

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN *BABY BLUES*
PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PERAWATAN SIMPANG EMPAT
KABUPATEN TANAH BUMBU TAHUN 2024**

Della Adhiestya¹, Hapisah², Efi Kristiana³, Rita Kirana⁴

¹Midwifery Bachelor Sains Applied, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia;

^{2,3,4}Midwifery Departement, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

¹liadwicahyani87@gmail.com

Abstrak

Baby blues adalah kondisi psikologis yang kerap dialami oleh ibu nifas, ditandai dengan rasa sedih, menangis, mudah tersinggung, dan gangguan pola makan. Penelitian berikut berfungsi demi mengevaluasi korelasi antara bentuk support keluarga terhadap kejadian baby blues yang menimpa ibu nifas pada wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat, Kabupaten Tanah Bumbu, pada tahun 2024. Penelitian memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 58 ibu nifas berusia 2–14 hari pascapersalinan yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Variabel bebas adalah dukungan keluarga, sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian baby blues. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji chi-square. Hasil menunjukkan bahwa 32,8% ibu nifas di wilayah penelitian mengalami baby blues, dengan nilai ρ -value = 0,000 ($\alpha \leq 0,05$), yang mengindikasikan korelasi yang berarti antara bentuk support keluarga dan peristiwa baby blues. Dukungan emosional dan instrumental dari keluarga terbukti memiliki peran penting dalam membantu ibu melewati masa nifas dengan lebih baik.

Kata Kunci: Baby blues, Ibu Nifas, Dukungan Keluarga

Abstract

Baby blues is a psychological condition commonly experienced by postpartum mothers, characterized by feelings of sadness, frequent crying, irritability, and disruptions in appetite. This study explores the correlation between family support and the occurrence of baby blues among postpartum mothers in the working area of Puskesmas Perawatan Simpang Empat, Tanah Bumbu Regency, in 2024. Utilizing a quantitative approach with a cross-sectional design, the research involved 58 postpartum mothers, aged 2–14 days, selected through an accidental sampling

Article History:

Received: January 2025

Reviewed: January 2025

Published: January 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

method. The independent variable was family support, while the dependent variable was the occurrence of baby blues. Data were gathered using questionnaires and analyzed through the chi-square test. The findings revealed that 32.8% of postpartum women in the study area experienced baby blues, with a p -value = 0.000 ($\alpha \leq 0.05$), indicating a significant relationship between family support and the incidence of baby blues. The study underscores the critical role of family support, particularly emotional and instrumental assistance, in helping postpartum mothers navigate the challenges of the postpartum period more effectively.

Keywords: *Baby blues, family support, postpartum mother*

PENDAHULUAN

Baby blues ditandai dengan munculnya gejala seperti perasaan sedih atau depresi, menangis, mudah marah, perubahan suasana hati yang tidak stabil, dan gangguan pola makan (Samria dan Haerunisa, 2021). Salah satu bentuk penyesuaian psikologis yang dialami oleh seorang ibu pascapersalinan ialah munculnya rasa cemas. Perasaan ini berupa kekhawatiran yang samar dan terus-menerus meluas, disertai ketidakpastian dan rasa ketidakmampuan, dengan kondisi emosional yang tidak terarah pada objek tertentu (Mawardika et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan di Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu, diketahui bahwa 1 orang ibu sering menangis saat mengasuh bayinya tanpa sebab serta merasa ketidakmampuan dirinya menjadi seorang ibu yang baik serta mengalami gangguan kecemasan yang berlebihan dan susah tidur. Sedangkan 1 ibu postpartum 4 hari juga mengatakan sering menangis tanpa sebab dan sering bertengkar dengan suaminya.

