



LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Kadek Desy Ariyantini lahir di Banyuning pada tanggal 16 Desember 2003. Penulis merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara yang lahir dari pandangan suami istri Bapak Gede Sudarma dan Ibu Kadek Suniartini, serta memiliki seorang kakak bernama Gede Wahyu Aflandi, dan adik bernama Komang Bunga Damayanti. Penulis berkewarganegaraan Indonesia dan beragama Hindu. Riwayat pendidikan penulis dimulai dari TK Kuncup Harapan pada tahun 2009-2010. Penulis selanjutnya menempuh pendidikan dasar di SD Negeri 4 Kampung Baru pada tahun 2010-2016. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang menengah pertama di SMP Negeri 3 Singaraja pada tahun 2016 dan menyelesaikan pendidikan tersebut pada tahun 2019, selanjutnya penulis menempuh pendidikan kejuruan Di SMK Negeri 1 Kubutambahan dengan mengambil jurusan Asisten Keperawatan (AK) pada tahun 2019-2022. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang Perguruan Tinggi Negeri Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Sarjana Strata satu (S1) Kebidanan. Pada semester akhir tahun 2026, penulis telah menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengalaman Ibu Nifas Dalam Menghadapi Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III”. Selanjutnya, sejak tahun 2022 hingga penulisan tugas akhir ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif program Studi Sarjana Strata Satu (S1) Kebidanan, Universitas Pendidikan Ganesha.

LAMPIRAN

Lampiran 2. Waktu Pelaksanaan Penelitian

Keterangan	Okt. 2025	Nov. 2025	Des. 2025	Jan. 2026	Feb. 2026	Maret. 2026	April 2026
Persiapan Proposal	█						
Ujian Proposal			█				
Revisi Proposal			█				
Penelitian				█			
Analisis Data							█
Penyusunan Laporan							█
Ujian Hasil Data							█

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Alamat : Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja - Bali. Kode Pos 81116
Email : fk@undilsha.ac.id

Nomor : 1676/UN48.24/PT.01.04/2025

Singaraja, 04 Desember 2025

Lampiran : -

Hal

: Permohonan data studi pendahuluan tugas akhir/skripsi

Yth. Kepala Puskesmas Buleleng III
di
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan di Program Studi Sarjana Kebidanan diwajibkan melakukan studi pendahuluan untuk tugas akhir/skripsi. Sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk meminta data penunjang di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Kadek Desy Ariyantini
NIM : 2218031009
Prodi : S1 Kebidanan
Fakultas : Kedokteran
Judul Penelitian : Pengalaman Ibu Nifas Dalam Menghadapi Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III

Data yang Dibutuhkan : 1. Data Ibu Nifas yang mengalami gejala Postpartum Blues

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.



DE Prof. Dr. M. Ahmad Djojogito, dr.Sp.OT(K), MHA, MBA
NIR: 1942062720180501380

Lampiran 4. *Ethical Clearance*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
81116Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
Laman: www.undiksha.ac.id

**KETERANGAN PEMBEBASAN ETIK
(ETHICAL EXEMPTION)
No: 006/UN.48.16.04/PT/2026**

Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilans/epidemiologi/humaniora/sosial budaya/bahan biologi tersimpan/sel punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul :
The Reaserch Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guaranty that the research using survei questionnaire/registry/surveillance/epidemiology/humaniora/social-cultural/archived biological materials/stem cell/other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:

"Pengalaman Ibu Nifas Dalam Menghadapi *Postpartum Blues* Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III"

Nomor Prokotel : 003/01/09/01/2026
Nama Penelitian Utama : Kadek Desy Ariyantini
Principal Researcher
Pembimbing/Peneliti Lain : 1. Ketut Espana Giri, S.ST., M.Kes.
Supervisor/Other Researcher 2. Dr. Ni Komang Sulyastini, S.St., M.Pd.
Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Institution
Tempat Penelitian : PUSKESMAS BULELENG III
Research locatton

proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.


Mengetahui,
Plt. Kepala LPPM Undiksha,

I Gusti Lanang Agung Parwata
NIP 196906061994121001

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
Tanggal : 23 Januari 2026
Date
Ketua
Chairman

Komang Hendra Setiawan
NIP. 198209302009121003

Lampiran 5. Dinas Penanaman Modal



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU
Lantai 3 Pasar Banyuasri, Kelurahan Banyuasri, Kecamatan Buleleng
Telp. (0362) 22063 Singaraja
Alamat e-mail : dpmptsp@bulelengkab.go.id
Website : dpmptsp.bulelengkab.go.id

Nomor	: 503/021/REK/DPMPSTSP/2026	Kepada :
Lamp	:	Yth. Kepala Dinas Kesehatan
Perihal	: Surat Keterangan Penelitian	Kabupaten Buleleng dan Kepala Puskesmas Buleleng III

di-
Tempat

i. Dasar :

