



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 1457-1463

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Penanganan Kejadian Postpartum Blues dengan Ibu Mengalami Perasaan Sedih (Depresi) dengan Bayinya pada Ibu Nifas

Dewi Parwati^{1✉}, Fika Lestari², Halimatussakdiyah Lubis³, Ainun Jariyah⁴, Amelia Darwis⁵

(1) Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju, (2) Universitas Nurul Hasanah Kutacane,

(3) Universitas Deztron Indonesia, (4) Universitas Cokroaminoto Makassar, (5) Institut

Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada

Email: parwatidewi227@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kematangan dan kesiapan ibu menjadi faktor utama supaya ibu tidak mengalami stress yang berlanjut pada baby blues syndrome, karena ibu yang memiliki kematangan dan kesiapan akan berhasil mengatasi stres setelah persalinan. Tujuan penelitian ini adalah Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi dan support keluarga dengan kejadian baby blues pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas mamuju. Metode penelitian ini bersifat Jenis penelitian ini adalah analitik korelasi dengan design cross sectional untuk menganalisis hubungan motivasi dan support terhadap kejadian postpartum blues pada ibu nifas. Hasil dari penelitian diketahui bahwa ada hubungan antara motivasi dan support dengan kejadian postpartum blues dengan p-value 0,002. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Motivasi dan support dari suami bersama keluarga sangat berpengaruh dalam keberhasilan ibu postpartum blues tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat atau depresi postpartum.

Kata Kunci: *Penanganan, Kejadian, Postpartum Blues, Ibu, Depresi, Bayi Nifas*

Abstract

The maturity and readiness of the mother are the main factors so that the mother does not experience stress that continues to baby blues syndrome, because mothers who have maturity and readiness will be able to overcome stress after childbirth. The purpose of this study is This study aims to determine the relationship between motivation and family support with the incidence of baby blues in postpartum mothers in the Mamuju Health Center work area. This research method is This type of research is analytic correlation with a cross-sectional design to analyze the relationship between motivation and support with the incidence of postpartum blues in postpartum mothers. The results of the study showed that there was a relationship between motivation and support with the incidence of postpartum blues with a p-value of 0.002. The conclusion of this study is Motivation and support from the husband and family greatly influence the success of postpartum blues mothers not developing into more severe conditions or postpartum depression.

Keywords: Handling, Occurrence, Postpartum Blues, Mother, Depression, Postpartum Baby

PENDAHULUAN

Seorang ibu postpartum membutuhkan penyesuaian dalam menghadapi aktivitas dan peran barunya sebagai seorang ibu pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan baik fisik maupun psikis. Adaptasi psikologis pada ibu postpartum dimulai ketika seorang ibu mulai merawat dan mengurus bayinya. Hal ini merupakan peran dan tanggung jawab baru bagi setiap wanita setelah melahirkan. Peran dan tanggung jawab baru ini sering membuat ibu merasa tidak percaya diri dan mengalami stress. Ibu merasa sedih dan putus asa karena belum mampu untuk merawat bayi dengan baik. Kondisi ini membuat ibu menjadi lebih sensitif dan dikenal dengan baby blues atau postpartum blues.

Baby blues adalah perubahan suasana hati yang dialami ibu setelah melahirkan. Kondisi ini menyebabkan ibu menjadi mudah sedih, lelah, cepat marah, menangis tanpa alasan jelas, gelisah, hingga sulit berkonsentrasi. Sindrom baby blues merupakan salah satu kondisi kejiwaan yang dapat dialami sekitar 50-80% ibu yang terjadi 2-3 hari setelah melahirkan. Sindrom ini lebih banyak terjadi pada ibu baru yang melahirkan anak pertama. Kondisi baby blues umumnya tidak berlangsung lama bila ditangani secara tepat, tapi bila kejadian baby blues ini tidak ditangani dengan tepat maka akan berlanjut menjadi depresi postpartum (Yunita et al, 2021).

Hal ini disebabkan karena ibu postpartum blues tidak sepenuhnya mendapat motivasi dan support dari keluarga selama menjalani masa nifas seperti kurang aktifnya keluarga dalam membantu ibu dalam masa nifas dan mengasuh bayinya, kurangnya waktu keluarga dalam menemani dan membantu ibu selama masa nifas, kurangnya informasi terkait

perawatan selama masa nifas. Selain itu, masa adaptasi dari sebelum dan setelah melahirkan turut diyakini menjadi penyebabnya, di antaranya karena jam tidur yang terganggu, rutinitas yang berubah, hingga emosi dari pengalaman melahirkan yang berkontribusi atas perasaan ibu. Penyebab postpartum blues belum diketahui secara pasti. Banyak faktor yang dapat menyebabkan postpartum blues, salah satunya yaitu motivasi dan support keluarga. Motivasi dan support keluarga bisa berasal dari suami, saudara, orangtua kandung, mertua dan tetangga/ lingkungan (Astri, 2020).

