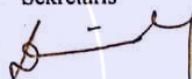
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 29 Juli 2022
Susunan Dewan Penguji

Ketua/Pembimbing



(M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi)

Sekretaris



(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal, 29 Juli 2022

Kepala Bagian



Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog



Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



M. H. Samudra, Ph.D)



HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Gusti Megawati Almeidi Nasution
NIM : 18.860.0009
Tahun Terdaftar : 25 Oktober 2020
Program Studi : Psikologi Perkembangan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikamudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 29 Juli 2022



Nur Gusti Megawati Almeidi Nasution
18.860.0009

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Gusti Megawati Almeidi Nasution
NPM : 188600009
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Terapi Hidroponik Sebagai Upaya Pencegahan *Syndrome Baby Blues* Pada Ibu Hamil Muda”

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 29 Juli 2022
Yang Menyatakan



Nur Gusti Megawati Almeidi Nasution

MOTTO

**Hidup yang tidak sesuai dengan impian,
bukanlah hidup yang gagal. Terkadang
berjalan lambat bisa melihat lebih
banyak hal.**



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtua saya yang sudah memberikan kasih sayang berlimpah dari saya kecil hingga besar. Maaf, karna saya masih menjadi beban keluarga dan belum mampu memberikan sesuatu yang berarti. Semoga Mama dan Ayah bisa hidup selamanya bersama saya.

Karya ilmiah ini juga saya persembahkan kepada Reza yang sudah lebih dulu meninggalkan kami dan pergi dengan cepat. Waktu sangat berlalu dengan cepat, karena saat dia wisuda saya masih menjadi maba. Dan sekarang saya sudah menjadi sarjana seperti beliau. Walaupun saya masih jauh dari kamu, tapi saya akan menjadi yang terbaik versi diri saya sendiri.

Saya persembahkan juga kepada adik saya Raja si bocil remaja tukang marah dan mengamuk, yang selalu menghabiskan duit saya tapi selalu males kalau disuruh. Meskipun dia gak bakalan ngerti juga ini apa.

Saya persembahkan juga kepada teman teman saya yang selalu menemani hari hari saya yang sangat biasa saja. Untuk syifa, fina, liza, isfi, lisma dan lainnya, semoga kita tetap selalu terhubung meski ikatan kampus mungkin akan putus.

Dan terakhir untuk semua idol idol korea, cowok fiksi, cowok gepeng yang selama ini menghibur kejombloan saya. Saya persembahkan ini untuk kalian.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai dengan saat ini penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat diiringi salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya dari kebodohan sampai dengan alam hidup yang penuh dengan pengetahuan, kedamaian dan kebahagiaan.

Sejalan dengan penelita karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ini berjudul : **“Terapi Hidroponik Sebagai Upaya Pencegahan *Syndrome Baby Blues* Pada Ibu Hamil Muda”**

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, 29 Juli 2022

(Nur Gusti Megawati Almeidi Nasution)

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai dengan saat ini penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat diiringi salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya dari kebodohan sampai dengan alam hidup yang penuh dengan pengetahuan, kedamaian dan kebahagiaan.

Sejalan dengan penelitian karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ini berjudul : **“Terapi Hidroponik sebagai Upaya Pencegahan *Syndrome Baby Blues* pada Ibu Hamil Muda”**

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

1. Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M.Sc. Selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Bapak Khairuddin S.Psi, M.Psi. Selaku Wakil Dekan III Bidang Inovasi dan Kemahasiswaan serta Alumni.
6. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Pendidikan.
7. Bapak M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi. Selaku Pembimbing dengan segala kesabaran dan kebaikan yang diberikan selama proses membimbing, serta memberikan motivasi serta arahan yang membangun selama penyusunan skripsi.
8. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog Selaku Sekretaris.
9. Seluruh dosen dan Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terutama Kak Oni yang telah memberikan performa terbaik dalam membantu mahasiswa untuk urusan administrasi di Fakultas Psikologi Medan Area.
10. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta doa dan selalu menjadi motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi.
11. Saudara kandung penulis Abangda Reza yang selalu menjadi teladan dalam hidup penulis dan Adik Raja bocil remaja pemarah yang selalu menghibur penulis.
12. Member Red Velvet dan STAYC terutama Seulgi dan Sieun yang selalu menjadi penyemangat dalam keseharian penulis.

