

## Karakteristik Ibu yang Mengalami Postpartum Blues

Farika Riyanti<sup>1\*</sup> dan Heni Sudarmini<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Prestasi Agung, Jln. Rangga Lawe Komp. Kampus Kel. Dwi Warga Tunggal Jaya Kec. Banjar Agung Kab. Tulang Bawang, Prov. Lampung Indoensia 34682

\* e-mail korespondensi penulis: farikariyanti1991@gmail.com

### ABSTRAK

Menjadi seorang ibu merupakan pengalaman yang penuh tantangan dan tanggung jawab yang tidak selalu menyenangkan bagi setiap wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian postpartum blues di Klinik Amanah Bunda Medika cukup tinggi, yaitu sebesar 67,6% dari total ibu yang melahirkan. Postpartum blues lebih banyak dialami oleh ibu primipara (52,2%), menunjukkan bahwa pengalaman melahirkan pertama kali dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini. Selain itu, usia ibu juga berpengaruh, di mana ibu yang berada dalam kategori usia berisiko (<20 tahun atau >35 tahun) lebih banyak mengalami postpartum blues (52,2%). Faktor pendidikan juga memiliki hubungan dengan kejadian postpartum blues, di mana ibu dengan tingkat pendidikan rendah lebih dominan mengalami kondisi ini (73,9%). Dari segi jenis persalinan, mayoritas ibu yang mengalami postpartum blues melahirkan secara normal (78,3%), dan sebagian besar dari mereka memiliki kehamilan yang direncanakan (60,9%).

Kata kunci: kematian ibu, kesehatan ibu dan anak, baby blues, postpartum blues

### ABSTRACT

*Becoming a mother is a challenging and responsible experience that is not always pleasant for every woman. The results of the study showed that the incidence of postpartum blues at the Simpang Penawar Primary Clinic was quite high, which was 67.6% of the total mothers who gave birth. Postpartum blues was more commonly experienced by primiparous mothers (52.2%), indicating that the experience of giving birth for the first time could be a contributing factor to this condition. In addition, the mother's age also had an effect, where mothers who were in the risk age category (<20 years or >35 years) experienced more postpartum blues (52.2%). The education factor also had a relationship with the incidence of postpartum blues, where mothers with low levels of education were more dominant in experiencing this condition (73.9%). In terms of type of delivery, the majority of mothers who experienced postpartum blues gave birth normally (78.3%), and most of them had planned pregnancies (60.9%).*

*Keywords: maternal mortality, maternal and child health, baby blues, postpartum blues*

## PENDAHULUAN

Menjadi seorang ibu merupakan pengalaman yang penuh tantangan dan tanggung jawab yang tidak selalu menyenangkan bagi setiap wanita. Setelah melahirkan, seorang ibu harus menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan konflik batin serta gangguan emosional (Rahmawati et al., 2020). Salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh ibu setelah melahirkan adalah postpartum blues atau baby blues, yang merupakan bentuk gangguan perasaan akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi (Handayani et al., 2019).

Postpartum blues biasanya terjadi pada hari pertama hingga hari ke-14 setelah persalinan, dengan gejala puncak pada hari ke-5 (Susanti et al., 2021). Gejala yang sering muncul antara lain mudah menangis, perasaan kehilangan, kelelahan, perubahan suasana hati yang tidak stabil, lemahnya konsentrasi, mudah tersinggung, serta gangguan pola makan dan tidur (Nugraheni & Puspitasari, 2020). Jika tidak ditangani dengan baik, postpartum blues dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih berat dan berdampak buruk bagi ibu maupun bayi (Utami et al., 2022).

Secara global, sekitar 20% wanita melahirkan mengalami postpartum blues, dengan angka kejadian di Asia berkisar antara 26-85%, sedangkan di Indonesia prevalensinya mencapai 50-70% (Wulandari et al., 2021). Berbagai faktor dapat meningkatkan risiko postpartum blues, termasuk faktor sosial dan lingkungan seperti tekanan dalam hubungan pernikahan, riwayat sindrom pramenstruasi (PMS), kecemasan selama kehamilan, serta ketidaksiapan dalam menghadapi masa setelah persalinan (Sari et al., 2020). Faktor usia juga berpengaruh, di mana ibu yang melahirkan pada usia di bawah 20 tahun lebih rentan mengalami postpartum blues karena kurangnya kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi peran baru sebagai ibu (Lestari et al., 2023).