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri RI Nomor : 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri RI Nomor : 138 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Daerah;
3. Surat dari Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Nomor 27/UN48.24/PT.01.04/2026 Tanggal 7 Januari 2026 Perihal Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian

ii. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Surat Keterangan Penelitian kepada :

Nama : Kadek Desy Ariyantini
NIK : 5108065612030004
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jl. P. Buton Gg. Ceroring Banyuning Utara Kec. Buleleng
Bidang / Judul : Pengalaman Ibu Nifas dalam Menghadapi Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III Tahun 2026


Jumlah Peserta : 1 orang
Lokasi : Puskesmas Buleleng III
Lamanya : 3 bulan (05 Januari - 31 Maret 2026)

iii. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum mengadakan kegiatan agar melapor kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kabupaten Buleleng atau Pejabat yang Berwenang;
2. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/ judul dimaksud, apabila melanggar ketentuan akan dicabut ijinnya dan menghentikan segala kegiatannya;
3. Menaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat;
4. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian / Ijin ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai maka perpanjangan Surat Keterangan Penelitian / Ijin agar ditujukan kepada Instansi pemohon;

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



DITETAPKAN : SINGARAJA
PADA TANGGAL : 9 Januari 2026



Tembusan ini disampaikan kepada Yth:

1. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Prov. Bali
2. Kepala Badan Kesehatan Bangsa dan Politik Kabupaten Buleleng
3. Yang Bersangkutan

Dokumen ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber Dan Sandi Negara



Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang dilakukan oleh Kadek Desy Ariyantini dengan judul "Pengalaman Ibu Nifas Dalam Menghadapi Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III"

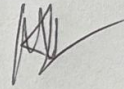
Nama : *Est Ayu Aresta Milenia*

Alamat: *Penglatan*

No. Telp/HP : *08 8 987 182 170*

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Peserta Penelitian,



(*Aresta Milenia*.....)

Lampiran 7. Lembar Penilaian EPDS

**LEMBAR PENILAIAN *EDINBURGH POSTPARTUM*
*DEPRESSION SCALE (EPDS)***

A. IDENTITAS RESPONDEN

Data	Keterangan
Nama	:.....
Umur	:.....
Paritas	:.....
Pendidikan Terakhir	:.....
Hari/Tanggal Penilaian	:.....
Umur Kehamilan Saat Melahirkan	:.....
Tanggal Persalinan	:.....

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Minta klien untuk memilih satu dari empat jawaban yang paling mendekati apa yang klien rasakan selama 7 hari terakhir (bukan hanya perasaan hari ini)
2. Skor untuk pertanyaan tanpa tanda bintang (Pertanyaan nomor 1, 2, dan 4) urutannya adalah 0 – 3
3. Skor untuk pertanyaan dengan tanda bintang (Pertanyaan nomor 3, 5-10) urutannya adalah 3 – 0
4. Skor maksimum = 30

Bagaimana perasaan anda ?

Karena anda baru saja melahirkan, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda sekarang. Silahkan mencentang jawaban yang paling mirip dengan perasaan anda selama 7 hari terakhir, tidak hanya perasaan anda hari ini. Berikut adalah satu contoh yang sudah dijawab :

Saya merasa senang :

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Ya, hampir setiap saat |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ya, sering |

<input type="checkbox"/>	Kadang – kadang
<input type="checkbox"/>	Tidak pernah sama sekali

Hal ini berarti : “sepanjang minggu lalu, sering merasa senang”.

Silahkan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut sebagaimana di atas.

C. KUESIONER *EDINBURGH POSTPARTUM DEPRESSION (EPDS)*

1. Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal :	
0	Ya, seperti biasanya
1	Sekarang tidak terlalu sering
2	Sekarang agak jarang
3	Tidak sama sekali

2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :	
0	Seperti yang pernah saya lakukan dulu
1	Agak kurang dari biasanya
2	Jelas kurang dari biasanya
3	Hampir tidak sama sekali

3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah :	
3	Ya, hampir selalu
2	Ya, kadang-kadang
1	Tidak terlalu sering
0	Tidak, tidak pernah

4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :	
0	Tidak, tidak sama sekali
1	Hampir tidak pernah
2	Ya, kadang-kadang
3	Ya, sangat sering

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sanagt jelas :	
3	Ya, cukup sering
2	Ya, kadang-kadamg
1	Tidak, tidak sering
0	Tidak, tidak sama sekali

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya :	
3	Ya, sering kali saya tidak dapat mengatasinya
2	Ya, kadang saya tidak dapat mengatasinya seperti biasanya
1	Tidak, saya hampir selalu dapat mengatasinya dengan baik
0	Tidak, saya selalu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur :	
3	Ya, sering sekali
2	Ya, kadang-kadang
1	Tidak terlalu sering
0	Tidak, tidak sama sekali

