

## **HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU PASCA MELAHIRKAN DI SUMATERA BARAT**

**Annisa Sabrina Pasha**

Departemen Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

**Putri Anugrah Khalik**

Departemen Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

**Septiara Pratiwi**

Departemen Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

**Riswana Muslim**

Departemen Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

**Izzatul Zahra Syahida**

Departemen Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

**Liliyana Sari**

Departemen Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Email : liliyanasari@med.unand.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *postpartum blues* dengan dukungan sosial yang diterima oleh ibu pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian berjumlah 25 responden yang memiliki kriteria: wanita berusia 18-40 tahun, baru melahirkan dalam rentang satu hingga empat minggu, serta tinggal dengan suami atau keluarga (orang tua atau mertua). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berdampak pada tingkat *postpartum blues* yang dirasakan ibu pasca melahirkan. Selain itu, mayoritas responden memiliki tingkat *postpartum blues* yang rendah, sedangkan dukungan sosial responden berada pada kategori tinggi.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Postpartum Blues, Ibu Pasca Melahirkan, Sumatera Barat

**Abstract:** This study aimed to describe and understand the association between *postpartum blues* and social support obtained to mothers after giving birth. This study used quantitative methods with correlational design. The number of subjects was twenty five women aged between 18-40 years old, recently giving birth within a range of one to four weeks, and living with her husband or family (parents or in-laws). Data were collected by using the *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) scale. Data were analyzed by *Pearson Product Moment's* correlation

*techniques. The result showed that social support had a significant negative effect on postpartum blues in mothers who have just given birth. This finding depicted that social support had an effect on the level of postpartum blues experienced by mothers after giving birth. In addition, the majority of respondents had low levels of postpartum blues, while the social support received by respondents was in the high category.*

**Keywords:** *social support, postpartum blues, mothers, West Sumatra*

## PENDAHULUAN

Postpartum blues bermula dari proses melahirkan yang dijalani oleh seorang ibu. Melahirkan adalah sebuah identitas yang berperan sangat penting pada wanita (Oktaputrining, dkk, 2017). Hal ini dikarenakan kehamilan merupakan proses yang dibanggakan oleh wanita untuk memperlihatkan dan mewujudkan sisi feminisme dari dirinya.

Selain itu, selama proses melahirkan anak, selain terdapatnya perasaan kebahagiaan yang tidak dapat tergambarkan, terdapat juga timbulnya perasaan takut, khawatir, dan cemas karena hal tersebut merupakan suatu pengalaman baru yang dialami oleh wanita tersebut, yaitu dimulainya perjalanan baru sebagai seorang ibu (Susilawati, 2018). Pengalaman baru sebagai ibu dapat memunculkan masalah-masalah yang belum dapat ditangani oleh si ibu. Hal tersebut dapat membuat dirinya menjadi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peran baru, di mana hal inilah yang menyebabkan stres pasca melahirkan bagi ibu (Hidayati, 2009).

Stres atau perasaan tertekan dapat membentuk faktor yang merugikan bagi seorang bayi, dilihat dari adanya perubahan fisik yang terjadi pada ibu ketika hamil, seperti meningkatnya hormon stres serta detak jantung pada ibu. Selain itu, tingkat stres yang tinggi pada ibu berdampak pada proses melahirkan, seperti bayi prematur dan keguguran (Selfiana dkk., 2023). Stres dapat muncul karena adanya tekanan yang sangat berat saat melahirkan, dan juga dikarenakan proses persalinan yang menimbulkan perasaan trauma pada ibu, serta kurangnya dukungan sosial ketika kehamilan, dan persalinan, misalnya terdapatnya perasaan belum siap menjadi seorang ibu, karena usia yang masih terlalu muda (Indiarti,

2004). Kemudian, stres dapat muncul karena adanya perasaan yang berbeda dibandingkan sebelum mengalami proses kehamilan, yaitu adanya perasaan sedih yang disebabkan oleh timbulnya perasaan terabaikan atau dikucilkan karena tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya sebelum adanya masa kehamilan tersebut, seperti disisihkan dari pergaulan, dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat menyebabkan munculnya tekanan secara psikologis yang dapat menciptakan stres pada wanita (Aprianawati & Sulistyorini, 2007).

