

Analisis Pengalaman Ibu *Postpartum* terhadap Pencegahan *Postpartum Blues* di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Putri Amelia Y Ishak¹, Ani Retni², Harismayanti³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: putriamelaiyishak@gmail.com¹, aniretni@umgo.ac.id², harismayanti@umgo.ac.id³

Abstrak

Postpartum Blues merupakan gangguan emosional yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan, ditandai dengan perasaan sedih, cemas, mudah menangis, dan perubahan suasana hati. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman ibu *postpartum* dalam mencegah terjadinya *Postpartum Blues* di wilayah kerja Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi *fenomenologi*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang ibu *postpartum* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman ibu dalam mencegah *Postpartum Blues* meliputi beberapa tema utama, yaitu Pengalaman Emosional Ibu *Postpartum*, Faktor Risiko *Postpartum Blues* dan Upaya Ibu dalam Mencegah *Postpartum Blues*. Kesimpulan penelitian ini adalah Ibu *postpartum* melakukan berbagai upaya untuk mencegah *Postpartum Blues*, antara lain dengan mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa dan zikir, berusaha mengatur waktu istirahat, serta berbagi cerita dan menerima dukungan dari suami maupun keluarga.

Kata kunci: Ibu *Postpartum*, *Postpartum Blues*, Pencegahan, Pengalaman, Kualitatif

Abstract

Postpartum Blues is a common emotional disturbance experienced by mothers after childbirth, characterized by feelings of sadness, anxiety, frequent crying, and mood swings. If not properly managed, this condition may develop into more serious psychological disorders. This study aimed to explore the experiences of postpartum mothers in preventing *Postpartum Blues* in the working area of Limboto Community Health Center, Gorontalo Regency. This study employed a qualitative method with a phenomenological approach. Six postpartum mothers were selected as participants using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings revealed several major themes related to mothers' experiences in preventing *Postpartum Blues*, including the emotional experiences of postpartum mothers, risk factors associated with *Postpartum Blues*, and mothers' efforts to prevent *Postpartum Blues*. The study concluded that postpartum mothers employed various strategies to prevent *Postpartum Blues*, such as strengthening their spirituality through prayer and dhikr, managing their rest periods effectively, sharing their experiences and families. Family support, particularly from husbands, plays an important role in helping mothers adapt to emotional changes and reducing the risk of *Postpartum Blues*.

Keywords: *Postpartum Mothers*, *Postpartum Blues*, Prevention, Experience, Qualitative Study

1. PENDAHULUAN

Hamil dan melahirkan merupakan momen bahagia yang selalu dinantikan setiap wanita karena menjadikan wanita menjadi perempuan seutuhnya [1]. Saat kehamilan, akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara biokimia, fisiologis, bahkan psikologis, yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim [2]. Perubahan ini tidak berhenti saat melahirkan, tetapi berlanjut pada masa pasca melahirkan, sehingga ibu rentan mengalami gangguan psikologis seperti *Postpartum Blues*.

Secara global, World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 menyebutkan bahwa sekitar satu dari lima perempuan di dunia mengalami gangguan mental selama masa kehamilan dan setelah melahirkan (*perinatal mental disorders*), termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan emosional ringan. Salah satu gangguan emosional yang paling sering terjadi pada masa nifas adalah *Postpartum Blues* atau dikenal sebagai sindrom “*baby blues*”. Kondisi ini merupakan gangguan emosional ringan yang biasanya muncul pada hari ke-2 hingga ke-10 setelah melahirkan dan ditandai dengan perasaan sedih, mudah menangis, cemas, kelelahan, dan mudah tersinggung [3].

Sekitar 70-80 % ibu pasca melahirkan mengalami gangguan *mood* atau perasaan, secara umum kondisi ini masih dianggap normal. Mulai 2-3 hari pasca melahirkan dan normalnya akan menghilang setelah 2 minggu *postpartum*. Di negara berkembang, angka ini bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Dalam kasus yang parah, penderitaan ibu mungkin begitu hebat sehingga mereka bahkan bisa bunuh diri. Selain itu, para ibu yang terkena dampak tidak dapat berfungsi dengan baik. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan anak-anak juga dapat terpengaruh secara negatif.

Berdasarkan data BKKBN pada 2024, sebanyak 57% ibu di Indonesia mengalami gejala *Postpartum Blues* atau dikenal sebagai *baby blues*, yakni depresi ringan setelah melahirkan. Persentase tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara dengan risiko *Postpartum Blues* atau *baby blues* tertinggi di Asia, angka ini tidak bisa dipandang sebelah mata dan perlu untuk lebih diperhatikan [4]. Di Indonesia, prevalensi *Postpartum Blues* bervariasi antara 30–50%, dengan beberapa penelitian menunjukkan angka yang lebih tinggi pada ibu *primipara* atau yang mengalami persalinan dengan komplikasi (Kemenkes RI, 2018; [3]).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, tercatat 1.067 kunjungan ibu hamil di Puskesmas Limboto pada tahun 2024. Meskipun angka ini menunjukkan tingginya jumlah kehamilan dan persalinan di wilayah tersebut, hingga saat ini belum terdapat pencatatan khusus mengenai ibu yang mengalami gejala *Postpartum Blues* atau *baby blues*. Data yang tersedia di Puskesmas Limboto umumnya hanya berfokus pada kondisi fisik ibu dan bayi, seperti jumlah kunjungan kehamilan, persalinan, dan pelayanan nifas. Sementara itu, kondisi psikologis ibu setelah melahirkan belum menjadi bagian dari pemantauan rutin pelayanan kesehatan. Padahal, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menekankan pentingnya pelayanan kesehatan ibu secara menyeluruh, termasuk kesehatan mental pada masa kehamilan dan pasca persalinan. Deteksi dini masalah psikologis pada ibu *postpartum* menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis yang lebih berat. Namun, pada praktiknya aspek kesehatan mental ibu masih sering terabaikan karena perhatian lebih banyak difokuskan pada kondisi fisik ibu dan kesehatan bayi.