8. Saya merasa sedih atau menderita :	
3	Ya, sering sekali
2	Ya, cukup sering
1	Tidak terlalu sering
0	Tidak, tidak sama sekali

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis :	
3	Ya, sering sekali
2	Ya, cukup sering
1	Hanya sesekali
0	Tidak, tidak pernah

10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya :		
3	Ya, cukup sering	
2	Kadang-kadang	
1	Hampir tidak pernah	
0	Tidak pernah	

TOTAL SKOR



INTERPRESTASI DAN PENATALAKSANAAN

Skor EPDS	Interprestasi	Penatalaksanaan
< 8	Tidak Depresi	Lanjutkan pemberian dukungan pada klien
9 – 11	Kemungkinan Depresi	Beri dukungan, skrining ulang dalam 2-4 minggu, pertimbangkan rujukan ke fasilitas kesehatan
12 – 13	Kemungkinan Depresi cukup Tinggi	Observasi, beri dukungan dan edukasi, rujuk ke fasilitas kesehatan
>14	Depresi sangat mungkin terjadi	Perlu penilaian dan perawatam di fasilitas kesehatan/ dokter spesialis
Skor positif (1,2,atau 3) pada pertanyaan ke-10		Kebutuhan diskusi segera, rujuk ke fasilitas kesehatan dan spesialis kesehatan mental (psikiater) untuk pemeriksaan dan intervensi lebih lanjut. Urgensi rujukan tergantung pada beberapa faktor, seperti: adanya ide bunuh diri yang disertai dengan perencanaan untuk melakukannya, adanya riwayat

		percobaan bunuh diri, adanya tanda gejala psikosis, atau adanya percobaan untuk mencederai bayinya.
--	--	---

Refeseense :

(Cox et al., 1987)

Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry*. 1987; 150(6):782-786. BC

Reproductive Mental Health Program and Perinatal Services BC. (2014), *Best Practice Guidelines for Mental Health Disorders in the Perinatal Period*.

Available at: <http://tiny.cc/MHGuidelines Revised March 2015>



Lampiran 8. Lembar Pedoman Wawancara

LEMBAR PEDOMAN WAWANCARA

Penelitian: Pengalaman Ibu Nifas dalam Menghadapi Postpartum Blues

A. Identitas Partisipan

Komponen	Keterangan
Kode Partisipan
Usia Ibu
Jumlah Anak
Hari ke- Masa Nifas
Jenis Persalinan	Normal / SC / Vakum / Lainnya....
Pendidikan Terakhir
Pekerjaan
Status Perkawinan

B. Identitas Pewawancara

Komponen	Keterangan
Nama Pewawancara
Tanggal Wawancara
Waktu Wawancara
Tempat Wawancara
Durasi Wawancara

C. Instruksi Umum Wawancara (Untuk Peneliti)

1. Sapa partisipan dengan sopan, perkenalkan diri dan jelaskan tujuan wawancara.
2. Yakinkan bahwa semua jawaban bersifat **rahasia**, dan partisipan berhak menghentikan wawancara kapan saja.
3. Gunakan bahasa sederhana, empatik, dan tidak menghakimi.
4. Ajukan pertanyaan terbuka agar partisipan bebas bercerita.
5. Gunakan pertanyaan *probing* jika jawaban partisipan kurang jelas.

6. Lakukan pencatatan singkat dan rekaman suara (jika disetujui).
7. Pastikan suasana wawancara nyaman, privat, dan tidak mengganggu kondisi ibu.

D. Tujuan Wawancara

1. Mengetahui **pengalaman psikologis** ibu nifas selama menghadapi postpartum blues.
2. Menggali **faktor pendukung dan penghambat** yang memengaruhi pengalaman ibu.
3. Mengidentifikasi **strategi coping** yang digunakan ibu dalam menghadapi postpartum blues.

No	Pedoman / Pertanyaan	Hasil Jawaban Ibu
1.	<p>Bisakah Ibu menceritakan bagaimana perasaan Ibu dalam beberapa hari setelah melahirkan? (Pengalaman psikologis ibu selama postpartum blues)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang paling Ibu rasakan saat itu? 2. Apakah perasaan tersebut muncul setiap hari atau hanya waktu tertentu? 	
2.	<p>Apakah ini anak pertama ibu? Bagaimana perasaan ibu saat pertama kali melihat bayi?</p> <p>(Pengalaman psikologis ibu selama postpartum blues)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa penyebab perasaan itu muncul pada ibu? 	

