



Kondisi Psikologis Ibu Yang Mengalami Baby Blues Pasca Melahirkan

Psychological Condition of Mothers Who Experience Postpartum Baby Blues

Azifah Arrouf & Sri Putri Rahayu

Psikologi Islam, Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

Abstrak

Baby Blues Syndrome dikenal sebagai sindrom gangguan afek ringan yang ditandai dengan gejala-gejala seperti reaksi sedih atau disforia, menangis, mudah tersinggung (*irritabilitas*), cemas, perasaan labil, cenderung menyalahkan diri sendiri, perasaan lelah, gangguan tidur, dan gangguan nafsu makan. *Postpartum blues* merupakan perasaan sedih yang dialami oleh ibu melahirkan, hal ini dapat terjadi pada semua ibu *postpartum* dari etnik dan ras manapun, dan dapat terjadi pada ibu primipara maupun multipara. Dampak psikologis yang terjadi yaitu ibu pasca melahirkan ini mengalami kecemasan dan rasa takut dikarenakan kondisi yang berubah drastis, contohnya pada ibu yang baru pertama kali melahirkan anak pertama akan merasakan perubahan kondisi yang sangat drastis dan juga kurangnya dukungan dari suami dan keluarga juga membuat seorang ibu merasa tidak diacuhkan dan merasa kesepian. Hal itu dapat menyebabkan si ibu menyalahkan kehadiran sang anak dan bisa juga faktor dari lingkungan social yang terlalu banyak berkomentar sehingga si ibu merasa gagal dalam mengurus anaknya. Metode yang digunakan dalam penulisan ini yaitu *library research*. Tujuan ditulisnya karya ilmiah ini yaitu untuk meemahami lebih dalam mengenai isu tentang *baby blues syndrome*. Selain itu tujuan penulisan karya ilmiah ini juga agar dapat memberikan informasi kepada masyarakat dari berbagai kalangan mengenai pentingnya mengetahui dampak dari *baby blues syndrome* dan gejala gejala yang muncul agar dapat lebih *aware* pada orang-orang terdekat. Dari penelitian ini penulis mendapatkan hasil bahwa kondisi yang dialami oleh ibu yang terkena *baby blues syndrome* yaitu kecemasan, sedih, kesepian, merasa bersalah terhadap bayi, dan sebagainya. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kurangnya dukungan dari keluarga atau banyaknya omongan atau pandangan negatif terhadap ibu dan bayi yang menyebabkam timbulnya pikiran-pikiran negatif pada ibu.

Kata Kunci: Baby Blues Syndrome; Dampak Psikologis; Melahirkan,

Abstract

Baby Blues Syndrome is known as a mild affective disorder syndrome characterized by symptoms such as sad reactions or dysphoria, crying, irritability, anxiety, feelings of instability, tendency to blame themselves, feelings of fatigue, sleep disturbances, and appetite disorders. Postpartum blues is a feeling of sadness experienced by mothers giving birth, this can occur in all postpartum mothers of any ethnicity and race and can occur in primiparous and multiparous mothers. The psychological impact that occurs is that postpartum mothers experience anxiety and fear due to conditions that change drastically, for example in mothers who have just given birth to their first child will feel a very drastic change in conditions and also the lack of support from their husband and family also makes a mother feel ignored and feel lonely. It can cause the mother to blame the child's presence and also be a factor of the social environment that comments too much so that the mother feels like a failure in taking care of her child. The method used in this writing is library research. The purpose of writing this scientific work is to understand more about the issue of baby blues syndrome. In addition, the purpose of writing this scientific work is to provide information to people from various circles about the importance of knowing the impact of baby blues syndrome and the symptoms that appear to be more aware of the closest people. From this study, the authors found that the conditions experienced by mothers affected by baby blues syndrome are anxiety, sadness, loneliness, feeling guilty about the baby, and so on. This can occur due to a lack of support from the family or a lot of talk or negative views of the mother and baby that cause negative thoughts to arise in the mother.

