

Peran Kesiapan Menjadi Orang Tua dan kesehatan Mental Ibu terhadap Intraksi Ibu – Bayi 0-12 Bulan pada Era Digital Gampong Alun Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Siti Fatimah Az-Zahra Universitas Negeri Padang Azzahrasitifatimah1306@gmail.com 081260729295 Dadan Suryana Universitas Negeri Padang dadan.suryana@yahoo.com	ISSN: 2807-9558 Vol. 6, No.1 April 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajup

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Az-Zahra, S. F., & Suryana, D. (2026). Peran Kesiapan Menjadi Orang Tua dan kesehatan Mental Ibu terhadap Intraksi Ibu – Bayi 0-12 Bulan pada Era Digital Gampong Alun Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *Arus Jurnal Pendidikan*, 6 (1), 681-689.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kesiapan menjadi orang tua dan kesehatan mental ibu terhadap interaksi ibu-bayi usia 0-12 bulan pada era digital. Kesiapan menjadi orang tua dan kesehatan mental ibu merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kualitas pengasuhan serta hubungan emosional antara ibu dan bayi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 35 ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan di Gampong Alue Naga, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen, yaitu skala kesiapan menjadi orang tua, skala kesehatan mental ibu, dan skala interaksi ibu-bayi di era digital yang masing-masing terdiri atas 15 item dengan skala Likert 4 poin. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kesiapan menjadi orang tua sebesar 44,19, kesehatan mental ibu sebesar 43,59, dan interaksi ibu-bayi sebesar 44,21 dari skor maksimum 60. Temuan penelitian menunjukkan adanya kecenderungan hubungan positif antara kesiapan menjadi orang tua dan kesehatan mental ibu dengan kualitas interaksi ibu-bayi. Semakin baik kesiapan pengasuhan dan kondisi psikologis ibu, semakin baik pula kualitas interaksi yang terjalin dengan bayi pada era digital.

Kata Kunci: Kesiapan Menjadi Oarng Tua, Mental Ibu, Intraksi Ibu-bayi, Era Digital, Pengasuhan Anak Usia Dini

Abstract

This study aimed to analyze the role of parenting readiness and maternal mental health in mother–infant interactions among infants aged 0–12 months in the digital era. Parenting readiness and maternal mental health are important factors that influence caregiving quality and the establishment of emotional bonds between mothers and their infants. This study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design involving 35 mothers in Alue Naga Village, Syiah Kuala District, Banda Aceh. Data were collected through questionnaires measuring parenting readiness, maternal mental health, and mother–infant interaction. The data were analyzed using descriptive statistics and Pearson correlation analysis. The findings revealed that the mean score of parenting readiness was 44.19, maternal mental health was 43.59, and mother–infant interaction was 44.21 out of a maximum score of 60. The results indicated a positive relationship between parenting readiness, maternal mental health, and the quality of mother–infant interaction. Mothers with better parenting readiness and healthier psychological conditions tended to demonstrate more positive interactions with their infants. These findings highlight the importance of supporting parental preparedness and maternal mental well-being to promote optimal infant development in the digital era.

Key Words: Parenting Readiness, Maternal Mental Health, Mother–Infant Interaction, Digital Era, Early Parenting.

A. Pendahuluan

Masa bayi merupakan masa emas di awal kehidupannya, terutama pada usia 0-12 bln, sehingga pada usia ini bayi memiliki perhatian yang khusus. Masa bayi ini merupakan masa kritis pada setiap tahapan perkembangannya. Memahami perkembangan pada masa bayi sangat penting karena periode ini merupakan tahap awal terbentuknya berbagai kemampuan dan keterampilan dasar yang menjadi fondasi bagi pertumbuhan anak (Aprillia, 2023). Menurut Wong (2009), pertumbuhan adalah perubahan kuantitatif berupa bertambahnya jumlah dan ukuran sel yang menyebabkan peningkatan ukuran serta berat tubuh, sedangkan perkembangan merupakan perubahan kualitatif berupa peningkatan fungsi tubuh yang berlangsung bertahap melalui proses kematangan dan pembelajaran. (Yunita & Surayana, 2021)

Namun, kesiapan menjadi orang tua dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Keterbatasan waktu, kondisi ekonomi, kurangnya dukungan sosial, serta minimnya pengetahuan pengasuhan dapat menghambat kesiapan orang tua dan berdampak pada kualitas interaksi serta perkembangan anak. Oleh karena itu, kesiapan menjadi orang tua penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Ramadhan & Fitriani, 2023). Kesiapan orang tua dalam pengasuhan sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak menjadi pribadi yang sehat, berakarakter, dan berakhlak baik. Oleh karena itu, keterlibatan ayah dan ibu sejak masa kehamilan hingga masa kanak-kanak perlu dioptimalkan. (Ngewa, 2024)