13. Teman seperjuangan penyusunan PKM Syifa Ardha dan Alfina Sri Wahyuni, terimakasih telah berjuang bersama dalam proses penyusunan PKM dan skripsi.
14. Teman-teman terdekat Isfi, Lisma, Liza, dan Sofi yang telah menemani penulis selama perkuliahan dan saling memberikan semangat untuk segera lulus.
15. Sahabatku Aisyah yang selalu memberi perhatian dan motivasi kepada penulis.
16. Teman-teman reveluv kak Yani, kak Debora, Vena, Diva dan bang Almer yang telah menghibur penulis dikala jenuh melanda.
17. Segenap rekan kerja Kopi Kenangan yang selalu memberikan support mental kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.
18. Para teman-teman seperjuangan kelas A1 stambuk 2018 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, telah memberikan warna dan semangat dari awal perkuliahan sampai selesai studi.
19. Dan kepada cowok manhwa dan cowok kpop yang telah menemani hari-hari penulis.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan di dalam penulisan skripsi ini. Untuk itulah, kritik dan saran sifatnya mendidik dan membangun, senantiasa penulis terima. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk semuanya khususnya penulis.

Medan, 29 Juli 2022

(Nur Gusti Megawati Almeidi Nasution)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nur Gusti Megawati Almeidi Nasution
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : Medan, 07 Agustus 2000
Alamat : Jalan Marelam Pasar 1 Rel Gg. Swadaya.
Kode Pos : 20250
Nomor Telepon : 085761735376
Email : nurgusty0@gmail.com
Formal :
a. SMK Negeri 1 Sindoro
b. SMP Swasta Hang Tuah 2
c. SD Swasta Al-Wasliyah 29

Medan, 29 Juli 2022

Nur Gusti Megawati Almeidi Nasution

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan	3
C. Luaran yang diharapkan.....	3
D. Kegunaan	4
E. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Gambaran Umum.....	5
B. Baby blues.....	6
C. Hidroponik	9

BAB III METODE PENELITIAN.....	12
A. Tipe Penelitian	12
B. Identifikasi Variabel Penelitian	12
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	12
D. Metode Pengumpulan Data.....	13
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
A. Tersusunnya Laporan Kemajuan	14
B. Tersusunnya Narrative Review.....	14
C. Tersusunnya Laporan Akhir	14
D. Pembuatan Poster.....	15
BAB V SIMPULAN	16
A. Kesimpulan	16
B. Saran	16
DAFTAR PUSTAKA	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Dokumentasi	20
Lampiran B Dokumentasi Penilaian Kemajuan Pelaksanaan Pkm.....	22
Lampiran C Poster.....	24



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan Menanam Hidroponik..... 11



ABSTRAK**TERAPI HIDROPONIK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN *SYNDROME*
BABY BLUES PADA IBU HAMIL MUDA****Oleh :****ALFINA SRI WAHYUNI****18.860.0043**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana terapi hidroponik mempengaruhi syndrome baby blues yang dialami oleh ibu hamil muda. Baby blues atau Postpartum blues adalah fase ketidakstabilan emosi, ditandai dengan perilaku menangis, mudah tersinggung, gelisah, kebingungan, dan gangguan tidur. Wanita yang memiliki gejala tersebut tetapi tidak memenuhi kriteria untuk depresi perinatal mungkin menderita baby blues. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review. Metode Literatur review digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia dengan bidang topik fenomena yang menarik, dengan pertanyaan penelitian tertentu yang relevan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kegiatan yang berhubungan dengan tanaman dapat meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan perilaku emosional, yang dimana keterampilan sosial mencakup tentang kepedulian terhadap sekitar. Sama halnya dengan merawat tanaman, merawat bayi juga memerlukan kepedulian dari seorang ibu.

Kata kunci : Postpartum blues, Baby blues, Hidroponik, Terapi.

ABSTRACT

**HYDROPONIC THERAPY AS A PREVENTION OF BABY BLUES
SYNDROME FOR YOUNG PREGNANT MOTHERS**

By :

ALFINA SRI WAHYUNI

18.860.0043

This study aims to determine the extent to which hydroponic therapy affects the baby blues experienced by young pregnant women. Baby blues or Postpartum blues is a phase of emotional instability, characterized by crying behavior, easily confused, confused, and sleep disturbances. Women who have these symptoms but do not meet the criteria for perinatal depression may suffer from the baby blues. The method used in this study is a literature review. The Literature Review method is used to identify, review, discuss, and discuss all available research with topic areas of interest to phenomena, with certain relevant questions. The results of the study show that plant-related activities can improve social skills and reduce emotional behavior, which social skills include caring for the environment. Similar to caring for plants, caring for babies also requires care from a mother.

Keywords : *Postpartum blues, Baby blues, Hydroponics, Therapy.*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lahirnya anak pertama merupakan dambaan bagi setiap orang tua baru yang telah mengikat janji untuk selalu bersama apapun yang terjadi. Disatu sisi, berubahnya status sosial bagi para “calon ayah” dan “calon ibu” menjadi “ayah” dan “ibu” sebagai orangtua merupakan tanggung jawab tersendiri yang harus diemban dan menjadi kesempatan untuk memperpanjang hereditas. Walaupun dalam beberapa hal kedua calon orangtua anak merasa belum mampu berperan sebagai orangtua pada anak pertama mereka, terutama seorang calon ibu. Tentunya melahirkan dan merawat merupakan peristiwa yang berharga serta membahagiakan, khususnya bagi seorang wanita. Kehamilan seorang wanita dikatakan sebagai ekspresi rasa perwujudan diri dan identitas sebagai wanita (Kaplan dan Sadock, 1997).

