

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Determinan Postpartum Blues: Tinjauan Sistematis Tentang Gangguan Suasana Hati Ibu Pasca Melahirkan

Determinants of Postpartum Blues: A Systematic Review on Maternal Mood Disorders After Childbirth

Yona Wia Sartika Sari^{1*}, Tonny Sundjaya², Tri Amelia Rahmitha Helmi³

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

²Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia

³Varians Statistik Kesehatan, Jakarta, Indonesia

Article Info

Article History

Received: 29 Jun 2025

Revised: 31 Jul 2025

Accepted: 12 Agu 2025

ABSTRACT / ABSTRAK

Postpartum blues is a mild mood disorder commonly experienced by mothers after childbirth and may progress to postpartum depression if not properly addressed. The aim of this study is to identify the determinants of postpartum blues through a systematic literature review. The study employed a systematic review design using the PICO framework (Population, Intervention, Comparison, Outcome). The literature search was conducted using electronic databases including PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar, published within 5 years (2021-2025). The synthesis of selected literature indicates that the determinants of postpartum blues include maternal age, level of education, employment status, low family income, and insufficient family support. The high prevalence of postpartum blues underscores the critical importance of mental health support for postpartum mothers. Active partner involvement and effective coping strategies are essential to help mothers manage hormonal changes during the postpartum period.

Keywords: *Postpartum blues, baby blues, postpartum depression, postpartum mothers*

Postpartum blues adalah gangguan suasana hati ringan yang umum terjadi pada ibu pasca persalinan dan dapat berkembang menjadi depresi postpartum apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengidentifikasi determinan *postpartum blues* melalui tinjauan pustaka sistematis. Desain yang digunakan adalah *systematic review* dengan pendekatan PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*). Strategi pencarian dilakukan melalui database elektronik *PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar*, diterbitkan 5 tahun terakhir (2021–2025). Hasil menunjukkan bahwa determinan *postpartum blues* mencakup usia ibu, tingkat pendidikan ibu, status pekerjaan, pendapatan keluarga yang rendah, dan kurangnya dukungan keluarga. Tingginya prevalensi *postpartum blues* menegaskan pentingnya dukungan kesehatan mental bagi ibu pascapersalinan. Keterlibatan aktif pasangan dan strategi koping yang efektif diperlukan untuk membantu ibu menghadapi perubahan hormonal.

Kata kunci: *Postpartum blues, Depresi postpartum, Ibu nifas*

Corresponding Author:

Name : Yona Wia Sartika Sari

Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

Address : Jl. Raya Prabumulih-Indralaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan

Email : yonawiasartikasari@fkm.unsri.ac.id

PENDAHULUAN

Postpartum blues merupakan suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak selama minggu pertama setelah persalinan, gangguan ini biasanya juga disebut *maternity blues* atau *baby blues* (Kiftiyah et al, 2022). *Postpartum blues* dialami sekitar 50–75% ibu pada minggu pertama setelah melahirkan yang merupakan sindrom yang ditandai dengan kecemasan, insomnia, mudah tersinggung, dan suasana hati tertekan secara keseluruhan (Chechko et al., 2023). Di Indonesia, insidennya cukup tinggi, penelitian menunjukkan 57% ibu melaporkan gejala tersebut. Gejala-gejala ini biasanya memuncak pada hari keempat atau kelima setelah melahirkan dan dapat berlangsung selama beberapa jam atau beberapa hari, biasanya akan hilang dalam waktu dua minggu setelah melahirkan (Miller et al., 2015). Meskipun *postpartum blues* secara umum dianggap sebagai fenomena normal, penting untuk menyadari bahwa jika tidak ditangani, hal ini dapat meningkat menjadi depresi pasca persalinan (*postpartum depression*), yang mempengaruhi sekitar 10-15% wanita yang awalnya mengalami *postpartum blues* (Sari et al, 2025).