Keywords: baby blues syndrome, giving birth psychological effects

How To Cite: Azifah Arrouf & Sri Putri Rahayu, (2024), Kondisi Psikologis Ibu Yang Mengalami Baby Blues Pasca Melahirkan, *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 6(1) 2024: 27-33,

*E-mail: Azifaharrouf2@gmail.com,
sriputriahayu@uimybatusangkar.ac.id

ISSN 2550-1305 (Online)



PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan suatu hal yang penting bagi manusia. Seseorang yang menikah akan mendapatkan keseimbangan baik dari segi biologis, sosial, dan juga psikologis. Selain cinta dalam pernikahan, diperlukan juga saling pengertian yang mendalam. Ketersediaan untuk saling menerima pasangan dengan latar belakang dan kepribadian yang berbeda berarti harus mau menerima dan memasuki lingkungan sosial budaya pasangannya, dan oleh karena itu dibutuhkan keterbukaan, toleransi yang sangat tinggi, saling menyesuaikan diri, dan menetapkan pembagian tugas antara suami dan istri. Hal-hal tersebut memperkuat alasan mengapa persiapan pernikahan itu penting (Chasanah et al., 2021)

Menurut widyaningtyas Kelahiran seorang anak adalah momen yang sangat membahagiakan dan dinanti-nantikan oleh semua pasangan suami istri. Banyak yang menggambarkan persalinan sebagai situasi yang membahagiakan, sehingga tidak ada alasan bagi seorang ibu untuk bersedih atau menderita. Namun ternyata perasaan bahagia tersebut seringkali tidak serta merta dirasakan oleh ibu yang melahirkan seorang bayi (Indriani, 2022)

Elvira menyatakan bahwa ibu yang mengalami depresi pasca melahirkan mengalami penurunan minat dan ketertarikan terhadap bayi dan tidak mampu merawat bayinya secara optimal sehingga tidak bersemangat untuk menyusui, sehingga kebersihan, kesehatan dan tumbuh kembang bayi menjadi tidak optimal. Depresi postpartum dan postpartum blues sangat erat kaitannya, jika postpartum blues terjadi berkepanjangan maka terjadilah depresi postpartum. Pada ibu yang mengalami depresi pasca melahirkan, kemungkinan besar bayi tidak mendapatkan ASI dan ditolak oleh orang tuanya serta terjadi masalah dalam proses bonding attachment (Chasanah et al., 2021)

Widyaningtyas juga menyatakan bahwa angka kejadian *Baby blues syndrome* di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian baby blues berkisar antara 50-70% pada ibu pasca melahirkan (Indriani, 2022)

Menurut World Health Organization (WHO) Angka kejadian baby blues di dunia yang dialami oleh para ibu setelah melahirkan adalah sekitar 70-80%, dimana sekitar 13% ibu yang mengalami baby blues berlanjut menjadi depresi pasca melahirkan. Angka kejadian di beberapa negara mengenai *Baby blues syndrome* seperti di Jepang 15-50%, Amerika Serikat 27%, Perancis 31,7%, Nigeria 31,3% dan Yunani 44,5%. Asia dengan prevalensi 26-85% yang mengalami baby blues syndrome (Sulistia et al., 2023)

Baby blues syndrome adalah bentuk gangguan emosi akibat penyesuaian diri terhadap kelahiran bayi, yang muncul sejak hari pertama hingga hari keempat belas setelah melahirkan, dengan gejala yang memuncak pada hari kelima. *Baby blues syndrome* perlu diwaspadai ketika ibu yang mengalami sindrom ini mengalami gangguan emosi yang tidak kunjung sembuh setelah 2 minggu (Wahyuni et al., 2023)

Henshaw mengatakan bahwa Postpartum blues merupakan perasaan sedih yang dialami oleh ibu melahirkan, dapat terjadi pada semua ibu pascapersalinan dari berbagai etnis dan ras, serta dapat terjadi pada ibu primipara maupun multipara (Chasanah et al., 2021)

Menurut pieter Postpartum blues adalah perasaan sedih yang dibawa ibu sejak kehamilan yang berkaitan dengan kesulitan menerima kehadiran bayinya. Postpartum blues terjadi pada 14 hari pertama pascapersalinan, dan memuncak pada 3 atau 4 hari pascapersalinan (Desfanita et al., 2015)

Menurut Bobak postpartum blues adalah kondisi depresi sementara yang dialami oleh sebagian besar ibu baru karena perubahan kadar hormon, tanggung jawab baru akibat perluasan keluarga, dan perawatan bayi (Desfanita et al., 2015)

Dari beberapa definisi diatas penulis menyimpulkan Baby Blues atau Postpartum Blues adalah kondisi dimana seorang ibu mengalami perasaan sedih yang diakibatkan oleh perubahan hormon, kurangnya dukungan dari keluarga dan suami, dan perubahan kondisi yang berbeda antara sebelum dan sesudah memiliki anak.

