

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU
POSTPARTUM DENGAN PENERAPAN INTERVENSI
MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)
TERHADAP *BABY BLUES* PADA IBU POSTPARTUM DI RW
10 KELURAHAN GROGOL, LIMO, DEPOK**

Rani Jesika Saepudin

Abstrak

Masa postpartum merupakan periode kritis bagi ibu yang rentan mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah *baby blues syndrome*. WHO 2018 mencatat angka kejadian *baby blues* di dunia mencapai 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. Kondisi ini ditandai oleh perubahan suasana hati, kelelahan emosional, dan kesulitan dalam merawat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam menurunkan gejala *baby blues* pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang ibu postpartum dengan skor EPDS 8-12 (kategori ringan-sedang) serta yang menunjukkan gejala *baby blues*, seperti gangguan tidur, emosi yang tidak stabil, dan kurangnya dukungan sosial dari pasangan. Intervensi MBSR dilakukan melalui 3 fase yaitu fase *baseline* awal, fase intervensi, dan fase *baseline* akhir. Fase intervensi menggunakan teknik meditasi napas, meditasi duduk, deteksi tubuh, meditasi jalan, dan meditasi makan. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat *baby blues* setelah pelaksanaan intervensi. Selain itu, intervensi ini juga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri serta dapat menjadi intervensi yang dapat digunakan untuk mengelola stress yang dialaminya. Dengan demikian intervensi MBSR dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi *baby blues* pada ibu postpartum.

Kata Kunci : *baby blues*, *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), Meditasi Postpartum, *Postpartum Blues*.

ANALYSIS OF NURSING CARE FOR POSTPARTUM MOTHERS WITH THE IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) INTERVENTION ON BABY BLUES IN POSTPARTUM MOTHERS AT RW 10, GROGOL, LIMO, DEPOK

Rani Jesika Saepudin

Abstract

The postpartum period is a critical time for mothers who are vulnerable to psychological disorders, one of which is baby blues syndrome. According to WHO (2018), the global incidence of baby blues is estimated at 3–8%, with 50% of cases occurring in women of reproductive age, between 20–50 years old. This condition is characterized by mood swings, emotional exhaustion, and difficulties in caring for the baby. This study aims to analyze the application of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) interventions in reducing symptoms of baby blues in postpartum mothers. The study uses a descriptive design with a case study approach. The subject was a postpartum mother with an EPDS score of 8–12 and showing symptoms of baby blues, such as sleep disturbances, emotional instability, and lack of social support from a partner. The MBSR intervention was carried out in three phases: initial baseline, intervention phase, and final baseline. The intervention phase included breathing meditation, sitting meditation, body scan, walking meditation, and mindful eating. The results showed a decrease in baby blues symptoms after the intervention. Additionally, the intervention also helped increase self-confidence and proved to be an effective method to manage the stress experienced. Therefore, MBSR can be considered an effective non-pharmacological approach to managing baby blues in postpartum mothers.

Keyword : Baby Blues, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Meditation, Postpartum, Postpartum Blues