

MENGENAL *BABY BLUES*: LANGKAH-LANGKAH PEMULIHAN EMOSIONAL PASCA MELAHIRKAN

Ananda Arianti¹, Sindi Patika Sari², Husniati³, Fitria Zulhilma⁴, Sucie Maisyuri⁵,
Muhammad Aulia Zikri Marpaung⁶, Yulia Nanda Safitri^{7*}

Universitas Malikussaleh^{1,2,3,4,5,6,7}

yuliasafitri@unimal.ac.id⁷

Received: 10-11-2024

Revised: 05-12-2024

Approved: 12-12-2024

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat di Reuleut Barat, Kecamatan Muara Batu, Kabupaten Aceh Utara mengenai gejala baby blues yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. Metode pengabdian yang digunakan adalah eksperimen quasi dengan desain grup non-ekuivalen. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket skala konseling perkawinan dan pencapaian kepada 20 ibu yang mengalami baby blues, dipilih dari populasi sebesar 25 orang menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan pretest dan posttest. Data dianalisis menggunakan uji statistik korelasi product moment melalui program SPSS. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang baby blues dan langkah-langkah pemulihannya. Rata-rata nilai pretest sebesar 4,32 meningkat menjadi 7,52 pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, baik perempuan maupun laki-laki yang telah menikah, tentang pentingnya pemulihan emosional pasca melahirkan. Simpulan, bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang baby blues dan langkah-langkah pemulihan emosional pasca melahirkan. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat mendukung kesehatan mental ibu dan mengoptimalkan perannya dalam merawat bayi.

Kata Kunci: Baby Blues, Pemulihan Emosional, Psikoedukasi Masyarakat

PENDAHULUAN

Masa pasca melahirkan merupakan periode yang penuh dengan perubahan besar dalam kehidupan seorang ibu, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu tantangan emosional yang sering dialami ibu setelah melahirkan adalah *Baby blues*, yang merupakan suatu kondisi emosional yang umum terjadi dalam beberapa hari hingga minggu pertama pasca persalinan (Kurniasari & Astuti, 2015). *Baby blues* ditandai dengan gejala seperti perasaan cemas, sedih, mudah marah, kelelahan dan kadang disertai perasaan tidak mampu dalam merawat bayi. Meskipun kondisi ini umumnya bersifat sementara dan tidak berbahaya, *Baby blues* tetap dapat memengaruhi kualitas hidup ibu, interaksi dengan bayi, serta hubungan dengan pasangan. Terdapat tiga jenis reaksi emosional yang dialami wanita setelah melahirkan, yaitu 1) postpartum blues (*Baby blues*), 2) postpartum depression (depresi pasca melahirkan), dan 3) psychosis postpartum (psikosis setelah melahirkan) (Ningrum, 2017).

Postpartum blues (*Baby blues*) adalah gangguan emosional atau stres yang sering dialami oleh ibu pasca melahirkan dimana umumnya ia akan mengalami perasaan tidak menentu dan berubah-ubah tanpa sebab, seperti sedih atau tertekan (Azzahra, 2024). stres pasca melahirkan tersebut muncul seiring dengan proses adaptasi ibu atas kehadiran bayi serta peran barunya. Kurangnya persiapan transisi kehidupan inilah yang menyebabkan ketidaksiapan ibu secara psikis sehingga cenderung mengalami postpartum blues (*Baby blues*). Sindrom ini biasanya dialami ibu hingga dua minggu pasca melahirkan pada tahun pertama (Kurniyawati, Sri Sugiarto, 2021). Menurut Illuminati (2015) dalam bukunya yang berjudul *The New Dad Dictionary: Everything he really needs to know - from A to Z*, *Baby blues* (postpartum blues) dialami oleh 60%-

80% ibu dimana ia mengalami perubahan suasana hati yang tiba-tiba, tangisan yang tak tertahankan, serangan kelesuan, perasaan tidak mampu sebagai seorang ibu maupun sebagai individu, dan perasaan cemas secara menyeluruh. Biasanya postpartum blues (*Baby blues*) dimulai sekitar tiga sampai empat hari setelah melahirkan dan berlangsung sekitar dua minggu. Akan tetapi, jika postpartum blues (*Baby blues*) berlangsung lebih dari seminggu dengan perubahan sikap yang semakin parah, maka postpartum blues (*Baby blues*) akan berubah menjadi kasus depresi pasca melahirkan (postpartum depression) dengan gejala gangguan berupa insomnia, perubahan suasana hati yang semakin buruk, dan ketidakmampuan untuk terikat dengan bayi. Bagi kebanyakan wanita, depresi pasca melahirkan (postpartum depression) ini akan mereda setelah beberapa bulan (Wiyanto & Ambarwati, 2021).