Qiftiyah menyatakan bahwa *Baby blues syndrome* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain usia, pekerjaan, sosial ekonomi, pendidikan, paritas, pengetahuan, sikap, jenis persalinan, dukungan suami dan keluarga serta faktor hormonal berupa perubahan kadar hormon estrogen, progesteron, prolaktin dan estriol yang terlalu rendah. Penyebab lainnya adalah kelelahan karena merawat bayi, kelelahan saat persalinan, kecemasan yang berlebihan dan kekhawatiran tidak mampu merawat bayi (Sulistia et al., 2023)

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode literatur review. Literatur review adalah metode yang menggunakan system dengan tinjauan terhadap hasil penelitian yang telah dihasilkan oleh para peneliti. Penelitian ini diambil dari beberapa jurnal yang ditinjau oleh penulis yang akan dijadikan sebuah karya ilmiah. Penelitian ini dilakukan dengan mereview beberapa jurnal terkait dengan judul yang diangkat oleh penulis, dengan beberapa kriteria yang dipilih seperti kondisi psikologis pada ibu hamil, kondisi psikologis ibu pasca melahirkan dan kondisi psikologis orang terdekat pada ibu pasca melahirkan.

Penulisan ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian berupa penelitian kepustakaan (library research), yaitu mengumpulkan informasi atau karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan tinjauan pustaka yang bersifat literatur (Ridwan et al., 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Oktiriani, *Baby Blues Syndrome* merupakan *Baby Blues Syndrome* merupakan sindrom gangguan mood ringan yang sering diabaikan oleh ibu pasca melahirkan, keluarga atau tenaga kesehatan, dan akhirnya *Baby Blues Syndrome* dapat berkembang menjadi depresi bahkan dapat berlanjut menjadi psikosis yang berdampak buruk dimana ibu dapat mengalami masalah perkawinan yang berdampak buruk pada anggota keluarga dan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Menurut Mansur & Budiarti, Gejala *Baby Blues Syndrome* antara lain menangis, perubahan emosi, cemas, khawatir terhadap bayi, kesepian, menurunnya gairah seksual (Mazidawati, 2022).

Menurut Hensew (Desfanita et al., 2015) Penyebab postpartum blues tidak diketahui secara pasti. Namun, kejadian postpartum blues dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues antara lain fluktuasi hormon, faktor psikologis dan kepribadian, riwayat depresi sebelumnya, riwayat kehamilan dan persalinan dengan komplikasi, persalinan dengan operasi sesar, kehamilan yang tidak direncanakan, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), pada ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui dan ibu yang belum berpengalaman merawat bayi.

Menurut Amperaningsih dan Siwi, proses persalinan dengan SC karena alasan medis menyebabkan trauma jaringan (fisik) nyeri akut yang dapat mengganggu kondisi fisik dan psikis ibu serta perawatan di rumah sakit yang lama dapat mempengaruhi gangguan psikis pada ibu, yaitu depresi pasca persalinan. SC merupakan partus buatan dimana janin dilahirkan melalui sayatan pada dinding perut dan rahim. Komplikasi yang terjadi pada tindakan ini menyebabkan trauma jaringan pada ibu dan janin. Penundaan aktivitas normal dan trauma jaringan (fisik) pada ibu dapat mengakibatkan nyeri akut pasca SC yang dapat mengganggu kondisi fisik dan psikis ibu (Aryani et al., 2022)

Baby Blues Syndrome dikenal sebagai sindrom gangguan afektif ringan yang ditandai dengan gejala-gejala seperti reaksi sedih atau disforia, menangis, mudah tersinggung, cemas, perasaan tidak stabil, cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa lelah, gangguan tidur, dan gangguan nafsu makan. Gejala-gejala tersebut akan berangsur-angsur menghilang setelah 2 (dua) minggu dan masih merupakan adaptasi psikologis yang normal pada ibu pasca melahirkan. Namun, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi lebih buruk jika ibu tidak mampu beradaptasi dengan kondisi psikisnya yang kemudian menyebabkan ibu menjadi depresi hingga psikosis yang pada akhirnya berakibat pada masalah perkawinan dengan suami dan juga perkembangan anaknya (Raharjo, 2022)

Dengan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan dampak psikologis yang terjadi yaitu ibu pasca melahirkan ini mengalami kecemasan dan rasa takut dikarenakan kondisi yang berubah drastis, contohnya pada ibu yang baru pertama kali melahirkan anak pertama akan merasakan perubahan kondisi yang sangat drastis dan juga kurangnya dukungan dari suami dan keluarga juga membuat seorang ibu merasa tidak diacuhkan dan merasa kesepian. Hal itu dapat menyebabkan si ibu menyalahkan kehadiran sang

anak dan bisa juga faktor dari lingkungan social yang terlalu banyak berkomentar sehingga si ibu merasa gagal dalam mengurus anaknya.