Menjadi seorang ibu membutuhkan proses adaptasi ketika dihadapkan dengan aktivitas serta peran baru sebagai ibu pada kurun waktu beberapa minggu atau bulan pertama setelah melahirkan (Ghodrati, 2020). Pada minggu pertama pasca melahirkan, ibu dapat menunjukkan gejala psikiatrik berupa gejala stres ringan hingga berat, terjadinya neurosis traumatic, bahkan terkadang perasaan sedih yang memiliki kaitan dengan bayinya tersebut, sehingga hal ini yang membuat ibu sulit untuk menerima bayinya. Ibu yang baru melahirkan mengalami sindrom gangguan efek ringan di minggu pertama persalinan seperti depresi, sedih, sering menangis, mudah tersinggung, cemas, perasaan yang labil, sering menyalahkan diri sendiri, tidur dan makan yang terganggu, kelelahan, mudah sedih, cepat marah, mood berubah-ubah, rasa terjebak dan marah kepada pasangan dan bayinya, dan lupa (Azizah & Rosyidah, 2006). Keadaan ini dikatakan dengan postpartum blues (Ambarwati & Wulandari, 2010).

Postpartum blues merupakan gangguan psikologis efek ringan pada seorang ibu pasca melahirkan yang ditandai dengan adanya rasa mudah panik, kelelahan, kecemasan, sering

menyalahkan diri, dan rasa tidak sanggup untuk merawat bayinya (Litter, 2017). Menurut Rukiyah dan Yulianti (2018), postpartum blues bersifat sementara karena umumnya berlangsung selama 2 hari sampai 2 minggu setelah melahirkan, serta puncaknya terjadi pada hari ketiga sampai hari kelima setelah melahirkan. Fenomena postpartum blues adalah suatu bentuk respon alami yang terjadi ketika adanya perubahan hormon yang terjadi secara drastis setelah melahirkan, sehingga hal tersebut mempengaruhi keadaan fisik dan emosional ibu (Tilana, 2021). Perubahan hormon ini juga didukung oleh dampak dari kondisi psikologis sang ibu, seperti kurangnya dukungan keluarga, suami, atau anggota masyarakat, adanya perasaan lelah pasca melahirkan tersebut, kekhawatiran terhadap keadaan ekonomi serta masalah sosial lainnya (Mansur & Budiarti, 2014).

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa sekitar 20% wanita mengalami fenomena postpartum blues. Prevalensi kasus postpartum blues di Asia berada pada persentase yang cukup tinggi yaitu 26-85% dan terjadi pada ibu pasca melahirkan (Munawaroh, 2008). Data yang diperoleh mengenai kasus postpartum blues pada wanita setelah melahirkan, yaitu sekitar 50-70% (Hidayat, 2014 dalam Qiftiyah, 2018).

Gejala-gejala postpartum blues yaitu perasaan sedih, kesepian, cemas, bahkan merasakan kekhawatiran terhadap bayinya, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri untuk mengurus bayinya tersebut (Tyarini dkk., 2020). Postpartum blues dapat mengakibatkan dampak yang terjadi dalam jangka waktu yang pendek hingga panjang, berupa sifat acuh tak acuh (kurang peduli) kepada bayinya, sehingga tidak terbentuknya ikatan antara mereka yang nantinya akan

berakibat timbulnya gangguan terhadap perkembangan kognitif si anak, serta adanya hambatan berupa ketidakmampuan bersosialisasi dengan orang lain (Girsang & Novalina, 2015). Postpartum blues ini juga merugikan hubungan dalam keluarga, sehingga hal ini membuat stres tersebut menjadi bentuk depresi postpartum (postpartum depression) jika tidak diatasi dengan baik (Ahmadi dkk., 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan postpartum blues pada ibu pasca melahirkan di daerah Sumatera Barat. Tingkat prevalensi postpartum depression di dunia dilaporkan berkisar 10-20% pada ibu pasca melahirkan (O'Hara & McCabe, 2013; Veisani, Delpisheh, Sayehmiri, 2013). Selain itu, persentase postpartum depression di Indonesia masih relatif terbatas.