Baby blues, yang merupakan bentuk depresi ringan, berpotensi berkembang menjadi depresi postpartum atau gangguan psikologis postpartum yang memiliki dampak lebih serius. Kondisi ini pada ibu menyusui dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin, sehingga mengurangi produksi ASI. Ibu yang mengalami baby blues sering kali enggan menyusui dan cenderung menghindari interaksi dengan bayinya. Dampaknya, dalam waktu dekat, bayi berisiko mengalami kekurangan gizi karena rendahnya pemberian ASI serta kurangnya hubungan emosional antara ibu dan anak

Dukungan sosial dari orang terdekat terlebih secara fisik maupun mental, menjalani peran sebagai seorang ibu baru sering kali terasa tidak familiar dan kerap diiringi dengan perubahan yang sangat cepat, sehingga memerlukan waktu untuk beradaptasi. Pada tahap ini, dukungan yang memadai, terutama dari keluarga, sangat penting untuk membantu proses penyesuaian terhadap peran baru dan mempermudah bidan dalam memberikan asuhan (Samria and Haerunnisa, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan kejadian *baby blues* pada ibu nifas di area kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat, Kabupaten Tanah Bumbu, tahun 2024. Sampel penelitian melibatkan 58 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik *Incidental Sampling*. Instrumen penelitian mencakup EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) dan kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Chi-Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Tabel 1

No	Pekerjaan	Frekuensi	%
1	Aktif Kerja	21	36,2
2	Belum Bekerja	37	63,8
	Total	58	100

No	Umur	Frekuensi	%
1	Kurang dari 20 Tahun	2	3,4
2	20 sampai 35 Tahun	38	65,5
3	Lebih dari 35 Tahun	18	31,1
	Total	58	100

No	Paritas	Frekuensi	%
1	Primipara	29	50
2	Multipara	24	41,4
3	Grandemultipara	5	8,6
	Total	58	100

Melihat tabel 1 bahwa dari 58 responden, terdapat ibu nifas yang berstatus tidak bekerja sebanyak 37 orang (63,8%), umur yang dalam batas aman 20 – 35 tahun sejumlah 38 orang (65,5%), dan ibu nifas dengan paritas primipara sebanyak 29 orang (50%).

2. Kejadian *Baby Blues*Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian *Baby Blues* di Wilayah Puskesmas Perawatan Simpang Empat

No	Kejadian <i>Baby Blues</i>	f	%
1	<i>Baby Blues</i>	19	32,8
2	Tidak <i>Baby Blues</i>	39	67,2
	Total	58	100

Melihat tabel 2 dari 58 responden yang mengalami *baby blues* sejumlah 19 responden (32,8%).

3. Dukungan keluarga

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga di wilayah Puskesmas Perawatan Simpang Empat Tahun 2024

No	Dukungan Keluarga	f	%
1	Tidak Didukung	18	31,0
2	Didukung	40	69,0
Total		58	100

Melihat tabel 3 dari 58 responden yang memperoleh support keluarga sebanyak 40 responden (70,7%).

Pembahasan

Univariat

1. Kejadian Baby Blues

Dari 58 responden, sebanyak 19 orang (32,8%) mengalami *baby blues*. Baby blues atau postpartum blues adalah kondisi emosi berupa kesedihan atau suasana hati yang murung yang terjadi setelah proses persalinan, biasanya bersifat sementara dan berlangsung selama dua hari hingga dua minggu setelah kelahiran bayi. Gejala yang sering muncul meliputi merasa kurang percaya diri, sering menangis tanpa alasan yang jelas, dan mudah merasa tersinggung atau sensitif, kecemasan tanpa sebab, dan perasaan kurang dalam memberikan cinta kepada bayinya. Untuk upaya preventif atau mengatasi masalah psikologis pada ibu pasca melahirkan, support dari keluarga sangatlah penting demi membantu mengurangi risiko atau mengatasi gangguan tersebut (Risnawati & Susilawati, 2018).

Hasil pengamatan ilmiah berikut selaras yang dilaksanakan oleh Armaya & Purwarini (2021) Ibu yang belum bekerja juga fokus mengurus anak-anak tetap memiliki prosentase menemui situasi krisis serta gangguan emosional, seperti *baby blues*, yang dapat dipicu oleh kelelahan dan rasa penat yang dirasakan.

Ibu dengan usia < 20 tahun dan dengan paritas primipara menderita *baby blues* karena masih tidak punya pengalaman merawat bayinya maupun merasakan cemas berlebihan dalam merawat bayinya.