Di satu sisi menyatakan bahwa kehamilan merupakan periode yang benar-benar dramatis dalam kehidupan seorang wanita, dikarenakan secara notabene tentunya mendapat tekanan psikologis yang besar terhadap lahirnya anak pertama yang didambakan seperti merasa ketidakmampuan, ketidaksiapan dalam mengemban status sosial barunya, dan lain-lain. Hal ini disebabkan pada wanita yang melahirkan sering mengalami perasaan sedih dan takut sehingga mempengaruhi emosional dan sensitifitas ibu yang dikenal dengan istilah *postpartum blues* atau *baby blues* (Rahmawati, 2009).

Menurut hasil penelitian Sari (2009) yang dilakukan pada 50 orang ibu *postpartum* spontan di Rumah sakit umum pusat Haji Adam Malik Medan didapatkan hasil 16% ibu mengalami depresi *postpartum*. Dan hasilnya depresi *postpartum* menimbulkan efek negatif yang merugikan bagi pasien dan keluarganya antara lain mereka tidak merasa bahagia, tidak dapat menikmati pengalaman melahirkan, hingga tidak bisa merawat bayinya dengan sebaik-baiknya (Pearlstein, 2009). Dan akhirnya ibu yang mengalami suasana hati yang tidak bahagia, kesedihan yang berlebihan terhadap diri dan bayinya, sulit berkonsentrasi dengan tugasnya, menyebabkan mereka mengalami kesukaran dan berinteraksi dan menjalin hubungan kasih sayang dengan bayinya. Jika ini terjadi, maka berpengaruh pada kebutuhan dasar bayi yaitu hubungan emosional seperti kasih sayang dan *attachment* (kelekatan).

Dalam hal ini peneliti mencoba untuk menggunakan terapi hidroponik guna mengurangi gejala *baby blues*. Dengan cara mengasosiasikan mengurus tanaman hidroponik dengan mengurus bayi. Dengan harapan ibu yang sudah mendapatkan terapi ini bisa tahu bahwa mengurus bayi sama halnya dengan mengurus tanaman. Apabila kita mengurus tanaman dengan sesuai prosedur, maka tanaman itu akan memperlihatkan hasil yang diinginkan. Dan dalam mengurus tanaman juga dibutuhkan kesabaran. Begitupun halnya dengan mengurus seorang anak, seorang ibu haruslah peduli, menggendong, memberi kelekatan serta sabar dalam mengurus anaknya tersebut. Bila seorang ibu tidak mampu melakukan itu, maka ibu akan stress atau bahkan depresi dalam mengurus anaknya. Begitu juga dengan mengurus tumbuhan, bila kita tidak tau caranya, tidak sabar, tidak peduli, maka tumbuhan itu

akan mati. Begitulah cara mengasosiasikan terapi hidroponik ini dengan mengurus bayi.

B. Tujuan

Penelitian ini dimaksudkan untuk menjadikan terapi hidroponik sebagai cara atau solusi yang bisa digunakan oleh ibu hamil muda yang mengalami *syndrome baby blues*. Untuk itu, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui perubahan *syndrome baby blues* yang dialami oleh ibu hamil muda sebelum dan sesudah diberi terapi hidroponik.
2. Mengetahui sejauh mana terapi hidroponik mempengaruhi *syndrome baby blues* yang dialami oleh ibu hamil muda.

C. Luaran yang diharapkan

Luaran yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Memberikan solusi bagi para ibu hamil muda yang mengalami *syndrome baby blues* untuk menggunakan hidroponik terapi.
2. Memberikan pengetahuan bahwa hidroponik ternyata bisa berpengaruh pada situasi psikologis yang dialami oleh ibu hamil muda.

D. Kegunaan

Kegunaan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Memberikan informasi terapi hidroponik yang bisa mempengaruhi psikologis ibu hamil muda.
2. Memberikan solusi bagi para ibu hamil muda dalam menangani *syndrome baby blues*.