Pada tahun 2016, tingkat prevalensi postpartum depression di kota Denpasar mencapai 20,5% (Dira & Wahyuni, 2016), sementara di kota Jakarta mencapai 18,37% di tahun yang sama (Nurbaeti dkk., 2018). Glangeaud-Freudenthal dkk. (1999) menyebutkan bahwa 14% dari 37 ibu primipara (baru pertama kali merasakan memiliki anak) mengalami postpartum blues tingkat lebih berat, sedangkan 12% dari 65 ibu multipara (telah melahirkan anak lebih dari satu kali) mengalami postpartum blues tingkat berat. Hal ini menunjukkan bahwa ibu primipara berisiko lebih besar terhadap postpartum blues karena belum memiliki pengalaman dalam merawat bayi sebelumnya dibandingkan ibu yang pernah melahirkan. Selain itu, ibu primipara cenderung mengalami gangguan mood ringan karena menjalani adaptasi sebagai ibu baru.

Keluarga yang merupakan orang-orang terdekat sang ibu diharapkan bisa

memberikan dorongan, berupa dukungan sehingga stres dari adanya postpartum tersebut dapat dicegah. Dukungan yang didapatkan dari keluarga serta suami ketika mengasuh bayi dapat membuat ibu bisa memperoleh waktu istirahat yang lebih baik, sehingga terhindar dari adanya rasa kelelahan (Susanti & Sulistiyanti, 2017). Hal ini akan membuat ibu merasa nyaman, aman, tidak stres, serta bersemangat jika memperoleh dukungan sosial dari sang suami (Annisa & Swastiningsih, 2015). Dukungan tersebut memiliki arti, yaitu suatu bentuk bantuan yang berasal dari orang lain yang ditujukan untuk seseorang. Dukungan tersebut biasanya didapatkan dari orang-orang terdekat, seperti suami hingga keluarga (Hidayah dkk., 2017). Umumnya, seorang ibu lebih beresiko mengalami postpartum blues, jika ia merasa kurang memperoleh dukungan sosial dari keluarga dekat (terutama dukungan yang bersifat instrumental) di saat mereka sangat membutuhkannya (Maliszewska dkk., 2016).

Dukungan sosial dapat berbentuk pemberian informasi verbal maupun non verbal, saran, serta bantuan yang bersifat nyata yang didapatkan dari orang terdekat atau memiliki hubungan akrab dengan individu, sehingga memberikan keuntungan yang bersifat emosional (Ningrum, 2018). Hal tersebut akan berpengaruh kepada tingkah laku si penerimanya kelak. Indikator dukungan sosial berupa bantuan instrumental, perhatian yang bersifat emosional, maupun pemberian informasi, serta penilaian (Ningrum, 2017). Dukungan sosial yang diperoleh dari suami adalah salah satu bentuk strategi coping dalam mengatasi stres yang dialami oleh ibu pasca melahirkan, kemudian berfungsi sebagai strategi preventif dalam mengurangi dampak

postpartum blues (Susilawati dkk., 2020).

Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang relatif tinggi akan menjadi individu yang lebih semangat atau optimis dalam menghadapi kehidupan dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah, mempunyai keterampilan dalam mencapai apa yang diinginkan, dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan masalah-masalah baru yang dapat menyebabkan stress lain. Salah satu ahli mengatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu usaha berupa pemberian pertolongan kepada seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dalam kesehatan mental, memberikan nasehat, rasa percaya serta dorongan atau semangat bahkan rasa penerimaan (Smet, 1994).