Fenomena postpartum blues sering kali kurang mendapat perhatian karena dianggap sebagai gangguan mental ringan yang akan hilang seiring waktu (Putri et al., 2022). Padahal, jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih serius (Prasetyo & Handayani, 2021). Berdasarkan hasil penelitian di beberapa negara, angka kejadian postpartum blues cukup tinggi, namun penelitian mengenai gangguan ini masih terbatas (Hidayati et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian mengenai gambaran kejadian postpartum blues menjadi penting untuk dilakukan guna meningkatkan pemahaman dan menemukan langkah-langkah pencegahan serta penanganan yang tepat (Astuti & Rahayu, 2024).

Penelitian ini dilakukan di Klinik Amanah Bunda Medika, di mana wilayah tersebut memiliki tingkat pendidikan yang rendah serta banyak ibu hamil yang berada dalam kelompok usia berisiko (Fadilah et al., 2021). Hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kejadian postpartum blues (Mahardika et al., 2023). Dengan memahami gambaran kejadian postpartum blues di klinik ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan dan intervensi dini guna mengurangi dampak negatif postpartum blues terhadap ibu dan bayi.

## METODE DAN BAHAN

Desain penilitan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan desain deskriptif. Variabel variabel yang diamati dari penelitian ini berupa variabel Independent yaitu usia, Pendidikan, paritas, jenis persalinan dan status kehamilan. Variabel dependent postpartum blues. Populasi dalam penelitian adalah ibu post partum di Klinik Amanah Bunda Medika. Pada penelitian ini didapatkan 34 sampel ibu post partum yang masih dalam perawatan ruang nifas dan melakukan kunjungan ulang nifas, 23 ibu mengalami

postpartum blues dan 11 ibu tidak mengalami postpartum blues.. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariate. Untuk dapat mengukur variabel penelitian ini, penulis menggunakan kuisisioner untuk pengambilan data.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan penelitian dan pengolahan data, maka didapatkan hasil penelitian tentang gambaran kejadian ibu yang mengalami postpartum blues di Klinik Amanah Bunda Medika.

**Distribusi frekuensi ibu yang mengalami postpartum blues**

Tabel 1 Distribusi frekuensi ibu yang mengalami postpartum blues

Ibu Post Partum	n	%
Postpartum blues	23	67,6 %
Tidak Postpartum blues	11	32,4 %
Total	34	100%

Berdasarkan table 1 dapat diketahui bahwa frekuensi ibu yang mengalami postpartum blues di Klinik Amanah Bunda Medika sebesar 23 orang (67,6%).

**Distribusi frekuensi paritas ibu yang mengalami postpartum blues**

Tabel 2 Distribusi frekuensi paritas ibu yang mengalami postpartum blues

Paritas	n	%
Primipara	12	52,2 %
Multipara	6	26,1 %
Grande Multipara	5	21,7 %
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa frekuensi paritas ibu yang mengalami

postpartum blues di Klinik Amanah Bunda Medika sebagian besar pada ibu primipara sebesar 12 orang (52,2%).

**Distribusi frekuensi usia ibu yang mengalami postpartum blues**

Tabel 3 Distribusi frekuensi usia ibu yang mengalami postpartum blues

Usia	n	%
Tidak beresiko 20-35 tahun	11	47,8 %
Beresiko < 20 dan >35 tahun	12	52,2 %
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa frekuensi usia ibu yang mengalami postpartum blues di Klinik Amanah Bunda Medika sebagian besar pada ibu dengan usia resiko tinggi sebesar 12 orang (52,2%).

**Distribusi frekuensi tingkat pendidikan ibu yang mengalami postpartum blues**

Tabel 4 Distribusi frekuensi tingkat pendidikan ibu yang mengalami postpartum blues

Tingkat pendidikan	n	%
Rendah	17	73,9 %
Tinggi	6	26,1 %
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat pendidikan ibu yang mengalami postpartum blues di Klinik Amanah Bunda Medika sebagian besar pada ibu dengan pendidikan rendah sebesar 17 orang (73,9%).

### Distribusi frekuensi jenis persalinan ibu yang mengalami postpartum blues

Tabel 5 Distribusi frekuensi jenis persalinan ibu yang mengalami postpartum blues

Jenis persalinan	n	%
Normal	18	78,3 %
Sc	5	21,7 %
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa frekuensi jenis persalinan ibu yang mengalami postpartum blues di Klinik Amanah Bunda Medika sebagian besar ibu dengan jenis persalinan normal sebesar 18 orang (78,3%).