Postpartum blues merupakan salah satu komplikasi pasca persalinan yang sering sekali terjadi (Qiftiyah, 2018). Di Indonesia kejadian postpartum blues menunjukkan angka yang bervariasi di setiap daerah yang berkisar antara 50-70% dari seluruh ibu yang melahirkan. Umumnya, gejala baby blues dapat memburuk pada hari ke 3-4 setelah melahirkan dan berlangsung selama 14 hari. Meski terkadang terlihat sepele, kondisi ini bisa berdampak buruk baik bagi ibu maupun bayi apabila tidak segera ditangani. Masalah kesehatan mental yang satu ini sering kali menyebabkan ibu merasa lebih emosional dan sensitif setelah melahirkan, seperti mudah sedih, marah, dan menangis. Meski begitu, kondisi ini tidak dapat diabaikan begitu saja. Hal ini dikarenakan baby blues dapat berlanjut menjadi postpartum depression (depresi pasca melahirkan) yang dapat membahayakan ibu dan bayi. Kondisi depresi postpartum yang berlanjut sangat membahayakan bagi keselamatan ibu dan anaknya.

Gejala-gejala postpartum blues diantaranya perasaan bersedih, cemas, merasa kesepian, perasaan khawatir tentang bayinya, dan tidak percaya diri untuk mengurus bayinya. Postpartum blues mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang. Postpartum blues dapat membuat ibu acuh tak acuh kepada bayinya sehingga tidak terjalin bonding diantara mereka yang berdampak perkembangan kognitif anak terganggu, tidak mampu bersosialisasi dengan orang lain (Girsang et al., 2015).

Murray dan McKinney dalam Fatmawati (2015:83) menyebutkan bahwa periode postpartum merupakan situasi krisis bagi ibu, pasangan, dan keluarga karena berbagai perubahan yang terjadi baik fisik, psikologis, maupun struktur keluarga yang memerlukan proses adaptasi atau penyesuaian. Adaptasi secara fisik dimulai sejak bayi dilahirkan hingga kembalinya kondisi tubuh ibu sebelum hamil. Sementara itu, proses adaptasi psikologis dimulai sejak masa kehamilan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah dengan design cross sectional untuk menganalisis hubungan motivasi dan support terhadap kejadian postpartum blues pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Mamuju. Populasi penelitian ini adalah ibu nifas yang melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Mamuju dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi ibu nifas yang berusia 22-25 tahun, tidak ada komplikasi penyakit kronis, dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 02 Februari 2024.

Fase postpartum merupakan bagian dari kehidupan ibu dan bayi yang bersifat kritis. Diperkirakan sekitar 60% dari kematian ibu akibat persalinan dan 50% kematian masa postpartum terjadi dalam 24 jam pertama setelah persalinan. Masa tersebut menjadi masa yang cukup penting bagi bidan dan pelayan kesehatan untuk memantau keadaan fisik, psikologis, spiritual, kesejahteraan sosial ibu, sekaligus memberikan pendidikan dan penyuluhan secara terus-menerus (Lubis, 2013:247).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Berdasarkan Motivasi Dan Support Dengan Kejadian Postpartum Blues

No	Indikator Postpartum Blues	Motivasi dan support				p
		Baik		Kurang		
		f	%	f	%	
1	Tidak	15	60,0	0	0,0	
2	Ya	8	32,0	2	8,0	0,002

Berdasarkan tabel diatas terdapat 2 responden yang mengalami postpartum blues dan kurang mendapatkan motivasi dan support. Sebanyak 8 orang responden yang mengalami postpartum blues meskipun mendapatkan motivasi dan support yang baik. Hasil penelitian ini diketahui 10 dari 25 responden mengalami postpartum blues. Hasil analisis statistik diketahui bahwa ada hubungan antara motivasi dan support dengan kejadian postpartum blues dengan p-value 0,002.

Menurut peneliti bahwa semakin baik motivasi dan support keluarga akan semakin rendah kejadian postpartum blues pada ibu postpartum. Ibu kurang mendapatkan motivasi dan support dari suami dan keluarga dimana ibu harus mengerjakan seluruh pekerjaan

rumah, merawat bayinya sendiri selama masa nifas. Oleh sebab itu, dibutuhkan adanya motivasi dan support keluarga yang sangat baik untuk ibu postpartum, karena motivasi dan support yang baik dari keluarga akan memberikan kekuatan emosi tersendiri bagi ibu postpartum.

Pembahasan

Melihat permasalahan di atas maka solusi yang harus dilakukan adalah dengan memberikan motivasi dan support keluarga. Menurut penelitian Murbiyah (2016) motivasi dan support keluarga dan semua anggota keluarga sangat mempengaruhi kesiapan ibu dalam menerima kehadiran anggota baru, terutama suami yang berperan penting untuk mendukung ibu dalam proses kehamilan sampai dengan kelahiran bayinya. Ibu postpartum atau ibu dalam masa nifas akan membutuhkan motivasi dan support dari keluarga dan lingkungan dalam mengatasi permasalahan yang timbul setelah ibu melewati persalinan. Fungsi keluarga yang baik akan mendukung mental ibu dalam beradaptasi dan mengasuh bayi yang baru saja dilahirkan.

