LITERATURE REVIEW: ANALISIS PENTINGNYA DUKUNGAN PADA IBU SAAT *POSTPARTUM BLUES*

Naufal Dzaki Ibtihal[1], Sajwa Az-zura Zhasvir[2], Nabila Marwa[3], Cindy Tri Joelyta A'zzula[4], Dhea Tri Kaswari[5], Wilma Kardianti[6], Dwi Lestari[7], Fatimatuzzahra[8], Mutiara[9], Susilawati[10], Fitri Lestari[11], Hidayah[12]

[(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12)] Mahasiswa Program Studi Ners, Itekes Muhammadiyah Kalimantan Barat

✉ Corresponding author:
naufaldzakiibtihal12@gmail.com

Abstrak

Postpartum blues atau baby blues merupakan kondisi emosional yang sering dialami ibu pasca melahirkan, ditandai dengan perasaan cemas, kesedihan, dan perubahan suasana hati. Kondisi ini bisa mempengaruhi kualitas hubungan ibu dengan bayi dan anggota keluarga lainnya jika tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab postpartum blues dan pentingnya dukungan dari suami, keluarga, serta tenaga profesional dalam mengatasi masalah ini. Metode yang digunakan adalah literatur review, mengumpulkan dan menganalisis jurnal yang diterbitkan sejak 2024, dengan kriteria inklusi jurnal yang fokus pada dukungan sosial, responden lebih dari 15, dan open access. Berdasarkan penelitian terkini, faktor yang mempengaruhi postpartum blues antara lain usia ibu, dukungan sosial, paritas, status ekonomi, dan jenis persalinan. Dukungan yang memadai dari orang terdekat, khususnya suami, dan perencanaan yang matang selama kehamilan, dapat meminimalkan risiko terjadinya kondisi tersebut. Dukungan sosial dari keluarga, teman, serta tenaga medis yang tepat sangat diperlukan untuk membantu ibu melewati masa ini dan mencegah dampak negatif lebih lanjut, termasuk perkembangan menjadi depresi pascamelahirkan. Penanganan yang baik akan membantu ibu merasa lebih tenang dan siap menjalani peran baru dengan lebih optimal.

Kata kunci: Postpartum blues, Dukungan sosial, Baby blues, Depresi pasca melahirkan.

Abstract

Postpartum blues, or baby blues, is an emotional condition commonly experienced by mothers after childbirth, characterized by feelings of anxiety, sadness, and mood swings. If left untreated, it can affect the mother-infant relationship and the interactions with other family members. This study analyzes the factors contributing to postpartum blues and the importance of support from the husband, family, and healthcare professionals in managing this issue. The methodology used is a literature review, collecting and analyzing journals published since 2024, with inclusion criteria focusing on social support, respondents with more than 15 participants, and open access. According to recent studies, the factors influencing postpartum blues include the mother's age, social support, parity, economic status, and type of delivery. Adequate support from loved ones, particularly the husband, and a well-planned pregnancy can minimize the risks of postpartum blues. Social support from family, friends, and proper medical care is crucial for helping mothers cope with this phase and preventing negative consequences, including the development of postpartum depression. Proper handling can help mothers feel calmer and better prepared to embrace their new roles.

Keywords: Postpartum blues, Social support, Baby blues, Postpartum depression.

PENDAHULUAN

Periode postpartum merupakan masa transisi bagi ibu karena banyak terjadi perubahan baik secara fisik, psikologis, emosional dan sosial (Pratiwi, 2024). Selama periode ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan penting yang membantu tubuh pulih dan menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ibu. Depresi postpartum adalah perasaan sedih akibat berkurangnya kebebasan ibu, penurunan estetika, perubahan tubuh, berkurangnya interaksi sosial dan kemandirian setelah melahirkan (Dinarum & Rosyidah, 2020).

Depresi post partum merupakan kondisi dimana terdapat gangguan mood yang terjadi setelah melahirkan. Meskipun sebagian besar wanita mengalami perubahan emosional setelah kelahiran anak, depresi postpartum lebih serius dan berdampak jangka panjang. Kondisi ini biasanya muncul dalam beberapa minggu hingga bulan setelah melahirkan dan postpartum Blues akan memburuk dari hari ketiga hingga hari kelima dan berlangsung dalam rentang waktu 14 hari atau dua minggu pasca bersalin (Afrina & Rukiah, 2024), dengan gejala-gejala yang meliputi perasaan cemas, kesedihan yang mendalam, kelelahan ekstrem, kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta ketidakmampuan untuk merawat diri sendiri atau bayi dengan baik. Dalam kasus yang lebih berat, depresi postpartum dapat disertai dengan perasaan tidak berharga, ketidakmampuan untuk merasa bahagia, dan bahkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bayi. Gangguan kesehatan depresi postpartum terjadi pada gangguan mood sesudah melahirkan. Gangguan ini merupakan sebuah gangguan mood nonpsikotik yang dapat terjadi berlangsung antara 4 sampai dengan 6 minggu setelah seorang perempuan melahirkan. Seseorang yang dikatakan mengalami depresi postpartum ditandai dengan adanya perasaan depresi, cemas yang berlebihan, gangguan tidur yaitu insomnia dan perubahan berat badan (Anisa et al., 2021).