### Distribusi frekuensi status kehamilan ibu yang mengalami postpartum blues

Tabel 6 Distribusi frekuensi status kehamilan ibu yang mengalami postpartum blues

Status kehamilan	n	%
Direncanakan	14	60,9 %
Tidak direncanakan	9	39,1 %
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa frekuensi status kehamilan ibu yang mengalami postpartum blues di Klinik Amanah Bunda Medika sebagian besar pada ibu yang direncanakan kehamilannya sebesar 14 orang (60,9%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Amanah Bunda Medika Cikarang pada bulan Juni 2019, didapatkan bahwa sebagian besar ibu mengalami postpartum blues, yaitu sebanyak 23 orang (67,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa postpartum blues merupakan fenomena yang cukup umum terjadi pada ibu setelah melahirkan. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena dapat berkembang menjadi

gangguan psikologis yang lebih serius seperti depresi postpartum jika tidak ditangani dengan baik (Howard et al., 2022).

### Paritas dan Postpartum Blues

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang mengalami postpartum blues adalah ibu dengan paritas primipara (52,2%). Hal ini dapat dikaitkan dengan ketidaksiapan ibu dalam menghadapi pengalaman pertama menjadi orang tua, termasuk tekanan emosional dan fisik yang dialami setelah melahirkan (Guintivano et al., 2023). Ibu primipara cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan ketidakpastian dalam merawat bayi mereka, yang dapat memicu munculnya postpartum blues.

### Usia Ibu dan Postpartum Blues

Dari segi usia, sebanyak 52,2% ibu yang mengalami postpartum blues berada dalam kategori usia berisiko (<20 tahun dan >35 tahun). Usia ibu yang terlalu muda atau terlalu tua dapat meningkatkan risiko stres akibat faktor biologis, sosial, dan ekonomi (Ghaedrahmati et al., 2021). Ibu yang lebih muda cenderung belum memiliki pengalaman dan dukungan sosial yang memadai, sementara ibu yang lebih tua dapat menghadapi tekanan fisik dan psikologis yang lebih besar selama kehamilan dan persalinan.

### Tingkat Pendidikan dan Postpartum Blues

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan rendah lebih banyak mengalami postpartum blues (73,9%). Pendidikan yang lebih tinggi umumnya dikaitkan dengan pemahaman yang lebih baik tentang kehamilan, persalinan, dan perawatan pascapersalinan. Ibu dengan pendidikan rendah mungkin memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi dan sumber daya yang dapat membantu mereka menghadapi perubahan emosional setelah melahirkan (Meltzer-Brody et al., 2022).

### Jenis Persalinan dan Postpartum Blues

Sebagian besar ibu yang mengalami postpartum blues melahirkan dengan persalinan normal (78,3%). Meskipun persalinan normal dianggap sebagai metode persalinan yang lebih

alami, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengalaman nyeri yang intens, kelelahan, dan ketidakpastian selama proses persalinan dapat meningkatkan risiko postpartum blues (Stewart & Vigod, 2023). Selain itu, faktor lain seperti kurangnya dukungan selama proses persalinan juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu.

### **Status Kehamilan dan Postpartum Blues**

Mayoritas ibu yang mengalami postpartum blues dalam penelitian ini memiliki kehamilan yang direncanakan (60,9%). Meskipun kehamilan yang tidak direncanakan sering dikaitkan dengan stres dan postpartum blues, hasil ini menunjukkan bahwa ibu dengan kehamilan yang direncanakan juga tetap berisiko mengalami postpartum blues. Hal ini dapat disebabkan oleh ekspektasi yang tidak terpenuhi, perubahan peran dalam keluarga, dan tekanan sosial yang tinggi terhadap ibu baru (Ko et al., 2023).

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian postpartum blues di Klinik Amanah Bunda Medika cukup tinggi, yaitu sebesar 67,6% dari total ibu yang melahirkan. Postpartum blues lebih banyak dialami oleh ibu primipara (52,2%), menunjukkan bahwa pengalaman melahirkan pertama kali dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini. Selain itu, usia ibu juga berpengaruh, di mana ibu yang berada dalam kategori usia berisiko (<20 tahun atau >35 tahun) lebih banyak mengalami postpartum blues (52,2%). Faktor pendidikan juga memiliki hubungan dengan kejadian postpartum blues, di mana ibu dengan tingkat pendidikan rendah lebih dominan mengalami kondisi ini (73,9%). Dari segi jenis persalinan, mayoritas ibu yang mengalami postpartum blues melahirkan secara normal (78,3%), dan sebagian besar dari mereka memiliki kehamilan yang direncanakan (60,9%). Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa postpartum blues