Fenomena tersebut juga ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap empat ibu *postpartum* pada bulan Juli 2025, ditemukan bahwa sebagian ibu mengalami perubahan emosional setelah melahirkan seperti mudah menangis, merasa sedih, cemas, kelelahan, dan sulit tidur. Salah satu ibu mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa kewalahan karena kurang mendapatkan dukungan keluarga dalam merawat bayi. Ibu lainnya menyampaikan bahwa perhatian keluarga

lebih banyak tertuju kepada bayi sehingga kondisi emosional ibu sering tidak diperhatikan. Selain itu, terdapat ibu yang merasa takut tidak mampu merawat bayinya dengan baik karena belum memiliki pengalaman sebelumnya.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tidak semua ibu mengalami kondisi emosional yang sama. Beberapa ibu berupaya menjaga kestabilan emosinya dengan mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa dan zikir, berbagi cerita dengan suami maupun keluarga, serta berusaha berpikir positif dalam menghadapi perubahan setelah melahirkan. Perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa setiap ibu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi perubahan emosional pada masa *postpartum* dan dalam mencegah terjadinya *Postpartum Blues*. Berdasarkan fenomena tersebut, terlihat bahwa masalah kesehatan psikologis pada ibu *postpartum* masih terjadi di masyarakat, namun belum mendapatkan perhatian yang optimal dalam pelayanan kesehatan. Belum adanya pemantauan khusus terkait kondisi emosional ibu *postpartum* di Puskesmas Limboto menunjukkan perlunya pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman ibu dalam mencegah *Postpartum Blues*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Analisis Pengalaman Ibu *Postpartum* terhadap Pencegahan *Postpartum Blues* di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Partisipan berjumlah 6 ibu *postpartum* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan dianalisis menggunakan analisis tematik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1). Gambar Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Limboto merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo. Puskesmas Limboto berperan sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memberikan pelayanan kesehatan dasar kepada masyarakat di wilayah kerjanya, termasuk pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA), pelayanan ibu hamil, ibu *postpartum*, serta ibu menyusui.

2). Hasil Penelitian berdasarkan Karakteristik Responden

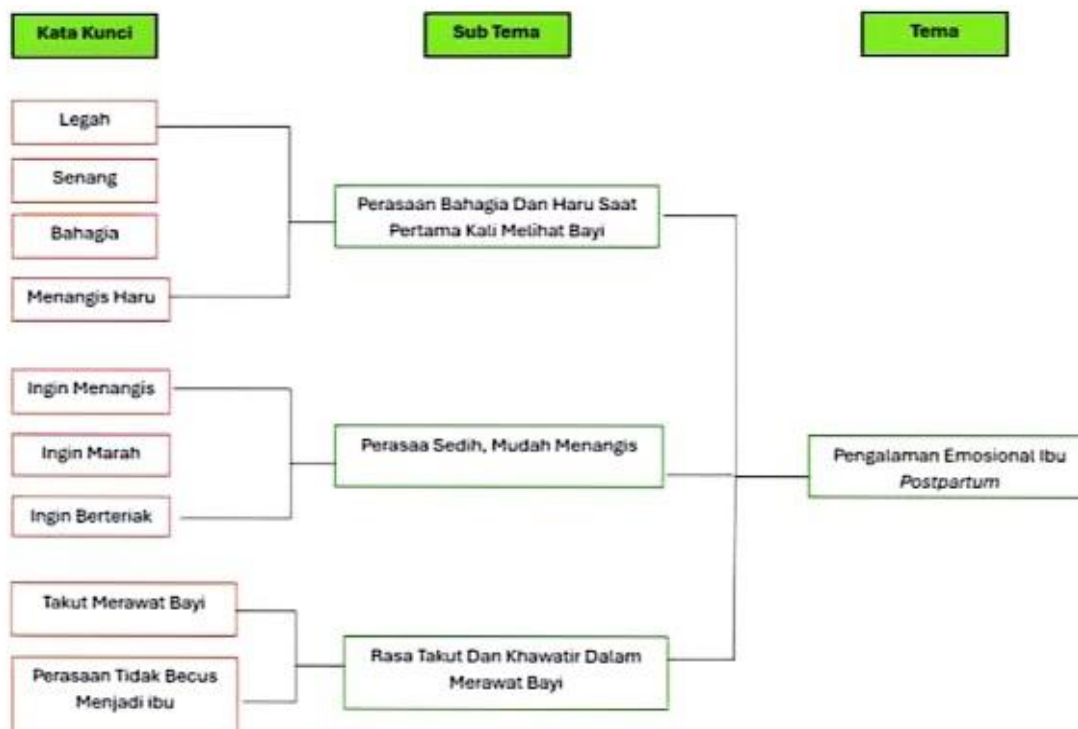
Partisipan dalam penelitian ini merupakan ibu *postpartum* yang berada di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Jumlah partisipan sebanyak enam orang dengan rentang usia 18 hingga 30 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, partisipan memiliki latar belakang pendidikan yang beragam, meliputi Pendidikan SD hingga S1, seluruhnya menjalani persalinan normal, dan berada pada masa *postpartum* 1 sampai 3 bulan.

3). Analisis Tematik

Analisis tematik dilakukan untuk mengidentifikasi pola makna dari pengalaman ibu *postpartum* dalam upaya pencegahan *Postpartum Blues*. Berdasarkan hasil analisis data wawancara, diperoleh beberapa tema yang merepresentasikan pengalaman ibu *postpartum* dalam mencegah *Postpartum Blues*. Tema-tema tersebut menggambarkan pengalaman ibu setelah melahirkan dan cara menghadapi perubahan emosional ibu yang didapatkan dan telah disusun dalam bentuk tema sebagai berikut.