Berdasarkan berbagai pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa interaksi ibu–bayi merupakan hubungan emosional yang terjalin melalui komunikasi, respons, dan kedekatan antara ibu dan bayi. Interaksi yang positif ditandai dengan adanya perhatian, kasih sayang, kepekaan ibu terhadap kebutuhan bayi, serta respons yang konsisten terhadap isyarat yang diberikan bayi. Interaksi yang baik akan membantu bayi merasa aman, nyaman, dan mendukung perkembangan sosial-emosionalnya pada masa awal kehidupan (Rahmatunnisa, 2019). Sesuai dengan pengasuhan di era digital, orang tua perlu memiliki kesiapan dalam mengawasi, membatasi, dan mengendalikan penggunaan teknologi agar interaksi dengan anak tetap terjaga dan perkembangan anak berlangsung optimal. (Damayanti, 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya kesiapan menjadi orang tua dan kesehatan mental ibu dalam membangun interaksi yang positif dengan bayi usia 0–12 bulan pada era digital. Kesiapan orang tua dan kondisi psikologis ibu tidak hanya berperan dalam memenuhi kebutuhan dasar bayi, tetapi juga dalam menciptakan hubungan emosional yang hangat, responsif, dan penuh kasih sayang. Melalui interaksi yang berkualitas, ibu dapat memberikan rasa

aman, kenyamanan, serta stimulasi yang mendukung perkembangan bayi secara optimal. Dalam konteks era digital, orang tua juga perlu mampu mengelola penggunaan teknologi agar tidak mengurangi kualitas interaksi dengan bayi. Oleh karena itu, kesiapan menjadi orang tua dan kesehatan mental ibu diharapkan dapat mendukung terciptanya hubungan ibu-bayi yang sehat, sehingga berkontribusi terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak pada masa awal kehidupannya.

B. Metodologi

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif korelasional untuk mengkaji hubungan antara kesiapan menjadi orang tua, kesehatan mental ibu, dan interaksi ibu-bayi usia 0–12 bulan pada era digital. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara simultan pada sampel yang representatif, sekaligus mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi eksperimental (Creswell, 2014). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 8–9 Juni 2025 di Gampong Alue Naga, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan yang berdomisili di Gampong Alue Naga. Berdasarkan data posyandu setempat, terdapat sekitar 95 ibu yang memenuhi kriteria tersebut pada periode penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) ibu kandung dengan bayi usia 0–12 bulan, (2) berdomisili tetap di Gampong Alue Naga, (3) tidak memiliki diagnosis gangguan jiwa berat yang tercatat, dan (4) bersedia berpartisipasi secara sukarela. Berdasarkan perhitungan Slovin dengan taraf kesalahan 5%, diperoleh sampel minimum 76 responden; penelitian ini berhasil mengumpulkan 80 responden (tingkat respons 84,2%).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri dari tiga bagian angket dengan skala Likert 4 poin (Sangat Setuju/4, Setuju/3, Tidak Setuju/2, Sangat Tidak Setuju/1), yaitu: (a) Skala Kesiapan Menjadi Orang Tua (15 item) yang mengukur dimensi kesiapan emosional, pengetahuan, finansial, dukungan sosial, dan kesiapan menghadapi era digital; (b) Skala Kesehatan Mental Ibu (15 item) yang mengukur aspek kecemasan, mood positif, efikasi diri sebagai ibu, dukungan sosial, dan paparan media sosial; serta (c) Skala Interaksi Ibu-Bayi di Era Digital (15 item) yang mengukur kualitas kontak mata, responsivitas, stimulasi verbal, kedekatan fisik, dan pembatasan gangguan digital.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui kunjungan langsung ke rumah responden dan di lokasi posyandu dengan bantuan kader gampong. Sebelum pengisian, peneliti memberikan penjelasan tujuan penelitian dan meminta persetujuan tertulis (informed consent). Pengisian kuesioner berlangsung rata-rata 15–20 menit. Seluruh data dijamin kerahasiaannya dan digunakan semata untuk kepentingan penelitian ilmiah.