	2. Dan apa harapan ibu kedepannya tentang anak ibu?	
3.	<p>Apakah Ibu pernah merasa mudah menangis, sedih, atau cemas setelah melahirkan?</p> <p>(Pengalaman psikologis ibu selama postpartum blues)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam situasi apa perasaan tersebut muncul? 2. Bagaimana Ibu mengatasinya saat itu? 	
4.	<p>Bagaimana kualitas tidur Ibu selama masa nifas?</p> <p>(Pengalaman psikologis ibu selama postpartum blues)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Ibu merasa sulit tidur atau mudah terbangun? 2. Berapa jam biasanya ibu tidur setiap hari ? 3. Apakah hal tersebut memengaruhi emosi Ibu? 	
5.	<p>Apakah Ibu merasa kewalahan dalam merawat bayi setelah melahirkan?</p> <p>(Pengalaman psikologis ibu selama postpartum blues)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana Ibu merespons situasi tersebut? 	
6.	Apakah ibu pernah mendapatkan informasi tentang <i>postpartum blues</i>	

	<p>sebelumnya?</p> <p>(Pengalaman psikologis ibu selama postpartum blues)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dimana ibu mendapatkan informasi tersebut ? 	
7.	<p>Apakah Ibu mendapatkan dukungan dari suami selama masa nifas?</p> <p>(Faktor Pendukung)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan seperti apa yang Ibu dapatkan? 2. Apakah dukungan tersebut membantu meringankan perasaan Ibu? 	
8.	<p>Bagaimana dukungan dari keluarga lain (orang tua, mertua, saudara)?</p> <p>(Faktor Pendukung)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis dukungan apa yang diberikan? 2. Seberapa membantu dukungan tersebut untuk mengatasi hal tersebut? 	
9.	<p>Apakah Ibu mendapat informasi atau dukungan dari tenaga kesehatan mengenai kondisi setelah melahirkan?</p> <p>(Faktor Pendukung)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah penjelasan/pendamping tersebut dapat membantu ibu ? 	

10.	<p>Adakah hal-hal yang justru membuat Ibu merasa lebih tertekan selama masa nifas?</p> <p>(Faktor penghambat)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adakah tekanan dari keluarga, seperti, masalah ekonomi atau kondisi fisik ibu ? 	
11.	<p>Apakah Ibu mengalami kesulitan dalam menyusui yang menyebabkan stres atau kecemasan?</p> <p>(Faktor Penghambat)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bentuk kesulitan apa yang ibu alami? 2. Siapa yang membantu ibu saat mengalami kesulitan tersebut? 	
12.	<p>Apakah masalah kesehatan Ibu setelah melahirkan (nyeri, kelelahan, luka jahitan) memengaruhi kondisi emosional?</p> <p>(Faktor Penghambat)</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara ibu untuk mengatasi hal tersebut? 	
13.	<p>Apa yang biasanya Ibu lakukan untuk menenangkan diri ketika merasa sedih, cemas, atau kewalahan?</p> <p>(Strategi Coping)</p> <p>Probing :</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah ibu melakukan aktivitas tertentu untuk mengurangi stress? 2. Apakah suami membantu saat menenangkan diri? 	
14.	<p>Apakah Ibu mencoba berbagi cerita atau mencari dukungan emosional dari orang lain?</p> <p>(Strategi Coping):</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapa yang biasanya ibu ajak berserita ? 2. Apakah hal itu dapat membantu menenangkan ibu? 	
15.	<p>Menurut Ibu, apa hal utama yang paling membantu Ibu keluar dari perasaan postpartum blues?</p> <p>(Strategi Coping):</p> <p>Probing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kapan ibu mulai merasa kondisi emosional membaik ? 	

Lampiran 9. Hasil Penentuan Kata Kunci Informan I

Penentuan Kata Kunci Informan I

Significant statement	Kata kunci
<p>.....Eeee perasaannya kadang sedih, kadang seneng gitu kayak kesepian ya kayak gitu, yaaa perasaannya gimana ya kadang merasa kayak, emmmm sebenarnya aku punya anxiety kan ya, kayak sering sedih tiba-tiba, cemas, apalagi pada saat kesepian ada masalah.....Tapi setelah melihat adik bayi bisa agak tenang lah pikirannya nanti tiba-tiba lagi sedih gitu yahhh....Hmmm ya sedih, cemas gitu.....Yaaa setiap hari karena saya takut nanti tidak bisa membahagiakan anaknya nntati.....</p>	<p>Emosi labil disertai kecemasan</p>
<p>.....Yaaa ini anak pertama dari suami kedua saya dan perasaannya sangat bahagia banget soalnya ini kehamilan yang saya harapkan bersama keluarga suami saya.....Eemmmm pas anaknya lahir ya nangis.....trus ya bahagia aja.....Pas anaknya lahir terharu juga...kadang kalau suka melihat dia itu kayak suka muncul rasa sedih..... Sedihnya itu kayak apa ya.....Ya mungkin kayak takut gak bisa ngebahagiain... Yaa perasaan sedih itu sering muncul belakangan ini karna kalau saya melihat anaknya, yang ada</p>	<p>Ketakutan menjadi ibu</p>

