



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA POSTPARTUM
BLUES: LITERATURE REVIEW**

Muhammad Chaidar^{1*}, Riza Arisanty Latifah²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Jl. Rw. Semut Raya, Margahayu, Bekasi Timur, Bekasi, Jawa Barat 17113, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Jl. Tuparev No.70, Kedungjaya, Kedawung, Cirebon, Jawa Barat 45153, Indonesia

ABSTRAK

Postpartum blues merupakan gangguan psikologis yang terjadi pada ibu pascamelahirkan. Hal ini dapat berdampak negatif pada psikologis ibu kedepannya, karena bila tidak tertangani dengan baik akan berubah menjadi depresi postpartum dan bisa membahayakan nyawa ibu dan bayi. WHO menjelaskan prevalensi kejadian postpartum blues di dunia 30-75% dan ini berlangsung selama 3-4 hari dan memuncak pada hari ke lima postpartum. Sementara di Indonesia prevalensi kejadian postpartum blues adalah 50%- 70%. Gejala yang timbul biasanya ibu lebih mudah menangis, cemas, sulit tidur dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues pada ibu nifas. Penelitian ini merupakan literature review dengan menggunakan beberapa sumber yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti dan menggunakan rentang tahun 2019-2024. Terdapat 4 artikel yang relevan sesuai dengan kriteria yang peneliti tentukan. Hasil kajian literatur dapat disimpulkan bahwa factor penyebab ibu mengalami postpartum blues yaitu kurangnya dukungan orang terdekat/keluarga, kondisi fisik ibu pasca melahirkan/kelelahan, mitos/larangan tentang ibu pasca melahirkan, komentar orang tentang ibu dan adaptasi terhadap kehadiran bayi. Dukungan sosial baik dari orang terdekat, keluarga serta orang-orang sekitar memiliki peran paling penting dalam meminimalisir dampak gejala postpartum blues pada ibu nifas.

Kata kunci: baby blues syondrom; postpartum blues; ibu nifas

***FACTORS INFLUENCING THE OCCURRENCE OF POSTPARTUM BLUES:
LITERATURE REVIEW***

ABSTRACT

Postpartum blues is a psychological disorder that occurs in mothers after giving birth. This can have a negative impact on the mother's psychology in the future, because if it is not handled properly it will turn into postpartum depression and can endanger the lives of the mother and baby. WHO explains that the prevalence of postpartum blues in the world is 30-75% and this lasts for 3-4 days and peaks on the fifth day postpartum. Meanwhile in Indonesia, the prevalence of postpartum blues is 50% - 70%. Symptoms that arise are that mothers usually cry more easily, are anxious, have difficulty sleeping and tend to blame themselves. Analyzing the factors that influence the occurrence of postpartum blues in postpartum mothers. This research is a literature review using several sources selected based on the criteria set by the researcher and using the year 2019-2024. There are 4 articles that are relevant according to the criteria set by the researcher. From the results of the literature review, it can be concluded that the factors causing mothers to experience postpartum blues are lack of support from close people/family, physical condition of the mother after giving birth/fatigue, myths/prohibitions about postpartum mothers, comments from people about the mother and adaptation to the presence of the baby. Social support from those closest to you, family and people around you has the most important role in minimizing the impact of postpartum blues symptoms on postpartum mothers.

Keywords: baby blues syndrome; postpartum blues; postpartum mothers

PENDAHULUAN

Ibu nifas atau pasca melahirkan akan mengalami beberapa perubahan, salah satunya perubahan psikologis, seorang ibu akan merasakan gejala-gejala psikologis setelah melahirkan, sehingga dibutuhkan penyesuaian oleh ibu. Ibu yang tidak bisa menyesuaikan diri akan mengalami gangguan psikologis yaitu postpartum blues (Ariesca & Vitriani, 2019). Menurut WHO (2018), prevalensi postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8%, dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan postpartum blues ini terjadi pada Wanita dengan prevalensi 20% dan tidak menutup kemungkinan terjadi pula pada laki-laki yaitu 12% (Hutagaol, 2019). Sementara prevalensi postpartum blues di Negara-negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% pada wanita pasca melahirkan. Sedangkan di Indonesia menurut Hidayat (2019) yaitu 50–70% dan hal ini dapat berlanjut menjadi depresi postpartum dengan jumlah bervariasi dari 5% hingga lebih dari 25% setelah ibu melahirkan.