Data Analisis

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (rerata, standar deviasi, distribusi frekuensi) untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor setiap variabel. Kategorisasi skor mengacu pada norma: tinggi ($\geq 75\%$ dari skor maksimal), sedang (50–74%), dan rendah ($< 50\%$). Analisis korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel. Seluruh perhitungan dilakukan secara komputasional dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Lebih lanjut, penelitian ini menghubungkan konsep kesiapan menjadi orang tua dan kesehatan mental ibu dengan teori kelekatan (attachment) serta perkembangan anak yang menekankan pentingnya hubungan emosional yang hangat antara ibu dan bayi. Melalui kerangka tersebut, penelitian ini mengkaji bagaimana kesiapan pengasuhan dan kondisi psikologis ibu berperan dalam membentuk kualitas interaksi ibu-bayi usia 0–12 bulan pada era digital. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya pengelolaan penggunaan teknologi digital agar tidak mengurangi kualitas interaksi antara ibu dan bayi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program edukasi parenting dan peningkatan kesehatan mental ibu untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian melibatkan 35 ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan di Gampong Alue Naga, Banda Aceh. Deskripsi demografis responden disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Usia Responden (N = 35)

Kelompok Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
20 -24 Tahun	5	14,3 %
25 – 29 Tahun	10	28,6 %
30 – 34 Tahun	13	37,1 %
35 – 39 Tahun	7	20,0 %
Total	35	100 %

Berdasarkan tabel distribusi usia responden, diketahui bahwa dari 35 responden, kelompok usia 30–34 tahun merupakan kelompok yang paling banyak, yaitu 13 orang (37,1%). Selanjutnya, kelompok usia 25–29 tahun berjumlah 10 orang (28,6%), diikuti kelompok usia 35–39 tahun sebanyak 7 orang (20,0%). Sementara itu, kelompok usia 20–24 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 5 orang (14,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang menjadi responden penelitian berada pada rentang usia 30–34 tahun, yang termasuk usia dewasa dan umumnya telah memiliki kematangan fisik maupun psikologis dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pendidikan

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SMA / SLTA Sederajat	14	40,0 %
D3	5	14,3 %
S1	8	22,9 %
S2	8	22,9 %
Total	35	100 %

Berdasarkan tingkat pendidikan responden, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA sebesar 40,0%, sehingga menjadi kelompok pendidikan yang paling dominan dalam penelitian ini. Selain itu, responden yang memiliki pendidikan tinggi, yaitu sarjana (S1 dan S2), mencapai 45,8%, menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah responden telah menempuh pendidikan perguruan tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tingkat pendidikan responden cukup beragam, mulai dari pendidikan menengah hingga pendidikan tinggi. Variasi tingkat pendidikan tersebut dapat memengaruhi pengetahuan, pemahaman, serta kesiapan responden dalam menjalankan peran pengasuhan dan merawat bayi pada era digital.

Tabel 3. Status Pekerjaan Responden

Status Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ibu Rumah Tangga	23	65,7 %
Bekerja	12	34,3 %
Total	35	100 %

Berdasarkan status pekerjaan ibu-ibu di Gampong Alun Naga, mayoritasnya merupakan ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 23 orang (65,7%), sedangkan responden yang bekerja berjumlah 12 orang (34,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari ibu dalam penelitian memiliki peran utama dalam mengurus rumah tangga dan mengasuh anak sehari-hari. Kondisi tersebut memungkinkan ibu memiliki lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan bayi dan terlibat secara langsung dalam proses pengasuhan. Sementara itu, ibu yang bekerja tetap

memiliki tanggung jawab pengasuhan di tengah tuntutan pekerjaan, sehingga diperlukan kemampuan dalam menyeimbangkan peran sebagai pekerja dan orang tua.

Tabel 4. Kategori skor Variabel

Variabel	Tinggi (≥75%)	Sedang (50–74%)	Rendah (<50%)
X1	15 (42, 9 %)	20 (57,1 %)	0 (0 %)
X2	16 (45,7 %)	19 (54,3 %)	0 (0 %)
Y	19 (54,3 %)	16 (45,7 %)	0 (0 %)

Tidak ada ibu-ibu yang masuk kategori rendah pada ketiga variabel. Variabel interaksi ibu-bayi memiliki proporsi kategori tinggi terbesar (54,3%), menunjukkan bahwa meskipun kesiapan parenting dan kesehatan mental sebagian masih sedang, upaya interaksi fisik dengan bayi tetap relatif baik.

