

ABSTRAK

PENGALAMAN IBU NIFAS DALAM MENGHADAPI POSTPARTUM BLUES DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULELENG III

Oleh:

Kadek Desy Ariyantini, NIM 2218031009
Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas
Pendidikan Ganesha

Latar Belakang: *Postpartum blues* merupakan gangguan psikologis ringan pada ibu nifas yang terjadi akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan psikososial setelah persalinan. Kondisi ini ditandai dengan ketidakstabilan emosi, kecemasan, mudah menangis, serta kesulitan beradaptasi dengan peran sebagai ibu. **Tujuan:** Mengeksplorasi pengalaman psikologis ibu nifas yang mengalami postpartum blues. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan melakukan wawancara mendalam, menggunakan pedoman wawancara, dan dianalisis secara tematik melalui tahap transkripsi, reduksi, coding, kategorisasi, dan identifikasi tema. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas mengalami berbagai perubahan emosional, fisik, dan sosial selama masa postpartum. Faktor yang memengaruhi terjadinya postpartum blues meliputi perubahan hormonal, kelelahan fisik, kurangnya dukungan keluarga, serta kecemasan dalam merawat bayi. Ibu nifas menghadapi kondisi tersebut dengan berbagai cara, seperti mencari dukungan dari suami dan keluarga, berbagi cerita dengan orang terdekat, meningkatkan spiritualitas, dan beradaptasi dengan peran sebagai ibu. Dukungan keluarga, terutama suami, menjadi faktor penting dalam membantu ibu melewati masa postpartum blues. **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini adalah pengalaman postpartum blues pada ibu nifas dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kondisi psikologis ibu. Dukungan emosional dan sosial sangat diperlukan untuk membantu ibu nifas beradaptasi dan mencegah kondisi yang lebih berat, seperti depresi postpartum.

Kata kunci: ibu nifas, postpartum blues, pengalaman ibu, dukungan keluarga, kesehatan mental.

ABSTRACT

THE EXPERIENCES OF POSTPARTUM MOTHERS IN COPING WITH POSTPARTUM BLUES IN THE WORKING AREA OF BULELENG III PRIMARY HEALTH CENTER

Presented by:

Kadek desy Ariyantini, Student ID 2218031009

Bachelor of Midwifery Study Program, Faculty of Medicine, Universitas
Pendidikan Ganesha

Background: Postpartum blues is a mild psychological disorder experienced by postpartum mothers due to physiological, hormonal, and psychosocial changes after childbirth. This condition is characterized by emotional instability, anxiety, frequent crying, and difficulty adapting to the maternal role. **Objective:** To explore the psychological experiences of postpartum mothers experiencing postpartum blues. **Methods:** This study employed a qualitative method with a phenomenological approach. Informants were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews using interview guidelines and analyzed thematically through the stages of transcription, reduction, coding, categorization, and theme identification. **Results:** The findings showed that postpartum mothers experienced various emotional, physical, and social changes during the postpartum period. Factors influencing the occurrence of postpartum blues included hormonal changes, physical fatigue, lack of family support, and anxiety related to infant care. Mothers coped with these conditions in various ways, such as seeking support from their husbands and families, sharing experiences with close relatives, enhancing spirituality, and adapting to their maternal role. Family support, especially from husbands, was identified as an important factor in helping mothers overcome postpartum blues. **Conclusion:** The study concludes that the experience of postpartum blues among postpartum mothers is influenced by internal and external factors affecting the mother's psychological condition. Emotional and social support are essential in helping postpartum mothers adapt and prevent more severe conditions, such as postpartum depression.

Keywords: postpartum mothers, postpartum blues, maternal experiences, family support, mental health.