Menurut Pasha et al., (2023) gejala psikis berupa perasaan tidak menentu dan berubah-ubah yang dialami oleh ibu pasca melahirkan dengan postpartum blues (*Baby blues*) meliputi perasaan cemas dan khawatir berlebihan; bingung; tidak percaya diri; sedih; merasa tidak berguna; sering menangis; hiperaktif atau perasaan senang berlebihan; sensitif; mengabaikan bayi; dan marah berlebihan. Kemudian seorang ibu dengan postpartum blues (*Baby blues*) juga akan mengalami gangguan pada fisiknya, yaitu kurang tidur (insomnia); kehilangan tenaga; nafsu makan berkurang; dan kelelahan setelah bangun tidur. Gejala terjadinya *Baby blues* seperti perubahan mood secara tiba-tiba, perasaan sedih yang tidak jelas, menangis tanpa sebab (Halima et al., 2022). Tidak sabar, tidak percaya diri, sensitif atau mudah tersinggung, dan kurang menyayangi bayinya, kehilangan tenaga, kelelahan sehabis bangun tidur ialah beberapa gejala *Baby blues* (Oktaputring et al., 2018).

Masa postpartum (puerperium) adalah masa yang berlangsung kurang lebih 6 minggu setelah seorang perempuan melahirkan bayi hingga ketika tubuh kembali seperti semula sebelum hamil (Wahyuni & Nurlatifah, 2017). Seorang wanita pada masa setelah melahirkan perlu menyesuaikan diri sebagai seorang Ibu dan seorang istri (Setiawati et al., 2019). Penambahan peran dari seorang istri yang juga menjadi seorang Ibu serta tanggung jawab yang lebih besar, sehingga terdapat beberapa wanita mengalami depresi pasca persalinan (Puspasari & Pawitaningtyas, 2020). Young dan Ehrhardt dalam (Verda & Nuraidha, 2022) membagi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *Baby blues* yaitu sebagai berikut:

- 1) Biologis, yakni secara fisik terdapat tekanan akibat menurunnya hormon tertentu dalam jumlah banyak dan tiba-tiba, kekurangan cairan, kehilangan sejumlah darah, serta faktor fisik lainnya yang menurunkan stamina ibu
- 2) Psikologis, yakni konflik atas kemampuan seorang perempuan menjadi ibu, kebingungan atas penerimaan serta penolakan terhadap peran baru, masalah komunikasi dengan bayi maupun pasangan
- 3) Sosial, yakni keadaan sosial pada saat bayi dilahirkan, terlebih ketika bayi memerlukan emosional serta finansial lebih

Dukungan dari orang tua atau mertua dapat membuat Ibu merasa lebih diperhatikan dan disayang. Keluarga merupakan orang yang berperan penting pada saat Ibu hamil, proses persalinan maupun setelah bayi lahir. Beberapa dukungan yang bisa diberikan keluarga kepada Ibu hamil dan Ibu pasca melahirkan seperti memberikan informasi dan pengalaman menjadi orang tua, membantu mengurus keperluan Ibu hamil dan Ibu pasca melahirkan, dan membantu merawat bayi.

- 1) Bicarakan Perasaan Anda: Berbagi perasaan dengan pasangan, keluarga, atau teman dapat membantu mengurangi beban emosional.

- 2) Istirahat yang Cukup: Cobalah untuk tidur ketika bayi tidur, meskipun hanya sebentar.
- 3) Mintalah Bantuan: Jangan ragu untuk meminta bantuan dari orang terdekat atau profesional kesehatan untuk tugas-tugas sehari-hari.
- 4) Kelola Ekspektasi: Jangan terlalu keras pada diri sendiri. Menjadi ibu baru memerlukan penyesuaian, dan itu wajar.
- 5) Perhatikan Nutrisi: Pastikan untuk makan dengan baik agar tubuh mendapatkan energi yang cukup.