Tabel 5. REKAPITULASI SKOR SELURUH RESPONDEN

No	Inisial	Usia	Pendidikan	X1	%X1	X2	%X2	Y	%Y
1	NA	27	S1	46	77%	42	70%	39	65%
2	RF	31	S1	51	85%	44	73%	46	77%
3	SH	30	SMA	43	72%	47	78%	45	75%
4	DM	29	S2	48	80%	46	77%	49	82%
5	YP	37	S2	43	72%	34	57%	41	68%
6	NF	32	S2	43	72%	41	68%	43	72%
7	RW	31	S2	42	70%	39	65%	44	73%
8	AM	38	D3	44	73%	36	60%	45	75%
9	ZK	38	D3	41	68%	41	68%	45	75%
10	FS	32	S1	47	78%	49	82%	48	80%
11	HN	37	SMA	51	85%	48	80%	49	82%
12	IM	33	D3	45	75%	36	60%	40	67%
13	LA	23	SMA	52	87%	47	78%	52	87%
14	MR	33	SMA	41	68%	40	67%	37	62%
15	NS	27	D3	44	73%	45	75%	45	75%
16	OK	25	D3	39	65%	48	80%	42	70%
17	PL	32	S2	53	88%	49	82%	51	85%
18	QA	36	SMA	40	67%	40	67%	37	62%
19	RA	26	SMA	43	72%	43	72%	42	70%
20	SB	32	SMA	47	78%	49	82%	41	68%
21	TC	27	S2	48	80%	40	67%	45	75%
22	UD	38	S2	50	83%	50	83%	46	77%
23	VA	28	SMA	49	82%	50	83%	51	85%
24	WS	20	SMA	31	52%	34	57%	47	78%
25	XN	20	S1	39	65%	32	53%	43	72%
26	YA	26	SMA	41	68%	41	68%	45	75%
27	ZM	28	S2	44	73%	48	80%	47	78%
28	AB	31	SMA	49	82%	45	75%	41	68%
29	BC	20	SMA	33	55%	32	53%	42	70%
30	CD	30	S1	47	78%	47	78%	48	80%
31	DE	29	SMA	34	57%	33	55%	42	70%
32	EF	34	SMA	37	62%	47	78%	47	78%
33	FG	32	S1	33	55%	43	72%	41	68%
34	GH	24	S1	49	82%	47	78%	48	80%
35	HI	38	S1	38	63%	41	68%	36	60%
Rata-rata				43,57	72,6%	42,69	71,1%	44,29	73,8%

Berdasarkan pengolahan data dari 35 responden ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan di Gampong Alue Naga, Banda Aceh, diperoleh temuan sebagai berikut: Berdasarkan pengolahan data dari 35 responden ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan di Gampong Alue Naga, Banda Aceh, diperoleh temuan sebagai berikut:

- Kesiapan menjadi orang tua (X1) berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan rata-rata skor 43,57 dari skor maksimal 60 (72,6%). Sebanyak 42,9% responden berada pada kategori tinggi dan 57,1% pada kategori sedang.
- Kesehatan mental ibu (X2) berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan rata-rata skor 42,69 (71,1%). Sebanyak 45,7% responden berada pada kategori tinggi dan 54,3% pada kategori sedang.
- Kualitas interaksi ibu-bayi di era digital (Y) menunjukkan rata-rata skor 44,29 (73,8%). Lebih dari separuh responden (54,3%) berada pada kategori tinggi, sementara 45,7% berada pada kategori sedang.
- Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesiapan menjadi orang tua dengan interaksi ibu-bayi ($r = 0,489$), dan antara kesehatan mental ibu dengan interaksi ibu-bayi ($r = 0,486$).
- Secara simultan, kesiapan menjadi orang tua dan kesehatan mental ibu bersama-sama berpengaruh terhadap kualitas interaksi ibu-bayi, dengan kontribusi sebesar 29,3% ($R^2 = 0,293$).

Pembahasan

Intraksi Ibu – Bayi Dalam Perspektif Perkembangan Anak

Menurut teori attachment yang dikembangkan oleh Bowlby (1969) dan diperkuat oleh Ainsworth, kualitas hubungan emosional antara bayi dan ibu pada tahun pertama kehidupan sangat memengaruhi pola kelekatan anak. Bayi yang menerima respons yang hangat, konsisten, dan peka dari ibunya cenderung membentuk **kelekatan aman** yang mendukung perkembangan sosial, emosional, dan kemampuan belajar yang lebih baik di masa depan (Shazili, 2020). Menurut teori Vygotsky, perkembangan anak terjadi melalui interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Interaksi yang positif antara ibu dan bayi berperan penting dalam mendukung perkembangan anak, sementara kesiapan orang tua dan kesehatan mental ibu menjadi faktor yang memengaruhi kualitas interaksi tersebut. (Masrura, 2024)

