

Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang *Postpartum Blues*

Mei Lestari Ika Widyyati^{1*}, Elok Alfiah Mawardi¹, Atika Jatimi², Lailatul Izzah²

¹Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa, Sampang, Jawa Timur, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Wiraraja, Sumenep, Jawa Timur, Indonesia

*Email korespondensi: meilestari118@gmail.com

Abstrak

Postpartum blues atau *baby blues* merupakan gangguan emosional ringan yang sering dialami ibu pada minggu pertama setelah persalinan, mencapai puncak pada hari ketiga hingga kelima pascapersalinan, dan dapat berlangsung hingga 14 hari. Pengetahuan ibu mengenai *postpartum blues* penting untuk meningkatkan kesadaran dalam mengenali gejala sejak dini sehingga dapat dilakukan penanganan yang tepat dan mencegah gangguan psikologis yang lebih berat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues* di Rumah Sakit Sukma Wijaya Sampang. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan teknik *total sampling*. Populasi penelitian berjumlah 53 ibu nifas yang dirawat di Rumah Sakit Sukma Wijaya Sampang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai pengetahuan ibu tentang *postpartum blues*, kemudian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Seluruh responden merupakan ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 9 responden (17,0%) memiliki pengetahuan kurang, 40 responden (75,5%) memiliki pengetahuan cukup, dan 4 responden (7,5%) memiliki pengetahuan baik. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues* sebagian besar berada pada kategori cukup. Hasil ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi kesehatan agar ibu nifas mampu mengenali tanda dan gejala secara dini serta melakukan pencegahan dan penanganan yang tepat.

Kata kunci: *postpartum blues*, pengetahuan, ibu nifas, *baby blues*, kesehatan maternal

Overview of Postpartum Mothers' Knowledge Regarding Postpartum Blues

Abstract

Postpartum blues, or *baby blues*, is a mild emotional disturbance frequently experienced by mothers during the first week after childbirth. It typically peaks between the third and fifth postpartum days and may last up to 14 days. Maternal knowledge of *postpartum blues* is important for increasing awareness and recognizing symptoms early, thereby enabling appropriate management and preventing more severe psychological disorders. This study aimed to describe the level of knowledge of *postpartum blues* among postpartum mothers at Sukma Wijaya Hospital, Sampang. This study employed a descriptive design with a *total sampling* technique. The study population consisted of 53 postpartum mothers receiving care at Sukma Wijaya Hospital, Sampang. Data were collected using a questionnaire on maternal knowledge of *postpartum blues*, analyzed descriptively, and presented in frequency distribution tables. All respondents were housewives. The results showed that 9 respondents (17.0%) had poor knowledge, 40 respondents (75.5%) had fair knowledge, and 4 respondents (7.5%) had good knowledge. Most postpartum mothers had a fair level of knowledge regarding *postpartum blues*. These findings indicate the need for improved health education so that postpartum mothers can recognize signs and symptoms early and take appropriate preventive and management measures.

Keywords: *postpartum blues*, knowledge, postpartum mothers, *baby blues*, maternal health

PENDAHULUAN

Postpartum blues atau *baby blues* merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu pada masa nifas, terutama dalam minggu pertama setelah persalinan. Kondisi ini ditandai dengan gangguan emosional ringan yang umumnya mencapai puncak pada hari

ketiga hingga kelima setelah melahirkan dan dapat berlangsung hingga dua minggu pascapersalinan (Khadka et al., 2024). Meskipun pada sebagian besar kasus *postpartum blues* dapat membaik dengan sendirinya, kondisi ini tetap memerlukan perhatian karena apabila tidak dikenali dan ditangani dengan baik, berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat (Deligiannidis et al., 2023). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menghadapi kondisi tersebut adalah tingkat pengetahuan mengenai *postpartum blues* (Landman et al., 2024). Masih terbatasnya pemahaman ibu nifas mengenai tanda, gejala, serta cara mengatasi perasaan sedih, cemas, dan stres setelah persalinan menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Oleh karena itu, pemberian edukasi atau sosialisasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas sehingga mereka mampu mengenali *postpartum blues* sejak dini dan menerapkan strategi coping yang tepat dalam menghadapi perubahan emosional selama masa nifas (Kurniawati & Septiyono, 2022).