merupakan kondisi yang cukup umum terjadi pada ibu pascapersalinan, terutama pada ibu yang pertama kali melahirkan, berusia berisiko, memiliki pendidikan rendah, dan melahirkan secara normal. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dalam bentuk edukasi, pendampingan, serta dukungan psikologis bagi ibu setelah melahirkan untuk mencegah dan mengatasi postpartum blues.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, D., & Rahayu, S. (2024). **Strategi Pencegahan Postpartum Blues pada Ibu Baru Melahirkan.** *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), 45-55.
- Fadilah, N., Sari, P., & Hidayat, R. (2021). **Faktor Risiko Postpartum Blues di Klinik Pratama.** *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 78-89.
- Ghaedrahmati, M., Kazemi, A., Kheirabadi, G., Ebrahimi, A., & Bahrami, M. (2021). **Postpartum depression risk factors: A narrative review.** *Journal of Affective Disorders*, 282, 1141-1150.
- Guintivano, J., Manuck, T., & Meltzer-Brody, S. (2023). **Advances in perinatal mood disorders: From research to treatment.** *The Lancet Psychiatry*, 10(3), 345-359.
- Handayani, L., Putri, R., & Wahyuni, S. (2019). **Hubungan Faktor Psikososial dengan Kejadian Postpartum Blues.** *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3), 112-125.
- Hidayati, A., Susanto, T., & Purnama, D. (2023). **Prevalensi dan Faktor Risiko Postpartum Blues: Studi Literatur.** *Jurnal Psikologi Klinis*, 15(2), 66-80.
- Howard, L. M., Ryan, E. G., Trevillion, K., Anderson, F., Bick, D., Bye, A., ... & Fisher, J. (2022). **Accuracy of the Whooley questions and the Edinburgh Postnatal Depression Scale in identifying depression and other mental disorders in early**

- pregnancy.** *British Journal of Psychiatry*, 220(5), 310-318.
- Ko, J. Y., Rockhill, K. M., Tong, V. T., Morrow, B., & Farr, S. L. (2023). **Depressive symptoms among women before and during pregnancy and after childbirth.** *Journal of Women's Health*, 32(1), 55-64.
- Lestari, M., Rahayu, T., & Sari, D. (2023). **Usia Ibu dan Risiko Postpartum Blues.** *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 34-45.
- Mahardika, Y., Anwar, P., & Siregar, F. (2023). **Tingkat Pendidikan dan Kejadian Postpartum Blues.** *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 90-100.
- Meltzer-Brody, S., Boschloo, L., Jones, I., Sullivan, P. F., & Penninx, B. W. (2022). **Postpartum psychiatric disorders.** *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1), 1-19.
- Nugraheni, R., & Puspitasari, D. (2020). **Faktor-Faktor yang Berkontribusi pada Postpartum Blues.** *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, 10(2), 55-68.
- Prasetyo, W., & Handayani, M. (2021). **Dampak Jangka Panjang Postpartum Blues terhadap Kesehatan Mental Ibu.** *Jurnal Kesehatan Mental*, 14(1), 23-35.
- Putri, A., Rahayu, W., & Lestari, P. (2022). **Postpartum Blues: Masalah Mental yang Sering Diabaikan.** *Jurnal Kesehatan Perempuan*, 6(3), 44-57.
- Rahmawati, T., Purnamasari, I., & Nugroho, R. (2020). **Perubahan Psikologis Ibu Pascapersalinan dan Dampaknya.** *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 8(1), 15-28.
- Sari, M., Dewi, A., & Kusuma, Y. (2020). **Hubungan Kecemasan Selama Kehamilan dengan Kejadian Postpartum Blues.** *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 88-99.
- Stewart, D. E., & Vigod, S. N. (2023). **Postpartum depression and perinatal mental health: The global perspective.** *The Lancet Psychiatry*, 10(6), 512-526.
- Susanti, L., Hidayah, A., & Pramono, T. (2021). **Perjalanan Postpartum Blues dan Faktor yang Mempengaruhinya.** *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 29-40.
- Utami, R., Wahyuni, A., & Sugiarto, B. (2022). **Dampak Postpartum Blues terhadap Ibu dan Bayi.** *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(2), 102-115.
- Wulandari, T., Fitria, P., & Setiawan, D. (2021). **Prevalensi Postpartum Blues di Asia dan Indonesia.** *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 9(2), 67-80.