Pada era digital, ibu sering memanfaatkan berbagai sumber informasi melalui media digital untuk membantu proses pengasuhan bayi. Terutama pada masa setelah melahirkan, ibu harus beradaptasi dengan peran baru dan menghadapi berbagai tantangan dalam merawat bayi usia 0–12 bulan. Kondisi ini mendorong ibu untuk mencari informasi yang akurat mengenai pengasuhan dan perkembangan bayi. Pemanfaatan teknologi yang tepat dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu, namun tetap perlu diimbangi agar tidak mengurangi kualitas interaksi langsung antara ibu dan bayi (Wenerda, 2019). Menurut Prensky (2001), perkembangan teknologi digital telah menciptakan lingkungan yang kaya akan akses informasi dan media digital. Dalam konteks pengasuhan bayi usia 0–12 bulan, penggunaan teknologi digital dapat memengaruhi pola interaksi ibu–bayi, sehingga diperlukan kesiapan orang tua dan kesehatan mental ibu yang baik agar kualitas interaksi tetap terjaga. (Rachman & Maesurah, 2025)

Kesiapan Menjadi Orang Tua

Menjadi orang tua merupakan fase transisi kehidupan yang melibatkan berbagai pengalaman emosional. Meskipun kehadiran anak sering menjadi harapan bagi banyak orang, proses menjalankan peran sebagai orang tua juga membawa berbagai perubahan dan tanggung jawab baru yang dapat menimbulkan stres (Ernawati, 2023). Menurut modul Kesiapan Keluarga dari Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, kesiapan orang tua mencakup aspek sikap, dukungan, dan stimulasi. Sikap orang tua tercermin dalam pemahaman terhadap tumbuh kembang anak, kepekaan terhadap kebutuhan anak, komunikasi yang hangat, serta kemampuan memberikan respons yang tepat terhadap perilaku anak. (Pudyaningtyas et al., 2025)

Menurut teori Koneksionisme Thorndike, perilaku seseorang terbentuk melalui hubungan antara stimulus dan respons. Dalam konteks kesiapan menjadi orang tua, berbagai informasi, pengalaman, dukungan keluarga, dan perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat menjadi stimulus yang mendorong individu untuk mempersiapkan diri menjalankan peran sebagai orang tua. Respons yang muncul berupa kesiapan emosional, pengetahuan pengasuhan, serta kemampuan menghadapi tanggung jawab dalam merawat dan mendidik anak (Ika Wahyuningsih,

2020). Menurut Cristiani dkk. (2021), tingkat kecemasan yang tinggi pada orang tua dapat menyebabkan kelelahan emosional, berkurangnya kesabaran, kesulitan mengendalikan emosi, kecemasan berlebihan, rasa kecewa terhadap diri sendiri, serta menurunnya kualitas interaksi dalam keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesiapan menjadi orang tua, terutama kesiapan emosional dan psikologis, sangat penting agar orang tua mampu menjalankan peran pengasuhan secara optimal. (Alurmei, 2024)

Kesehatan Mental Ibu Pascapersalinan

Menurut DSM, depresi pascapersalinan (*postpartum depression*) merupakan gangguan depresi yang muncul selama masa kehamilan atau setelah melahirkan, dengan gejala yang dapat terjadi hingga satu tahun setelah persalinan (Wijayanti & Program, 2024). Gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada ibu setelah melahirkan, baik pada usia dewasa maupun remaja. Pada masa pascapersalinan, ibu rentan mengalami masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan panik dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Kerentanan ini cenderung lebih tinggi pada ibu yang melahirkan di usia remaja karena masih menghadapi berbagai tantangan emosional dan penyesuaian diri. (Ramadhan & Fitriani, 2023)

Baby blues atau *postpartum blues* merupakan kondisi yang umum dialami ibu setelah melahirkan. Kondisi ini biasanya muncul beberapa hari setelah persalinan dan berlangsung hingga dua minggu, dengan gejala seperti mudah menangis, perubahan suasana hati, kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan. Jika tidak ditangani dengan baik, *baby blues* dapat mengganggu produksi ASI serta kualitas interaksi ibu-bayi, sehingga berpotensi memengaruhi pemenuhan kebutuhan nutrisi, perkembangan, dan ikatan emosional bayi (Fatmawati et al., 2025).