Gejala fisik yang dialami oleh penderita *Baby blues syndrome* adalah: 1) Kurang tidur; 2) Kehilangan energi; 3) Kehilangan nafsu makan atau nafsu makan yang berlebihan; dan/atau 4) Merasa lelah setelah bangun tidur. Kemudian ada juga gejala emosional yang sering dialami oleh penderita *Baby blues syndrome* antara lain: 1) Cemas; 2) Khawatir berlebihan; 3) Bingung; 4) Khawatir berlebihan terhadap kondisi fisik; 5) Tidak percaya diri; 6) Sedih; dan/atau 7) Merasa terabaikan. Gejala-gejala ini sering kali berujung pada perilaku ibu yang sering menangis, hiperaktif atau kegembiraan yang berlebihan, terlalu sensitif, mudah tersinggung, dan acuh tak acuh terhadap anak yang baru saja dilahirkannya (Raharjo, 2022).

Suryati dalam penelitiannya menyatakan bahwa ibu yang mengalami *Baby blues syndrome* setelah melahirkan akan mengalami emosi yang berlebihan dan merasa sangat sedih dan disertai dengan tangisan tanpa alasan yang jelas. Beberapa ibu merasa cemas dan khawatir serta tegang setelah melahirkan. Beberapa ibu juga merasa tidak enak, tidak nyaman, sakit, nyeri di mana-mana, dan tidak ada obat yang dapat membantu atau menyembuhkannya. Hampir semua ibu ini merasa sangat lelah, lesu atau malas hampir setiap saat setelah melahirkan. Selain itu, sering juga ditemukan para ibu ini mengalami kesulitan tidur, bahkan ada yang tidak bisa tidur sama sekali (Rosmini et al., 2022)

Untuk mengurangi depresi dan kecemasan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan, ada beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menstabilkan emosi yang dihadapi oleh ibu. Dari beberapa penelitian yang telah ditemukan, bahwa pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu pasca melahirkan dalam mengurangi depresi dan kecemasan ada yang berpengaruh positif dan ada juga yang tidak (Hidayati et al., 2022)

Aktivitas fisik berpengaruh dalam mencegah depresi pasca melahirkan dan pada ibu yang mengalami baby blues. Pada penelitian Vargas et al (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik atau olahraga rutin dapat memberikan efek dalam penurunan tanda-tanda depresi yang signifikan setelah melakukan aktivitas fisik selama 40 menit dalam 3 hari/minggu dari 18,6% gejala depresi, setelah mendapatkan intervensi aktivitas fisik atau olahraga rutin, tanda-tanda depresi menurun menjadi 14,5% yang dinilai dengan menggunakan Center for Epidemiology-Scale Study-Depression logical (CES-D) pada awal kehamilan (minggu ke 12-16), di akhir kehamilan (minggu ke 38-39). Latihan fisik atau olahraga yang teratur dan terstruktur dipercaya dapat mengurangi kejadian depresi dan kecemasan pada ibu baik pasca melahirkan maupun pasca melahirkan. Olahraga biasanya berlangsung selama 60 menit dan dibagi dalam beberapa menit, 10 menit pemanasan yang terdiri dari 5 menit jalan kaki dan 5 menit peregangan statis ringan, latihan mobilitas otot dan sendi, 25 menit untuk aerobik ringan, 10 menit latihan penguatan otot, 5 menit latihan keseimbangan, 5 menit latihan dasar panggul, dan di setiap akhir sesi dilakukan 5-10 menit untuk peregangan dan relaksasi (Hidayati et al., 2022).

Susanti menyatakan bahwa saat menjalani masa *postpartum*, dukungan sosial sangat dibutuhkan karena dapat meringankan beban ibu. Pada masa ini seorang ibu sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang yang besar. Jika seorang wanita yang mengalami baby blues kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, maka tahap ini akan berlanjut menjadi depresi bahkan bisa sampai pada tahap psikotik, yaitu membunuh bayinya tanpa disadari (Pazriani et al., 2021).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori menurut Bobak (2005) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya *Baby blues syndrome* adalah latar belakang psikososial dari wanita tersebut seperti tingkat pendidikan, status perkawinan dan kehamilan yang tidak diinginkan. Kehamilan yang tidak diinginkan akan mempengaruhi kesiapan ibu untuk menjadi orang tua. Bahkan menurut Atus yang menyatakan bahwa penyebab terjadinya baby blues syndrome pada ibu pasca melahirkan adalah kehamilan yang tidak diinginkan seperti kehamilan

di luar nikah, kehamilan akibat pemerkosaan, kehamilan yang tidak direncanakan sehingga seorang wanita tidak siap menjadi seorang ibu (Susanti & Sulistiyanti, 2017)