E. Manfaat

1. Mengaplikasikan hasil penelitian ini dalam bentuk terapi yang bisa digunakan oleh ibu hamil muda yang mengalami *syndrome baby blues* pascakelahiran.
2. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumbangan teori baru pada ilmu psikologi, khususnya pada klinis dewasa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gambaran Umum

Perubahan psikologi masa kehamilan merupakan perubahan sikap dan perasaan tertentu oleh wanita hamil dan memerlukan adaptasi. Adapun bentuk perubahan psikologi pada masa kehamilan yaitu perubahan mood seperti sering menangis, lekas marah, dan sering sedih atau cepat berubah menjadi senang merupakan manifestasi dari emosi yang labil. Selain itu, bentuk perubahan psikologi pada ibu hamil seperti perasaan gembira bercampur khawatir dan kecemasan menghadapi perubahan peran yang sebentar lagi akan dijalani. Seorang wanita sebelumnya menjalani fase sebagai anak kemudian menjadi istri, dan sebentar lagi dia harus siap menjadi ibu (Suherni dkk, 2009).

Menurut Asrinah (2010) perubahan pada ibu yang bisa membuat terjadinya gejala perasaan khawatir bisa disebabkan oleh faktor ketidaknyamanan fisik maupun mental sehingga membuat para ibu menjadi stress.

Menurut Sulistyawati (2009,p. 76-77), perubahan psikologis pada trimester III adalah rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik, merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu, takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya, khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan hal buruk dan mengkhawatirannya, merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya, serta merasa kehilangan perhatian. Postpartum

blues merupakan masa transisi mood setelah melahirkan yang sering terjadi pada 50-70% wanita pasca melahirkan (Sujiyatini, dkk. 2010).

B. Baby blues

Baby blues merupakan sikap manifestasi dari jiwa dalam bentuk perilaku dan terjadi pada ibu hamil yang mengalami kondisi ketidaksiapan, ketidakmampuan dalam menghadapi periode pascakelahiran pada anaknya. Dikarenakan kehamilan merupakan awal dari berbagai perubahan fisik dan psikis yang sangat berpengaruh terhadap emosional seorang wanita yang mengalaminya (Mansur, 2008) dan kehamilan merupakan suatu krisis maturnitas yang dapat menimbulkan stress, tetapi masa ini berharga karena wanita tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar (Bobak dkk, 2005). Beberapa tugas-tugas perkembangan yang harus dilakukan seorang wanita dalam beradaptasi terhadap peran barunya sebagai ibu, yaitu: Menerima kehamilan, mengidentifikasi peran ibu, mengatur kembali hubungan antara ibu dan anak perempuan serta antara dirinya dan pasangannya, membangun hubungan anak yang belum lahir dan mempersiapkan diri untuk menghadapi masa kelahiran.

Baby blues adalah reaksi psikologis yang merupakan gejala depresi *postpartum* dengan tingkat ringan, dengan reaksi yang dapat muncul setiap saat pasca kelahiran dan seringkali terjadi pada hari ketiga atau keempat pascarpartum dan memuncak antara hari kelima dan keempat belas persalinan (Bobak dkk, 2005). Ibu yang rentan mengalami gangguan emosional dan membutuhkan dukungan

tambahan, diantaranya ibu primipara (melahirkan anak pertama) yang belum berpengalaman dalam pengasuhan anak, wanita yang juga memiliki kesibukan dan tanggung jawab dalam pekerjaannya, wanita yang tidak memiliki banyak teman atau anggota keluarga untuk diajak berbagi dan memberikan perhatian terhadapnya, ibu yang berusia remaja, dan wanita yang tidak bersuami.

Gejala-gejala *baby blues* (Hansen, 1990 ; Jones, 1990) dapat menampilkan tangisan singkat, perasaan kesepian/ditolak, cemas, bingung, gelisah, letih, pelupa dan tidak dapat tidur. Ambarwati, 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. Menurut Mansur (2008) faktor-faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya gangguan emosional pasca persalinan digolongkan dalam lima kategori:

1. Faktor hormonal, berupa ketidakstabilan kadar hormon dalam tubuh ibu yaitu perubahan kadar *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.
2. 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

tersebut mempunyai riwayat *baby blues* di kelahiran sebelumnya.

3. 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.
4. 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, teman) yang tidak mendukung atau kurang mendukung fisik.
5. Kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan, mengganti popok, dan menimang sepanjang hari bahkan tak jarang di malam hari ibu juga harus mengurus bayinya yang menguras tenaga ibu.

Lalu menurut DSM IV-TR (Oltmanns dan Emery, 2004) aspek-aspek depresi pasca melahirkan yang pertama yaitu Aspek emosional, perubahan pada mood atau depresi sepanjang hari dan hampir setiap hari (periode terus menerus dari perasaan terpuruk, depresi, sedih atau muram. Kedua Aspek motivasi, perasaan tidak termotivasi atau memiliki kesulitan untuk memulai kegiatan di pagi hari atau bahkan sulit bangun dari tempat tidur. Ketiga Aspek motorik, melambannya respon gerakan (bergerak atau berbicara lebih pelan dari biasanya).