2. Dukungan Keluarga

Dari 58 responden yang mendapatkan dukungan keluarga sebanyak 40 responden (70,7%). Dukungan keluarga adalah bentuk penerimaan dan upaya keluarga terhadap anggotanya dapat diwujudkan melalui pemberian dukungan dalam bentuk informasi, evaluasi, bantuan praktis, dan dukungan emosional. Dukungan ini menciptakan rasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan oleh keluarga, sehingga membantu individu menghadapi berbagai masalah dengan lebih baik. (Yunita et al., 2021)

Hasil pengamatan ini selaras yang dilaksanakan oleh Purwati & Noviyana, (2020) Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam mencegah postpartum blues meningkat menjadikan situasi yang lebih serius, seperti depresi postpartum. Sebagai pihak terdekat, keluarga menjadi sumber utama dorongan dan dukungan, serta merupakan pihak pertama

yang biasanya menyadari adanya perubahan pada ibu nifas. Keterlibatan keluarga dalam memberikan pendampingan sederhana, seperti kehadiran, sangat berarti. Dukungan ini membantu ibu nifas mengelola kecemasan dan mengurangi tekanan yang dirasakannya. Bentuk dukungan keluarga meliputi pemberian dorongan, motivasi, empati, maupun bantuan lain yang dapat membuat ibu nifas merasa lebih nyaman, tenang, dan terlindungi.

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya hubungan atau pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian baby blues pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat, Kabupaten Tanah Bumbu, pada tahun 2024.

Fisik yang lelah dapat menjadi pemicu munculnya baby blues. Tanggung jawab baru dalam merawat bayi, proses persalinan yang panjang dan belum pernah dialami sebelumnya, serta minimnya waktu untuk istirahat dan tidur dapat menyebabkan ibu mengalami kelelahan fisik. Kondisi ini diperparah oleh berbagai aktivitas intens seperti mengasuh, menyusui, memandikan, mengganti popok, dan menimang bayi sepanjang hari hingga larut malam. Beban ini akan terasa lebih berat apabila ibu tidak menerima dukungan atau bantuan dari suami maupun anggota keluarga lainnya (Kumalasari & Hendawati, 2019).

Hasil pengamatan ini selaras yang dilaksanakan oleh Yunita et al., (2021) dengan nilai *p-value* sebesar 0,001, dapat diambil benang merah apabila terdapat korelasi yang sangat erat antara dukungan keluarga dan peristiwa *baby blues* yang dialami ibu postpartum

Responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga adalah ibu yang tidak bekerja dan Ibu dengan paritas primipara karena ibu masih belum mempunyai pengalaman sebelumnya tentang merawat bayinya dan dengan aktifitas rumah yang ada membuat ibu merasa lelah. Ibu yang tidak bekerja cenderung dapat merawat bayinya sendiri tanpa harus membagi waktu dengan pekerjaan. Namun, kondisi ini dapat membuat ibu merasa kurang mendapatkan dukungan, baik secara fisik maupun mental, dalam menghadapi peran barunya sebagai seorang ibu. Dukungan keluarga yang lebih baik berkontribusi pada penurunan risiko terjadinya baby blues pada ibu nifas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian merefleksikan munculnya korelasi signifikan pada dukungan keluarga dan peristiwa baby blues kepada ibu nifas di wilayah Puskesmas Perawatan Simpang Empat tahun 2024. Penting bagi ibu nifas untuk terus belajar pemahaman tentang baby blues supaya mampu mencegah atau mengatasi situasi tersebut, baik untuk dirinya sendiri maupun bagi orang-orang di sekitarnya. Selain itu, ibu nifas juga disarankan untuk lebih peka dalam mengamati tanda-tanda baby blues sehingga dapat segera ditangani dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kumalasari, I., & Hendawati. 2019. Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. 14(2), 91–96.
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Postpartum. *Journal Keperawatan*, 12(2), 277-286
- Purwati, P., & Noviyana, A. (2020). Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kejadian Postpartum Blues. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(2), 1–4. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i2.1021>
- Risnawati, Dewi Susilawati, 2018, Gambaran Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Nifas di Kelurahan Nanggalo Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2018, *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, Vol. 6, No. hlm. 146-147
- Samria dan Indah Haerunnisa. (2021) „Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian Baby Blues Syndrome di Wilayah Perkotaan“, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKESMAS)*, 07(1), pp. 5258. doi: 10.35329/jkesmas.v7i1.1952
- Sri Yunita Suraida Salat, Arisda Candra Satriaawati, & Dian Permatasari. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 116–123. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.860>