Tema I: Pengalaman Emosional Ibu *Postpartum*

Pengalaman emosional ibu *postpartum* dalam penelitian ini diawali oleh peneliti dengan memberikan pertanyaan “Bagaimana pengalaman ibu setelah melahirkan dan apa yang ibu rasakan saat itu?”. Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali secara mendalam perasaan, respon emosional, serta perubahan yang dialami ibu *postpartum*.



Gambar 1. Pengalaman Emosional Ibu Setelah Melahirkan

Sumber: Olahan Data Primer, 2025

Tema ini menggambarkan pengalaman dan berbagai perasaan yang dialami ibu setelah melahirkan. Berdasarkan wawancara dengan enam orang partisipan diperoleh hasil bahwa ibu *postpartum* merasakan emosi yang beragam:

(a). Perasaan Bahagia dan Haru saat Pertama Kali Melihat Bayi

Perasaan bahagia dan haru saat pertama kali melihat bayi beberapa partisipan menyampaikan bahwa perasaan bahagia dan haru muncul saat pertama kali melihat bayinya.

"Momen tersebut menjadi Pas ti ade lahir saya dapa rasa legah, senang karena dia lahir kamari sehat sehat" (Setelah melahirkan, saya merasa lega dan senang karena bayi saya lahir dalam keadaan sehat). (P1) "Sanang, bahagia skali, rasanya lengkap sudah kami pe keluarga" (Saya merasa senang dan sangat bahagia, rasanya keluarga kami sudah lengkap). (P2) "Maso pembukaan saya itu tako skali, karna baru pertama kali melahirkan... tako skali.. tapi dapa dengar ti ade manangis pas lahir kamari saya rasa manangis karna sanang skali" (Pada masa pembukaan (persalinan), saya sangat takut karena baru pertama kali melahirkan. Namun, ketika mendengar bayi saya menangis saat lahir, saya merasa terharu hingga menangis karena sangat bahagia). (P3) "sanang, lama ada ba tunggu.. so amper 3 tahun ba tunggu" (Saya merasa sangat senang karena sudah lama menunggu, bahkan hampir tiga tahun menanti). (P4) pengalaman yang berkesan bagi ibu setelah proses melahirkan.

(b). Perasaan Sedih, Mudah Menangis

Selain perasaan bahagia, sebagian ibu juga merasakan perasaan sedih pada hari-hari setelah melahirkan. Ibu menjadi lebih sensitif, mudah menangis, dalam menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ibu.

“Pernah di awal-awal saya itu rasanya suka menangis skli, suka marah, suka mo bataria, tidak tau kinapa, samua saya rasa tidak gaga” (Namun pada awal itu saya sering menangis, mudah marah, ingin berteriak dan tidak tahu penyebabnya. Saya merasa tidak berdaya). (P1) “di hari ka 3 atau ka 4 bagitu saya sering skali manangis sandiri, saya tidak tau kenapa, apalagi dapa lia ti ade..... saya tako kalau saya tidak bisa rawat”(Pada hari ke-3 atau ke-4, saya sering menangis sendiri. Saya tidak tahu penyebabnya, apalagi saat melihat bayi saya. Saya merasa takut jika tidak bisa merawatnya). (P3) “kan anak anak bayi itu kuat manangis, itu biar saya kase toto dia tetap manangis terus, saya tidak tau kenapa, saya pusing dan iko manangis olo” (Memang bayi itu sering menangis. Meskipun saya sudah menyusui (ASI), dia tetap menangis terus. Saya tidak tahu penyebabnya, sehingga saya merasa pusing dan ikut menangis). (P5) “depe papa li ade saya kuat dapa marah waktu awal-awal, saya mo dapa lia dia tidor gaga, saya...saya..mo tumbu di balakang deng lempar dengan hp”(suami saya sering saya marahi saat awal persalinan, jika saya melihat dia tidur nyenyak, saya memukulnya di bagian belakang dan melemparinya dengan hp). (P6)

(c). Rasa Takut dan Khawatir dalam Merawat Bayi

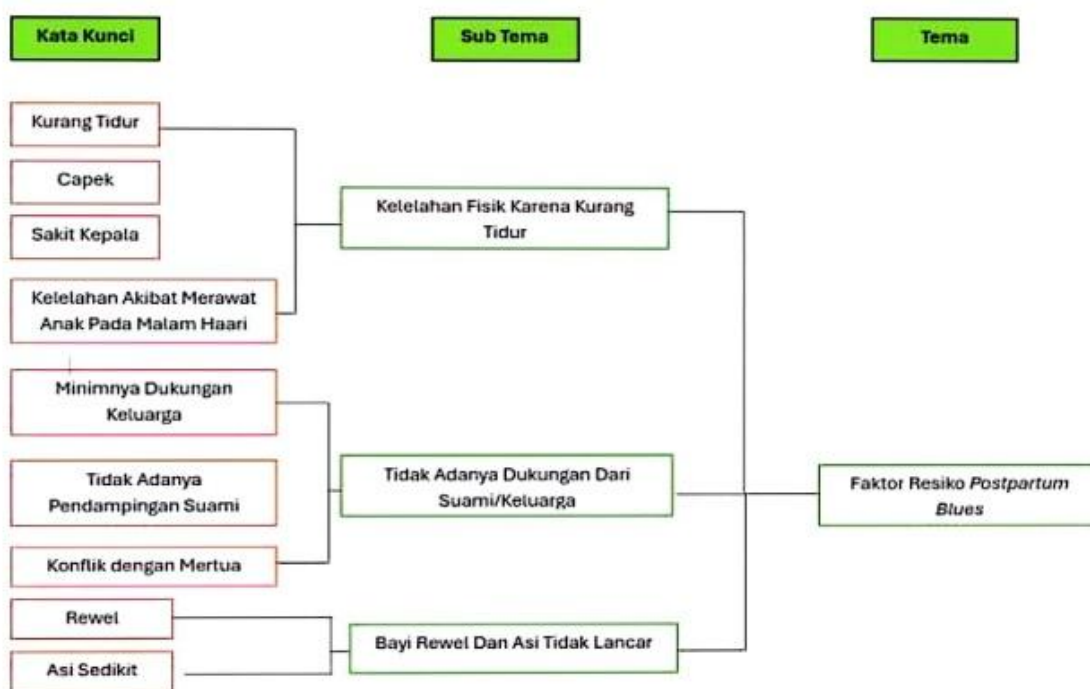
Beberapa partisipan mengungkapkan adanya rasa takut dan khawatir dalam merawat bayi, terutama karena merasa belum memiliki pengalaman sebelumnya. Perasaan ini muncul pada masa awal *postpartum* dan menjadi bagian dari proses belajar menjadi seorang ibu.

