

# **PENGALAMAN IBU NIFAS DALAM MENGHADAPI POSTPARTUM BLUES**

## **SKRIPSI**



**OLEH:  
KADEK DESY ARIYANTINI  
2218031009**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

# SKRIPSI

## DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR

Menyetujui

Pembimbing I	Ketut Espana Giri, S.ST., M.Kes. NIP.198206292006042016
Pembimbing II	Dr. Ni Komang Sulyastini, S.ST., M.Pd. NIP.197908022006042008

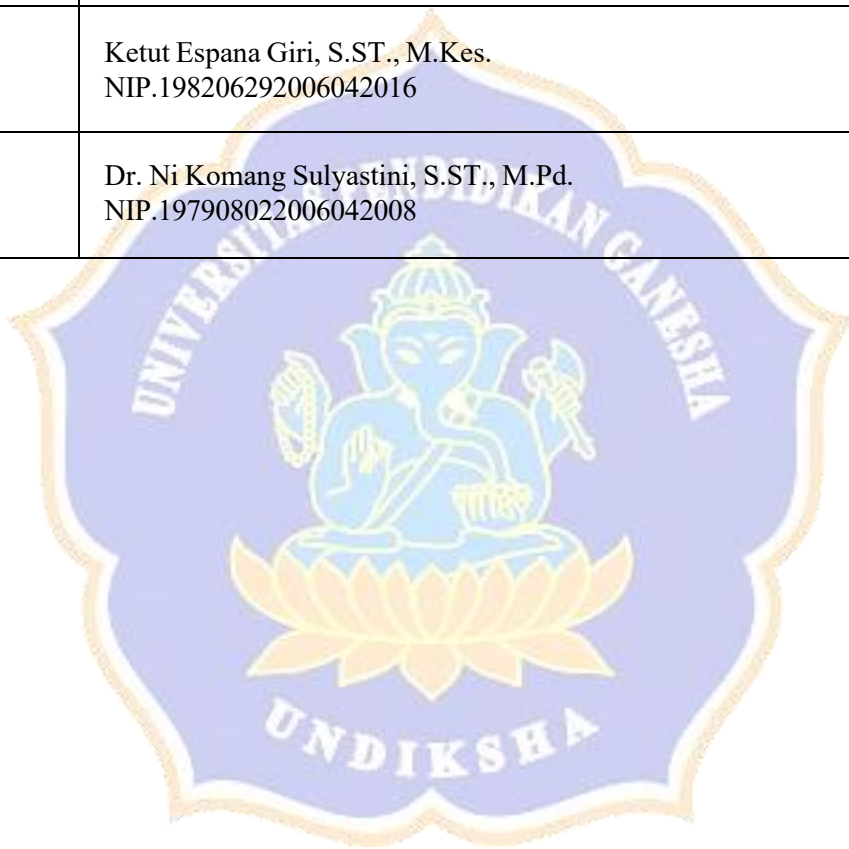


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Kadek Desy Ariyantini ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 30 April 2026

### Dewan Penguji

Ketua	Hesteria Friska Armynia Subratha, S.ST., M.Kes. NIP.198907172020122022
Anggota	Anjar Tri Astuti, S.ST.,M.Keb. NIP.199009252019032016
Anggota	Ketut Espana Giri, S.ST., M.Kes. NIP.198206292006042016
Anggota	Dr. Ni Komang Sulyastini, S.ST., M.Pd. NIP.197908022006042008



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar

### Menyetujui

Ketua Ujian	dr. I Putu Suriyasa, M.S., PKK., Sp.OK NIP.1948110520180501381
Sekretaris Ujian	Bdn. Putu Irma Pratiwi, S.Tr.Keb.,M.Keb. NIP.199007222019032010

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Kedokteran



Prof. Dr. M.Ahmad Djojogugito, dr., SpOT(K), MHA, MBA

NIP.1942062720180501380



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

**PERNYATAAN KEASLIAN**  
**KARYA TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang sepengetahuan saya di dalam karya tulis yang berjudul <Pengalaman Ibu Nifas dalam Menghadapi *Postpartum Blues* Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III= tidak pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di kutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 05 Maret 2026

Yang membuat pernyataan,



Kadek Desy Ariyantini

## PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengalaman Ibu Nifas Dalam Menghadapi *Postpartum Blues* Di wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kebidanan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan pada Program Studi Sarjana Kebidanan.
2. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojogugito, Sp. OT (K)., MHA., MBA., selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas ijin melakukan penelitian dan dukungan yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
3. Bdn. Putu Irma Pratiwi, S.Tr.Keb., M.Keb. selaku Koordinator Program Studi Sarjana Kebidanan atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Ketut Espana Giri, S.ST., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Dr. Komang Sulyastini, S.ST.,M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah berkenan membantu dan memfasilitasi penulis dalam proses administrasi serta surat-menyurat selama penyusunan karya ilmiah ini.
7. Kepala Puskesmas Buleleng III beserta seluruh staf Puskesmas Buleleng III yang telah memberikan izin dan membantu selama penelitian berlangsung.
8. Teruntuk kedua orang tua penulis Bapak Gede Sudarma dan Ibu Kadek Suniartini, Terima kasih tak akan pernah cukup untuk menggambarkan rasa syukur penulis atas segala dukungan, kasih sayang, dan pengorbanan yang telah diberikan.