Secara emosional, banyak ibu yang mengalami perasaan cemas, stres, atau bahkan depresi setelah melahirkan. Depresi postpartum merupakan masalah psikologis yang agak berat tingkat keparahannya yang menyebakan ibu tidak bisa tidur atau sulit untuk tidur. Dapat terjadi dua minggu sampai setahun setelah melahirkan (Ulfa et al., 2024). Postpartum blues adalah suatu keadaan seorang ibu yang mengalami perasaan tidak nyaman setelah melahirkan. Lebih dari 20% wanita mengalami postpartum blues yang berkembang menjadi gejala depresi mayor (Cahyaningrum et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian baby blues di dunia yang dialami ibu setelah melahirkan sekitar 70-80%, dimana sekitar 13% ibu yang mengalami baby blues berlanjut menjadi depresi postpartum. Angka kejadian di beberapa negara mengenai baby blues syndrome seperti di Jepang 15-50%, Amerika Serikat 27%, Prancis 31,7%, Nigeria 31,3% dan Yunani 44,5%.

Prevalensi Baby Blues Syndrome di Indonesia 1 sampai 2 per 1000 kelahiran. 50 sampai 60 % mengalami baby blues syndrome pada kelahiran anak pertama dan sekitar 50% wanita yang mengalami baby blues syndrome memiliki riwayat keluarga gangguan mood (Lindayani & Marhaeni, 2020). Penyebab postpartum blues ada banyak yaitu seperti faktor dukungan keluarga, pengetahuan, status kehamilan, jenis persalinan,faktor hormonal (berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin dan estriol yang terlalu rendah (Niar et al., 2024). Faktor resiko terjadinya postpartum blues dapat berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal yang dapat menyebabkan postpartum blues yaitu perubahan hormonal yang fluktuatif setelah bersalin, faktor psikologis dan kepribadian, pernah mengalami depresi sebelumnya. Sedangkan faktor dari luar disebabkan karena dukungan keluarga dan lingkungan yang kurang dan kondisi sosial ekonomi (Harianis & Sari, 2022).

Banyak masyarakat menganggap gangguan psikologis ini merupakan hal yang wajar dari naluri seorang ibu, sehingga baby blues syndrome menjadi suatu fenomena yang sulit dideteksi (Sulistia et al., 2024), Jika kondisi baby blues tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat memengaruhi hubungan antara ibu dan bayinya. Bahkan, anggota keluarga lainnya juga berpotensi merasakan dampak dari kondisi tersebut. Apabila baby blues tidak diatasi, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi pasca melahirkan yang berlangsung lebih dari tujuh hari setelah persalinan. Depresi pasca melahirkan umumnya berlangsung selama tiga hingga enam

bulan, dan dalam beberapa kasus, dapat berlangsung hingga delapan bulan. Jika kondisinya semakin parah, hal ini dapat membahayakan keselamatan ibu maupun anaknya. Salah satu Faktor yang mempengaruhui untuk pengendalian depresi postpartum adalah dukungan keluarga sehingga adanya motivasi serta kepercayaan diri ibu postpartum setelah melahirkan sangat dibutuhkan (Mastarinda et al., 2023), keluarga merupakan suatu kelompok yang bisa dibilang yang terdekat dengan ibu selama ini hal ini menjadikan bahwa keluarga merupakan tempat yang paling dipercayai ibu maka dari itu penting dukungan dari keluarga ataupun suami kepada ibu setelah melahirkan agar dapat memberikan perhatian kepada ibu dan ibu merasakan kasih sayang yang mendalam. dukungan suami sanga penting dalam strategi pengelolaan stres dan berfungsi sebagai strateg preventif untuk mengurangi stres (Komariah, 2024).