Etiologi yang pasti dari *postpartum blues* masih belum jelas, tetapi pengaruh hormonal misalnya perubahan kadar estrogen, progesteron dan prolaktin tampaknya berpengaruh karena periode terjadi peningkatan emosi terjadi bersamaan dengan produksi ASI (Sulfianti et al, 2021). Berbagai faktor ditemukan terkait dengan *postpartum blues*, terutama riwayat kejiwaan pribadi. Sebuah studi menemukan prevalensi kejadian *postpartum blues* lebih tinggi disebabkan oleh perubahan hormonal (sindrom disforik pramenstruasi dan selama trimester ketiga kehamilan) Selain itu, 20% wanita dengan riwayat depresi berat mengalami *postpartum blues* dan wanita dengan riwayat depresi pascapersalinan juga berisiko lebih besar mengalami *postpartum blues* pada kehamilan berikutnya (Landman et al., 2024).

Tanda dan gejala risiko *postpartum blues* diantaranya perubahan pola makan, gangguan pola tidur, menangis, merasa tidak berharga dan meras putus asa. Sebuah penelitian di India menemukan faktor risiko terjadinya *postpartum blues* diantaranya berpenghasilan rendah, paritas, hubungan yang sulit dengan ibu mertua dan orang tua, peristiwa hidup yang menyedihkan selama kehamilan. WHO pada tahun 2018 mencatat prevalensi *postpartum blues* 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. Angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia sendiri menurut USAID (*United States Agency for International Development*) (2016) terdapat 31 kelahiran per 1000 populasi mengalami *postpartum blues*. Indonesia menduduki peringkat keempat tertinggi di ASEAN setelah Laos yaitu sebanyak 26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran per 1000 populasi (Yunitasari & Suryani, 2020).

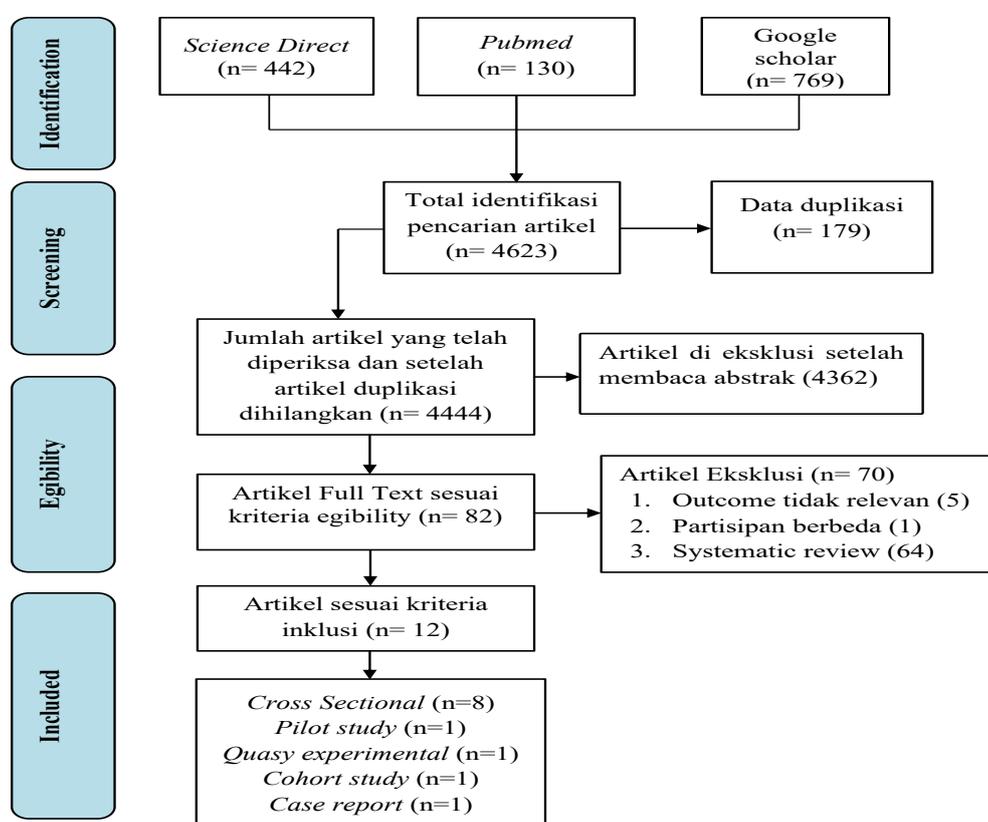
Mengingat prevalensi yang tinggi di Indonesia dan potensi perkembangannya menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius, pemahaman komprehensif mengenai determinan *postpartum blues* menjadi sangat penting. Mensintesis bukti-bukti terkini melalui tinjauan pustaka dapat menyediakan referensi yang kuat bagi praktisi kesehatan, pembuat kebijakan, dan peneliti. Tinjauan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan membahas secara sistematis faktor-faktor penentu utama yang memengaruhi terjadinya *postpartum blues*. Tinjauan semacam ini esensial untuk pengembangan strategi pencegahan, deteksi dini, dan penanganan yang lebih efektif.