Menurut Rusada et al., (2016) terlebih dahulu seorang ibu perlu mempersiapkan fisik dan mentalnya. Persiapan fisik yang dapat dilakukan, diantaranya menjaga pola makan; berolahraga secara teratur; menerapkan gaya hidup sehat; serta tidur dan istirahat dengan cukup. Persiapan mental atau psikis dapat dilakukan dengan senantiasa berniat baik, berpikir positif (*positive thinking*), menghindari dan mengatasi rasa cemas dan panik dengan baik, bersosialisasi, percaya diri, mencintai pasangan, serta berdoa. Selain itu, dalam mempersiapkan kehadiran sang buah hati, tidak hanya sang ibu, tetapi sang ayah juga perlu mempersiapkan diri untuk merawat sang bayi. Kehadiran suami dalam mendampingi 30 sang ibu dapat mencegah ataupun mengatasi *postpartum blues (Baby blues)*. Beberapa hal yang dapat dilakukan suami, diantaranya menemani istri memeriksa kehamilan; menjaga komunikasi; menemani istri ketika bersalin atau melahirkan; membantu dalam menjaga bayi secara bergantian khususnya pada malam hari; merawat bayi ketika di rumah; serta mengajak sang istri beraktivitas di luar rumah. Selain itu terdapat kewajiban suami guna memberikan dukungan sosial (*social support*) kepada istri sesuai ajaran agama islam, diantaranya (Ariani, 2019) :

- 1) Memimpin, memelihara, membimbing istri dan keluarga lahir dan batin, serta bertanggung jawab atas keselamatan dan kesejahteraannya
- 2) Menafkahi istri dengan menggunakan nafkah lahir dan batin
- 3) Menolong istri dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari, khususnya dalam merawat, memelihara, dan mendidik anak
- 4) Bersifat jujur dengan memelihara amanah serta kepercayaan guna mengembirakan istri dengan baik.

Wanita yang mampu menerima fitrahnya dan menjalankannya dengan penuh kesabaran, akan memperoleh imbalan yang diberikan Allah kepadanya yaitu jannah atau surga. Selain itu, seorang wanita yang mengalami *Baby blues (postpartum blues)* selayaknya mendekatkan dirinya kepada Allah Swt. dengan senantiasa beribadah, berdoa, dan berzikir dengan melakukan aktivitas ibadah tersebut sang ibu akan merasa tenang dan tenteram. Perasaan ini tentunya akan membuat hidup seorang individu menjadi lebih baik, sehingga dapat dengan mudah mengatasi tantangan yang dihadapinya. Selain itu sang ibu juga dapat menjalani peran dan aktivitasnya tanpa adanya rasa cemas maupun bersalah karena telah menerima kehadiran sang buah hati sehingga ia mampu merawat bayinya dengan baik.

METODE KEGIATA PENGABIAN INI

Kegiatan pengabdian ini merupakan eksperimen quasi dengan desain grup non-ekuivalen kumpulan data dengan cara membagikan angket skala konseling perkawinan, pencapaian kepada sampel yang telah ditentukan melalui tujuan sampling yakni dengan populasi sebesar 25 dan sampel yang terpilih 20 ibu yang terkena *Baby blues*. Pengukuran yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *post-test* mengenal *Baby blues*: langkah-langkah pemulihan emosional pasca melahirkan yang

dimodifikasikan menggunakan alat ukur skala likert. Alat ukur ini dilakukan menggunakan uji statistik yaitu teknik kolerasi product moment yang diolah dengan program spss.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil yang diperoleh dari kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat yang terdiri dari perempuan dan laki-laki yang sudah menikah mengenai *Baby blues* dan langkah-langkah pemulihan pasca melahirkan. *Mean pretest* sebesar 4.32, yang merupakan angka rata-rata rendah, mengindikasikan bahwa sebelum psikoedukasi dilakukan, tingkat pemahaman masyarakat terhadap *Baby blues* dan langkah pemulihan masih tergolong kurang. Setelah pelaksanaan psikoedukasi, *mean posttest* meningkat menjadi 7.52. Peningkatan ini menggambarkan bahwa psikoedukasi yang diberikan efektif dalam memberikan informasi yang relevan dan meningkatkan kesadaran masyarakat. Psikoedukasi ini berperan penting dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan dan memberikan pemahaman praktis terkait gejala, dampak, dan penanganan *Baby blues*.



Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa metode yang digunakan, seperti penyampaian materi, diskusi, atau simulasi, berhasil menarik perhatian peserta dan memudahkan mereka untuk menyerap informasi. Selain itu, peran aktif peserta dalam kegiatan ini mungkin juga menjadi salah satu faktor yang memperkuat hasil yang diperoleh. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi masyarakat terkait kesehatan mental pasca melahirkan, khususnya terkait *Baby blues*. Hal ini menegaskan pentingnya penyuluhan atau kegiatan serupa yang berkelanjutan untuk memberikan dampak positif yang lebih luas, tidak hanya kepada perempuan yang menjadi ibu, tetapi juga kepada pasangan mereka, sehingga mereka dapat bersama-sama mendukung pemulihan pasca melahirkan dengan lebih baik. Kegiatan pengabdian ini yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. *Baby blues* dapat terjadi pada ibu postpartum dengan tingkat pengetahuan kurang, sedang, serta tingkat pengetahuan baik namun didukung oleh faktor dukungan sosial, lingkungan, keluarga budaya dan ekonomi.



Psikoedukasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat postpartum blues pada ibu postpartum, hal ini disebabkan karena ibu memiliki kemampuan baik dalam merubah koping menjadi lebih positif dan dapat menggunakan koping lebih efektif untuk menghadapi berbagai gangguan emosional dan psikologis, karena materi yang diberikan pada saat psikoedukasi adalah tentang efek buruk yang terjadi pada ibu dengan depresi postpartum (Fatmawati et al., 2022). Depresi pasca persalinan merupakan suatu gangguan emosional ibu berupa adanya perubahan mood yang cepat berubah dan berganti-ganti (*mood swing*), dari tingkatan yang sangat ringan yang bersifat sementara (*Baby blues*) sampai depresi psikosa yang sangat berat dan memerlukan penanganan psikiatri (Aksara, 2012) (Fithriany et al., 2022). Setelah melahirkan ibu memerlukan informasi mengenai cara perawatan bayi di rumah, cara perawatan diri setelah melahirkan dan informasi yang lainnya terutama ibu primipara sehingga ibu dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologi yang terjadi sehingga ibu memerlukan dukungan informasional, dukungan tersebut bisa diperoleh dari keluarga, petugas kesehatan, teman atau tetangga. Pada masa transisi, dukungan sosial mencegah terjadinya postpartum blues (Mariany et al., 2022). Masa adaptasi psikologis postpartum dapat terlewati dengan dukungan sosial dalam menghadapi masalah yang di hadapinya. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari suami, orang tua, sahabat, teman, tetangga dan petugas kesehatan. Peran suami dalam meminimalkan postpartum blues diantaranya memberikan dukungan (Irawati & Yuliani, 2014). Bentuk dukungan social yang diharapkan oleh ibu postpartum primipara dapat berasal dari suami, keluarga, teman, tetangga dan tenaga kesehatan karena kondisi fisik dan psikologis menjadi lemah (Nurfatimah & Entoh, 2018). Kesejahteraan kondisi psikologis ibu akan meningkat dengan adanya dukungan sosial yang baik (Dannisworo & Amalia, 2019). Ibu postpartum yang kurang mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga akan menyebabkan ibu postpartum mengalami postpartum blues (Astri et al., 2020).

Tabel 1.
Statistik Uji Paired Samples pada Pretest dan Posttest
Pemahaman tentang Baby Blues

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	4.32	25	2.577	.515
	posttest	7.52	25	2.663	.533

Tabel 1 menunjukkan hasil uji statistik paired samples yang membandingkan nilai pretest dan posttest pemahaman masyarakat tentang baby blues. Nilai mean pretest sebesar 4,32 dengan standar deviasi 2,577 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan psikoedukasi, tingkat pemahaman masyarakat tergolong rendah dan cenderung bervariasi. Setelah intervensi melalui psikoedukasi, nilai mean posttest meningkat secara signifikan menjadi 7,52 dengan standar deviasi 2,663. Peningkatan ini mencerminkan adanya peningkatan pemahaman yang cukup tinggi di kalangan masyarakat, terutama perempuan dan laki-laki yang telah menikah. Selisih mean sebesar 3,2 mengindikasikan bahwa psikoedukasi memberikan pengaruh yang positif terhadap pengetahuan masyarakat terkait baby blues dan langkah-langkah pemulihan emosional pasca melahirkan.