“tako itu tetap ada, apalagi saya baru kali ini jadi orang tua” (Namun, rasa takut itu tetap ada, apalagi ini pertama kalinya saya menjadi orang tua). (P2) “saya pe mama yang bantu saya pas abis melahirkan.. mo ba kase mandi tiade bagitu..baru ti mama tidak ada waktu itu, saya bulum tau ba kse mandi to baru saya manangis kuat.. rasa tidak becus jadi ibu” (ibu saya yang membantu setelah melahirkan seperti memandikan bayi saya, tetapi saat ibu saya belum datang, saya belum tahu cara memandikanya yang menyebabkan saya menangis dan merasakan tidak mampu menjadi ibu). (P5) “takut, ini so laeng.. so sakit-sakit pinggang...pusing... tako ti ade tidak mo dapa urus” (takut, rasanya beda, saya sakit pinggang, pusing dan rasa takut tidak bisa mengurus anak saya). (P6)

Temuan ini didukung oleh hasil observasi peneliti selama proses wawancara, di mana partisipan menunjukkan ekspresi emosional yang beragam. Beberapa partisipan tampak tersenyum dan berbicara dengan nada suara antusias saat menceritakan perasaan bahagia setelah melahirkan. Namun, pada saat yang sama, terdapat partisipan yang terlihat menunduk, dengan ekspresi wajah murung serta nada suara yang melemah ketika mengungkapkan perasaan sedih dan kekhawatiran dalam merawat bayi. Selain itu, beberapa partisipan juga tampak mudah terdiam sejenak dan menghela napas panjang, yang menunjukkan adanya beban emosional yang dirasakan pada masa *postpartum*.

Tema II: Faktor Risiko *Postpartum Blues*

Faktor risiko *Postpartum Blues* dalam penelitian ini diawali oleh peneliti dengan memberikan pertanyaan “Menurut ibu, apa saja hal yang mempengaruhi atau menyebabkan ibu merasa sedih, cemas, atau tidak nyaman setelah melahirkan?:



Gambar 2. Faktor Risiko Postpartum Blues

Sumber: Olahan Data Primer, 2025

Tema ini menggambarkan berbagai kondisi yang dialami ibu *postpartum* dan dapat memicu munculnya emosi negatif setelah melahirkan.

(a).Kelelahan Fisik karena Kurang Tidur

Sebagian besar ibu mengungkapkan bahwa setelah melahirkan waktu tidur mereka menjadi sangat berkurang. Ibu harus sering bangun di malam hari untuk menyusui atau menenangkan bayi, sehingga tubuh menjadi lelah dan mudah merasa emosi.

“bagimana mo tidor, ti ade kuat skali manangis jadi saya olo ta bangun bangun” (kesulitan tidur, dan ketika bayi menangis saya sering terbangun). (P3) “di awal-awal bulan pertama itu saya paling tidor bo satu satu jam karna ti ade agak rewel ey” (pada awal bulan pertama, saya hanya bisa tidur satu jam sekali karena bayi saya agak rewel). (P4) “saki kapala biasanya kalau kurang tidor malam itu, pagi saya olo rasa rasa mo rubuh karna malam bajaga ti ade” (saya biasanya merasa sakit kepala ketika kurang tidur pada malam hari. Pada pagi harinya, saya merasa seperti ingin jatuh karena kelelahan akibat begadang menjaga bayi). (P5) “dapa rasa capek, sensitif skli kayak apa ee kayak moleto hilawo dapa rasa bagini nanti so ada t ade” (saya merasakan capek, sensitif sekali, seperti seperti perasaan saya tidak baik yaitu rasa yang tidak pernah saya rasakan sebelum memiliki bayi). (P6)

(b).Tidak adanya Bantuan dari Suami/Keluarga

Beberapa ibu menyampaikan bahwa kurangnya bantuan dari suami atau keluarga membuat mereka harus mengurus bayi dan pekerjaan rumah sendiri. Kondisi ini menambah beban ibu, baik secara fisik maupun emosional.

“waktu awal-awal ada t mama yang bantu itupun cuman barapa hari, setelah itu so saya sandiri yang ba urus samua” (pada awalnya ada ibu saya yang membantu, tetapi hanya beberapa hari. Setelah itu saya harus mengurus semuanya sendiri). (P2) “saya dapa rasa sandiri. karna memang suami olo jarang bantu urus t ade, karna suami olo ada ba karja” (Saya merasa sendirian karena memang suami jarang membantu mengurus bayi karena bekerja).