Setiap hari atau hampir setiap hari mengalami insomnia atau hipersomnia. Perubahan selera makan (makan terlalu banyak atau terlalu sedikit). Perubahan berat badan. Keempat Aspek kognitif, berkurangnya kemampuan konsentrasi atau berpikir jernih.

C. Hidroponik

Hidroponik berasal dari kata Yunani yaitu *hydro* yang berarti arir dan *ponos* yang artinya daya. Hidroponik juga dikenal sebagai *soiless culture* atau budidaya tanaman tanpa tanah. Jenis-jenis hidroponik sendiri ada banyak, namun kami memilih jenis hidroponik NFT (*Nutrient Film Technique*).

a. Jenis Hidroponik

Dalam penelitian ini kami memilih jenis hidroponik NFT (*Nutrient Film Technique*). NFT adalah teknik hidroponik dimana aliran air yang sangat dangkal mengandung semua nutrisi terlarut yang diperlukan untuk pertumbuhan tanaman yang kembali beredar melewati akar tanaman di sebuah alur kedap air. Sebuah sistem NFT yang dirancang berdasarkan pada kemiringan saluran yang tepat, laju aliran yang tepat, dan panjang saluran yang tepat. Contoh dari jenis hidroponik NFT adalah sawi, bayam, tomat, selada dan brokoli. Jadi ibu yang hamil muda diberikan pelatihan dengan menanam sawi untuk melatih kepedulian, kesabaran dan ketelitian dalam menjaga dan merawat tanaman sawi tersebut untuk bisa melewati masa-masa yang rentan terhadap *syndrome baby blues*.