9. Teruntuk saudara kandung penulis, Gede Wahyu Alfandi dan Komang Bunga Damayanti. Terimakasih atas segala doa, nasehat, usaha dan suport fasilitas serta material yang telah diberikan kepada penulis.
10. Teruntuk partner terbaik penulis, I Made Wawan Sudiksa, S.Ak yang menemani penulis dalam menyusun skripsi, menjadi saksi penulis selama perkuliahan.
11. Teruntuk diri sendiri, Kadek Desy Ariyantini, terima kasih atas setiap proses yang telah dilalui. Perjalanan ini tidak mudah, penuh keraguan dan kelelahan, namun penulis tetap memilih untuk bertahan, bangkit, dan terus melangkah. Terima kasih karena tidak menyerah, terus belajar, dan berusaha menjadi lebih baik. Semua yang telah dilalui menjadi bukti bahwa penulis mampu menghadapi setiap tantangan. Semoga ke depan, penulis dapat terus menghargai diri sendiri, melangkah dengan lebih kuat, dan meraih pencapaian yang lebih baik.
12. Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh tenaga kesehatan yang telah membantu, mendukung, dan memfasilitasi proses pengambilan data sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
13. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden ibu nifas yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, serta berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 05 Maret 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
PRAKATA .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum Penelitian.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Konsep Postpartum (Masa Nifas).....	8
2.1.1 Definisi Postpartum (Masa Nifas).....	8
2.1.2 Adaptasi Psikologis Ibu Pada Masa Nifas .....	8
2.1.3 Kategori Gangguan Psikologis Ibu Pasca Partum .....	9
2.2 Konsep Postpartum Blues .....	10
2.2.1 Definisi Postpartum Blues .....	10
2.2.2 Gejala - Gejala Postpartum Blues .....	11
2.2.3 Penyebab Terjadinya Postpartum Blues .....	13
2.2.4 Dampak Postpartum Blues .....	17

2.2.5	Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Menghadapi <i>Postpartum Blues</i> .....	18
2.2.6	Pemeriksaan Penunjang <i>Postpartum Blues</i> .....	20
2.3	Teory atau Model Relevan .....	24
2.3.1	Teori Stress, Appraisal and Coping Transactional .....	24
2.3.2	Keterkaitan Teori Stress dan Coping dengan Pengalaman Ibu Nifas Menghadapi <i>Postpartum Blues</i> .....	27
2.4	Konsep <i>Postpartum Blues</i> .....	29
2.5	Konsep <i>Postpartum Blues</i> .....	32
BAB III METODE PENELITIAN .....		36
3.1	Desain Penelitian .....	36
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
3.2.1	Tempat Penelitian .....	36
3.2.2	Waktu Penelitian .....	37
3.3	Sampel Penelitian .....	37
3.3.1	Partisipan .....	37
3.3.2	Sampel .....	37
3.4	Teknik Sampling .....	38
3.5	Instrumen Penelitian .....	39
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.6.1	Jenis Data .....	39
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data .....	41
3.6.3	Alur Penelitian .....	41
3.7	Analisis Data .....	43
3.8	Uji Keabsahan Data .....	44
3.9	Etika Penelitian .....	48
3.9.1	<i>Respect for Person</i> .....	48
3.9.2	<i>Beneficence and Non-Maleficence</i> .....	49
3.9.3	<i>Justice</i> .....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		51
4.1	Hasil Penelitian .....	51
4.2	Pembahasan Penelitian .....	60

4.3 Kebaharuan Penelitian .....	70
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	71
BAB V PENUTUP .....	74
5.1 KESIMPULAN .....	74
5.2 SARAN .....	75
DAFTAR PUSTAKA .....	77



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.4 Penelitian Terdahulu .....	29
Tabel. 4.1 Karakteristik informan.....	50
Tabel 4.2 Tema dan Kategori Hasil Penelitian tentang Pengalaman Ibu Nifas dalam Menghadapi <i>Postpartum Blues</i> .....	51



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3.1 Teori <i>stress, Appraisal and Coping Transactional</i> .....	24
Gambar 2.5 Kerangka Pikir .....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup .....	84
Lampiran 2. Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	85
Lampiran 3. Surat Izin .....	86
Lampiran 4. <i>Ethical Clearance</i> .....	87
Lampiran 5. Surat Dinas Penanaman Modal .....	88
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden.....	89
Lampiran 7. Lembar Penilaian EPDS .....	90
Lampiran 8. Lembar Pedoman Wawancara .....	95
Lampiran 9. Hasil Penentuan Kata Kunci Informan .....	101
Lampiran 10. Hasil Penentuan Tema .....	124
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I .....	126
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	130
Lampiran 13. Lembar Dokumentasi Penelitian.....	133