Dukungan sosial menunjukkan hubungan dengan orang lain yang dapat membuat seseorang merasa terlindungi dari konsekuensi negatif stres (Setiadi, 2012). Hubungan tersebut dapat terlihat dari sistem kekerabatan yang berlaku pada suatu daerah. Salah satu sistem kekerabatan dalam lingkungan di Indonesia adalah matrilineal yang berlaku di Sumatera Barat.

Menurut data dari penelitian pendahuluan di Puskesmas Nanggalo Kota Padang pada tahun 2018, terdapat 3 orang ibu mengalami postpartum blues karena kurang mendapatkan dukungan dari keluarga. Sedangkan 7 orang ibu lainnya tidak mengalami postpartum blues karena mendapatkan dukungan keluarga serta umur yang cukup (Risnawati & Susilawati, 2018).

Pada penelitian Tilana (2021), sebanyak 34,5% ibu pasca melahirkan di Kota Padang mengalami postpartum blues. Faktor yang menjadi penyebab fenomena tersebut terlihat dari hasil yang menunjukkan sebanyak 39,7% ibu tidak mendapatkan dukungan dari suami, sebanyak 41,4% ibu tidak

mendapatkan dukungan dari keluarga, dan 32,8% ibu tidak mampu menyesuaikan diri terhadap peran sebagai seorang ibu. Dari penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ada hubungan antara dukungan suami dan keluarga dengan postpartum blues pada ibu pasca melahirkan di Sumatera Barat. Dukungan suami dan keluarga termasuk ke dalam dukungan sosial yang menjadi variabel penelitian kami.

## METODE

Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Suryabrata (2003), penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi.

Partisipan penelitian ini berjumlah 25 orang ibu pasca melahirkan di Sumatera Barat yang berusia 18-40 tahun, tinggal dengan suami atau keluarga (orang tua atau mertua), serta baru melahirkan dengan rentang minimal satu minggu dan maksimal empat minggu. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang menentukan partisipan agar sesuai dengan kriteria yang disusun. Pengambilan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*.

**Tabel 1. Demografis Subjek**

Demografis	n	%
<b>Kelahiran anak</b>		
- Anak pertama	14	56%
- Bukan anak pertama	9	36%
<b>Pekerjaan partisipan</b>		
- Ibu rumah tangga	16	64%
- Guru	3	12%
- PNS	2	8%

- Lainnya	4	4%
<b>Tinggal dimana</b>		
- Padang	15	60%
- Padang pariaman	8	32%
- Solok	1	4%
- Payakumbuh	1	4%
<b>Tinggal bersama</b>		
- Suami	15	60%
- Suami dan orang tua	5	20%
- Orang tua	3	12%
- Mertua	3	12%
- Suami dan mertua	1	4%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden merupakan ibu dengan kelahiran anak pertama sebanyak 14 partisipan (56%), memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 partisipan (64%), beralamat di Padang sebanyak 15 partisipan (60%), dan mayoritas tinggal bersama suami sebanyak 15 partisipan (60%).

Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari skala tingkat stres pasca wanita melahirkan dan skala dukungan sosial. Pengukuran *postpartum blues* menggunakan alat ukur *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dalam penelitian Marmer (2016), sedangkan dukungan sosial diukur dengan skala dukungan sosial keluarga yang diadaptasi dari Marwah (2021). Instrumen penelitian ini telah melalui tahap uji validitas, reliabilitas, dan uji daya beda.

Setelah data terkumpul melalui *Google Form*, data dianalisis dengan menggunakan *IBM SPSS Statistics 25*. Teknik penganalisaan data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Teknik analisis *korelasi pearson product moment* termasuk ke dalam teknik statistik parametrik yang

menggunakan data interval dan rasio dengan persyaratan tertentu.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan dua uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas, sebelum melakukan pengujian hipotesis.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Uji Normalitas	
<i>Deviation from Linearity</i>	0.200

Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil menunjukkan nilai Sig 0,200 > 0,05 yang berarti data terdistribusi dengan normal.

Pengujian berikutnya, yaitu uji linieritas merupakan uji pengolahan data untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang digunakan memiliki hubungan linier. Apabila nilai *Deviation from Linearity* Sig. > 0.05 maka variabel tersebut berhubungan secara linier.