Penelitian Girsang dkk (2015) mengungkapkan bahwa pemberian psikoedukasi pada ibu post partum dapat menurunkan angka postpartum blues maupun depresi postpartum. Selain psikoedukasi, beberapa alternatif yang terbukti menurunkan postpartum blues diantaranya adalah motivasi dan support pada ibu melalui bounding attachment atau skin to skin contact antara ibu dan bayi pasca persalinan, kontak kulit 6 jam setiap hari selama 1 minggu dapat menurunkan post partum blues tanpa obat (Bigelow, 2012).

SIMPULAN

Postpartum blues merupakan keadaan dimana ibu mengalami perubahan psikologis yang sering muncul pada ibu pasca melahirkan. Usia dan paritas tidak selalu menjadi faktor pencetus gejala postpartum blues. Postpartum blues dapat diatasi dengan melibatkan suami, keluarga dan lingkungan sekitar melalui motivasi dan support pada ibu postpartum.

Motivasi dan support dari suami dan keluarga sangat berpengaruh dalam keberhasilan ibu agar postpartum blues tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat atau depresi postpartum. Hal-hal kecil dan menyenangkan dapat membantu ibu dalam mengurangi stress pasca persalinan seperti bercerita dan mengungkapkan perasaan pada suami tentang apa yang diinginkan ibu, mencari suasana baru, melakukan aktivitas sehari-hari sesuai kemampuan, olah raga dan relaksasi, segera istirahat ketika

bayi tidur, mengkonsumsi makanan sehat, serta yang paling penting menanamkan pemikiran positif yang sesuai realita bahwa kehadiran seorang bayi bukanlah sebuah hal yang harus ditakuti dan di cemaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun Jariyah., Leli, L., Arda, D., Fatimah, S., Juniarti, R. A., & Hamzah, R. N. (2025). Terapi Sentuhan Pijat Bayi Untuk Merangsang Perkembangan Dan Pertumbuhan Bayi Di Kelurahan Katimbang Kecamatan Biringkanaya. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 248–255. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.571>
- Darwis, A., Pratiwi, C., Surtikanti, S., Artinanda, A., Karnely, K., & Lubis, H. (2025). Pendampingan Dan Sosialisasi Model Yang Tepat Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 290–297. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.584>
- Dewi Parwati., Thalib, K. U., D, Y., Sallo, A. K. M., Darmansyah, S., Rabuana, S., Susanti, S., & (2023). Analisis Faktor Dalam Pencegahan Penyebab Kematian Ibu Di Kabupaten Mamuju. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 246–257. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i1.390>
- Fika Lestari ., Hanifah, A. N., Septiana, M., Novita, N., Rejeki, I. S., & Wijayanti, L. A. (2024). Combination of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production During the Postpartum Period at the Healthy Clinic. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 1170–1179. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.490>
- Hoffenar, P.J., Balen, V.F., & Hermanns, J. (2010). The Impact of Having a Baby on the Level a Content of Woman"s Well-being, *Soc India Res*, 9, 279-295
- Huda, A. Nailul. (2019). Syndrom Baby Blues: Kesan dan Penanganan dalam alQur'an. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 4, 1–22.
- Indriani, I. (2022). Penanganan Baby Blues Syndrome Dalam Al-Qur'an. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 1–11.
- Lubis, H., Pratiwi, C., Surtikanti, S., Artinanda, A., Karnely, K., Darwis, A., (2025). Pendampingan Dan Sosialisasi Model Yang Tepat Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 290–297. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.584>
- Machmudah 2015 Gangguan Psikologis pada Ibu Postpartum; Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan maternitas Vol 3(2) : 118-125*
- Nabilla, T., & Dwiyaniti, E. (2022). Efektivitas Yoga Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil

Dan Depresi Postpartum. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(1), 40–49.

Prasetya Ningrum (2017) Faktor –faktor psikologis yang Memengaruhi Postpartum Blues PSYMPATHIC *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol 4(2) : 205-218.

Rahma, M. , Anggraini, R. , & Yuningsih, Y. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Tentang Baby Blues Di BPM Lismarini. . . *Allnsyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 56–65.

Susanti, L. W., & Sulistiyanti, A. (2017). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 7(2), 12–20.

Tarisa, N., Octarianingsih, F., Ladyani, F., & Pramesti, W. (2020). Distribusi frekuensi kejadian postpartum blues pada ibu pascamelahirkan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1057–1062.

Wan Mohamed Radzi, C. W. J. B., Salarzadeh Jenatabadi, H., & Samsudin, N. (2021). Postpartum depression symptoms in survey-based research: a structural equation analysis. *BMC Public Health*, 21(1).

World Health Organization (WHO). (2018). *Panduan Kesehatan Dalam Kebidanan*. World Health Organization (WHO).

Yasa, K. R., & Lesmana, C. B. J. (2019). Tingkat depresi postpartum pada ibu menyusui di puskesmas denpasar timur 1. *Jurnal Medika Udayana*, 8(12), 1–14.