



# MENGENAL SYNDROME BABY BLUES PADA TOKOH UTAMA DALAM FILM “BABY BLUES” YANG DISUTRADARAI OLEH ANDI BACHTIAR YUSUF

Rissa Fajrie Azzahra

Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Muhammadiyah Tangerang  
Jalan Perintis Kemerdekaan 1 Nomor 33 Cikokol, Kota Tangerang

\*) email: [rissafajrieazzahra@gmail.com](mailto:rissafajrieazzahra@gmail.com)

## Abstrak

Di era modern ini, banyak film yang membahas tentang kesetaraan gender dan budaya patriarki. Hal ini sering terjadi di masyarakat khususnya masyarakat Indonesia. Dalam konteks kesetaraan gender, penting untuk menyadari bahwa patriarki dapat menjadi hambatan dalam mencapai kesetaraan. Patriarki juga menciptakan perbedaan dan ketidakadilan antara laki-laki dan perempuan di banyak bidang kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, kehidupan keluarga, dan partisipasi politik. Namun kesetaraan gender lebih dari sekedar menghapuskan patriarki. Hal ini mencakup mengakui dan menghargai perbedaan individu dan memastikan setiap orang memiliki akses yang sama terhadap peluang dan sumber daya. Kesetaraan gender mendorong inklusi, keadilan, dan penghormatan terhadap semua identitas gender. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana peran gender yang digambarkan dalam film Baby Blues dengan menggunakan metode analisis kualitatif jenis deskriptif dan pendekatan Psikologi Sastra. Hasil penelitian ini didasarkan pada pandangan lama dan baru mengenai peran gender, termasuk stereotip gender. Dalam peran tradisional, laki-laki berperan di sektor publik dan perempuan berperan di sektor domestik. Sebaliknya, penafsiran baru mencoba mengatasi situasi ini dengan menunjukkan bahwa laki-laki mulai dijinakkan dengan pembalikan peran mereka sebelumnya.

## Abstract

*In this modern era, many movies discuss gender equality and patriarchal culture. This often happens in society, especially Indonesian society. In the context of gender equality, it is important to realize that patriarchy can be an obstacle in achieving equality. Patriarchy also creates differences and injustices between men and women in many areas of life, such as education, employment, family life, and political participation. But gender equality is more than just abolishing patriarchy. It involves recognizing and valuing individual differences and ensuring everyone has equal access to opportunities and resources. Gender equality promotes inclusion, fairness and respect for all gender identities. This research aims to reveal how gender roles are depicted in the film Baby Blues by using a descriptive type of qualitative analysis method and a Literary Psychology approach. The results of this study are based on old and new views of gender roles, including gender stereotypes. In traditional roles, men play a role in the public sector and women play a role in the domestic sector. In contrast, the new interpretation tries to overcome this situation by showing that men are beginning to be domesticated with the reversal of their previous roles.*

**Keywords:** *syndrome baby blues, gender*

## 2. Introduction

Salah satu penyakit yang dikenal sebagai "sindrom baby blues" adalah depresi pascapersalinan sedang pada ibu. Meskipun tidak tampak serius, jika penanganannya tertunda, kondisi ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan anak. Setelah melahirkan, masalah kesehatan mental ini sering kali membuat ibu merasa lebih sensitif dan emosional, sehingga lebih mudah menangis, marah, atau sedih. Lalu apa yang memicu "baby blues" pada ibu. Gejala sindrom baby blues dapat menjadi lebih kuat pada hari ke 3-4 setelah melahirkan. Namun, keadaan ini tidak dapat diabaikan. Ibu harus segera menemui dokter jika, setelah dua minggu, situasinya tidak membaik. Hal ini dikarenakan depresi pasca persalinan, yang dapat membahayakan ibu dan anak, dapat berkembang dari baby blues.