Studi terdahulu menyebutkan bahwa faktor risiko *postpartum blues* yang lain adalah: Usia kurang dari 20 tahun, penyesuaian diri yang kurang baik, dan koping stress yang rendah (Ningrum, 2017). Selain itu, faktor yang mempengaruhi *postpartum blues* berasal dari dukungan keluarga khususnya suami. Pada ibu yang baru mengalami kehamilan pertama tentu saja perlu penyesuaian diri dan dukungan suami dengan beberapa perubahan yang terjadi (Yunitasari & Suryani, 2020).

Meskipun telah terdapat penelitian terdahulu yang membahas mengenai *postpartum blues*. *Systematic review* dapat menjadi referensi yang kuat bagi praktisi kesehatan, pembuat kebijakan, dan peneliti lain dalam merancang intervensi yang lebih efektif dalam mencegah dan menangani *postpartum blues*.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai referensi seperti jurnal penelitian dan data-data yang berkaitan dengan *postpartum blues*. Sumber pencarian literature dilakukan pada beberapa portal jurnal terindeks yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Dalam mencari literatur, digunakan metode PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) dengan kata kunci "postpartum blues" OR "postnatal blues" OR "baby blues". Artikel yang di inklusi adalah artikel yang diterbitkan pada tahun 2021-2025, publikasi full text, berbahasa Inggris dan berbahasa Indonesia, desain studi observasional atau eksperimental. Artikel yang di eksklusi adalah artikel yang tidak tersedia dalam full text, studi dengan luaran utama yang tidak relevan dengan *postpartum blues*, studi dengan populasi partisipan yang tidak sesuai dengan fokus pada ibu pascapersalinan.



Gambar 1. Bagan *Flowchart* Pemilihan Literature

HASIL

Hasil pencarian pada beberapa portal pencarian jurnal ditemukan 12 artikel jurnal yang memenuhi kriteria yaitu jurnal, diantaranya jurnal atau artikel dapat diakses, full text, berbahasa Indonesia dengan kata kunci “postpartum blues OR postnatal blues OR baby blues” yang terbit pada tahun 2021-2025.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data Tentang Determinan Postpartum Blues

No	Judul	Penulis dan Tahun Publikasi	Negara	Desain Studi	Hasil
1.	Determinants of Postpartum Blues in Indonesia	Kurniawati D, Septiyono EA. (2022)	Indonesia	Cross-sectional	Faktor yang mempengaruhi postpartum blues adalah umur, pendapatan, Pendidikan, pekerjaan, jenis persalinan, dukungan suami, and status kehamilan (p value <0.05).
2.	Determinant Factors that has Associated with Incidence of Postpartum Blues in the one of Primary General and Maternity Clinic in East Java, Indonesia	Vidayati LA, Zainiyah H. (2021)	Indonesia	Cross-sectional	Umur, pendidikan dan dukungan suami memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian postpartum blues (p value <0.05).
3.	Pengalaman Baby blues Syndrome Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke	Laitupa SAK, Purwanti E, Hidayati LN. (2023)	Indonesia	Cohort study	Tidak ada dukungan suami dan keluarga, pengalaman hidup yang buruk, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan kondisi fisik ibu akan meningkatkan risiko ibu mengalami postpartum blues.
4.	Assessing Postpartum Blues: A Preliminary Approach Through A Pilot Study	Sari IN, Tukimin. (2025)	Indonesia	Pilot study	Faktor risiko yang signifikan meliputi tingkat pendidikan rendah (p = 0,032), primipara (p = 0,041), operasi caesar (p = 0,045), dan dukungan sosial yang tidak memadai (r = 0,68, p =