<p>dipikiran saya takut kalau nanti saya tidak bisa menjadi ibu yang baik bagaimana dengan anak saya nanti.....</p>	
<p>.....Harapan saya nanti ya semoga sehat, menjadi anak yang sukses nanti besarnya.....</p>	<p>Harapan yang terbaik buat anak</p>
<p>.....Sempat nangis sih sendiri secara tiba-tiba.....Mungkin lagi sensitif kali yaaa.....Mungkin karna di samping ada masalah kecil sih masalah eeeee mungkin kayak keluarga disana atau di sini gitu aja sih..... Duhhhh sedih kayak takut gak bisa nyenangkan anaknyaYaaa palingan saya baca ayat-ayat suci biar lebih tenang sih pikirannya.....</p>	<p>Sering Menangis dan Sensitivitas</p>
<p>....Iyaaaa saya sangat sulit tidur, apalagi kalau sudah kebangun susah buat tidur lagi emmmm.....Kalau malam itu mungkin 2-3 jam kalau siang adiknya tidur ya tidur juga ya palingan 3 jam gitu lah..... kadang itu juga mempengaruhi emosi saya apalagi pada saat capek, ngantuk-nagntuknya gitu jadi gampang kesel.....</p>	<p>Jam tidur yang tidak teratur</p>
<p>....Saat hari pertama enggak sih, kecuali kalau misalkan merasa sakit SC nya.....Aku ini anaknya panikan, jadi kalau merasa agak sakit sedikit gitu SC-nya cemas dah, misalkan kalau bayinya nangis trus atau tidak tidur-tidur saya merasa tidak mampu</p>	<p>Kewalahan dalam merawat bayi</p>

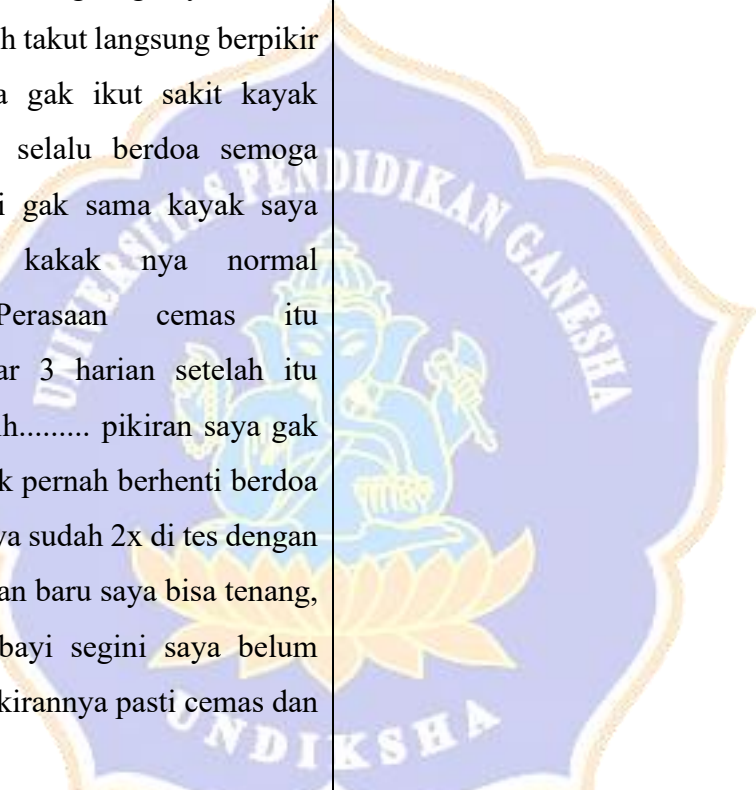
<p>mengasuh bayi jadinya saya cemas juga kadang hal itu membuat saya stress merasa kewalahan sendiri merawat bayi.....Eemmmmm yaaa cara mengatasi ini ngomong sama anak sendiri gitu, trus ngelihat anak aja trus nanti ngomong sama diri sendiri gitu, memberikan motivasi diri supaya tidak boleh nyerah.....</p>	
<p>.....Saya belum sih pernah mendengar <i>postpartum blues</i>.....</p>	<p>keterbatasan pengetahuan ibu</p>
<p>.....Yaaa kalau dari suami diberikan dukungan semangat, kasih sayang gitu, yaaa bantuin ngurus anak juga, yaa dukungan itu dapat meringankan perasaan saya....</p>	<p>Mendapatkan dukungan dari suami</p>
<p>.....Yaaa kalau dari keluarga di berikan kayak nasihat-nasihat aja, di semangatain aja, di bantu mengasuh bayinya.....</p>	<p>Di berikan motivasi oleh keluarga</p>
<p>.....Yaaa kalau dari tenaga kesehatan apalagi ibu bidan desanya baik mau lah membantu saya disini apalagi saya penduduk asing yang baru di bali, ibu bidannya juga perhatian dengan kondisi saya setelah melahirkan menanyakan apakah sudah mendapatkan vitamin serta mengingatkan imunisasi bayinya</p>	<p>Dukungan tenaga kesehatan memberikan rasa nyaman dan peduli</p>
<p>.....Yaa tertekan salah satunya masalah ekonomi sudah pasti menjadi faktor utama dalam</p>	<p>Tekanan ekonomi memicu stres</p>