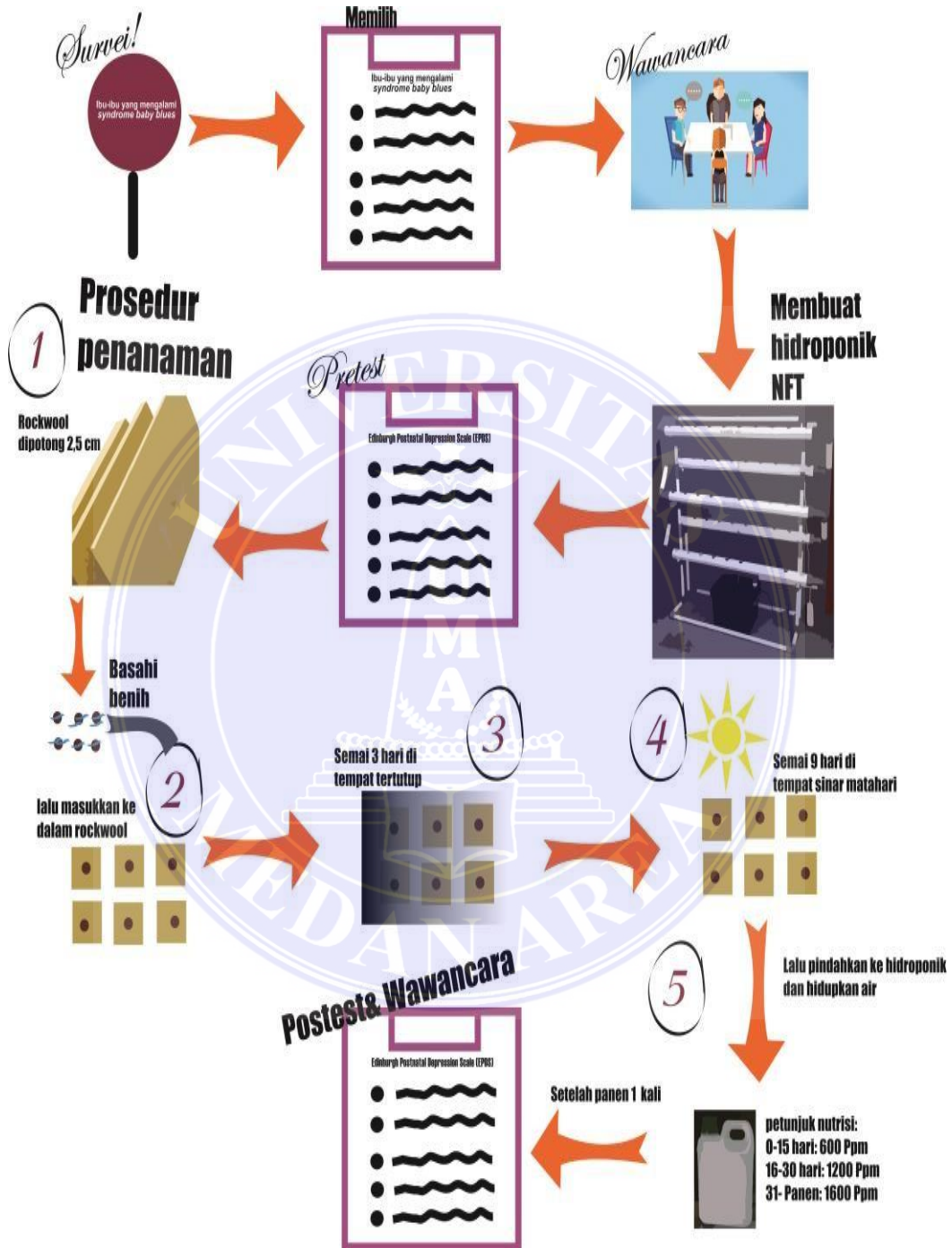
b. Jenis tanaman hidroponik

1. Sawi

Sawi mempunyai beberapa manfaat: Membantu Proses Pembekuan Darah pada Janin. Mengonsumsi makanan yang kaya akan kadar vitamin K selama hamil akan sangat bermanfaat bagi Anda dan bayi Anda. Sebab, semua bayi membutuhkan vitamin K saat mereka lahir untuk membantu proses pembekuan darah mereka. Nah, sawi merupakan salah satu bahan makanan sumber vitamin K yang bisa diandalkan. Sebab, satu cangkir rebus sawi hijau memberikan 770 mikrogram vitamin K, yaitu lebih dari 100% dari kebutuhan harian. Kandungan kolin dalam sawi hijau merupakan nutrisi penting untuk membantu ibu tidur lebih nyenyak pada malam hari serta membantu pergerakan otot dan persendian.

Seperti diketahui saat hamil, terutama jika sudah memasuki trisemester ketiga, kita seringkali memiliki gangguan tidur karena postur tubuh yang berubah. Selain itu, kita juga mengalami kesulitan bergerak karena sendi-sendi yang merenggang. Nah, salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan mengonsumsi cukup kolin yang terkandung dalam sawi. Sayur sawi juga mengandung asam folat yang berguna untuk mengoptimalkan perkembangan otak dan organ-organ penting pada janin. Disamping itu, asam folat juga bermanfaat dalam mencegah stres dan depresi yang bisa mempengaruhi mood ibu hamil. Lalu, tanaman berwarna hijau adalah warna hijau yang memiliki karakteristik sejuk, pasif, tenang dan damai. Inilah alasan kami kenapa memilih sawi sebagai tumbuhan yang akan ditanam di media hidroponik.

Tahapan Menanam Hidroponik:



Gambar 1. Tahapan Menanam Hidroponik

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian studi pustaka dengan metode literature review. Literatur review dilakukan untuk berbagai tujuan, termasuk memberikan latar belakang teoritis untuk penelitian selanjutnya, mempelajari luasnya penelitian tentang topik yang diminati, atau menjawab pertanyaan praktis dengan memahami apa yang dikatakan penelitian yang ada tentang masalah yang dibahas (Okoli & Schabram, 2010).

Metode Literatur review digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia dengan bidang topik fenomena yang menarik, dengan pertanyaan penelitian tertentu yang relevan. Dengan penggunaan metode literatur review dapat dilakukan review dan identifikasi jurnal secara sistematis, yang pada setiap prosesnya mengikuti langkah-langkah atau protokol yang telah ditetapkan (Triandini et al., 2019).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini berjudul Terapi Hidroponik Sebagai Upaya Pencegahan *Syndrome Baby Blues* pada Ibu Hamil Muda. Penelitian ini hanya mempunyai satu variabel yaitu variabel terikat. Adapun variabel terikat dari penelitian ini adalah *Syndrome Baby Blues*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Syndrome Baby Blues adalah gangguan psikologis (suasana hati) yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. *Baby blues* merupakan sikap manifestasi dari jiwa dalam bentuk perilaku dan terjadi pada ibu hamil yang mengalami kondisi ketidaksiapan, ketidakmampuan dalam menghadapi periode pascakelahiran pada anaknya.

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

D. Metode Pengumpulan Data

Literature review merupakan rangkuman dari berbagai studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema penelitian yang diambil. Proses pengumpulan literatur dilakukan dari bulan agustus hingga september 2020. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder yang di dapatkan peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

BAB V

SIMPULAN

A. Kesimpulan

Ketika seorang wanita hamil maka kesehatan wanita tersebut menjadi sangat penting, baik kesehatan secara fisik maupun psikis. Karena untuk bisa melahirkan dan merawat bayi nantinya diperlukan daya tahan tubuh yang baik dan juga mental yang kuat. Postpartum blues begitu umum terjadi dan kelihatan tidak berbahaya sehingga tidak sering dianggap layak untuk diteliti secara serius, bahkan seringkali baby blues tidak terdeteksi oleh tenaga medis sekalipun. Perubahan-perubahan serta peran yang dihadapi seorang ibu sangatlah besar, diperlukan kesiapan diri untuk bisa menyesuaikan dengan perubahan-perubahan yang ada dalam merawat bayi dan menjalani peran sebagai seorang ibu.