(P3) “saya sandiri yang urus, so tida tinggal dengan mertua krna saki saya pe hati dapa dangar mertua dengn ipar jaga bicara” (saya mengurus semuanya sendiri. Saya tidak tinggal bersama mertua karena perasaan saya tidak nyaman ketika berinteraksi dengan mertua dan ipar). (P5)

(c). Bayi Rewel dan ASI tidak Lancar

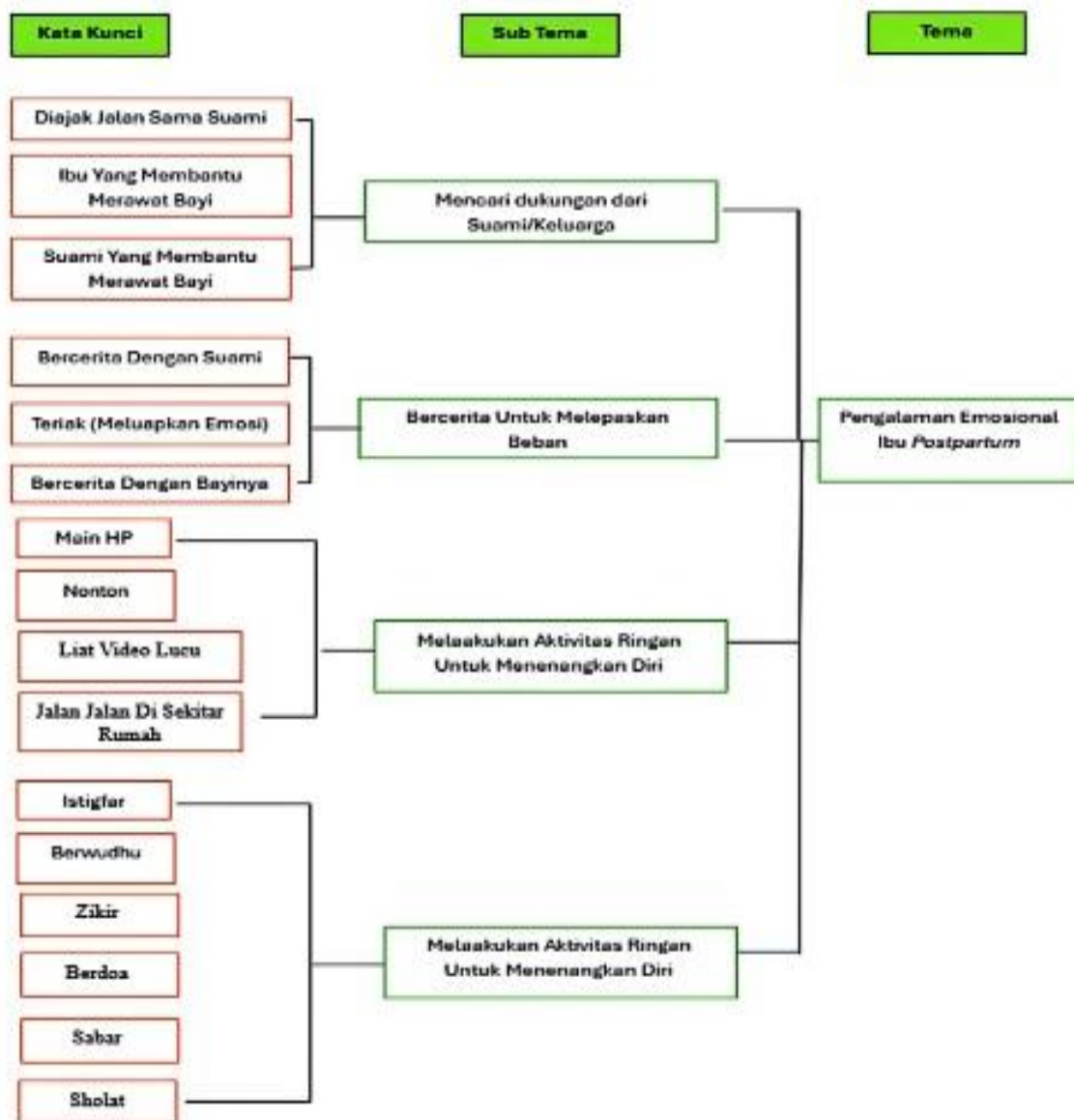
Bayi yang sering rewel serta masalah dalam pemberian ASI menjadi salah satu hal yang membuat ibu merasa stres dan khawatir. Ibu takut tidak mampu memenuhi kebutuhan bayinya dengan baik, sehingga memengaruhi kondisi emosionalnya.

“Pusing skali kalau dapa lia dia rewel eh, saya olo tidak tau mo bekeng bagimna supaya dia tidak manangis lagi. Pokonya ti ade mo badiam poli kalau ada polo” (Saya merasa sangat pusing ketika bayi saya rewel. Saya tidak tahu harus berbuat apa agar dia berhenti menangis. Biasanya saya hanya menggendongnya jika ia mulai menangis). (P2) “Pernah... pernah pas t ade ada panas saya deng depe papa panik krna torang olo tidak tau m bekeng bagaimana. Mo inga kamari rewel skli dia mo kase toto tidak mau” (pernah suatu waktu bayi saya demam, saya dan suami panik karena tidak tahu harus berbuat apa. Selain itu, bayi saya juga sangat rewel dan tidak mau menyusu (ASI). (P4) “Saya pe ASI tidak banya, jadi t ade mo manangis kalau dia so rasa kosong. Mo inga kamari saya sampe makan samua yang orang jaga bilang supaya kase lancar ASI tapi memang awal-awal tidak banya saya punya. manangis kalau dapa lia t ade manangis” (ASI saya sedikit, jadi anak saya menangis ketika ASI saya habis, saat itu saya selalu makan semua yang dikatakan orang-orang agar ASI bisa lancar, Saya pun ikut menanggis ketika anak saya menangis). (P6)

Temuan ini didukung oleh hasil observasi peneliti selama proses wawancara, di mana partisipan menunjukkan kondisi kelelahan dalam merawat bayi. Selama wawancara berlangsung, partisipan tampak kewalahan yang ditandai dengan penampilan kurang rapi, seperti pakaian yang terlihat kusut serta wajah yang tampak lelah dengan lingkaran mata menghitam. Selain itu, proses wawancara pada partisipan sempat terjeda karena bayi menangis, sehingga partisipan harus menghentikan sementara wawancara untuk menenangkan bayinya. Kondisi tersebut mencerminkan adanya tuntutan peran yang cukup besar dalam perawatan bayi pada masa *postpartum*.