<p>berumah tangga ya mbok, eeee apalagi pada saat keluarga di kampung nelpun dengan kondisi tidak ada atau tidak memegang uang trus dari sana minta yaaa ada tekanan gitu yang bikin stres juga...</p>	
<p>.....Ya pernah beberapa hari yang lalu asi nya belum keluar, yaa jadi minta tolong ke suami suruh belikan obat atau vitamin apa gitu yang bikin buat asinya lancar biar adiknya dapat susu gitu, kadang mertua bantu bilangin untuk asinya biar cepat keluar di suruh ini lah di suruh itu lah dengan alat tradisoinal dulu ya gitu lahh.....</p>	<p>Asi belum keluar</p>
<p>.....Yaaa nyeri banget, lelah semua badannya merasa capek, apalagi kalau sudah dapat tidur atau duduk mau bangun berdiri jalan kemana aduhh sakitnya minta apun sampek nangiss.....Untuk ngatasinya saya langsung minum obat dari dokter aja, yaaa habis itu di kuat-kuatin aja.....</p>	<p>Nyeri dan kelelahan fisik pasca persalinan</p>
<p>.....EEmmmmm yaa kalau untuk menenangkannya saya sering ngemil sihh atau makan, atau enggak ya nonton drakor, dracin, saya juga sering mendengarkan ayat-ayat gitu biar lebih tenang sedikit...Yaaa suaminya kadang membantu juga palingan di bantu ngasuh anaknya sebentar saat saya sedikit lelah.....Ke</p>	<p>Menenangkan diri melalui hiburan dan spiritual</p>

adik trus ke suami itu aja sih, gak pernah saya cerita ke temen gitu apalagi orang tua , itu saya gak pernah ke orang tua cerita soalnya responnya malah kita curhat dia malah curhat balik gitu, jadinya mau mengeluarkan stress malah bikin sres lagi.....Dah lah pendam sendiri gitu.....Kadang satu hari bisa kadang kalau cemasnya itu berat ya 2 atau 3 hari gitu, kadang kalau cemasnya berlanjut bisa sampek 1 minggu gitu baru reda, jadi kayak orang ketakutan, kadang lihat-lihat anaknya aja biar semangat karna bayi kan butuh ibunya kasian kalau di lampiaskan ke anaknya nanti...Karna menurut saya rasa cemas dan panik itu bisa membuat suasa tidak bagus maka dari itu penting untuk adanya dukungan dan semangat.....

Penentuan Kata Kunci Informan II

Significant statement	Kata kunci
<p>.....Perasaannya sih senang gitu tapi ada rasa gimana gitu iyaa.....Cemas gitu karna gak jadi steril, lahirnya normal cemas dengan kondisi bayinya, tapi di sarankan untuk pakai KB kalau gak gitu bisa ke sana steril gitu, karna kendalanya ya saya gini..... Anaknya gak ada yang jaga mertuanya</p>	<p>Cemas terhadap kondisi anak</p>

<p>juga sibuk gak bisa jadinya, maunya pakek KB aja gitu.....Perasaanya sih lumayan cemas karena saya mengalami sakit yang emang di takutkan masyarakat jadinya saya cemas takut anaknya tertular apalagi dengan lahir normal kemarin..... Perasaan kemarin setelah lahiran apalagi saya melahirkan normal saat itu langsung saya cemas, panik dan sedih takut langsung berpikir nanti anaknya gak ikut sakit kayak ibunya, dan selalu berdoa semoga hasilnya nanti gak sama kayak saya biar kayak kakak nya normal semuanya.....Perasaan cemas itu muncul sekitar 3 harian setelah itu sudah biasa sih..... pikiran saya gak tenang dan gak pernah berhenti berdoa setelah anaknya sudah 2x di tes dengan hasil yang aman baru saya bisa tenang, kalau masih bayi segini saya belum bisa tenang pikirannya pasti cemas dan panik aja.....</p>	
<p>....Ini anak ke 4.... Perasaan saya pertama kali melihat bayinya ya ada rasa bahagia cuman rasa takut tidak hilang-hilang sampek saat ini karna anaknya belum di test....</p>	<p>Ketakutan yeng terlalu panjang</p>
<p>.....Saya berharap semoga anaknya sehat, tidak tertular dari penyakit ibunya dan nanti hasil testnya semoga nonreaktif, setelah itu nanti kalau</p>	<p>Berharap anaknya sehat</p>