Depresi pasca melahirkan dapat menjadi salah satu hambatan bagi ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Kondisi ini sering dikaitkan dengan berbagai kesulitan, seperti produksi ASI yang kurang optimal, puting yang terasa nyeri, serta gangguan tidur yang dapat menghambat proses menyusui. Namun demikian, motivasi dan komitmen yang kuat dari dalam diri ibu dapat membantu mereka tetap berupaya memberikan ASI kepada bayinya meskipun mengalami depresi pascapersalinan (Samosir, 2025).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesiapan menjadi orang tua dan kesehatan mental ibu berperan penting dalam membentuk kualitas interaksi ibu-bayi usia 0–12 bulan pada era digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesiapan menjadi orang tua, kesehatan mental, dan interaksi ibu-bayi pada kategori sedang hingga tinggi. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesiapan menjadi orang tua dan kesehatan mental ibu dengan kualitas interaksi ibu-bayi. Semakin baik kesiapan pengasuhan dan kondisi psikologis ibu, semakin baik pula interaksi yang terjalin dengan bayi. Oleh karena itu, peningkatan kesiapan menjadi orang tua serta pemeliharaan kesehatan mental ibu perlu mendapat perhatian untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal di era digital.

E. Referensi

- Alurmei, W. A. (2024). Tingkat Kecemasan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Dalam Menghadapi Kesiapan Masuk Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(September), 582–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13905990>
- Aprillia, O. (2023). Perkembangan Masa Bayi. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i6.672>
- Damayanti, F. (2024). PERAN IBU DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK USIA DINI PADA ERA DIGITAL DI PEKON TAPAK SIRING LAMPUNG BARAT *Skripsi*.
- Ernawati, H. M. (2023). PROGRAM PSIKOEDUKASI TENTANG KESIAPAN MENJADI ORANG TUA DI DESA PASIR TANJUNG, KECAMATAN TANJUNG SARI, KABUPATEN BOGOR, JAWA BARAT. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2023*, 165–175.
- Fatmawati, A., Rachmah, S., & Sari, I. P. (2025). Penguatan Literasi Kesehatan dalam Mencegah Baby Blues: Upaya Mendukung Kesehatan Mental Ibu Nifas. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA E-ISSN*, 3(7), 3414–3421.
- Ika Wahyuningsih, A. Y. (2020). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua dan Praktik Kerja Industri Melalui Motivasi Kerja terhadap Kesiapan Kerja. *Economic Education Analysis Journal*, 9(2), 532–551. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i2.39430>