**Tabel 3. Uji Linearitas**

Uji Linearitas	
<i>Deviation from Linearity</i>	0.279

Dari Tabel 3, hasil uji linearitas yang dilakukan peneliti menunjukkan hubungan linier antara dukungan suami terhadap tingkat *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan di mana angka 0.279 lebih besar daripada 0.05.

Setelah itu, peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*.

**Tabel 4. Uji Hipotesis Dukungan Sosial Suami & *Postpartum Blues***

Uji Hipotesis Dukungan Sosial Suami & <i>Postpartum Blues</i>	
<i>Pearson Correlation</i>	0.025

Tabel 4 menunjukkan nilai Sig 0.025 ( $p < 0.05$ ) yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami terhadap *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan.

**Tabel 5. Uji Hipotesis Dukungan Sosial Keluarga & *Postpartum Blues***

Uji Hipotesis Dukungan Sosial Keluarga & <i>Postpartum Blues</i>	
<i>Pearson Correlation</i>	0.445

Hasil analisis pada Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan.

**Tabel 6. Uji Hipotesis Dukungan Sosial & *Postpartum Blues***

Uji Hipotesis Dukungan Sosial & <i>Postpartum Blues</i>	
<i>Pearson Correlation</i>	0.042

Berdasarkan hasil yang didapatkan setelah menguji data dukungan sosial secara keseluruhan, maka terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan ( $p < 0.05$ ).

**Tabel 7. Sumbangan Efektif Bentuk Dukungan Sosial Suami**

Aspek	b	Sumbangan Efektif
Emosional	-1.221	24,86%
Penghargaan	.481	-4,58%
Informatif	-.771	6,63%
Instrumental	-.125	2.08%

Pada dukungan sosial suami, dukungan yang paling berpengaruh terhadap *postpartum blues* adalah dukungan emosional. Dukungan tersebut memberikan sumbangan efektif sebanyak 24,86%. Sedangkan bentuk dukungan lainnya yaitu dukungan informatif sebanyak 6,63%, dukungan instrumental sebanyak 2,08% dan dukungan penghargaan -4,58% ke arah negatif.

**Tabel 8. Sumbangan Efektif Bentuk Dukungan Sosial Keluarga**

Aspek	b	Sumbangan Efektif
Emosional	-1.510	9.58%
Penghargaan	-.709	5.31%
Informatif	1.245	2.71%
Instrumental	.398	0.17%

Pada dukungan sosial keluarga, dukungan yang paling berpengaruh terhadap *postpartum blues* adalah dukungan emosional. Dukungan tersebut memberikan sumbangan efektif sebanyak 9,58%. Sedangkan bentuk dukungan lainnya yaitu dukungan penghargaan sebanyak 5,31%, dukungan informatif sebanyak 2,71% dan dukungan instrumental sebanyak 0,17%.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dukungan sosial suami dan keluarga terhadap *postpartum blues* yang dialami ibu pasca melahirkan di Sumatera Barat. Hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan hasil yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *postpartum blues* pada ibu pasca

melahirkan. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *postpartum blues*.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Tilana (2021) di mana 34,5% ibu pasca melahirkan di Kota Padang yang mengalami *postpartum blues* disebabkan oleh tidak adanya dukungan dari suami dan keluarga, serta kurang mampu menyesuaikan diri terhadap peran sebagai seorang ibu. Selain itu, sebuah studi di Puskesmas Nanggalo Kota Padang (Susilawati, 2018) menemukan bahwa 7 dari 10 ibu tidak mengalami *postpartum blues* karena mendapat dukungan keluarga, sedangkan 3 ibu lainnya mengalami *postpartum blues* karena kurang mendapat dukungan keluarga. Hasil penelitian lainnya juga memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *postpartum blues* yang dialami oleh seorang Ibu. Yang mana, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rina Nuraeni, dkk (2023) di Rumah Sakit Gunung Jati Kabupaten Cirebon terhadap Ibu-Ibu yang mengalami *Postpartum Blues*. Bahwasannya, Ibu-Ibu di Rumah Sakit tersebut, sebanyak kurang dari setengah, yaitu 40% mendapat dukungan dari keluarga dengan intensitas yang rendah. Hal itu terjadi, dikarenakan keluarganya tampak tidak mendampingi sang Ibu. Terutama, pada saat suami punya pekerjaan atau aktivitas lainnya, sehingga tidak memiliki waktu luang yang banyak dalam memberikan dukungan terhadap Ibu (Astri dkk., 2020). Namun, hasil penelitiannya itu berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & Gartika (2019), mendapatkan hasil sebanyak 70% Ibu yang memperoleh dukungan sosial, seperti dukungan dari keluarga, dan