Tema III: Upaya Ibu dalam Mencegah *Postpartum Blues*

Upaya ibu dalam mencegah *Postpartum Blues* dalam penelitian ini diawali oleh peneliti dengan mengajukan pertanyaan kepada partisipan, yaitu: “Apa saja yang ibu lakukan untuk mengatasi atau mencegah perasaan sedih, cemas, atau tidak nyaman setelah melahirkan?”.



Gambar 3. Upaya Ibu dalam Mencegah *Postpartum Blues*

Sumber: Olahan Data Primer, 2025

Tema ini menggambarkan berbagai cara yang dilakukan ibu *postpartum* untuk menjaga kondisi emosionalnya setelah melahirkan.

(a). Mencari Dukungan dari Suami dan Keluarga

Sebagian ibu menyampaikan bahwa dukungan dari suami dan keluarga sangat membantu mereka dalam mengurangi perasaan sedih dan kelelahan. Dukungan tersebut berupa bantuan dalam merawat bayi maupun perhatian secara emosional.

“kadang saya pe suami mo ajak bajalan saya, jadi t ade biasanya t mama yang somo bantu ba jaga” (kadang suami saya mengajak saya berjalanjalan, sehingga saya tidak hanya berada di rumah dan orang tua saya yang membantu menjaga bayi). (P1) “saya terbantu dengan suami, kalau dia lia saya so babadiam dengan kuat marah, ti ade dia yang somo ba bue dengan langsung somo polo kase jao dari saya” (saya merasa terbantu dengan suami. Ketika saya sudah menenangkan bayi tetapi dia masih menangis, suami langsung mengambil

alih untuk menenangkannya). (P2) “saya senang skli kalau ada yang bantu jaga ti ade” (Saya merasa senang sekali jika ada yang membantu menjaga bayi). (P3)

(b).Bercerita untuk Melepaskan Beban Perasaan

Beberapa ibu memilih untuk menceritakan perasaan yang mereka alami kepada orang terdekat agar tidak memendam perasaan sendiri. Dengan bercerita, ibu merasa beban pikiran menjadi lebih ringan.

“deng paitua biasanya ba cerita, kadang olo saya mo batariaakan dia supaya legah sih... asal so sudah kse kluar ksana itu unek unek” (dengan Suami biasanya bercerita, terkadang saya meluapkan emosi saya dengan berteriak kepada suami agar merasa lega). (P1) “kalau cuman babadiam susah, jadi saya biasa mo bacirita dengan suami”(Jika hanya dipendam sendiri rasanya sulit, jadi saya biasanya bercerita kepada suami). (P2) “Bacerita dengan ti ade, walaupun dia tidak mangarti dan bisa jawab saya so legah seketika ilang samua beban yang ada rasa” (Saya bercerita kepada bayi saya. Walaupun dia tidak mengerti dan tidak bisa menjawab, saya merasa lega seketika dan beban yang ada terasa hilang). (P3)

(c).Melakukan Aktivitas Ringan untuk Menenangkan Diri

Ibu *postpartum* juga melakukan aktivitas ringan sebagai cara untuk mengalihkan pikiran dari perasaan sedih atau lelah, sehingga membantu menenangkan diri.

“Biasa main hp sih, kadang olo mo ba nonton dengan begitu somo dapa lupa itu mo marah, apalagi dapa lia video lucu jadi tatawa” (Saya biasanya bermain ponsel, terkadang menonton agar bisa melupakan rasa marah. Apalagi jika melihat video lucu, saya jadi tertawa). (P4) “Saya tidak ada hp jadi biasa jalan-jalan ke tetangga sekitar rumah, abis itu smo legah hati” (Saya tidak memiliki ponsel, sehingga biasanya saya berjalan-jalan ke rumah tetangga di sekitar. Setelah itu, saya merasa lebih lega). (P5) “Ba atur atur rumah, ba sapu supaya sibuk dan tidak mo ta pikir macam macam” (saya mengatur rumah, menyapu supaya sibuk dan tidak berpikiran yang tidak baik). (P6)

(d).Melakukan Ibadah, Doa, Zikir

Sebagian ibu mengungkapkan bahwa ibadah, doa, dan zikir menjadi cara untuk menenangkan hati dan memperkuat diri selama masa *postpartum*.

“istigfar, kalau misalnya so ada rasa lain lain” (Beristigfar ketika misalnya muncul perasaan yang tidak nyaman). (P1) “biasa mo ambe air salat (wudhu) supaya tenang” (Saya juga biasanya berwudu agar merasa lebih tenang). (P2) “jaga berzikir deng banyak berdoa yang saya tau, abis itu smo tenang”(Saya juga berzikir dan banyak berdoa, setelah itu saya merasa lebih tenang). (P3) “kalau sedih, marah, suka manangis biasa saya berdoa, supaya lebih tenang lagi, kan sudah bagini risiko ada anak, harus sabar” (Ketika merasa sedih atau marah hingga menangis, saya biasanya berdoa agar lebih tenang. Saya menyadari bahwa memiliki anak memang memiliki risiko, sehingga harus bersabar). (P4) “tapi betul salat itu bekeng tenang, jadi saya kalau so tidak sanggup somo salat dulu” (Tetapi betul, salat itu membuat tenang, jadi ketika saya tidak sanggup, saya salat dulu). (P6)

Temuan ini didukung oleh hasil observasi peneliti selama proses wawancara, di mana partisipan menunjukkan berbagai upaya dalam menjaga kondisi emosionalnya. Beberapa partisipan tampak berusaha menenangkan diri dengan menarik napas dalam dan berbicara secara perlahan saat menceritakan perasaannya. Selain itu, terdapat partisipan yang terlihat lebih tenang ketika membahas cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi perasaan yang dirasakan.