Perbandingan nilai standar error mean pada pretest (0,515) dan posttest (0,533) menunjukkan bahwa penyebaran data pada kedua pengukuran relatif stabil. Artinya, intervensi yang dilakukan berdampak secara konsisten pada sampel. Peningkatan ini membuktikan bahwa metode pengabdian berbasis psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang baby blues. Hal ini sejalan dengan pentingnya pemulihan emosional ibu pasca melahirkan agar peran mereka dalam pengasuhan anak dapat berjalan optimal. Peningkatan pemahaman masyarakat tidak hanya bermanfaat bagi ibu, tetapi juga bagi anggota keluarga lainnya, terutama suami, yang diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang lebih baik kepada ibu pasca melahirkan.

Tabel 2.
Korelasi Paired Samples antara Pretest dan Posttest
Pemahaman tentang Baby Blues

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	25	-.098	.641

Tabel 2 menunjukkan hasil korelasi paired samples antara nilai pretest dan posttest pemahaman masyarakat tentang baby blues. Nilai korelasi (r) sebesar -0,098 menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah dan bersifat negatif antara nilai pretest dan posttest. Artinya, peningkatan pemahaman yang diperoleh dari pretest ke posttest tidak memiliki pola yang linear atau berbanding terbalik. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,641 lebih besar dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara nilai pretest dan posttest tidak signifikan secara statistik. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat pemahaman awal peserta yang bervariasi dan pengaruh psikoedukasi yang berbeda pada masing-masing individu. Korelasi negatif yang lemah ini juga menunjukkan bahwa pemahaman awal (pretest) tidak secara langsung memengaruhi tingkat pemahaman setelah intervensi (posttest). Artinya, meskipun peserta memiliki pemahaman awal yang rendah, intervensi psikoedukasi tetap berhasil meningkatkan pemahaman mereka. Hal ini diperkuat dengan peningkatan mean dari pretest (4,32) ke posttest (7,52) sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang baby blues, tanpa bergantung pada tingkat pemahaman awal mereka. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian berbasis

psikoedukasi ini perlu terus dilakukan untuk memberikan manfaat yang luas kepada masyarakat, khususnya ibu pasca melahirkan dan keluarga terdekat mereka.

Tabel 3.
Hasil Uji Statistik Paired Samples Test
pada Pemahaman Baby Blues

Pair	Mean	Std. Deviation	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	pretest - posttest	-3.200	3.884	.777	-4.803	-1.597	-4.120	24	.000

Uji *Paired Samples Test* menghasilkan selisih rata-rata (mean difference) sebesar -3,200 dengan standar deviasi 3,884 dan *standard error mean* 0,777. Nilai negatif menunjukkan bahwa rata-rata nilai posttest lebih tinggi dibandingkan pretest. Interval kepercayaan 95% (95% CI) dari perbedaan berkisar antara -4,803 hingga -1,597. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan secara statistik antara pretest dan posttest, dengan peningkatan pemahaman masyarakat setelah dilakukan intervensi psikoedukasi. Hasil nilai t sebesar -4,120 dengan derajat kebebasan (df) 24 dan signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,05) menunjukkan bahwa perbedaan antara nilai pretest dan posttest signifikan. Artinya, psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gejala *baby blues* dan langkah-langkah pemulihan emosional. Temuan ini menegaskan pentingnya program intervensi yang terstruktur dalam memberikan edukasi tentang isu-isu kesehatan mental pasca melahirkan, terutama untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan keluarganya.