Dari uraian diatas dapat diketahui faktor faktor yang mempengaruhi terjadinya kejadian postpartum blues pada ibu pasca melahirkan salah satu cara untuk mencegahnya adalah salah satunya dengan dukungan dari orang orang terdekat seperti suami.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan literatur review yaitu dengan mengumpulkan journal dari internet dengan pencarian menggunakan Google scholar dengan kata kunci yang telah ditentukan lalu diseleksi kembali menggunakan inklusi dan ekslusi. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah journal diatas 2024, sesuai dengan kata kunci, responden lebih dari 15, open acces, dukungan keluarga. Ekslusi dari penelitian ini adalah selain journal diatas 2024, tidak sesuai dengan kata kunci, responden kurang dari 15, selain dukungan keluarga.

HASIL

Dari beberapa journal yang telah melewati berbagai seleksi menggunakan seleksi inklusi dan ekslusi, maka dapat diketahui beberapa point yaitu: 1) faktor-faktor penyebab kejadian postpartum blues ada banyak dan beragam yaitu dukungan dari orang terdekat, status ekonomi, paritas kehamilan, pendidikan ibu, dan lain lain. 2) cara agar menghindari kejadian postpartum blues yaitu dengan memberikan dukungan kepada ibu selama pasca melahirkan bisa dari suami atau dari orang orang terdekat agar ibu merasa nyaman, merencanakan jarak antara anak sekarang dan selanjutnya seperti 5 tahun, mempersiapkan hal hal selama kehamilan seperti kebutuhan bayi dan biaya persalinan.

PEMBAHASAN

Dari beberapa journal yang telah didapat maka faktor-faktor penyebab kejadian postpartum blues ada banyak yaitu seperti kesiapan masa kehamilan, status ekonomi seseorang, paritas, dukungan dari orang terdekat, usia ibu. Beberapa pencegahannya juga seperti memberikan dukungan semasa pasca melahirkan agar ibu merasa disayang, mempersiapkan semuanya sebelum ingin memiliki anak, usia ibu yang tidak terlalu tua atau muda, dan lain lain.

Berdasarkan penelitian yang ditulis oleh (Ulfa et al., 2024) yaitu mengatakan bahwa Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dari 65 sampel yang didapatkan sebanyak 73,85% ibu yang mengalami baby blues dan 26,21% ibu yang tidak mengalami baby blues. Dan faktor yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues yaitu usia ibu, pendidikan ibu, dukungan suami, paritas, pendapatan. Dari faktor faktor pada penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor yang paling mempengaruhi adalah usia beresiko dan suami tidak mendukung.

Penelitian lainnya ditulis oleh (Yuriadi & Yanuar, 2024) yaitu mengatakan bahwa ada hubungan secara signifikan antara dukungan sosial dengan postpartum blues maka perlu diantisipasi oleh semua pihak mulai dari keluarga, teman, suami, lingkungan dan para professional dalam memberikan pendampingan sejak dini. Agar hal-hal negative dalam permasalahan postpartum tidak terus terjadi pada ibut yang baru melahirkan. Apalagi bagi ibu-ibu yang baru pertama kali mengalami proses kelahiran. Dukungan sosial ini sangat penting untuk memberikan solusi bagi ibu pasca melahirkan yang mengalami stress, depresi, kesepian dan kepedihan yang berkepanjangan yang disebabkan oleh postpartum.

Artikel serupa juga ditulis oleh (Niar et al., 2024) yang menjelaskan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues pada ibu adalah paritas, umur, dan pendidikan. Kedua hal ini merupakan 3 faktor yang memiliki keterkaitan dengan kejadian postpartum blues pada ibu pasca melahirkan karena dengan kita merencanakan jarak kelahiran anak serta mempersiapkan pendidikan agar tidak terjadi postpartum blues karna dengan menambah ilmu pengetahuan kita dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi bayi dengan benar atau cara mengendalikan emosi pada saat bayi rewel dan gelisah.

Artikel lainnya yang serupa ditulis oleh (Evi et al., 2024) yang menyatakan bahwa dapat keterkaitan antara umur ibu dengan kejadian baby blues, paritas dengan kejadian baby blues, status perkawinan dengan kejadian baby blues, kesiapan ibu dengan kejadian baby blues. Maka dari itu usia ibu sebaiknya tidak terlalu muda dan tidak terlalu tua, jangan hamil diluar nikah agar mengurangi kejadian postpartum blues, perlunya kesiapan ibu dalam menjadi peran ibu bagi anaknya setelah lahir agar anak diperlakukan dan dididik secara baik oleh kedua orang tuanya.

Berdasarkan penelitan yang ditulis oleh (Cahyaningrum et al., 2024) menyatakan faktor faktor yang mempengaruhi kejadian postpartum blues yaitu dukungan suami, karena suami merupakan orang terdekat setelah menikah dan suami juga menjadi orang kepercayaan si ibu maka dari itu dukungan dari suami merupakan sesuatu yang berpengaruh agar ibu merasakan kasih sayang yang mendalam dan merasa diperhatikan, dengan begitu mood ibu menjadi lebih baik dan senang.