hubungan-hubungan sosial lainnya ketika mengalami fase Postpartum Blues tersebut. Yang mana, hasil analisis pada penelitian yang dilakukan oleh Rina Nuraeni, dkk tersebut juga diperoleh dari tabel keduanya, yaitu menghasilkan kurang dari setengah (42,9%) Ibu mengalami Postpartum di RS Gunung Jati Cirebon itu terlihat tidak bisa diam, sering melamun, bahkan sering bertanya tentang kondisinya setelah mengalami proses melahirkan tersebut. Yang mana, terdapat teoretis dari Putri, & Putri (2022), bahwasannya seorang Ibu mengalami fase Postpartum Blues, dikarenakan adanya perubahan emosi yang disebabkan oleh proses persalinan, serta kelahiran bayi. Postpartum Blues atau Baby Blues Syndrome merupakan proses perubahan emosi serta suasana hati sang Ibu yang sering terjadi setelah selesainya proses kelahiran bayi, yang mana hal itu dapat menimbulkan perasaan mudah tersinggung, mudah terharu, dan mudah panik (Purwati & Noviana, 2020). Postpartum Blues ini sudah menjadi hal lumrah yang terjadi pada Ibu yang mengalami fase tersebut, sehingga hal ini sudah terjadi sebanyak 80% pada Ibu-Ibu (Sari dkk., 2020).

Gambaran *postpartum blues* pada penelitian ini didominasi oleh kategori rendah sebesar 88%, disusul dengan kategori sedang (12%), dan tidak terdapat partisipan yang memiliki *postpartum blues* pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ibu pasca melahirkan di Sumatera Barat cenderung tidak berpotensi untuk mengalami *postpartum depression* yang merupakan tingkat lanjutan dari *postpartum blues*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan perbedaan tingkat *postpartum blues* pada urutan kelahiran anak. Seperti pada penelitian Jeli di tahun 2015 (dalam Marwah, 2021),

penelitian tersebut menunjukkan sebesar 70% ibu primipara (ibu yang baru pertama kali melahirkan) mengalami *postpartum blues*. Sejalan dengan penelitian ini, di antara 3 responden dengan kategori *postpartum blues* sedang, dua orang di antaranya merupakan ibu primipara, sedangkan satu orang lainnya merupakan ibu dengan kelahiran anak kedua.

Ibu primipara lebih rentan mengalami *postpartum blues* dikarenakan baru merasakan peristiwa melahirkan dan menjalani peran sebagai seorang ibu (Hafsa, 2022). Situasi tersebut menekan seorang ibu karena peristiwa-peristiwa yang tidak diduga sebelumnya, sehingga menimbulkan stres pada ibu primipara. Ibu primipara memerlukan jaminan rasa aman dan nyaman agar dapat merasa percaya diri dengan kemampuannya sebagai seorang ibu. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat dibutuhkan agar situasi *stressful* tersebut tidak semakin berkepanjangan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan ibu pasca melahirkan di Sumatera Barat mendapatkan dukungan yang tinggi dari suami (92%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan dukungan yang tinggi dari suami pasca melahirkan, sehingga meminimalisir munculnya *postpartum blues*.