Periode postpartum terjadi sesaat setelah bayi dilahirkan sampai organ-organ ibu kembali normal seperti sebelum melahirkan yang biasanya juga sering disebut masa nifas (Hafsa, 2022). Pada masa postpartum ini terjadipula perubahan - perubahan psikologis sebagai akibat perubahan fisik yang terjadi dan hal ini normal terjadi. Apabila ibu dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan beberapa perubahan baik fisik maupun psikologis, maka ibu tidak mengalami ketakutan, kekhawatiran atau kecemasan. Sebaliknya ketika ibu baru initerlalu takut, khawatir, dan cemas dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya maka ibu bisa mengalami gangguan - gangguan psikologis. Postpartum blues adalah suatu stress psikologis ringan pada wanita pasca persalinan. Postpartum blues adalah gangguan suasana hati yang berlangsung selama 3 sampai 6 hari pasca melahirkan (Ariesca & Vitriani, 2019).

Ibu yang mengalami postpartum blues berkembang lebih lama dan lebih berat intensitasnya. Ibu mengalami kesedihan yang mendalam dan merasa tidak berharga, sehingga merasa terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sekitar 15% dari ibu-ibu pasca melahirkan mengalami Postpartum Depression (depresi postpartum) yang merupakan kelanjutan dari postpartum blues yang tidak tertangani (Dayang, 2019). Dampak dari postpartum blues yaitu ibu akan mengalami depresi yang berkepanjangan dan semakin berat hingga berkeinginan untuk melukai bayi atau diri sendiri (MHI, 2020). Sistem dukungan yang kuat dan konsisten merupakan faktor utama keberhasilan bagi ibu postpartum untuk dapat melewati postpartum blues. Sistem dukungan ini dapat dilakukan oleh orang terdekat seperti suami, orang tua dan dapat dilakukan jga oleh tenaga kesehatan (Harianis & Sari, 2022). Tujuan penelitian ini adalah untk mengetahui factor-faktor penyebab munculnya tanda gejala dari postpartum blues sehingga tanda gejala tersebut dapat diatasi. Hal ini dapat membantu ibu postpartum mengatasi tanda gejala tersebut sehingga depresi postpartum tidak terjadi.

METODE

Penelitian merupakan Literature Review dengan desain Narrative Review. Penelitian ini untuk menentukan, mempelajari, menilai, serta menganalisis hasil penelitian sebelumnya. Dengan desain ini, peneliti melakukan review dan menentukan jurnal secara tersusun, proses sesuai alur dan aturan. Penelitian dengan prosedur PICO saat pencarian literatur. Peneliti menentukan kriteria dari pencarian literatur berupa hasil penelitian kualitatif yang telah

diterbitkan berupa jurnal ilmiah dengan rentang waktu 2019-2024. Pencarian literatur pada database Researchgate dan GoogleScholar dengan kata kunci baby blues dan postpartum blues.