B. Saran

Dengan harapan ibu yang sudah mendapatkan terapi ini bisa tahu bahwa mengurus bayi sama halnya dengan mengurus tanaman. Apabila kita mengurus tanaman dengan sesuai prosedur, maka tanaman itu akan memperlihatkan hasil yang diinginkan. Begitulah cara mengasosiasikan terapi hidroponik ini dengan mengurus bayi. Penelitian ini dimaksudkan untuk menjadikan terapi hidroponik sebagai cara atau solusi yang bisa digunakan oleh ibu hamil muda yang mengalami syndrome baby blues dengan metode narrative review, diharapkan dapat menjawab masalah ini dan memberikan solusi yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

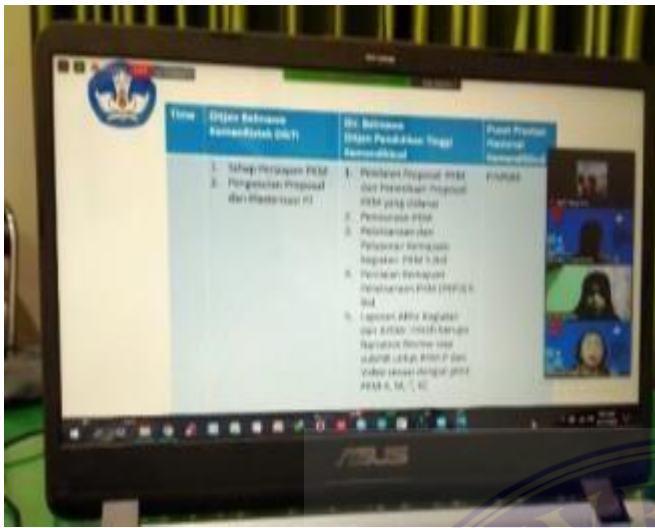
- Dańko, K., Dańko, P., Soroka, E., Petit, V., & Olajosy, M. (2018). Affective disorders in pregnancy and the postpartum period – from statistics to treatment. A synchronic approach. *Current Problems of Psychiatry*, 19(4), 260–266. <https://doi.org/10.2478/cpp-2018-0020>
- Fatmawati, D. A. (2015). *Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues*. 5(2), 14.
- Fitriana, L. A., & Nurbaeti, S. (2016). *Gambaran Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Berdasarkan Karakteristik Di Rumah Sakit Umum Tingkat Iv Sariningsih Kota Bandung*. 8
- Joy, Y. S., Lee, A.-Y., & Park, S.-A. (2020). A Horticultural Therapy Program Focused on Succulent Cultivation for the Vocational Rehabilitation Training of Individuals with Intellectual Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1303. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041303>
- Machmudah. (2015). *Gangguan Psikologis pada Ibu Postpartum; postpartum blues*. 3, 118–125.
- Maghfiroh, L., Lianah, L., & Hidayatullah, A. F. (2019). Pengaruh Penggunaan Teknologi Hidroponik Terhadap Minat Bercocok Tanam Siswa. *Al-Hayat: Journal of Biology and Applied Biology*, 1(2), 99. <https://doi.org/10.21580/ah.v1i2.3762>
- Masduki, A. (2018). Hidroponik Sebagai Sarana Pemanfaatan Lahan Sempit Di Dusun Randubelang, Bangunharjo, Sewon, Bantul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 185. <https://doi.org/10.12928/jp.v1i2.317>
- M'Baïlara, K., Swendsen, J., Glatigny-Dallay, E., Dallay, D., Roux, D., Sutter, A. L., Demotes-Mainard, J., & Henry, C. (2005). Le *baby blues*: Caractérisation clinique et influence de variables psycho-sociales. *L'Encéphale*, 31(3), 331– 336. [https://doi.org/10.1016/S0013-7006\(05\)82398-X](https://doi.org/10.1016/S0013-7006(05)82398-X)

- Ningrum, S. P. (2017a). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi *Postpartum blues*. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Ningrum, S. P. (2017b). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi *Postpartum blues*. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Okoli, C., & Schabram, K. (2010). A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1954824>
- Park, S.-A., Song, C., Oh, Y.-A., Miyazaki, Y., & Son, K.-C. (2017). Comparison of Physiological and Psychological Relaxation Using Measurements of Heart Rate Variability, Prefrontal Cortex Activity, and Subjective Indexes after Completing Tasks with and without Foliage Plants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(9), 1087. <https://doi.org/10.3390/ijerph14091087>
- Pramukanto, Q. (2008). Taman Terapi Hortikular. *Eksterior*, 35–IV, 28-29.
- Pratiwi, K., Chasanah, I. N., & Martuti, S. (2017). *Postpartum Blues* Pada Persalinan Dibawah Usia Dua Puluh Tahun. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 117. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.2.117-123>
- Restyana, C. I., & Adiesti, F. (2014). *Kejadian Baby Blues Pada Ibu Primipara Di Rsud Bangil Pasuruan*. 6(2), 11.
- Saidah, H. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Emosional Ibu Post Partum Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Kelurahan Sukorame Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kediri Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 7(1). <https://doi.org/10.37413/jmakia.v7i1.39>
- Scrandis, D. A., Sheikh, T. M., Niazi, R., Tonelli, L. H., & Postolache, T. T. (2007). Depression after Delivery: Risk Factors, Diagnostic and Therapeutic Considerations. *The Scientific World JOURNAL*, 7, 1670–1680. <https://doi.org/10.1100/tsw.2007.207>