Berikut ini ada beberapa gejala yang biasanya muncul pada wanita yang mengalami sindrom baby blues. Yaitu Mudah gelisah dan tersinggung Mudah marah adalah tanda utama dan paling mencolok dari sindrom baby blues. Bahkan ketika seseorang mengatakan sesuatu yang bermaksud baik, mereka yang menderita baby blues sering tersinggung dengan perkataannya. Ketika bayi rewel, sindrom ini juga dapat menyebabkan ibu menjadi jengkel dan kesal dengan mereka. Perubahan suasana hati dan ketidaksabaran mayoritas bayi dengan sindrom baby blues akan mengalami perubahan suasana hati. Meskipun kadang-kadang dapat terjadi beberapa minggu setelah persalinan, gejala-gejala ini biasanya muncul pada minggu pertama setelah persalinan. Ibu yang mengalami sindrom baby blues juga menunjukkan ketidaksabaran. Mereka akan menganggap pekerjaan orang lain lamban dan tidak menarik. Menangis tanpa sebab yang jelas, sering menangis tanpa sebab yang jelas adalah tanda yang paling umum dari sindrom baby blues. Biasanya, sang ibu akan menangis tiba-tiba dan mengalami kecemasan yang ekstrem atas apa pun. Mudah Lelah Merasa terkuras tenaga dan energinya adalah tanda depresi neonatal berikutnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh penipisan energi yang dialami setelah melahirkan serta jadwal tidur yang tidak teratur. 5. Rasa Lapar Berkurang Secara umum, ibu yang baru melahirkan biasanya memiliki nafsu makan yang besar, terutama jika mereka menyusui secara eksklusif. Sebaliknya, sindrom baby blues ditandai dengan kesedihan dan kurangnya nafsu makan.

Menurut Nuran, hampir 80% wanita yang sedang hamil atau baru saja melahirkan mengalami baby blues yang lebih besar. Namun, kesedihan ini terkadang mengindikasikan risiko depresi postpartum. Berbeda dengan sindrom baby blues yang berlangsung selama dua minggu, kondisi depresi postpartum menunjukkan gejala dua minggu hingga satu bulan setelah melahirkan dan dapat bertahan hingga satu tahun. Apa itu depresi postpartum? Depresi yang terjadi setelah melahirkan dikenal sebagai depresi pascapersalinan. Hal ini memengaruhi 10% ibu baru dan disebabkan oleh ketidakseimbangan kimiawi dalam otak. Berlawanan dengan kepercayaan umum, depresi pascapersalinan tidak identik dengan baby blues. Baby blues adalah fluktuasi suasana hati yang sering berlangsung selama beberapa hari hingga dua minggu setelah kelahiran bayi dan melibatkan ibu yang menangis tanpa henti, merasa khawatir, dan sulit tidur. Dibandingkan dengan baby blues, depresi postpartum lebih parah. Seseorang yang menderita depresi postpartum mungkin merasa benar-benar putus asa dan tidak layak

menjadi seorang ibu, sampai-sampai tidak mau merawat anaknya. Ayah juga dapat mengalami depresi postpartum. Bukan hanya ibu yang bisa merasakannya. Para ayah biasanya mengalami depresi postpartum tiga sampai enam bulan setelah anak mereka lahir. Ketika pasangannya mengalami depresi postpartum, risiko seorang ayah untuk terkena penyakit ini meningkat. (Nuran)

Dalam hal tersebut perubahan fisiologis yang dialami setelah melahirkan adalah penyebab sindrom baby blues, dan faktor psikologis mempengaruhi intensitasnya. Namun, faktor psikososial seperti stres berlebihan yang dikombinasikan dengan perubahan hormonal dan berbagai tantangan yang dihadapi selama hidup menjadi penyebab utama depresi postpartum. Setelah persalinan, efek psikologis yang ditimbulkan oleh depresi postpartum menjadi lebih parah, termasuk lebih banyak rasa sedih dan rasa tidak percaya diri, kecenderungan untuk merasa tidak berguna dan ketidakmampuan untuk menjadi seorang ibu yang baik. Selain itu, orang yang mengalami depresi pasca persalinan juga mengalami masalah untuk berhubungan dengan janin mereka, tingkat anxiety yang tinggi, diet yang tidak sehat, kurangnya minat dalam aktivitas, dan perasaan ingin membunuh atau membunuh anak mereka. Akibatnya, depresi postpartum lebih berbahaya karena tidak hanya memengaruhi ibu tetapi juga bayi, keluarga, dan kerabat lainnya. Nuran mengatakan, "Gejala-gejala ini tentu saja dapat mengancam tidak hanya ibu tetapi juga hubungannya dengan suami, anak, ibu mertua, teman, dan siapa pun."