Angka kejadian *postpartum blues* di dunia berkisar antara 0,5% hingga 60%. Di Asia, angka kejadian tersebut berkisar antara 3,5% hingga 63,3% (World Health Organization, 2025). Sementara itu, di Indonesia, angkanya mencapai sekitar 50% hingga 70% (Chaidar & Latifah, 2025). Faktor budaya, sosial, ekonomi, dan lingkungan dapat memengaruhi prevalensi depresi postpartum di berbagai wilayah (Badan Pusat Statistik, 2025). Berdasarkan data yang ada, jumlah ibu postpartum di Klinik Sukma Wijaya Kabupaten Sampang pada Agustus hingga Oktober 2023 mencapai 61 orang (Data Rumah Sakit Sukma Wijaya Sampang). Perubahan hormon dan pola hidup ibu pascapersalinan dapat dianggap sebagai pemicu depresi postpartum. Sekitar 50–70% ibu melahirkan menunjukkan gejala awal depresi postpartum, tetapi gejala tersebut dapat menghilang secara perlahan melalui proses adaptasi dan dukungan keluarga yang tepat (Suryawanshi IV & Pajai, 2022).

Postpartum blues dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi fluktuasi hormonal dan penyakit yang menyertai ibu selama hamil dan melahirkan. Faktor eksternal meliputi praktik budaya yang membatasi aktivitas ibu dan kurangnya dukungan selama kehamilan, persalinan, dan masa postpartum (Landman et al., 2024). Ketidaknyamanan fisik, seperti payudara bengkak dan nyeri jahitan, serta kesulitan beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional juga memainkan peran penting. Faktor umum, seperti pengalaman sebelumnya dalam proses persalinan dan kehamilan, juga dapat memengaruhi gangguan emosional pada ibu (Khadka et al., 2024). *Postpartum blues* dapat berkembang menjadi gejala depresi mayor, di mana wanita yang mengalami *postpartum blues* dapat mengalami gejala depresi mayor dalam satu tahun setelah melahirkan. Jika tidak ditangani dengan serius, *postpartum blues* dapat berkembang menjadi depresi postpartum, bahkan dapat mencapai tingkat yang paling berat, yaitu *postpartum psychosis* (Suryawanshi IV & Pajai, 2022). *Postpartum blues* sering menyebabkan terputusnya interaksi antara ibu dan anak serta mengganggu perhatian dan bimbingan yang dibutuhkan oleh bayi untuk berkembang dengan baik (Agrawal et al., 2022). Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues* di Rumah Sakit Sukma Wijaya Sampang. Populasi penelitian berjumlah 61 ibu nifas dengan sampel sebanyak 53 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik *non-probability sampling* melalui *total sampling*. Variabel yang diteliti adalah pengetahuan ibu nifas mengenai *postpartum blues* yang meliputi definisi, penyebab, jenis, faktor, gejala, dampak, dan penanganannya. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang disusun oleh peneliti berdasarkan konsep *postpartum*

blues dan terdiri atas 17 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu nifas. Kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan tingkat pengetahuan responden. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Sukma Wijaya Sampang pada Juni–Juli 2024 dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, meliputi persetujuan menjadi responden, kerahasiaan data, anonimitas, perlindungan dari ketidaknyamanan, dan prinsip keadilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai gambaran pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues* di Rumah Sakit Sukma Wijaya Sampang menunjukkan hasil yang signifikan dalam menggambarkan kondisi pemahaman ibu pascapersalinan terhadap gangguan suasana hati pada masa nifas. Berdasarkan data penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu 40 responden (75,5%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (17,0%) dan hanya 4 orang (7,5%) yang memiliki pengetahuan baik, sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas

Pengetahuan Ibu	Jumlah	Presentase
Kurang	9	17.0
Cukup	40	75.5
Baik	4	7.5
Total	53	100

Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas ibu nifas sudah memiliki pemahaman dasar mengenai *postpartum blues*, tingkat pengetahuan mereka belum mencapai kategori optimal. Kondisi ini penting untuk dianalisis mengingat pengetahuan merupakan faktor utama yang memengaruhi kesadaran, sikap, dan tindakan seseorang dalam menghadapi masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental pascapersalinan.

Pengetahuan Ibu Nifas tentang *Postpartum Blues* dan Dampaknya

Pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues* di Rumah Sakit Sukma Wijaya Sampang mayoritas berada pada kategori cukup. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak ibu nifas memiliki pengetahuan yang belum adekuat tentang ketidakstabilan emosi pascapersalinan dan cara menghadapinya. Dalam konteks *postpartum blues*, pemahaman ibu sangat dipengaruhi oleh informasi yang diterima selama kehamilan, bimbingan tenaga kesehatan, pengalaman pribadi, serta dukungan sosial (Deniati et al., 2022). Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues*, seperti gejala ketidakstabilan emosi, dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam mengenali gejala *postpartum blues* (Mayangsari et al., 2024). Pengetahuan menjadi dasar dalam pembentukan perilaku kesehatan. Ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang *postpartum blues* mampu melakukan upaya pencegahan, seperti mengenali tanda awal perubahan emosional, meminta dukungan keluarga, mencari bantuan tenaga kesehatan, dan mengatur manajemen stres pascapersalinan (Sinabariba et al., 2022).

Pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan ibu tidak mengenali gejala awal, menganggap perubahan suasana hati sebagai hal biasa, mengalami keterlambatan dalam mencari pertolongan, dan berpotensi mengalami kondisi yang lebih berat, seperti *postpartum depression* atau *postpartum psychosis* (Suryawanshi IV & Pajai, 2022). Gejala *postpartum blues* yang dialami ibu pascamelahirkan meliputi perasaan gelisah, sulit tidur, kelelahan, serta tidak nafsu makan (Sinabariba et al., 2022). Gejala tersebut dapat mengarah pada depresi postpartum apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan mental pascapersalinan

yang lebih serius (Khadka et al., 2024). Upaya promotif dianggap penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas. Edukasi mengenai *postpartum blues* sebaiknya sudah diberikan sejak masa kehamilan melalui ANC (Kurniawati & Septiyono, 2022). Tenaga kesehatan, seperti bidan, perawat, dan dokter, memiliki peran penting dalam menyampaikan informasi yang komprehensif mengenai *postpartum blues* (Rahmawati et al., 2025). Selain itu, keluarga juga harus diberikan edukasi karena dukungan keluarga merupakan faktor protektif utama dalam mencegah *postpartum blues* (Suardani et al., 2023). Dengan demikian, upaya pencegahan *postpartum blues* dimulai sejak fase kehamilan dengan memperkuat pengetahuan ibu dan keluarga tentang *postpartum blues*.

KESIMPULAN

Pengetahuan ibu dapat memengaruhi perilaku ibu dalam mengidentifikasi gejala *postpartum blues* dan penanganannya.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Penulis menggunakan grammarly dalam penyusunan artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Penulis 1 sebagai ketua tim penelitian bertugas menyusun proposal penelitian dan melakukan pengambilan data penelitian; Penulis 2 sebagai pendamping dalam pengambilan data; Penulis 3 sebagai penyusun artikel penelitian; dan Penulis 4 sebagai pengambil data penelitian.

SUMBER PENDANAAN

Penelitian ini dibiayai mandiri oleh penulis

DAFTAR PUSTAKA

- Agrawal, I., Mehendale, A. M., & Malhotra, R. (2022). Risk Factors of Postpartum Depression. *Cureus*, 14(10), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.30898>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik Indonesia 2025*.
- Chaidar, M., & Latifah, R. A. (2025). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA POSTPARTUM BLUES: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 681–686.
- Deligiannidis, K. M., Meltzer-brody, S., Maximos, B., & Peeper, E. Q. (2023). Zuranolone for the Treatment of Postpartum Depression. *AM J Psychiatry*, 180(9), 668–675. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20220785>
- Deniati, E. N., Annisaa, & Agnesfadia, S. (2022). The Effect of Sports on the Phenomenon of Baby Blues Syndrome (Postpartum Blues) in Postpartum Mothers. *5th International Conference on Sport Science and Health (ICSSH)*, 45, 66–74.
- Khadka, N., Fassett, M. J., Oyelese, Y., Mensah, N. A., & Chiu, V. Y. (2024). Trends in Postpartum Depression by Race , Ethnicity , and Prepregnancy Body Mass Index. *JAMA Network Open*, 7(11), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.46486>
- Kurniawati, D., & Septiyono, E. A. (2022). Determinants of Postpartum Blues in Indonesia. *Pediatric Maternal Nursing Journal*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/pmnj.v8i1.27649>
- Landman, A., Tebeka, S., & Dubertret, C. (2024). Postpartum blues : a predictor of postpartum depression , from the IGEDEPP Cohort. *European Psychiatry*, 67(1), 1–9.

- Mayangsari, D., Retnowati, Y., & Mujahidah, S. (2024). Description of Postpartum Blues in Postpartum Mothers. *Journal of Mental Health*, 1(1), 23–28.
- Rahmawati, Mujahid, E. H., Kusnan, A., Saida, Sukurni, & Indriastuti, D. (2025). Upaya Peningkatan Pengetahuan Keluarga Ibu Hamil tentang Postpartum Blues di Kelurahan Nambo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat MEAMBO*, 4(April), 83–89.
- Sinabariba, M., Sinaga, D., Marsalena, R., Nifas, P. I., & Blues, P. P. (2022). Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Post Partum Blues di Klinik Pratama SAM Kecamatan Medan Maimun Tahun 2021. *Health Caring*, 1(1), 18–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1251>
- Suardani, N. P., Wayan, N., Parwati, M., Putu, N., Kurnia, R., & Ayu, I. (2023). Efektivitas Promosi Kesehatan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Suami Ibu Hamil Trimester III Tentang Postpartum Blues Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan). *Jurnal ILKES*, 14(1), 74–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.274>
- Suryawanshi IV, O., & Pajai, S. (2022). A Comprehensive Review on Postpartum Depression. *Cureus*, 14(12), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.32745>
- World Health Organization. (2025). *World health statistics 2025: Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. WHO. <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>