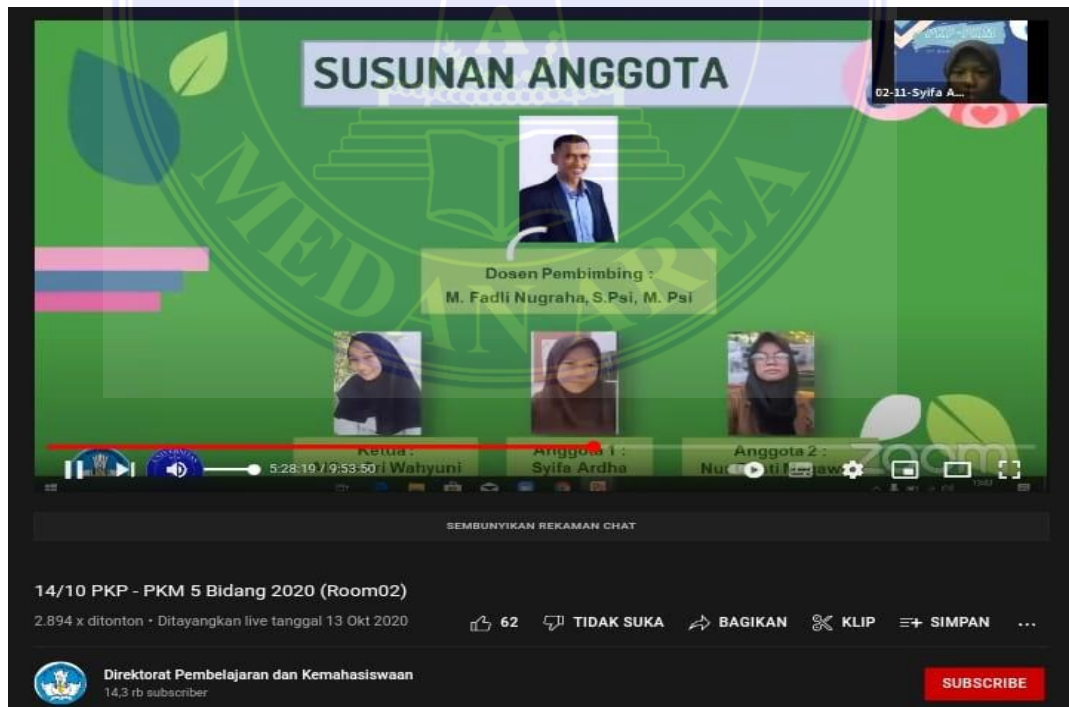
- Seyfried, L. S., & Marcus, S. M. (2003). Postpartum mood disorders. *International Review of Psychiatry*, 15(3), 231–242. <https://doi.org/10.1080/0954026031000136857>
- Suryani, I., Purba, T. J., & Yanti, M. D. (2019). *Faktor Psikologis Dan Psikososial Yang Mempengaruhi Post Partum Blues Di Ruang Nifas Hibrida Rsu Sembiring*. 2(1), 7.
- Suryati, S. (2008). The *Baby Blues* And Postnatal Depression. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 2(2), 191. <https://doi.org/10.24893/jkma.2.2.191193.2008>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Widyaningtyas, M. D. (2019). Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan *Baby Blues* Syndrome Dalam Paradigma Naratif. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 3(2), 202. <https://doi.org/10.24198/jmk.v3i2.20504>



LAMPIRAN A
DOKUMENTASI









HIDROPONIK MENCEGAH BABY BLUES



BABY BLUES MERUPAKAN PERASAAN GELISAH, TAKUT, KHAWATIR SERTA CEMAS YANG DIALAMI IBU PASCA PERSALINAN.

SEORANG IBU MENGALAMI BABY BLUES DIKARENAKAN IA TIDAK SIAP DENGAN PERUBAHAN-PERUBAHAN SERTA PERAN SEBAGAI SEORANG IBU.

MELALUI TERAPI HIDROPONIK, IBU AKAN MENGURUS TANAMAN YANG DAPAT DIASOSIASIKAN SEPERTI MENGURUS BAYI.