					0,001). Gejala yang paling umum adalah kelelahan berlebihan (83,3%), kecemasan tentang kesehatan bayi (80%), dan perubahan suasana hati (76,7%).
5.	Coping Strategy in Mother with Postpartum Blues Experience In Kediri: A Case Report	Andarini AS, Ulya Z. (2022)	Indonesia	Case report	Faktor pemicunya postpartum blues berkaitan dengan penambahan peran dan tanggung jawab baru sebagai ibu dalam hal pengasuhan bayi, diantaranya adalah masalah pemberian ASI pada tahap awal setelah melahirkan. Penggunaan strategi coping yang baik akan membantu ibu menyelesaikan permasalahannya.
6.	Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas	Marwiyah N, Suwardiman D, Mutia HK, Alkarimah NA, Rahayu R, Nuraeni, Uzzakiyyah I. (2022)	Indonesia	Cross-sectional	Faktor yang berhubungan dengan postpartum blues adalah usia, pendapatan, jenis persalinan, kesiapan persalinan, dan dukungan sosial. Usia memiliki kekuatan hubungan yang paling kuat dan signifikan berkontribusi terhadap kejadian postpartum blues (Beta=0,347, p <0,01)
7.	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Baby Blues pada Ibu Postpartum di Desa Pulau Terap	Siallagan A, Saragih H, Rante E, Desri R. (2022)	Indonesia	Cross-sectional	Ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian baby blues pada ibu postpartum (p=0,001). Dukungan keluarga yang diperoleh ibu dapat membuat mental ibu menjadi lebih baik dalam hal mengurus dan merawat anak yang baru dilahirkan
8.	Risk Factor Analysis of Baby Blues Symptoms in Postpartum	Sormin R EM, Atok YS, Manek BD, Palalangan D,	Indonesia	Cross-sectional	Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya postpartum blues pada ibu dengan

	Women With A History of Complications During Childbirth	Babis IY. (2025)			riwayat komplikasi saat melahirkan adalah jenis persalinan ($p=0,001$), pekerjaan ibu ($p=0,004$), pendapatan keluarga ($p=0,011$), dukungan suami ($p=0,000$), dan dukungan sosial ($p=0,005$).
9.	Postnatal Blues: A Mirage or Reality	Okunola TO, Awoleke JO, Olofinbiyi B, Rosiji B, Omoya S, Olubiyi AO. (2021)	Nigeria	Cross-sectional	Postnatal blues adalah nyata dan lazim terjadi pada populasi penelitian. Faktor yang berhubungan adalah bayi perempuan, kelahiran prematur, komplikasi pasca melahirkan dan pendapatan keluarga.
10.	Effects of Husband Involvement in Prenatal Care on Couples' Intimacy and Postpartum Blues in Primiparous Women: A Quasi-Experimental Study	Dehshiri M, Ghorashi Z, Lotfipour SM. (2023)	Iran	A Quasi-Experimental Study	Tingkat postpartum blues secara signifikan lebih rendah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($P<0,001$).
11.	Psychosocial Factors Related to Postpartum Blues in Dau District, Malang Regency	Kurniawati ED, Wittiarika ID, Farizi SA, Lestari P. (2024)	Indonesia	Cross-sectional	Dukungan sosial yang menunjukkan nilai $p = 0,020$ ($p<0,05$). Dukungan sosial dari berbagai sumber merupakan mekanisme koping yang efektif dalam mengelola emosi positif.
12.	The Relationship Between Family Function and The Incidence of Postpartum Blues in Postpartum Mothers	Agustin SAY, Susanti D. (2024)	Indonesia	Cross-sectional	Ada hubungan signifikan antara fungsi keluarga dengan kejadian postpartum blues ($p=0,001$). Fungsi keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan pada ibu postpartum untuk mengatasi postpartum blues.