Pada kegiatan psikoedukasi ini dilakukan pretest dan posttest mengenai pengetahuan masyarakat yang terdiri dari perempuan dan laki laki yang sudah menikah mengenai *Baby blues* dan langkah-langkah untuk pemulihan pasca melahirkan. Dari kegiatan tersebut didapatkan mean pretest sebesar 4.32 dan mean posttest sebesar 7.52. hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi ini mampu secara aktif dan efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat yang terdiri dari perempuan dan laki laki yang sudah menikah mengenai *Baby blues* dan langkah-langkah untuk pemulihan pasca melahirkan.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan psikoedukasi menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan masyarakat, baik perempuan maupun laki-laki yang sudah menikah, mengenai *Baby blues* dan langkah-langkah pemulihan pasca melahirkan. Hal ini terlihat dari kenaikan rata-rata nilai *pretest* sebesar 4.32 menjadi 7.52 pada *posttest*. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa psikoedukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta tentang pentingnya mengenali gejala, dampak, dan penanganan *Baby blues*. Metode penyampaian yang interaktif dan relevan menjadi salah satu kunci keberhasilan kegiatan ini. Dengan demikian, psikoedukasi dapat dianggap sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pasca melahirkan, memberikan manfaat tidak hanya kepada ibu, tetapi juga kepada pasangan mereka untuk mendukung proses pemulihan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A. I. (2019). Dampak Perceraian Orang Tua Dalam Kehidupan Sosial Anak. *Phinisi Integration Review*, 2(2), 257. <https://doi.org/10.26858/pir.v2i2.10004>
- Astri, R., Fatmawati, A., & Gartika, G. (2020). Dukungan Sosial Pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(1), 16–21. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i1.417>
- Azzahra, R. F. (2024). Mengenal Syndrome Baby Blues Pada Tokoh Utama Dalam Film “ Baby Blues ” Yang Disutradarai Oleh Andi Bachtiar. *Prosiding Pijar : Pedagogi Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 232–237.
- Dannisworo, C. A., & Amalia, F. (2019). Psychological Well-Being, Gender Ideology, dan Waktu sebagai Prediktor Keterlibatan Ayah. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 241. <https://doi.org/10.22146/jpsi.35192>
- Fatmawati, A., Wahyuni, R. J., & Imansari, B. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Penurunan Tingkat Postpartum Blues: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 35–40. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1180>
- Fithriany, F., Yuniwati, C., Dewi, S., & Kartika Sari Harahap, L. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kadar Hormon Kortisol Pada Ibu Tujuan Dengan Depresi Postpartum Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Langsa Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1604–1611. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.681>
- Halima, S., Supriyadi, S., & Deniati, E. N. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo. *Sport Science and Health*, 4(3), 219–228. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p219-228>
- Irawati, D., & Yuliani, F. (2014). Pengaruh Faktor Psikososial Dan Cara Persalinan Terhadap Terjadinya Post Partum Blues Pada Ibu Nifas. *Hospital Majapahit*, 6(1), 1–14.
- Kurniasari, D., & Astuti, Y. A. (2015). Hubungan Antara Karakteristik Ibu, Kondisi Bayi dan Dukungan Sosial Suami dengan Postpartum Blues Pada Ibu dengan Persalinan SC di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(3), 115–125.
- Kurniyawati, Sri Sugiarto, R. S. (2021). Analisis Tuturan Disfemisme Terhadap Wanita Yang Mengalami Baby Blues Syndrome Di Desa Boak Kabupaten Sumbawa. *Pelita Jurnal Pembelajaran, Linguistik Dan Sastra*, 1(1), 98–99.
- Mariany, M., Naim, R., & Afrianty, I. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pomalaa. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 319–324. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3916>
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Nurfatimah, N., & Entoh, C. (2018). Hubungan Faktor Demografi Dan Dukungan Sosial Dengan Depresi Pascalin. *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 89–99. <https://doi.org/10.33533/jpm.v11i2.229>
- Oktaputrining, D., C., S., & Suroso, S. (2018). Post Partum Blues: Pentingnya Dukungan Sosial Dan Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Primipara. *Psikodimensia*, 16(2), 151. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1217>
- Pasha, A. S., Khalik, P. A., Pratiwi, S., Muslim, R., Syahida, I. Z., & Sari, L. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Postpartum Blues Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Sumatera Barat. *Psikopedia*, 4(4), 319–330.

- <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7595>
- Puspasari, H. W., & Pawitaningtyas, I. (2020). Masalah Kesehatan Ibu Dan Anak Pada Pernikahan Usia Dini Di Beberapa Etnis Indonesia; Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(4), 275–283. <https://doi.org/10.22435/hsr.v23i4.3672>
- Rusada, D. A., Yusran, S., & Jufri, N. N. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Program Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Di Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2016. Imd*, 1–9.
- Setiawati, D. N., Purnamawati, D., Dainy, N. C., & Andriyani, Rusdi Effendi. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Postpartum Di Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbe.co.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbe.co.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Verda, N. K., & Nuraidha, A. (2022). Strategi Coping Pada Ibu Pasca Persalinan Untuk Mengantisipasi Terjadinya Baby Blues. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 98–103.
- Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 167–176. <https://doi.org/10.36743/medikes.v4i2.83>
- Wiyanto, B. E., & Ambarwati, K. D. (2021). Dukungan Sosial dan Postpartum Depression pada Ibu Suku Jawa. *Psychopreneur Journal*, 5(2), 68–79. <https://doi.org/10.37715/psy.v5i2.2270>