Artikel lainnya yang menjelaskan ini juga ditulis oleh (Dewi et al., 2024) yang menyatakan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi kejadian postpartum blues adalah dukungan suami, usia ibu, pendidikan, paritas, pendapatan, jenis persalinan. Pada journal ini terdapat 1 point tambahan baru yaitu jenis persalinan yang dimaksud dengan point ini adalah ibu bersalin dengan metode Sectio Caesarian menyebabkan kejadian postpartum blues karena dengan bersalin menggunakan metode ini dapat menimbulkan trauma jaringan fisik nyeri akut yang dapat mengganggu kondisi fisik dan psikologis ibu dan perawatan rumah sakit yang lama dapat mempengaruhi gangguan psikologis pada ibu yang berdampak pada kejadian postpartum blues ini.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil berdasarkan berbagai penelitian yang telah disebutkan, diketahui bahwa banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya postpartum blues, atau dikenal sebagai baby blues. Beberapa faktor utama adalah usia ibu yang berisiko (terlalu muda atau terlalu tua), kurangnya dukungan dari suami atau keluarga, tingkat pendidikan ibu, paritas (jumlah anak yang dilahirkan sebelumnya), pendapatan keluarga, kesiapan mental sebelum melahirkan, dan jenis persalinan. Salah satu faktor yang sering dianggap paling berpengaruh adalah kurangnya dukungan dari suami, karena suami adalah orang terdekat yang seharusnya mendampingi ibu selama masa kehamilan dan setelah melahirkan. Selain itu, jenis persalinan seperti Sectio Caesarean juga dapat memengaruhi kondisi emosional ibu karena proses pemulihan yang lebih lama, rasa nyeri, dan trauma fisik yang dialami. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan stres dan perasaan negatif yang memengaruhi kondisi psikologis ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menulis penelitian ini dan membantu dalam mendukung pada saat penelitian dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Tingkat Kelelahan dan Dukungan Sosial Suami dengan Baby Blues Maternal pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2024. 6(1).

Anisa, F. N., Sarkiah, & Hidayat, A. (2021). Deteksi Kejadian Depresi Post-Partum dengan Algoritma Naïve Bayes. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 12.

Cahyaningrum, W. A., Rizqiea, N. S., & Mardiyah, S. (2024). Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2024.

Dewi, R., Nuha, K., Kurniawati, P., Safitri, A., Yasmita, H., & Ani, F. (2024). Pengaruh Dukungan Suami dan Karakteristik Ibu Postpartum dengan Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh Tahun 2024. 10(2), 280–295.

Dinarum, & Rosyidah, H. (2020). Literatur Review: Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues.

Evi, F., Nainggolan, A. W., Purba, E. M., & Manurung, H. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Baby Blues Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur Tahun 2023. JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner, 2(03), 757–765. https://doi.org/10.70294/jimu.v2i03.456

Harianis, S., & Sari, N. I. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian post partum blues. Jomis (Journal of Midwifery Science), 6(1), 85–94. https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2141

Komariah, K. (2024). Hubungan Perubahan Psikologis pada Ibu Postpartum, Dukungan Suami dan dukungan bidan dengan kejadian baby blues di TPMB siti asiah bekasi tahun 2023. Sinergi: Jurnal Riset Ilmiah, 1(3), 191–200. https://doi.org/10.62335/s0yd1h03

Lindayani, I. K., & Marhaeni, G. A. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi Post Partum di Kota Denpasar Tahun 2019. Jurnal Midwifery Update (MU), 2(2), 100. https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.94

Mastarinda, T. Y., Isa, W. M. L., & Sabil, F. A. (2023). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Pengendalian Depresi Postpartum. 3.

Niar, Anita, N., Aeni, N., Akbar, N., & Sartika, R. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Risiko Kejadian Post Partum Blues. 8(1), 44–55.

Pratiwi, A. (2024). Edukasi pada Ibu Nifas Tentang Postpartum Blues. 4.

Sulistia, C. R., Halifah, E., & Fitri, A. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Baby Blues Syndrome.

Ulfa, P., Agustina, & Mainidar. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Baby Blues Syndrome Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah. 7(4), 807–813.

Yuriadi, Y., & Yanuar, R. (2024). Dukungan Sosial Dan Pospartumblues Pada Ibu-Ibu Pasca Melahirkan. Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 5(1), 11–18. https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.163