HASIL

Tabel 1.
Hasil Pencarian literature

No	Penulis/Tahun	Judul	Metode	Hasil
1	Siti Asma Kurniati Laitupa, Endah Purwati, Nur Laili Hidayati (2023)	Pengalam <i>Baby Blues syndrome</i> pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke	Kualitatif pendekatan Fenomenologi	Faktor penyebab ibu mengalami <i>babyblues</i> : Suami yang cuek, anak diurus sendiri, tidak ada dukungan keluarga, ekonomi lemah, kondisi Kesehatan fisik ibu
2	Diyah Titi Setyaningrum, Litra Amanda Metra, Viredevi Eka Sukmawati (2023)	Fenomena Postpartum Blues pada Primipara (Ibu dengan Kelahiran Bayi Pertama)	Kualitatif pendekatan Deskriptif Fenomenologi	<i>Postpartum blues</i> disebabkan karena kelelahan fisik, kehamilan yang belum sepenuhnya diinginkan, <i>recovery</i> pasca melahirkan dan minimnya dukungan keluarga terutama suami.
3	Purwati Purwati & Alfi Noviyana (2020)	Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kejadian Postpartum Blues	Kualitatif pendekatan Fenomenologi	Khawatir dengan bayi, factor kelelahan ibu, komentar orang sekitar tentang ibu, dukungan dan kehadiran suami, adaptasi terhadap kehadiran bayi
4	Siti Rosmini, Hartati Bahar, Akifah (2021)	Study Kualitatif Terhadap Kejadian Baby Blues Syndrome Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari	Kualitatif Melalui pendekatan Fenomenologi	Dukungan keluarga, dukungan moral, dukungan social, beberapa mitos dan larangan.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 artikel yang relevan sesuai dengan kriteria yang peneliti tentukan. Hasil kajian literatur dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab ibu mengalami postpartum blues yaitu keempat artikel menjelaskan bahwa kurangnya dukungan orang terdekat/keluarga, ketiga artikel menjelaskan kondisi fisik ibu pasca melahirkan/kelelahan, satu artikel menjelaskan mitos/larangan tentang ibu pasca melahirkan, satu artikel menjelaskan komentar orang tentang ibu, tiga artikel menjelaskan adaptasi terhadap kehadiran bayi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas terdapat 4 faktor penyebab ibu mengalami postpartum blues yaitu kurangnya dukungan orang terdekat/keluarga, kondisi fisik ibu pasca melahirkan/kelelahan, dukungan sosial dan adaptasi terhadap kehadiran bayi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ningrum (2017), yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi ibu mengalami baby blues yaitu koping stress, penyesuaian diri dan dukungan sosial. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa faktor penyebab seorang ibu mengalami postpartum blues yaitu khawatir dengan masa depan dengan bertambahnya jumlah anak, tidak ada dukungan (suami, keluarga dan tenaga kesehatan), komplikasi kehamilan dan persalinan,

kerepotan mengurus anak sendirian, pengalaman hidup yang buruk, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan kondisi fisik ibu (Rosmini & Akifah, 2021).

Dukungan orang terdekat/keluarga

Menurut teori Marshall (2004), baby blues syndrome mengatakan bahwa referensi seseorang terdiri dari dukungan keluarga, dukungan informasi, dan dukungan emosional dapat membantu dalam penanganan dan pencegahan baby blues syndrome pada ibu. Dimana dukungan keluarga ini terdiri dari dukungan emosional, keintiman dan komunikasi. Ibu yang tidak mendapat dukungan dari hal tersebut dapat menyebabkan meningkatnya kejadian baby blues syndrome. Dukungan keluarga adalah sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Suami berperan sebagai orang yang pertama dan utama dalam memberikan dorongan serta dukungan kepada istrinya, sebelum pihak lain turut memberikannya. Suami juga merupakan orang pertama yang dapat menyadari akan adanya perubahan dalam diri istrinya sehingga dukungan dari suami dapat memberi pengaruh tertentu pada istri dalam menjalani hari-harinya terutama setelah melahirkan.

Kondisi fisik ibu pasca melahirkan/kelelahan

Kelelahan merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu postpartum. Hampir 90% ibu postpartum yang melaporkan merasa lelah selama masa postpartum (Murray, 2021). Penyebab yang dapat memberikan efek tingkat kelelahan ibu postpartum diantaranya anak yang baru lahir mudah rewel, proses melahirkan yang lama, primipara, perdarahan postpartum, kelahiran caesar, adanya indikasi depresi, serta kurangnya dukungan sosial (de Jager et al., 2013). Kelelahan postpartum dapat berdampak pada kondisi fisik, mental, aktivitas sehari-hari, interaksi sosial, serta dampak negatif terhadap penurunan produksi ASI. Selain itu, kelelahan postpartum juga dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu postpartum dan mempengaruhi kehidupan personalnya seperti Postpartum blues bahkan depresi postpartum (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor paling penting yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi verbal atau nonverbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Indikator dukungan sosial berupa perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi dan penilaian (Ningrum, 2017). Dukungan sosial merupakan strategi coping yang penting untuk ibu yang mengalami stres pasca melahirkan dan berfungsi sebagai strategi preventif untuk mengurangi stres (Susilawati et al., 2020).