Fokus kami diarahkan pada keluarga inti saat membahas ibu. Semua orang di seluruh dunia memiliki tempat khusus di hati mereka untuk seorang ibu. "Jika wajah ibu selalu memancarkan keceriaan, maka seluruh anggota keluarga akan bahagia, tetapi jika wajahnya cemberut, maka semuanya akan terlihat suram".

Kemampuan untuk melahirkan secara fisik, yaitu keturunan yang dilahirkan (biologis) dari orang tuanya, lebih tepat dicirikan sebagai pemenuhan tugas suami istri untuk melahirkan putra-putri yang menjadi saputra (Praja). Hal ini menuntut perempuan khususnya untuk menghayati peran kodrati mereka

sebagai ibu, yang mampu melahirkan dan membesarkan keturunannya menjadi manusia yang baik. Oleh karena itu, seorang perempuan harus menjalani kehamilan agar siap mengemban peran sebagai ibu dalam konteks tantangan sosial masyarakat. Menurut data Kementerian Kesehatan, untuk setiap 100.000 kelahiran, terdapat 130 hingga 200 kejadian kematian ibu antara tahun 2011 dan 2015.

Mungkin terdengar tidak biasa, tetapi sudah banyak kasus ibu pasca melahirkan rentan terhadap kondisi Baby Blues, ada beberapa contoh yang dilaporkan di masyarakat. Kami meminta adanya kesetaraan gender dalam kehidupan masyarakat karena masalah ini, mungkin karena beberapa anggota masyarakat masih mengikuti budaya patriarki. Karena sentimen mereka lebih sensitif dari biasanya, para ibu yang baru saja melahirkan tentu membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya.

Dan dalam film Baby Blues ini menceritakan hal yang sama tentang masalah gangguan mental tersebut pasca melahirkan. Perbedaan antara Baby Blues dengan Depresi Pasca melahirkan. Baby Blues umumnya berlangsung hanya beberapa minggu dan gejalanya lebih ringan dibandingkan dengan depresi pasca melahirkan yang lebih serius dan berlangsung lebih lama. Ada beberapa cara yang dapat mengatasi Baby Blues, seperti mendapatkan dukungan sosial, beristirahat yang cukup, menjaga pola makan yang sehat, berbicara dengan pasangan Anda, dan mencari bantuan profesional jika memang diperlukan. Pesan dan dukungan keluarga sangat penting dalam mengatasi Baby Blues.

### 3. Method

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis deksriptif. Jenis penelitian deksriptif bertujuan untuk menggambarkan subjek, objek atau gejala sosial yang dijadikan sebagai fokus utama terdalam dalam hal yang ingin dijelaskan. Sehingga, dapat menjadi jawaban dari peristiwa atau fenomena yang banyak terjadi di masyarakat. Menurut Sukmadinata (2006) penelitian deksriptif adalah metode penelitian yang memiliki karakteristik mengungkapkan atau menjelaskan berbagai fenomena alam atau sosial yang ada serta terjadi di dalam kehidupan masyarakat, secara lebih dalam, spesifik dan terperinci. (Sukmadinata 2006).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran, aspek sosial, dampak; penyelesaian yang mungkin bisa dilakukan dalam film "Baby Blues". Dalam penelitian ini terdapat banyak manfaat, yaitu menambah pengetahuan terkait pembagian peran gender dalam keluarga serta memberikan wawasan dan pemahaman kepada masyarakat awam terkait Baby blues syndrome. Dilansir dari Mitrakeluarga, Baby blues syndrome adalah perasaan sedih yang dialami banyak wanita di masa-masa awal setelah melahirkan. Kondisi ini cenderung muncul pada hari ke-2 atau ke-3 pascapersalinan. Umumnya, baby blues akan berlangsung selama beberapa hari dan paling lama hingga 2 minggu.