PEMBAHASAN

Prevalensi *postpartum blues* yang bervariasi pada ibu nifas ditemukan pada tinjauan menunjukkan bahwa kejadian *postpartum blues* memiliki spektrum dan faktor risiko yang sangat beragam. Jika tidak ditangani dengan baik, *postpartum blues* dapat mengalami kondisi berkelanjutan menjadi depresi postpartum, kondisi ini terjadi pada sekitar 15% dari ibu-ibu nifas (Mertasari & Sugandini, 2020).

Faktor usia seorang wanita saat hamil dan melahirkan seringkali dikaitkan dengan kesiapan mental wanita tersebut untuk menjadi seorang ibu. Usia yang terlalu muda dinilai menjadi pemicu terjadinya *postpartum blues* pada masa nifas (Kurniawati et al, 2024). Hal ini mungkin disebabkan oleh ketidaksiapan mental ibu dalam merawat bayinya sehingga mengakibatkan pola perilaku yang kurang optimal ketika menghadapi berbagai situasi pascapersalinan (Kurniawati & Septiyono, 2021). Pada umumnya penduduk dibawah usia 20 tahun memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai kehamilan atau kurangnya informasi dalam mengakses layanan kesehatan yang ada. Selain itu, pada usia tersebut juga belum cukup mencapai kematangan fisik, mental, peran dan aktivitas baru sebagai seorang ibu dalam mengasuh anaknya sehingga ia mengalami kesulitan tersendiri dalam beradaptasi (Halima et al., 2022). Pada usia lanjut yang menjadikannya berisiko adalah faktor kelelahan dan kondisi anatomi tubuh yang sudah tidak baik lagi untuk kehamilan dan persalinan dan jika ibu sudah mempunyai anak maka menimbulkan beban tersendiri bagi ibu yang dapat membawa permasalahan pada dirinya selama masa nifas sehingga depresi makin meningkat dan (Marwiyah et al., 2022).

Ibu yang hanya bekerja di rumah mengurus anak dapat mengalami situasi krisis dan mencapai gangguan emosional atau perasaan sedih karena kelelahan dan kebosanan dalam mengurus rumah tangga sendirian, hal ini dapat menyebabkan tekanan tanggung jawab pada ibu sehingga meningkatkan risiko terjadinya *postpartum blues* (Sormin et al, 2025). Ibu bekerja juga dapat mengalami *postpartum blues* akibat banyaknya konflik peran dan tanggung jawab yang lebih besar dalam rumah tangga dan urusan pekerjaan (Kurniawati & Septiyono, 2021).

Keluarga dengan pendapatan tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan keluarganya dan anak yang baru dilahirkan, sedangkan pada keluarga yang memiliki kesulitan ekonomi akan menghadapi tekanan finansial untuk memenuhi kebutuhan keluarganya terlebih kebutuhan anggota baru (Okunola et al., 2021). Kondisi tersebut tentunya akan mempengaruhi kondisi psikologis seorang ibu, karena merasa khawatir kebutuhan bayinya tidak terpenuhi dengan baik dan kondisi tersebut akan memicu terjadinya *postpartum blues* (Marwiyah et al., 2022).

Ibu yang kurang mendapat dukungan keluarga berdampak terhadap peningkatan risiko *postpartum blues* (Sormin et al., 2025). Ketika seorang perempuan merasa bahwa dia tidak mendapatkan dukungan yang diharapkan dalam merawat anak dan melakukan pekerjaan rumah akan menimbulkan banyak tekanan emosional atau gangguan mood pasca melahirkan (Vidayati & Zainiyah, 2021) dan (Laitupa et al., 2023). Dukungan keluarga bisa berupa memberikan informasi dan pengalaman menjadi orang tua, membantu mengurus keperluan ibu pasca melahirkan, dan membantu merawat bayi sehingga ibu merasa lebih percaya diri dalam menghadapi peran barunya sebagai ibu. Fungsi keluarga yang baik akan mendukung mental ibu dalam beradaptasi dan mengasuh bayi yang baru saja dilahirkan (Siallagan et al.,