<p>sudah dia besar bisa bahagiain orang tuanya.....</p>	
<p>.....Yaaa Mudah menangis kadang cemas gitu.....Yaaaa situasi sendiri langsung dah kesana pikirannya mikirin sakitnya ini dan saya terus berpikir kenapa bukan saya yang berbuat kenapa saya yang kena sakit ini gitu kadang saya berpikir dan berujung nangis sendiri mikirin hal iniEEmmmm ya kadang saya tidak peduli kalau emang ini jalan garis tangan saya ya saya akan jalanin aja nikmati aja sampai mana capek sampai sana saya berhenti.....</p>	<p>Mudah Menangis</p>
<p>....Untuk tidurnya ya susah dan kalau misalnya kebangun ibu palingan anaknya bangun nangis mau susu ya kebangun dah nanti mau tidur lagi susah dh harus nunggu beberapa jam dulu baru mau tidur lagi..... Yaa kayak sekarang udh gak terlalu normal tidurnya apalagi setelah saya mengetahui diri saya sakit gini dan sekarang isi punya bayi tidurnya pendek-pendek aja palingan 4-5 jam sekali tidur... saya gak pernah tidur siang dan malam itu tidurnya sebentar-sebentar.....kadang kalau istirahatnya kurang itu saya cepat dibawa emosi kalau anaknya rewel.....</p>	<p>Kualitas tidur menurun</p>

<p>.....Yaa saya merasa capek dan kewalahan mengurus anak apalagi jarak anak yang ke 3 sama ke 4 sekarang tertalu dekat jadinya kakaknya itu kayak masih ada rasa cemburu kalau saya ngajak adiknya nanti kakaknya nangis dah apalagi suami saya jarang dirumah saya sendiri aja dh mengurus anak capek banget.....saya merespon situasi tgersebut ya dengan cara bicara dengan diri sendiri harus kuat demi anak.....</p>	<p>Kewalahan merawat anak dengan dukungan terbatas</p>
<p>.....Saya dulu pernah dengar <i>baby blues</i> waktu mempunyai anak ke 3 ini tapi saya hampir kena karena pada saat saya hamil saya cek darah trus di sana ketahuan kalau saya kena sakit menular ini, disana juga saya sedikit stress, tapi kalau untuk <i>postpartum blues</i> saya belum pernah.....</p>	<p>Pengetahuan yang sangat terbatas</p>
<p>.....EEmmm untuk sekarang sudah mendukung dan sudah mau bantu ngajak bayinya sebentar-sebentar gak kayak yang dulu baru je sama sekali tidak pernah di pegang anaknya.....Dulu di tinggal keluar aja sampek pagi baru datang ya sekarang keluar sebentar nanti sampek rumah langsung tidur gitu.....Yaa selama ini semoga dapat meringankan perasaan saya apalagi kalau anak yang ke 3 rewel mau sama saya aja ya suami saya</p>	<p>Peningkatan dukungan suami dalam perawatan bayi</p>

<p>mau bantu in ngajak anak yang ke 4 ini sebentar.....Yaaa setidaknya lebih meringankan tidak seperti yang dulu.....Yaaaaa kadang paling di ingetin minum obat aja ya selain itu bantu jaga anak ya sebentar kalau dia ada di rumah kalau enggak ya saya sendiri aja.....Yaaa sedikitnya ada lah suport saya jadi semangat untuk minum obatnya.....</p>	
<p>.....EEhhhhh biasanya saya cerita ke kakak saya.....Awalnya kakak saya tidak percaya saya seperti itu akhirnya di tauin seperti itu dan dia nangis khawatir dengan keadaan saya kasian dengan saya takut kenapa-kenapa, dan dia sering juga di dukung di berikan semangat, dan di dukung ekonominya juga gitu.... yaa sedikitnya membantu sih apa yang dia berikan dan lakukan ke saya...</p>	<p>Peran keluarga dalam memberikan dukungan dan motivasi</p>
<p>....Ohhh untuk dukungan dari bidannya udah pasti di bantu apalagi bidannya disini baik banget walaupun saya sudah sakit gini tapi bidannya gak lupa untuk nanyain ke saya udh minum obat atau belum dan selalu di pastiin harus rutin minumnya biar anaknya sehat juga gitu.....disamping itu bidannya juga menanyakan kalau obatnya masih atau habis kalau misalnya habis sekalian di bawakan ke</p>	<p>Dukungan tenaga kesehatan memperkuat motivasi ibu serta memfasilitasi pengambilan obat</p>