b. Pembahasan

1). Pengalaman Emosional Ibu *Postpartum*

Berdasarkan hasil penelitian, ibu *postpartum* mengalami berbagai perubahan emosi setelah melahirkan. Beberapa ibu menyampaikan bahwa mereka merasa sedih, lebih sensitif, mudah marah, dan terkadang muncul rasa takut tidak mampu merawat bayinya dengan baik. Perasaan-perasaan ini umumnya dirasakan pada masa awal setelah melahirkan, saat ibu masih berusaha menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai seorang ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bobak, Lowdermilk, Jensen, dan Perry (2005) yang menyatakan bahwa masa *postpartum* merupakan masa adaptasi, baik secara fisik maupun psikologis. Pada masa ini, ibu perlu menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai orang tua serta tanggung jawab dalam merawat bayi, sehingga perubahan emosi merupakan hal yang wajar terjadi. Hal ini juga didukung oleh pendapat [5] yang menyebutkan bahwa adaptasi psikologis ibu setelah melahirkan sering disertai dengan perubahan suasana hati.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perubahan emosi pada ibu *postpartum* merupakan kondisi yang umum terjadi setelah melahirkan dengan perasaan sedih, mudah menangis, cemas, kelelahan, dan mudah tersinggung. [3] menyebutkan bahwa kondisi ini termasuk gangguan emosional ringan yang biasanya muncul pada hari ke-2 hingga ke-10 setelah melahirkan dan ditandai dengan perasaan sedih, mudah menangis, cemas, kelelahan, serta mudah tersinggung. Kondisi tersebut sering muncul pada masa awal nifas, ketika ibu masih berada dalam proses penyesuaian terhadap perubahan fisik dan peran baru sebagai seorang ibu.

Hasil penelitian didapati bahwa ibu juga mengungkapkan adanya perasaan bahagia dan haru ketika pertama kali melihat bayinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional ibu *postpartum* tidak hanya berisi perasaan negatif, tetapi juga perasaan positif yang berjalan secara bersamaan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu dan setelah melihat bayinya untuk pertama kali umumnya ditandai dengan perasaan senang serta ketertarikan yang besar terhadap kehadiran bayi [6]. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana para ibu *postpartum* mengungkapkan adanya perasaan bahagia setelah melahirkan dan ketika pertama kali melihat bayinya.

Perasaan bahagia yang muncul pada awal masa *postpartum* menjadi pengalaman emosional yang bermakna bagi ibu. Momen bertemu dengan bayi untuk pertama kali sering dipahami sebagai bentuk kebahagiaan dan rasa syukur di mana ibu berjuang dengan rasa takutnya melalui proses kehamilan dan melahirkan. Dalam penelitian ini, perasaan tersebut menunjukkan adanya penerimaan ibu terhadap kelahiran bayinya dan peran barunya sebagai seorang ibu. Emosi positif ini membantu ibu dalam proses penyesuaian diri pada masa nifas dan dapat menjadi modal awal dalam upaya mencegah munculnya *Postpartum Blues*, meskipun ibu tetap dapat menghadapi berbagai perubahan lainnya.

2). Faktor Risiko *Postpartum Blues*

Periode *Postpartum Blues* merupakan fase yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu setelah melahirkan. Salah satu keluhan yang paling sering dialami pada masa ini adalah kelelahan. Penelitian menunjukkan bahwa gejala kelelahan terjadi pada sekitar 64% ibu pada periode *postpartum*, dengan intensitas yang dapat berlangsung sejak 10 hari pertama sehingga beberapa bulan setelah melahirkan.

Kelelahan yang dialami ibu *postpartum* tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis. Menurut Henderson dkk. (2019) dalam penelitian [7]. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelelahan dapat menjadi salah satu faktor risiko

penting dalam terjadinya gangguan emosional pada ibu *postpartum*, termasuk *Postpartum Blues*.

Kurangnya waktu istirahat karena harus merawat bayi, terutama pada malam hari, membuat ibu merasa lelah, mudah tersinggung, dan lebih sensitif secara emosional. Kelelahan yang tidak teratasi dengan baik ini berpotensi menurunkan kemampuan ibu dalam mengendalikan emosi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *Postpartum Blues*. Penelitian oleh [3] menyebutkan bahwa kondisi kelelahan, kecemasan, dan tuntutan peran sebagai ibu dapat meningkatkan risiko terjadinya *Postpartum Blues*, terutama pada masa awal nifas.

Selain kelelahan, kurangnya dukungan dari suami atau anggota keluarga juga menjadi faktor yang memengaruhi kondisi emosional ibu. Beberapa ibu menyampaikan bahwa keterbatasan bantuan dalam merawat bayi maupun pekerjaan rumah membuat beban yang dirasakan menjadi lebih berat. Hal ini sejalan dengan penelitian [5] dan [8] yang menyebutkan bahwa dukungan suami memiliki peran penting dalam proses adaptasi psikologis ibu *postpartum*. Ibu yang merasa kurang mendapat dukungan cenderung lebih rentan mengalami stres dan perubahan emosi.

Faktor lain yang turut memicu emosi negatif adalah kondisi bayi yang rewel serta masalah dalam pemberian ASI, seperti ASI yang belum lancar. Situasi ini sering menimbulkan rasa cemas, khawatir, dan takut pada ibu karena merasa belum mampu merawat bayinya dengan baik. Selain dukungan suami, ibu tentu sangat membutuhkan dukungan dari orang terdekat baik dari keluarganya atau lingkungannya, dalam penelitian ditemukan ibu yang masih belum paham dalam merawat bayi sehingga butuh bantuan dan pengawasan dari keluarga dekat seperti ibu kandung dan mertuanya selaku orang tua yang sudah berpengalaman namun beberapa ibu tidak mendapatkan perhatian dan bantuan sehingga ibu berisiko mengalami kebingungan dan berujung pada keputusasaan dan bisa menjadi masalah terjadinya *Postpartum Blues*.