2022), (Agustin *et al.*, 2022), dan (Laitupa *et al.*, 2023). Dukungan yang diberikan oleh keluarga khususnya suami merupakan faktor yang besar dalam mengurangi risiko *postpartum blues*. Dukungan positif dari suami, seperti memberikan kasih sayang, perhatian, dan rasa keterikatan sangat diperlukan dalam membantu kondisi ibu pada masa nifas (Dehshiri *et al.*, 2023). Jika suami tidak memberikan dukungan pada ibu nifas, hal ini dapat membuat ibu merasa sedih dan kewalahan saat merawat bayinya di minggu pertama pasca melahirkan (Agustin *et al.*, 2022) dan (Laitupa *et al.*, 2023).

Selain dukungan yang diperoleh dari keluarga dan suami, penelitian menunjukkan bahwa pendidikan yang rendah berkorelasi dengan kesehatan mental yang buruk selama periode *postpartum* (Sari *et al.*, 2025). Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin rendah risiko mengalami depresi pasca melahirkan. Tingkat pendidikan mempengaruhi efektivitas strategi koping yang digunakan. Masyarakat yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam menyelesaikan permasalahan dibandingkan dengan masyarakat yang berpendidikan rendah (Vidayati & Zainiyah, 2021). Pendidikan mempengaruhi pengetahuan dan merupakan domain terpenting dalam membentuk tindakan seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan *postpartum blues* karena ketika tingkat pendidikan ibu rendah maka penyerapan informasi terkait pada masa nifas juga rendah (Kurniawati & Septiyono, 2021). Pendidikan seseorang mempengaruhi cara berpikir dan cara pandang terhadap dirinya dan lingkungan karena sikap responden yang mempunyai pendidikan tinggi akan berbeda dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah dalam menyikapi proses pada saat melahirkan dan masa nifas (Vidayati & Zainiyah, 2021) dan (Kurniawati & Septiyono, 2021).

Periode *postpartum* merupakan masa krisis bagi ibu, pasangan, dan keluarga akibat berbagai perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikologis, maupun struktur keluarga yang memerlukan proses adaptasi atau penyesuaian. Adaptasi secara fisik dimulai sejak kelahiran hingga 6 sampai 8 minggu pasca persalinan, saat tubuh ibu kembali ke kondisi sebelum hamil. Setelah plasenta keluar, terjadi perubahan hormon seperti endorfin, progesteron, dan estrogen yang memengaruhi kondisi fisik, mental, dan emosional ibu (Tim Promkes, 2023). Dalam merawat anak, keterampilan emosional sangat dibutuhkan untuk menciptakan interaksi hangat dan aman, yang membuat anak merasa terlindungi. Namun, orang tua yang mengalami stres atau gangguan mental sering kali kesulitan memberikan pengasuhan yang stabil dan responsif. Kesehatan mental yang terganggu pada masa perinatal dapat berdampak serius pada ibu maupun anak (Wardoyo *et al.*, 2023).

Ibu nifas yang mengalami kecemasan berat dapat menggunakan mekanisme koping yang efektif untuk mengelola kecemasannya sehingga tidak berdampak pada terjadinya *postpartum blues* (Kurniawati *et al.*, 2024). Ibu yang mendapat dukungan dari keluarga dan lingkungan merasa lebih dikuatkan sehingga ibu dapat menemukan strategi koping yang tepat untuk menyelesaikan masalah dalam merawat anaknya, seperti mencari informasi, mencari tahu dari para ahli dan bercerita dari orang yang lebih berpengalaman (Andarini & Ulya, 2022). Hal tersebut dapat menjadikan kondisi ibu lebih baik dari sebelumnya. Ibu merasa lebih tenang dalam menghadapi setiap permasalahan, percaya diri, dan akan mendorong ibu untuk mencari ilmu lebih lanjut serta mampu memberikan dukungan kepada siapapun khususnya ibu yang mengalami *postpartum blues* (Laitupa *et al.*, 2023).