Di sisi lain, dukungan keluarga pada penelitian ini berada pada kategori tinggi sebanyak 84% (21 responden), disusul dengan kategori sedang sebanyak 16% (4 responden). Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat responden dengan dukungan keluarga pada kategori sedang yang memiliki kemungkinan mengalami *postpartum blues*.

Penelitian ini berhasil menemukan data faktual mengenai hubungan *postpartum blues* dengan dukungan sosial pada ibu pasca melahirkan di

Sumatera Barat. Dukungan sosial yang diterima oleh ibu pasca melahirkan mampu memberi rasa aman dan nyaman. Hasil penelitian ini juga mengemukakan bahwa dukungan emosional berperan besar atau faktor yang paling berpengaruh bagi kondisi psikologis ibu. Dukungan sosial mampu mengurangi kondisi tertekan bagi ibu pasca melahirkan, terutama dukungan dari suami dan keluarga. Tidak hanya itu, dukungan mertua juga memiliki peranan dalam kondisi psikologis ibu.

Dukungan-dukungan dapat berupa ilmu merawat dan mengasuh bayi, barang perlengkapan yang dibutuhkan ibu pasca melahirkan, atau pujian-pujian sebagai bentuk penghargaan untuk ibu. Dalam rangka memberikan dukungan sosial yang bermanfaat untuk pencegahan atau pengobatan *postpartum blues*, suami, keluarga, dan mertua harus menyadari bahwa *postpartum blues* dapat terjadi pada ibu setelah melahirkan tanpa mengabaikan bahaya yang terkait.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan di Sumatera Barat. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan rendahnya *postpartum blues* yang dirasakan oleh ibu pasca melahirkan, begitu juga sebaliknya. Selain itu, dukungan sosial suami juga memiliki hubungan yang signifikan dengan *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan. Secara spesifik, dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang berpengaruh paling besar terhadap *postpartum blues*, khususnya dukungan emosional dari suami/pasangan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, M., Rahimi, F., Rosta, F., AlaviMajd, H., & Valiani, M. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Postpartum Blues in Highrisk Pregnant Women. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 29(4), 192–199. <https://doi.org/10.32598/JHNM.29.4.192>
- Ambarwati, E. R., & Wulandari, D. (2010). Postpartum midwifery care. Yogyakarta: Nuha Medika, 154.
- Annisa, L., & Swastiningsih, N. (2015). *Dukungan sosial dan dampak yang dirasakan oleh ibu menyusui dari suami.Psikologi*, 2303-114X.
- Aprianawati, R. B., & Sulistyorini, I. R. (2007). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. *Yogyakarta: Universitas Gajah Mada*.
- Azizah, N. & Rosyidah, R. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. UMSIDA Press: Sidoarjo, Jawa Timur
- Dira, I. K. P. A., & Wahyuni, A. A. S. (2016). Prevalensi dan faktor risiko depresi postpartum di Kota Denpasar menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale. *E-jurnal medika*, 5(7), 1-5.
- Glangeaud-Freudenthal, N. C., Crost, M., & Kaminski, M. (1999). Severe post-delivery blues: associated factors. *Archives of Women's Mental Health*, 2, 37-44.
- Girsang, B. M., & Novalina, M. (2015). Pengaruh Psikoedukasi terhadap tingkat postpartum blues ibu Primipara berusia remaja. *Jurnal*