Wanita yang melahirkan bayi perempuan lebih mungkin mengalami postpartum blues. Manjunath melaporkan bahwa hingga 69% ibu yang mengalami baby blue di India adalah mereka yang melahirkan anak perempuan. Faktanya, ibu yang melahirkan anak perempuan rentan terhadap penyakit mental karena ekspektasi untuk memiliki anak laki-laki pada masa kehamilan ini lebih tinggi (Okunola et al., 2021).

Baby blues akan berdampak tidak hanya dengan ibu namun juga berdampak pada anak dan suami. Ibu yang mengalami baby blues akan berdampak salah satunya yaitu tidak dapat menjalankan peran sebagai ibu contohnya dalam merawat bayi sehingga mempengaruhi kualitas hubungan antara bayi dan ibu. Dampak pada bayi yaitu bayi akan sering menangis, mengalami gangguan tidur dan kekurangan nutrisi karena ibu enggan untuk memberikan ASI. Selain itu dampak yang terjadi pada suami adalah terjadinya ketidakharmonisan dalam keluarga. Jika baby blues tidak teratasi maka akan berkembang menjadi depresi dan psikosis postpartum. Upaya untuk mencegah terjadinya baby blues yaitu perlu adanya persiapan diri pada saat kehamilan dan persalinan, mendapat dukungan dari keluarga serta mencari informasi tentang baby blues sehingga ibu dapat mengetahui atau mencari bantuan jika mengalami kondisi baby blues (Eristono et al., 2023)

Pencegahan terjadinya baby blues menurut Rukhiyah dalam (Eristono et al., 2023) yaitu : mempersiapkan diri secara baik, mempersiapkan diri selama masa kehamilan sehingga pada saat kelahiran memiliki kepercayaan diri yang baik. Hal-hal yang dapat dilakukan adalah mencari informasi yang berkenaan dengan kelahiran, mengikuti kelas-kelas pre natal dan kelompok senam hamil. kelas-kelas pre natal dan kelompok senam hamil. Mendapatkan dukungan mental dari lingkungan sekitar, mencari informasi mengenai baby blues informasi yang kami berikan berguna agar ibu mengetahui faktor penyebab sehingga dapat memiliki kepercayaan diri yang baik. berguna agar ibu mengetahui faktor penyebab sehingga dapat mengantisipasi atau mencari pertolongan jika menghadapi baby blues.

Ciri ciri dan faktor terjadinya baby blues Menurut Young dan Ehrhardt dalam (Verda & Nuraidha, 2022), adalah sebagai berikut:

1. Perubahan suasana hati ibu seperti menangis, kelelahan, mudah tersinggung, kebingungan ringan, pelupa yang berganti-ganti dan sulit diprediksi.
2. Pola tidur yang tidak teratur karena kebutuhan bayi, ketidaknyamanan atas kelahiran anak, merasa tidak terbiasa dengan lingkungan persalinan.
3. Kesepian, jauh dari keluarga, selalu menyalahkan diri sendiri karena perubahan suasana hati yang signifikan.
4. Kehilangan kendali atas hidup karena ketergantungan pada bayi.

Young dan Ehrhardt membagi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya Baby Blues yaitu sebagai berikut:

1. Biologis, yaitu stres secara fisik akibat penurunan hormon tertentu secara tiba-tiba dan besar, kekurangan cairan, kehilangan darah, dan faktor fisik lainnya yang menurunkan stamina ibu.
2. Psikologis, yaitu konflik atas kemampuan seorang wanita untuk menjadi seorang ibu, kebingungan atas penerimaan dan penolakan peran baru, masalah komunikasi dengan bayi dan pasangan.
3. Sosial, yaitu situasi sosial pada saat kelahiran bayi, terutama ketika bayi membutuhkan lebih banyak dukungan emosional dan finansial.