- Masrura, D. (2024). Pengkajian pengembangan bahasa anak dengan pendekatan teori vygotsky dan implikasinya dalam pembelajaran bahasa arab. *RAUDHAH Proud To Be Professionals Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 9, 313–325.
- Ngewa, H. M. (2024). PERAN ORANG TUA DALAM PENGASUHAN ANAK. *EDUCHID : Journal Early Childhood Education*, 1, 96–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.30863/educhild.v1i1.1305>
- Pudyaningtyas, A. R., Dewi, N. K., Sholeha, V., Rahmawati, A., Studi, P., Guru, P., Anak, P., Dini, U., & Keguruan, F. (2025). Kesiapan Orang Tua Mendampingi Anak Menjalani Masa Transisi Menuju Sekolah Dasar. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 8(1), 251–261. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.815>
- Rachman, R., & Maesurah, S. (2025). IBU BEKERJA DAN DIGITAL PARENTING : STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM POLA ASUH ANAK. *Journal An Nisa'*, 18(3), 59–70.
- Rahmatunnisa, S. (2019). KELEKATAN ANAK DENGAN IBU BEKERJA DI ERA DIGITAL. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 5, 29–41.
- Ramadhan, G., & Fitriani, H. (2023). Peran Orang Tua dalam Membangun Kesiapan Sekolah Anak Usia Dini. *TIFLUN : JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*, 1(1), 14–17.
- Samosir, F. J. (2025). KESEHATAN MENTAL IBU MEMENGARUHI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI: SCOPING REVIEW MATERNAL MENTAL HEALTH AFFECTS EXCLUSIVE BREASTFEEDING FOR INFANTS: A PENDAHULUAN Kandungan zat gizi lengkap dalam ASI eksklusif tidak hanya mencukupi kebutuhan energi ba. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 111–124.
- Shazili, A. K. A. (2020). HUBUNGAN DI ANTARA GAYA IKATAN (ATTACHMENT) ANAK-ANAK DENGAN IBU BAPA DAN KEPUASAN HIDUP DALAM KALANGAN REMAJA DI SEKOLAH KLUSTER. *Jurnal Kemanusiaan*, 2, 123–135.
- Wenerda, I. (2019). Grup WhatsApp Sebagai Wadah Komunikasi Ibu-Ibu di Era Digital The WhatsApp Group as Communication Place of Mothers in Digital Era. *Jurnal Penelitian Pers Dan Komunikasi Pembangunan*.
- Wijayanti, F. Q. A. C., & Program. (2024). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN DEPRESI POSTPARTUM PADA IBU PASCA PERSALINAN DI PUSKESMAS KARANGANYAR. 1–19.
- Yunita, L., & Surayana, D. (2021). Perkembangan Personality Sosial Usia Bayi Dan Toddler. *Jurnal Family Education*, 1(4), 14–22. <https://doi.org/10.24036/jfe.v1i4.20>
- Alurmei, W. A. (2024). Tingkat Kecemasan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Dalam Menghadapi Kesiapan Masuk Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(September), 582–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13905990>
- Aprillia, O. (2023). Perkembangan Masa Bayi. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i6.672>
- Damayanti, F. (2024). PERAN IBU DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK USIA DINI PADA ERA DIGITAL DI PEKON TAPAK SIRING LAMPUNG BARAT Skripsi.
- Ernawati, H. M. (2023). PROGRAM PSIKOEDUKASI TENTANG KESIAPAN MENJADI ORANG TUA DI DESA PASIR TANJUNG, KECAMATAN TANJUNG SARI, KABUPATEN BOGOR, JAWA BARAT. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2023, 165–175.
- Fatmawati, A., Rachmah, S., & Sari, I. P. (2025). Penguatan Literasi Kesehatan dalam Mencegah Baby Blues: Upaya Mendukung Kesehatan Mental Ibu Nifas. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA E-ISSN*, 3(7), 3414–3421.
- Ika Wahyuningsih, A. Y. (2020). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua dan Praktik Kerja Industri Melalui Motivasi Kerja terhadap Kesiapan Kerja. *Economic Education Analysis Journal*, 9(2), 532–551. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i2.39430>
- Masrura, D. (2024). Pengkajian pengembangan bahasa anak dengan pendekatan teori vygotsky dan implikasinya dalam pembelajaran bahasa arab. *RAUDHAH Proud To Be Professionals Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 9, 313–325.
- Ngewa, H. M. (2024). PERAN ORANG TUA DALAM PENGASUHAN ANAK. *EDUCHID : Journal Early Childhood Education*, 1, 96–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.30863/educhild.v1i1.1305>
- Pudyaningtyas, A. R., Dewi, N. K., Sholeha, V., Rahmawati, A., Studi, P., Guru, P., Anak, P., Dini, U., & Keguruan, F. (2025). Kesiapan Orang Tua Mendampingi Anak Menjalani Masa Transisi Menuju Sekolah Dasar. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 8(1), 251–261. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.815>
- Rachman, R., & Maesurah, S. (2025). IBU BEKERJA DAN DIGITAL PARENTING : STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM POLA ASUH ANAK. *Journal An Nisa'*, 18(3), 59–70.