Peneliti juga dapat mengalisa film secara lebih mendalam untuk menggali tema, karakteristik maupun pesan yang ingin disampaikan oleh si pembuat film. Dengan melakukan penelitian komprehensif, peneliti dapat memiliki pemahaman yang mendalam terkait pesan yang ingin disampaikan oleh pembuat film.

Berdasarkan analisa yang saya lakukan, film Baby Blues merepresentasikan banyak hal terkait pembagian gender dalam rumah tangga, perempuan, budaya patriaki, dll. Hal yang paling saya ingat adalah, film ini merepresentasikan tentang bagaimana banyaknya stereotipe yang dialami perempuan maupun laki-laki. Laki-laki dinilai lebih pantas untuk bekerja dan membuat keputusan utama dalam rumah tangga, karena kemaskulinitas yang mereka punya, dan perempuan hanya boleh menjadi sosok yang feminim, lembut dan patuh. Hal ini disebabkan oleh budaya patriaki dan pengaruh adanya stereotip gender yang dinormalisasikan di kehidupan masyarakat, yang menyebabkan adanya batasan-batasan terkait tanggung jawab dari masing-masing peran.

Namun, pengalaman inilah yang membawa kita kepada perubahan paham atau prespektif terhadap pembagian peran gender dalam keluarga. Mereka memberikan warna baru dengan merubah paham atau prespektif menjadi prespektif egaliter, ditunjukkan dengan pembagian peran yang lebih baik dan fleksibel.

Pendekatan psikologis terhadap sastra baby blues Indonesia sangat menarik dan menambah dimensi cerita yang lebih dalam. Film ini menggunakan pendekatan psikologi sastra untuk menggambarkan konflik emosional dan psikologis yang dialami tokoh utama.

Baby Blues merupakan gambaran kompleks keadaan psikologis sang tokoh utama, seorang ibu muda yang berada dalam tekanan dan stres pasca kelahiran anak pertamanya. Karena hal ini disebabkan oleh banyak faktor. Pendekatan psikologis terhadap sastra membantu kita memahami emosi dan pemikiran kompleks seorang tokoh serta perubahan yang terjadi dalam dirinya seiring berjalannya cerita. Selanjutnya menggunakan pendekatan psikologi sastra yang menggambarkan hubungan ibu dan anak serta konflik-konflik yang muncul di antara keduanya. Film ini mengeksplorasi berbagai aspek psikologis seperti kecemasan, kesedihan, dan kehilangan jati diri yang sering dialami para ibu muda.

Dengan demikian, film "Baby Blues" tidak hanya menghibur penontonnya, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang keadaan psikologis manusia. Namun, harap dipahami bahwa ini hanya pendapat subjektif dan pribadi saya.

#### 4. Results and Discussion

Pada hasil tersebut dapat diketahui bahwa apa yang terjadi didalam film tersebut dan apa yang membuat Ibu muda tersebut mengalami baby blues. Ternyata support ataupun dukungan sangatlah penting dalam hal ini. Karena ketika pasca melahirkan pasti ada perubahan hormon ataupun fisik yang membuat orang yang sesudah melahirkan merasa tidak percaya diri atas dirinya sendiri. Dan juga perasaan ibu hamil setelah melahirkan sangat sensitif. Emosi ibu yang mengalami baby blues dipicu beberapa factor yaitu mengurus anak sendirian, pengalaman buruk persalinan, tenaga kesehatan yang tidak tanggap dan yang paling mempengaruhi adalah hal ini yaitu tidak adanya dukungan dari suami dan keluarga. Upaya yang dilakukan yaitu berbicara kepada pasangan tersebut mengungkapkan perasaannya langsung ataupun mengalihkan hal tersebut ke dalam hal yang positif yaitu dengan mencari kesibukan. Di akhir film tersebut membuktikan bahwa istrinya tersebut sudah berdamai dengan dirinya sendiri. Karena sudah mendapatkan suatu dukungan dari Suami dan mertuanya