- Keperawatan Soedirman*, 10(2), 114-120.
- Ghodrati, F. (2020). Investigating Some Spiritual-Personality and Religious Aspects in the Prevention of Postpartum Blues. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(1), 537-547. <https://doi.org/10.18415/ijmmuv7il.1335>
- Hafsa, A. (2022). Gambaran Postpartum Blues pada Primipara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, (6)1, 8039-8042
- Hidayah, N., Era, J., Rahmawanti, D., & Azizah, N. (2017). Support Sistem, Pengalaman Persalinan dengan Resiko Postpartum Blues di BPM Yayuk Kalbariyanto Kudus. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 44–52. <https://doi.org/10.34305/JPHI.V1I2.279>
- Hidayati, R. 2009. Asuhan keperawatan pada Kehamilan Fisiologis dan Patologis. Jakarta: Salemba Medika
- Litter. 2017. Perawatan Kebidanan. Jakarta: Bhratara Niaga Media.
- Maliszewska, K., Świątkowska-Freund, M., Bidzan, M., & Preis, K. (2016). Relationship, social support, and personality as psychosocial determinants of the risk for postpartum blues. *Ginekologia polska*, 87(6), 442-447.
- Mansur, H dan Budiarti, T. (2014). Psikologi Ibu dan Anak. Salemba Medika. Jakarta.
- Marmer, L. W. (2016). *Persepsi terhadap Dukungan Suami pada Primipara yang Mengalami Depresi Pasca Melahirkan (Postpartum Depression)* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Marwah, S. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Psychological Well-Being Ibu Postpartum* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Munawaroh, H., 2008. Hubungan Paritas Dengan Kemampuan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Postpartum Blues Pada Ibu Post Sectio Caesaria Di Bangsal Mawar 1 Rsud Dr. Moewardi Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ningrum, Susanti Prasetya. (2018). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi *Postpartum Blues*. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, (4)2.
- Nurbaeti, I., Deoisres, W., & Hengudomsu, P. (2018). Postpartum depression in Indonesian mothers: Its changes and predicting factors. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 22(2), 93-105.
- Oktaputriningsih, dkk. (2017). Post Partum Blues: Pentingnya Dukungan Sosial dan Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Primipara. *Jurnal Psikodimensia*, (16)2
- Risnawati & Susilawati, D. (2018). Gambaran Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas di Kelurahan Nanggalo Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, (6)2
- Rukiyah, A.Y. dan Yulianti, L., 2018. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Saur, A.M.; Dos Santos, M.A. Risk factors associated with stress symptoms during pregnancy and postpartum: Integrative literature

- review. *Women Health* 2021, 61, 651–667.
- Selfiana, V. dkk. (2023). Pengaruh Stress pada Ibu Hamil. *Journal on Education*, 5(4)
- Setiadi E. Ilmu Sosial dan Budaya Dasar. Bandung: Kencan Perdana Media Group; 2012
- Smet, B. (1994). Psikologi kesehatan. Jakarta:Grasindo.
- Suryabrata, S. (2003). Metodologi Penelitian. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Susilawati, R. D. (2018). Gambaran Kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas di Kelurahan Nanggalo Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, (6)2.
- Tarihoran, Y. H. (2019). Perspektif Budaya Minang terhadap Perawatan Ibu Postpartum di Wilayah Bromo Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai. Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer dan Sains 2019
- Tilana, D. D. (2021). Hubungan Dukungan Suami, Dukungan Keluarga, dan Penyesuaian Diri Terhadap Peran Baru Sebagai Ibu dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
- Tyarini, Indrawati Aris & Resmi, Dewi Candra. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Terdekat dalam Meminimalisir Peristiwa dan Dampak *Postpartum* pada Ibu Usia Muda (*Literature Review*). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*
- Nuraeni, R., Astari, R. Y., Agustini, A., & Wulandari, P. (2023). Dukungan Keluarga pada Ibu Postpartum terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 58–64.
- <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.4712>
- Fatmawati, A., & Gartika, N. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dan Perencanaan Kehamilan dengan Kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu Remaja. *Jurnal Bimtas: Jurnal Kebidanan Umtas*, 3(2), 44-51. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/631>
- Putri, H. F. W., & Putri, F. R. (2022). How to Cope with Baby Blues: A Case Report. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 3(1), 13-15. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2022.003.01.4>
- Qiftiyah, M. (2018). Gambaran Faktor-Faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7. *Jurnal Midpro*, 10(2), 9-19.
- Veisani, Y., Delpisheh, A., Sayehmiri, K., & Rezaeian, S. (2013). Trends of postpartum depression in Iran: a systematic review and meta-analysis. *Depression research and treatment*, 2013.