SIMPULAN

Baby Blues Syndrome merupakan sindrom gangguan mood ringan yang sering diabaikan oleh ibu pasca melahirkan, keluarga atau tenaga kesehatan, dan akhirnya Baby Blues Syndrome dapat berkembang menjadi depresi bahkan dapat berlanjut menjadi psikosis yang berdampak buruk dimana ibu dapat mengalami masalah perkawinan yang berdampak buruk pada anggota keluarga dan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Dampak psikologis yang dialami ibu adalah menangis, cemas, kesepian, dll.

Ibu yang mengalami *Baby blues syndrome* setelah melahirkan akan mengalami emosi yang berlebihan dan merasa sangat sedih dan disertai dengan tangisan tanpa alasan yang jelas. Beberapa ibu merasa cemas dan khawatir serta tegang setelah melahirkan. Beberapa ibu juga merasa tidak enak, tidak nyaman, sakit, nyeri di mana-mana, dan tidak ada obat yang dapat membantu atau menyembuhkannya.

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya baby blues pada ibu pasca melahirkan adalah mencari informasi yang berkenaan dengan kelahiran, mengikuti kelas-kelas pre natal dan kelompok senam hamil. kelas-kelas pre natal dan kelompok senam hamil. Mendapatkan dukungan mental dari lingkungan sekitar, mencari informasi mengenai baby blues informasi yang kami berikan berguna agar ibu mengetahui faktor penyebab sehingga dapat memiliki kepercayaan diri yang baik. berguna agar ibu mengetahui faktor penyebab sehingga dapat mengantisipasi atau mencari pertolongan jika menghadapi baby blues.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, R., Afriana, & Faranita. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Baby Blues Syndrome Pada Ibu Post Partum di RSUD dr. Zainoel Abidin Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 2615–109. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2401>
- Chasanah, I. N., Pratiwi, K., & Martuti, S. (2021). Postpartum Blues Pada Persalinan di Bawah Usia Dua Puluh Tahun. *Patient Education and Counseling*, 104(11), 2648–2649.
- Desfanita, Misrawati, & Arneliwati. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Реєстрація, Зберігання І Обробка Даних*, 17(3), 56–64. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>
- Eristono, Hasanah, S., & Aryani, R. (2023). *EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG BABY BLUES*. 4(6), 11809–11813.
- Hidayati, N. O., Damarwulan, N., Safitrie, M., Sybromillisy, A., Jannah, N. H., Rosada, A., Suwito, D. A., Monika Senja, N. Della, & Rizkiawan, A. (2022). Efek Aktivitas Fisik Terhadap Depresi Post-Partum: Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 10–16. <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1431>
- Indriani, I. (2022). Penanganan Baby Blues Syndrome Dalam Al-Qur'an. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.47625/fitua.v3i1.340>
- Mazidawati. (2022). Peningkatan Psikoedukasi Baby Blues dan Kepedulian Sosial pada Bidan dalam Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Banyuasin. *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development*, 1(11), 899–905. <https://doi.org/10.36418/comserva.v1i11.155>
- Okunola, T. O., Awoleke, J. O., Olofinbiyi, B., Rosiji, B., Omoya, S., & Olubiya, A. O. (2021). Postnatal Blues: a Mirage or Reality. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 100237. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100237>
- Pazriani, A. P. L., Murtilita, & Hayati, U. F. (2021). Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues : Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1), 1–12. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/KNJ/article/download/47459/pdf>
- Raharjo, R. N. (2022). Pertanggungjawaban Pidana Ibu Baby Blues Syndrome yang Melakukan Tindak Pidana Penganiayaan Anak. *Jurist-Diction*, 5(3), 1065–1090. <https://doi.org/10.20473/jd.v5i3.35803>
- Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>
- Rosmini, S., Bahar, H., & Akifah. (2022). Study Kualitatif Terhadap Kejadian Baby Blues Syndrome Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 2(2), 61–68. <https://doi.org/10.37887/jwins.v2i2.29371>

- Sulistia, C. R., Halifah, E., & Fitri, A. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Baby Blues Syndrome Understanding of Pregnant Women About Baby Blues. *JIM FKep*, VIII(1), 7. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/viewFile/24054/12239>
- Susanti, L. W., & Sulistiyanti, A. (2017). Analisis Faktir-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas. *Infokes*, 7(2), 12-20.
- Verda, N. K., & Nuraidha, A. (2022). Strategi Coping Pada Ibu Pasca Persalinan Untuk Mengantisipasi Terjadinya Baby Blues. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 98-103.
- Wahyuni, N. W. E., Yuni Rahyani, N. K., & Senjaya, A. A. (2023). Karakteristik Ibu Postpartum dengan Baby Blues Syndrome. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 114-120. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2440>