Sebagian besar ibu akan mengalami berbagai pergolakan mental, terutama ibu baru. Dua penyakit yang umum terjadi adalah baby blues dan depresi pascamelahirkan. Meskipun gejalanya mirip satu sama lain, manakah yang lebih parah? Depresi pascamelahirkan adalah penjelasannya. Mengapa? Karena depresi pascapersalinan, yang kadang disebut sebagai sindrom gangguan pascapersalinan, tidak diragukan lagi merupakan bentuk lanjutan dari baby blues. Penyakit ini ditandai dengan perasaan depresi dan cemas yang ekstrem pada ibu setelah melahirkan. Baby blues biasanya muncul dalam 14 hari pertama setelah melahirkan dan semakin memburuk dalam 3-4 hari. Disarankan agar para ibu yang mengalami baby blues segera mendapatkan pertolongan medis, karena gejala yang berkepanjangan lebih dari 14 hari dapat mengindikasikan timbulnya Depresi Pascapersalinan.

Banyak orang yang mungkin masih memiliki anggapan yang keliru bahwa depresi pascapersalinan dan baby blues adalah kondisi yang sama. Kedua penyakit ini sebenarnya tidak sama. Meskipun memiliki gejala yang mirip, baby blues adalah kondisi yang lebih sering terjadi dan termasuk dalam kategori yang lebih ringan. Yang dialami oleh dinda termasuk ke dalam baby blues yang masih terbilang ringan belum ditahap Postpartum Depression. Yang dibutuhkan dinda dukungan penuh dari orang-orang sekitar terutama suaminya (Dika).

Beberapa ahli berpendapat bahwa baby blues disebabkan oleh ibu menjadi stres dan gelisah akibat perubahan fisik ibu dan perubahan hormonal besar dalam tubuhnya, selain kelelahan saat melahirkan Dewi, 2018. Ada beberapa ahli menduga bahwa *baby blues* terjadi karena tubuh ibu sedang mengalami perubahan secara fisik dan hormon-hormon dalam tubuh mengalami perubahan yang besar ditambah kelelahan yang dirasakan saat melahirkan sehingga membuat ibu stress dan tidak tenang. (Dewi, 2018)

Menurut Marni (2021), penyebab terjadinya baby blues syndrome antara lain perubahan hormonal, stres, kurang ASI, mudah tersinggung, mudah lelah, kurang dukungan suami dan keluarga, takut kehilangan bayi, dan rasa bosan. Rahmadani dkk. (2007), faktor pemicunya antara lain proses persalinan akibat section sekaria, proses kelahiran prematur dimana bayi lahir dengan berat badan lahir rendah, dan meningkatnya masalah dalam rumah tangga serta kebutuhan setelah melahirkan. (Marni 2021 dan Ramadani 2007)

Film *Baby Blues* merupakan sebuah film yang menarik dan memiliki kualitas yang baik. Film ini menghadirkan cerita yang sangat menengangkan dan menguras emosi dengan baik. Film tersebut memberikan suatu pesan dan kesan terhadap penontonya, memberikan suatu kisah yang cukup mengedukasi banyak orang. Selain itu, film tersebut juga berhasil mengangkat isu sosial yang sering terjadi di masyarakat. Dalam film tersebut kita dapat melihat banyak pelajaran yang dapat diambil bahwa dalam berumah tangga harus kompak satu sama lain tidak boleh saling berteguh pada prinsip masing-masing apalagi ketika sudah mempunyai anak, harus saling membantu jangan hanya Istri saja yang menjaga bayi tersebut tetapi suaminya harus ikut andil dalam hal tersebut. Namun, di Indonesia masih banyak sekali suami seperti Dika, istri baru saja melahirkan beliau malah asik bersama teman-temannya dan dunianya sendiri tanpa memikirkan bahwa istrinya tersebut pun butuh adanya dukungan atau support pasca melahirkan. Mental pasca melahirkan masih belum stabil kadang masih sangat sensitif terhadap hal apapun.