3). Upaya Ibu dalam Mencegah *Postpartum Blues*

Upaya yang sering dilakukan ibu adalah mencari dukungan dari sekitar baik dari keluarga dan suami. Selain itu berbagi cerita dengan orang terdekat sangat membantu ibu dalam mencegah perasaan yang muncul baik perasaan yang membuat ibu dan kepikiran apalagi dalam memasuki masa peralihan menjadi seorang. Dukungan emosional dari orang terdekat membuat ibu merasa lebih diperhatikan dan tidak merasa sendirian dalam menjalani masa nifas. Hal ini sesuai dengan penelitian [9] yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan pencegahan *Postpartum Blues*.

Penelitian oleh [10] menyebutkan bahwa Peran ibu memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap proses tumbuh kembang anak. Dukungan dari suami dan keluarga menjadi faktor penting dalam masa *postpartum*, khususnya dalam memberikan perhatian emosional dan bantuan praktis, seperti membantu merawat bayi serta meringankan beban pekerjaan rumah tangga ibu.

Upaya selanjutnya yang dilakukan ibu yaitu dengan melakukan aktivitas yang dapat menenangkan serta mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, doa dan zikir. Aktivitas spiritual ini dirasakan membantu ibu menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi saat merasa lelah atau sedih. Upaya ini sejalan dengan penelitian [11] yang menyebutkan bahwa aspek spiritual dan pengelolaan stres memiliki peran dalam menurunkan risiko gangguan emosi pada ibu *postpartum*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Analisis Pengalaman Ibu *Postpartum* terhadap Pencegahan *Postpartum Blues* di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto”, dapat disimpulkan bahwa ibu *postpartum* mengalami berbagai perubahan emosional setelah melahirkan. Perubahan tersebut ditandai dengan munculnya perasaan sedih, lebih sensitif,

mudah tersinggung, kelelahan, serta kekhawatiran terkait kemampuan dalam merawat bayi. Meskipun demikian, ibu juga merasakan kebahagiaan dan rasa haru ketika pertama kali melihat serta berinteraksi dengan bayinya. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat memicu munculnya emosi negatif dan meningkatkan risiko terjadinya *Postpartum Blues*, seperti kelelahan fisik akibat kurangnya waktu istirahat, minimnya dukungan dari suami maupun keluarga, kondisi bayi yang sering rewel, serta kendala yang dialami dalam proses pemberian ASI. Untuk mengurangi risiko tersebut, ibu melakukan berbagai strategi pencegahan, di antaranya memperkuat aspek spiritual melalui doa dan zikir, mengatur waktu istirahat dengan lebih baik, serta berbagi pengalaman dan perasaan dengan suami maupun anggota keluarga. Dengan demikian, dukungan keluarga, khususnya dari suami, serta kemampuan ibu dalam mengelola emosinya menjadi faktor penting yang membantu proses adaptasi pascapersalinan dan berperan dalam mencegah terjadinya *Postpartum Blues*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Y. Herien and N. A. P. Raharja, *Postpartum Blues Pentingnya Dukungan Suami dan Self Efficacy Ibu*, vol. 11, no. 1. Purbalingga: EUREKA MEDIA AKSARA, 2024.
- [2]. A. Retni, F. A. Lihu, Harismayanti, and R. A. Mantu, "Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PUSkesmas Paguyaman," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 7, pp. 1796–1804, 2024.
- [3]. N. Marwiyah, D. Suwardiman, H. K. Mutia, N. A. Alkarimah, R. Rahayu, and I. Uzzakiyyah, "Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas Determinant Factors Influencing the Incidents of *Postpartum Blues* in Puerperium Mothers," vol. 9, no. 1, pp. 89–99, 2022.
- [4]. Rokom, "RS Marzoeqi Mahdi–King's College London Hospital Kerja Sama Kembangkan Layanan Kesehatan Mental Perinatal," Sehat Negeriku Sehatlah Bangsa.
- [5]. N. A. Nurhayati, "Hubungan Dukungan Suami pada Ibu Pasca Melahirkan dengan *Postpartum Blues*," *Syntax Idea*, vol. 3, no. 1, 2020.
- [6]. S. Asma, K. Laitupa, E. Purwanti, and L. N. Hidayati, "Pengalaman *Baby blues* Syndrome Pada Ibu *Postpartum* di Kabupaten Merauke," vol. 4, no. 1, pp. 117–121, 2023, doi:10.47065/jharma.v4i1.2786.
- [7]. W. E. Aifa, R. Mardiya, and F. S. Tanberika, "Hubungan Kelelahan dan Ketegangan Emosional dengan *Baby blues* pada Ibu *Postpartum*," no. September, 2025.
- [8]. I. Achmad and W. M. Wabula, "Studi Kasus: Dukungan Suami pada Proses Adaptasi Psikologi Ibu Nifas," *J. Kebidanan*, vol. 3, no. 1, pp. 28–34, 2023, doi:10.32695/jbd.v3i1.453.
- [9]. A. S. Pasha, P. A. Khalik, S. Pratiwi, R. Muslim, I. Z. Syahida, and L. Sari, "Hubungan Dukungan Sosial dengan *Postpartum Blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Sumatera Barat," *Psikopedia*, vol. 4, no. 4, pp. 319–330, 2023, doi:10.53682/pj.v4i4.7595.
- [10]. N. M. S. Sari and P. D. A. Yuni, *Kamu Tidak Bisa Menjadi Baik dengan Membuat Orang Lain Kelihatan Buruk*. Bali
- [11]. Y. I. Mahendra1, D. Setiawati, and Najamuddin, "Spiritual Terhadap Kejadia Depresi Pada Ibu *postpartum* di RSIA Paramount tahun 2020," pp. 207–214, 2020.