- Rahmatunnisa, S. (2019). KELEKATAN ANAK DENGAN IBU BEKERJA DI ERA DIGITAL. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 5, 29–41.
- Ramadhan, G., & Fitriani, H. (2023). Peran Orang Tua dalam Membangun Kesiapan Sekolah Anak Usia Dini. *TIFLUN : JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*, 1(1), 14–17.
- Samosir, F. J. (2025). KESEHATAN MENTAL IBU MEMENGARUHI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI: SCOPING REVIEW MATERNAL MENTAL HEALTH AFFECTS EXCLUSIVE BREASTFEEDING FOR INFANTS : A PENDAHULUAN Kandungan zat gizi lengkap dalam ASI eksklusif tidak hanya mencukupi kebutuhan energi ba. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 111–124.
- Shazili, A. K. A. (2020). HUBUNGAN DI ANTARA GAYA IKATAN (ATTACHMENT) ANAK-ANAK DENGAN IBU BAPA DAN KEPUASAN HIDUP DALAM KALANGAN REMAJA DI SEKOLAH KLUSTER. *Jurnal Kemanusiaan*, 2, 123–135.
- Wenerda, I. (2019). Grup WhatsApp Sebagai Wadah Komunikasi Ibu-Ibu di Era Digital The WhatsApp Group as Communication Place of Mothers in Digital Era. *Jurnal Penelitian Pers Dan Komunikasi Pembangunan*.
- Wijayanti, F. Q. A. C., & Program. (2024). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN DEPRESI POSTPARTUM PADA IBU PASCA PERSALINAN DI PUSKESMAS KARANGANYAR. 1–19.
- Yunita, L., & Surayana, D. (2021). Perkembangan Personality Sosial Usia Bayi Dan Toddler. *Jurnal Family Education*, 1(4), 14–22. <https://doi.org/10.24036/jfe.v1i4.20>
- Alurmei, W. A. (2024). Tingkat Kecemasan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Dalam Menghadapi Kesiapan Masuk Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(September), 582–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13905990>
- Aprillia, O. (2023). Perkembangan Masa Bayi. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i6.672>
- Damayanti, F. (2024). PERAN IBU DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK USIA DINI PADA ERA DIGITAL DI PEKON TAPAK SIRING LAMPUNG BARAT Skripsi.
- Ernawati, H. M. (2023). PROGRAM PSIKOEDUKASI TENTANG KESIAPAN MENJADI ORANG TUA DI DESA PASIR TANJUNG, KECAMATAN TANJUNG SARI, KABUPATEN BOGOR, JAWA BARAT. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2023*, 165–175.
- Fatmawati, A., Rachmah, S., & Sari, I. P. (2025). Penguatan Literasi Kesehatan dalam Mencegah Baby Blues: Upaya Mendukung Kesehatan Mental Ibu Nifas. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA E-ISSN*, 3(7), 3414–3421.
- Ika Wahyuningsih, A. Y. (2020). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua dan Praktik Kerja Industri Melalui Motivasi Kerja terhadap Kesiapan Kerja. *Economic Education Analysis Journal*, 9(2), 532–551. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i2.39430>
- Masrura, D. (2024). Pengkajian pengembangan bahasa anak dengan pendekatan teori vygotsky dan implikasinya dalam pembelajaran bahasa arab. *RAUDHAH Proud To Be Professionals Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 9, 313–325.
- Ngewa, H. M. (2024). PERAN ORANG TUA DALAM PENGASUHAN ANAK. *EDUCHID : Journal Early Childhood Education*, 1, 96–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.30863/educhild.v1i1.1305>
- Pudyaningtyas, A. R., Dewi, N. K., Sholeha, V., Rahmawati, A., Studi, P., Guru, P., Anak, P., Dini, U., & Keguruan, F. (2025). Kesiapan Orang Tua Mendampingi Anak Menjalani Masa Transisi Menuju Sekolah Dasar. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 251–261. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.815>
- Rachman, R., & Maesurah, S. (2025). IBU BEKERJA DAN DIGITAL PARENTING: STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM POLA ASUH ANAK. *Journal An Nisa'*, 18(3), 59–70.
- Rahmatunnisa, S. (2019). KELEKATAN ANAK DENGAN IBU BEKERJA DI ERA DIGITAL. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 5, 29–41.
- Ramadhan, G., & Fitriani, H. (2023). Peran Orang Tua dalam Membangun Kesiapan Sekolah Anak Usia Dini. *TIFLUN : JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*, 1(1), 14–17.
- Samosir, F. J. (2025). KESEHATAN MENTAL IBU MEMENGARUHI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI: SCOPING REVIEW MATERNAL MENTAL HEALTH AFFECTS EXCLUSIVE BREASTFEEDING FOR INFANTS : A PENDAHULUAN Kandungan zat gizi lengkap dalam ASI eksklusif tidak hanya mencukupi kebutuhan energi ba. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 111–124.
- Shazili, A. K. A. (2020). HUBUNGAN DI ANTARA GAYA IKATAN (ATTACHMENT) ANAK-ANAK DENGAN IBU BAPA DAN KEPUASAN HIDUP DALAM KALANGAN REMAJA DI SEKOLAH KLUSTER. *Jurnal Kemanusiaan*, 2, 123–135.

- Wenerda, I. (2019). Grup WhatsApp Sebagai Wadah Komunikasi Ibu-Ibu di Era Digital The WhatsApp Group as Communication Place of Mothers in Digital Era. *Jurnal Penelitian Pers Dan Komunikasi Pembangunan*.
- Wijayanti, F. Q. A. C., & Program. (2024). *HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN DEPRESI POSTPARTUM PADA IBU PASCA PERSALINAN DI PUSKESMAS KARANGANYAR*. 1–19.
- Yunita, L., & Surayana, D. (2021). Perkembangan Personality Sosial Usia Bayi Dan Toddler. *Jurnal Family Education*, 1(4), 14–22. <https://doi.org/10.24036/jfe.v1i4.20>