Gejala yang terjadi pada baby blues ditandai dengan perubahan suasana hati yang terjadi selama beberapa hari pasca persalinan. Pada periode ini, para ibu yang mengalaminya menyebutkan merasa lebih khawatir ketimbang biasanya. Mereka juga merasa sangat lelah dan tidak mengenali dirinya sendiri. Adapun beberapa gejala tersebut adalah merasa sedih, menangis tak terkendali, mudah marah, merasa cemas, merasa lebih emosional, sulit tidur, mudah lupa, selera makan menurun. Penting untuk diketahui bahwa gejala baby blues bersifat ringan. Bila ibu merasa sangat depresi atau dilanda kecemasan, hingga ada pikiran untuk bunuh diri atau mencelakai buah hatinya, ini tanda kondisi yang lebih serius. Ibu yang mengalami gejala tersebut perlu segera mencari bantuan dari orang terdekat atau mendatangi dokter secepatnya.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengungkapkan bahwa 57 persen ibu di Indonesia mengalami gejala baby blues. Angka tersebut mencatat Indonesia sebagai negara dengan kasus baby blues yang tertinggi di Asia. Baby blues syndrome merupakan kondisi psikologis yang dialami wanita pasca melahirkan. Kondisi ini membuat perempuan merasa lebih emosional dan sensitif, seperti mudah sedih, cemas, marah dan menangis yang diakibatkan penurunan hormon wanita secara tiba-tiba sesuai melahirkan. Nopian menambahkan konflik batin atas kemampuan seseorang yang baru menjadi ibu mengakibatkan rasa cemas berlebih atas penerimaan serta penolakan terhadap peran baru, yang mengakibatkan seorang ibu mengalami baby blues syndrome. (BKKBN)

Sementara itu Psikolog dari Ikatan Psikologi Klinis Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Naftalia Kusumawardhani menyampaikan proses hamil merupakan proses berat yang dialami seorang wanita, sehingga mempengaruhi keadaan baby blues. Pengalaman-pengalaman ketika hamil akan mempengaruhi bagaimana sikap ibu terhadap bayi ketika melahirkan. Proses hamil itu berat bagi seorang ibu, ke mana-mana selama sembilan bulan membawa bayi bukanlah hal yang muda. Bagi ibu yang kehamilannya diharapkan, tentunya masa itu menyenangkan,” ujar Naftalia. “Tetapi bagi mereka yang tidak berharap hamil, pernah mengalami kesulitan sebelumnya, sedang konflik dengan keluarga, dan sebagainya, maka masa kehamilan ini bisa jadi tidak menyenangkan,” imbuhnya. (HIMPSI).

Jika dianalisis dengan teori Sigmund Freud, Dinda mengalami 3 Tahapan depresi, yaitu: Id, Ego dan Superego.

1. Id: Dinda menjadi seseorang yang sensitive, cemas berlebih dan susah tidur.
2. Ego: Pada tahap ini, Dinda mulai merasa kelelahan apalagi dengan sikap Ibu mertua dan suami yang tidak kooperatif dalam mengasuh sang buah hati. Di Titik ini Dinda sangat lelah bahkan Dinda sampai tidak sanggup mengurus dirinya sendiri.
3. Superego: Bagian ini adalah bagian klimaks. Dinda sudah tidak sabar dengan perilaku Ibu mertua dan suaminya, hal ini membuat Dinda stress.