Adaptasi terhadap kehadiran bayi

Adaptasi ibu terhadap kehadiran bayi merupakan salah satu penyebab ibu mengalami postpartum blues baik ibu primipara maupun multipara. Hal ini sesuai dengan hasil analisis literature review Yunitasari (2020) bahwa ibu primipara berisiko lebih tinggi mengalami postpartum blues dari pada ibu multipara. Peneliti tersebut juga menyimpulkan ibu primipara belum mempunyai pengalaman dalam merawat bayi, sehingga ditemukan kesulitan ibu dalam merawat bayi yang menyebabkan ibu sering mengalami kelelahan atau kerepotan dalam mengurus bayi pertamanya. Hal tersebut jika tidak diperhatikan atau dibiarkan, ibu tersebut berisiko mengalami postpartum blues. Hasil penelitian yang serupa juga dijelaskan oleh

Ningrum (2018), sbenarnya penyesuaian diri ini dimulai saat ibu mengetahui pertama kali jika dirinya sedang hamil. Ibu postpartum akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis, sehingga Ibu perlu menyesuaikan diri dan adaptasi pada setiap perubahan yang terjadi terutama pada ibu dengan kehamilan pertama. Ibu postpartum yang sulit beradaptasi dengan kehamilannya akan menjadi stressor sendiri, sehingga ibu kurang tenang dan rileks. Jika ibu tidak segera bisa melakukan penyesuaian diri, maka hal ini bisa memunculkan postpartum blues yang berlanjut sampai ibu melahirkan (Nichols, Roux, & Harris, 2020)

SIMPULAN

Setiap ibu postpartum berisiko mengalami postpartum blues namun banyak ibu tidak menyadarinya. Hal ini dikarenakan ibu ataupun keluarga menganggap tanda dan gejala postpartum blues yang dialami sebagai sesuatu yang wajar. Dukungan sosial baik dari orang terdekat, keluarga serta orang-orang sekitar memiliki peran paling penting dalam meminimalisir dampak gejala postpartum blues pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariesca, R., Helina, S., & Vitriani, O. (2019). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Klinik Pratama Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. *Jurnal Proteksi Kesehatan*,7(1).
- Harianis, S., & Sari, N. I. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 85–94.
- Hafsa, A. (2022). Gambaran Post Partum Blues pada Primipara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 8039–8042.
- Hidayat, A. A. (2018). Pengantar Buku Keperawatan Anak. Dripta Sjabarna
- Hutagaol. (2019). Hubungan Dukungann Suami dengan Kemauan Ibu Memberikan ASI Eksklusif di Puskesmas Tuminting Kecamatan Tuminting. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(1), 1–7. Retrieved
- Dayang Mardhatillah RMP, A. L. A. G. R. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Temindung Tahun 2019. *Repository Poltekes Kaltim*.
- de Jager, E., Skouteris, H., Broadbent, J., Amir, L., & Mellor, K. (2013). Psychosocial correlates of exclusive breastfeeding: a systematic review. *Midwifery*, 29(5), 506– 518
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kemenkes RI.
- MHI. (2020). *Mother Hope Indonesia, Postpartum Blues Syndrome Jakarta*
- Nichols, M.R., Roux, G.M., & Harris, N.R. (2020). Primigravid and Multigravida Women: Prenatal Perspectives, *The Journal of Perinatal Education*, 16(2), 21-32.
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218.
- Susilawati, B., Dewayani, E. R., Oktaviani, W., & Rahadhian, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues di RS Akademik Universitas Gadjah Mada. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 5(1), 77–86.