Periode prenatal dan postnatal merupakan salah satu kelompok populasi berisiko di Indonesia, yang mencakup sekitar 22,2% dari total populasi. Salah satu isu prioritas pada kelompok ini adalah *baby blues syndrome*. Oleh karena itu, kebijakan pemerintah, peraturan perundang-undangan, serta peran organisasi sosial perlu difokuskan pada upaya pencegahan gangguan kesehatan mental dan peningkatan kesejahteraan secara menyeluruh (Basrowi *et al.*, 2024).

Banyak faktor yang dapat memicu *postpartum blues* dan hal ini tidak boleh dianggap remeh, namun yang terpenting adalah memastikan ibu selalu merasa bahagia dan mendapatkan dukungan yang nyaman pada masa kehamilan dan nifas adalah penangan terbaik untuk menghadapi perubahan fisik dan hormonal yang dialami ibu (Sormin *et al.*, 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Postpartum blues dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab itu sering tidak dipedulikan sehingga tidak terdiagnosis dan tidak ada tatalaksana sebagaimana seharusnya. Namun, *postpartum blues* dapat mengalami kondisi berkelanjutan menjadi depresi pasca persalinan jika tidak ditangani dengan baik. Faktor penyebab *postpartum blues* diantaranya adalah usia ibu, pendidikan, ibu yang bekerja, dan dukungan keluarga. Dalam mengatasi kejadian tersebut dibutuhkan coping yang efektif untuk ibu nifas yang sedang dalam masa perubahan hormonal. Dukungan psikologis dari keluarga sangat penting untuk mengurangi kecemasan dalam menjalankan peran sebagai orang tua baru. Komunikasi yang baik antara ibu dan ayah akan meningkatkan rasa nyaman dalam merawat bayi sehingga dapat mencegah terjadinya *postpartum blues*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin SAY, Susanti D. 2024. The Relationship Between Family Function and The Incidence of Postpartum Blues in Postpartum Mothers. *Midwifery and Nursing Research (Manr) Journal* Vol. 6 Issue 1 Year 2024. <http://dx.doi.org/10.31983/manr.v6i1.10426>
- Andarini AS, Ulya Z. 2022. Coping Strategy in a Mother with Postpartum Blues Experience in Kediri: A Case Report. *Journal of Psychiatry, Psychology, and Behavioral Research*. DOI: 10.21776/ub.jppbr.2022.003.01.5
- Basrowi, R. W., Wiguna, T., Samah, K., Moeloek, N. D. F., Soetrisno, M., Purwanto, S. A., ... & Pelangi, B. (2024). Exploring Mental Health Issues and Priorities in Indonesia Through Qualitative Expert Consensus. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 20, e17450179331951.
- Chechko N, Stickel S, Votinov M. 2023. Neural responses to monetary incentives in postpartum women affected by baby blues. *Psychoneuroendocrinology* 148-105991. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105991>
- Dehshiri M, Ghorashi Z, Lotfipur SM. 2023. Effects of Husband Involvement in Prenatal Care on Couples' Intimacy and Postpartum Blues in Primiparous Women: A Quasi-Experimental Study. *IJCBNM*. 2023;11(3):179-189. doi: 10.30476/IJCBNM.2023.97739.2204