Ada cara untuk mengatasi baby blues. Baby blues biasanya hilang dengan sendirinya dalam waktu sekitar dua minggu, namun pengobatan yang tepat diperlukan jika kondisi ini terjadi. Berikut yang bisa Anda lakukan untuk mengatasi baby blues. Jangan stres, jangan memaksakan diri untuk melakukan semuanya sendiri, lakukan yang terbaik yang kamu bisa. Jika Anda sedang kewalahan atau tidak mampu mengurus anak kecil atau mengerjakan pekerjaan rumah tangga, jangan sungkan untuk bertanya kepada pasangan atau orang terdekat Anda, seperti yang terjadi di film “Baby Blues” yang hanya suaminya saja yang tidak berusaha untuk membantunya. Seperti yang saya sampaikan tadi, Dika sepertinya menganut budaya patriarki. Menurut Dika, mengurus bayi adalah tugas istri, pekerjaan rumah adalah tugas istri, dan tugas suami hanya mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga. Tidak boleh ada sistem atau budaya patriarki dalam keluarga, dan tidak boleh ada yang membedakan antara laki-laki dan perempuan walaupun memang derajat laki-laki lebih tinggi dari perempuan. Jika Anda ingin memulai sebuah rumah tangga atau keluarga, Anda harus saling membantu menyelesaikan semua masalah dan permasalahan dalam keluarga dukungan dan support harus menyertai satu sama lain. Dan yang terpenting, makan makanan bergizi dan rutin berolahraga. Olahraga tidak hanya mengalihkan perhatian dan kekhawatiran, tetapi juga dapat meningkatkan mood dan kualitas tidur Anda. Namun, jika Anda tidak punya waktu untuk berolahraga, mengonsumsi makanan sehat adalah ide yang bagus. Ini akan membantu mengatur suasana hati Anda.

## 5. Conclusion

Kesimpulan dari film ini, peran orang tua adalah menumbuhkan kesabaran, pengertian, dan komunikasi dalam menjalankan perannya. Film ini juga menunjukkan bahwa menjadi orang tua tidaklah mudah dan seringkali penuh dengan tantangan dan konflik. Namun jika suami dan istri saling mendukung, mereka bisa menjadi orang tua yang baik dan mengatasi masalah bersama. Film ini juga menyoroti pentingnya memahami dan mengatasi sindrom baby blues yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang ibu pasca melahirkan. Menjadi orang tua membutuhkan pengorbanan, kesabaran, dan kasih sayang yang tiada habisnya. Dan penting untuk diingat bahwa baby blues berbeda dengan depresi pascapersalinan, yang lebih serius dan memerlukan perhatian medis. Jika perasaan sedih, takut, atau putus asa berlangsung lebih dari dua minggu atau mengganggu kemampuan ibu dalam merawat dirinya atau bayinya, penting untuk mencari bantuan dari dokter atau ahli kesehatan mental. Melihat situasi ini, berbagai tindakan dapat dilakukan. Dan yang paling penting, menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Dengan mengonsumsi makanan bergizi dan berolahraga. Meluangkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan akan mengurangi stres dan meningkatkan mood Anda.



## References

- Achmad Fiuzani Dzikrillah, F. N. (2023). Analisis Resepsi Peran Gende Terhadap Pasangan Suami Istri Muda Di Sidoarjo pada Film Baby Blues 2022. *Journal Unesa*, 16.
- Harahap, L. (2024, Maret 1). Kronologi Ibu Sumbawa Bunuh Lalu Buang Bayinya karena Cibiran Tetangga belum bisa Merangkak. *merdeka.com*, p. 8.
- Ibu Bunuh Anak Kandung di Bekasi Karena 'Bisikan Gaib' terindikasi Skizofrenia - Cerminan Kegagalan deteksi dini kasus gangguan jiwa. (2024, Maret 1). *news indonesia*, p. 1.
- Kesetaraan Gender . (2016, Desember 8). WIKIPEDIA, p. 1.
- Mustafa, S. (2022, Mei 29). Mengenal Syndrom Baby Blues Pada Tokoh Dinda Dalam Film Baby Blues. *indonesiana*, p. 1.
- Rahayu, P. T. (2017). *Baby Blues Syndrome*. repository.ump, 29.
- Utami, R. (2024). Edukasi Baby Blues Melalui Film Tari: "Save Me" Oleh Rini Utami. *Jurnal Seni dan Desain*, 5
- Marni. (2021). Penyebab terjadinya baby blues syndrome
- Ramadani dkk, (2007). Faktor-faktor terjadinya syndrome baby blue pada ibu pasca melahirkan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), Kusumawardhani Naftalia. *Proses hamil*
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). *Presentase Ibu baby blues di Indonesia*
- Dewi, (2018). *Penyebab Ibu yang mengalami baby blues*
- Sukmadinata, (2006). *Menjabarkan pengertian deskriptif*