- Halima S, Supriyadi, Deniati EN. 2022. Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo. *Sport Science and Health*, 219–228. DOI: 10.17977/um062v4i32022p219-228
- Hidayah N, Pratiwi CS. 2022. Incidences of Postpartum Depression in Adolescent Mothers: Scoping Review. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, p. 841–850. DOI: 10.30604/Jika.v7i3.1067
- Kiftiyah, Wardani RA, Farani S, Susanti L, Fadhilah S, Sari KIP, Rusmayani NGAL, Gustirini R, Aliansy D, Sari IP, Yunike. 2022. *Pengantar Asuhan Kebidanan*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Kurniawati D, Septiyono EA. 2021. Determinants of Postpartum Blues in Indonesia. *Pedionmaternal Nursing Journal* 8(1). <http://dx.doi.org/10.20473/pmnj.v8i1.27649>
- Kurniawati ED, Wittiarika ID, Farizi SA, Lestari P. 2024. Psychosocial Factors Related to Postpartum Blues in Dau District, Malang Regency. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 12 No. 4, Desember 2024, Hal. 865-870. <https://doi.org/10.32832/hearty.v12i4>
- Laitupa SAK, Purwanti E, Hidayati LN. 2023. Pengalaman Baby blues Syndrome Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, pp. 117–121. <https://doi.org/10.47065/jharma.v3i3.3132>
- Landman A, Ngameni EG, Dubreucq M, Dubreucq J, Tebeka S, Dubertret C. 2024. Postpartum Blues: A Predictor of Postpartum Depression, from the IGEDEPP Cohort. *European Psychiatry*, 67(1), e30, 1–9. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1741>
- Marwiyah N, Suwardiman D, Mutia HK, Alkarimah NA, Rahayu R, Nuraeni, Uzzakiyyah I. 2022. Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 89-99, 9 (1).
- Mertasari L, Sugandini W. 2020. *Asuhan Masa Nifas dan Menyusui*. Depok: RajaGrafindoPersada.
- Miller ES, Hoxha D, Wisner KL, Gossett DR. 2015. The Impact of Perinatal Depression on The Evolution of Anxiety and Obsessive-compulsive Symptoms. *Arch Womens Ment Health*, 18(3): 457–461, June 2015. doi:10.1007/s00737-014-0476-x
- Ningrum SP. 2017. Faktor-faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Sympathic. Jurnal Ilmiah Psikologi*. vol. 4, No. 2, Desember 2017.
- Okunola TO, Awoleke JO, Olofinbiyi B, Rosiji B, Omoya S, Olubiyi AO. 2021. Postnatal Blues: A Mirage or Reality. *Journal of Affective Disorders Reports*, 1-6, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100237>
- Sari IN, Tukimin. 2025. Assessing Postpartum Blues: A Preliminary Approach Through A Pilot Study. *Journal of Health Research and Technology*. Page 31-47 <https://doi.org/10.58439/jhrt.v3i1.304>
- Siallagan A, Saragih H, Rante E, Desri R. 2022. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Baby Blues pada Ibu Postpartum di Desa Pulau Terap Tahun 2022”, *JUMANTIK*, 7 (4). DOI: 10.30829/Jumantik.v7i4.11746
- Sormin R EM, Atok YS, Manek BD, Palalangan D, Babis IY. 2025. Risk Factor Analysis of Baby Blues Symptoms in Postpartum Women with a History of Complications During Childbirth. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Volume 13, Issue 1, 2025: 60-72. [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2025.13\(1\).60-72](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2025.13(1).60-72)
- Sulfianti, Nardina EA, Hutabarat J, Astuti ED, Muyassaroh Y, Yuliani DR, Hapsari W, Azizah N, Hutomo CS, Argaheni NB. 2021. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yayasan Kita Menulis.

- Tim Promkes, RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. *Mengenal Postpartum Blues*. Diakses 24 Oktober 2023 melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2796/mengenal-postpartum-blues
- Vidayati LA, Zainiyah H. 2021. Determinant Factors that has Associated with Incidence of Postpartum Blues in the one of Primary General and Maternity Clinic in East Java”, *Indonesia. Journal of International Dental and Medical Research*, 14(2): 845-848.
- Wardoyo, H., Moeloek, N. D., Basrowi, R. W., Ekowati, M., Samah, K., Mustopo, W. I., ... & Pelangi, B. (2023, December). Mental health awareness and promotion during the first 1000 days of life: An expert consensus. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 1, p. 44). MDPI.
- Yunitasari E, Suryani. 2020. Post Partum Blues; Sebuah Tinjauan Literatur”, *Wellness and Healthy Magazine*, p. 303 – 304, Agustus 2020.