<p>rumah soalnya saya tidak bisa bawa motor dan kalau nunggu suami lumayan lama.....Yaa dapat membantu banget walaupun saya sakit gini.....</p>	
<p>.....Kalau masalah ekonomi saat ini udah pasti buruk karna dari dulu saya jarang di tanggung sm suami kalau saya bisa kerja ya saya kerja biar bisa jajanin anaknya kalau enggak bisa kerja saya sakit ya kanggoin anak saya gak belanja tpi untung nya kalau saya dapat kerja saya belikan dia banyak jajan nanti biar bisa di makan kalau saya gak kerja dan gak ada uang.....</p>	<p>Tekanan ekonomi</p>
<p>.....Yaa saya tidak menyusui tapi saya sedikit cemas dengan payudaranya bengkak karena gak keluar asinya.....EEmmm ya nyeri di bagian payudaranya karena bengkakan saya gak nyusuin jadinya saya sedikit emosional karena sakit.....Saya hanya minum obat yang di sarankan dokter aja untuk menghilangkan rasa nyeri aja.....</p>	<p>Kecemasan akibat masalah laktasi</p>
<p>.....Yaa saya kemarin setelah melahirkan ada rasa sakit dan nyeri di jaritan yang bikin saya emosional karena sakit belum lagi anaknya rewel yang ke 3 belum lagi gak ada suami atau keluarga yang bantuin.....Saya hanya minum obat yang di berikan dengan dokter karena kalau nanya ke</p>	<p>Kesakitan karena luka jahitan</p>

<p>suami juga gak tau dan mertua yang cewek juga udh gak ada jadinya saya gak tau harus ngapain selain minum obat.....</p>	
<p>.....EEmmm kalau saya stress itu biasanya saya belanja beli makan, nyemil saya untuk ngurangin stress saya.....Intinya kalau saya stress itu ke makan atau nyemil saya biar sedikit tenang.....Yaaa kalau sama suami di dukung kalau dimintain uang kalau enggak ya dia cuek.....Kadang juga saya ngomong kalau saya makan banyak jangan marah karena saya melampiaskan rasa stress ini ke makan bukan ke anak atau keluarga.....Ke saudara saya sih biasanya main biar gak sumpek rasanya di rumah.....ya sedikitnya saya keluar dari rumah beban pikiranya sedikit berkurang lagi.....yaa itu kadang yaaaa saya berdoa aja, biasanya kalau saya berdoa biar rumahnya sepi dulu baru saya berdoa gitu biar lebih tenang sedikit.....Yaaa untuk saat ini belum sih membaik karena anaknya belum di test tapi semoga setelah di test 2x perasaan saya lebih tenang dan kondisi anak saya sehat tanpa penyakit menular..... Intinya semangat dan rajin minum obat semasih obat ada kita akan sehat.....</p>	<p>Pengelolaan stres dengan makan dan spiritual</p>

Penentuan Kata Kunci Informan III

Significant statement	Kata kunci
<p>.....Lega rasanya yaaa hehehe, syukur bayinya sehat, saya sehat sekarang, tensinya udh mulai normal, awalnya sih panik saya cemas lagi takut aduh semuanya yang jelek-jelek ada di pikiran saya karena tensinya semakin naik.....Takut saya gagal menjadi ibu yang tidak bisa mempertahankan kehamilannya.....Ini anak ke 3, awalnya cemas sih mikirin tensinya naik aja perasaannya juga enggak tenang cemas karna kan saya mau cari vitamin ke puskesmas tapi pas di cek tensinya tinggi banget habis tu saya belum ada persiapan apa udh langsung disuruh rujuk agar tidak kenapa-kenapa nanti sama anaknya tpi saya udh cemas banget mikirin anaknya sama kondisi saya seperti ini....</p>	<p>Kecemasan maternal terkait kesehatan anak dan diri sendiri</p>
<p>.....Ini anak ke 3, awalnya cemas sih mikirin tensinya naik aja perasaannya juga enggak tenang cemas karna kan saya mau cari vitamin ke puskesmas tapi pas di cek tensinya tinggi banget habis tu saya belum ada persiapan apa udh langsung disuruh rujuk agar tidak kenapa-kenapa nanti sama anaknya tpi saya takut udh cemas banget mikirin anaknya sama kondisi saya seperti</p>	<p>Cemas mikirin anak dan kondisi dirinya</p>

<p>ini....Yaaa penyebabnya karna refleks aja karna udh dari hamil itu sudah panik kalau tensinya naik.....</p>	
<p>....Heheheh harapannya ya biar gimana ya hehhehheh.....Eeeee ya sehat gitu ya, tumbuh kembang seperti tumbuh kembang anak pada umumnya gitu.....</p>	<p>Harapan agar anak sehat dan tumbuh kembang normal</p>
<p>.....Emmmm saya sulit tidur itu soalnya luka SC masih nyeri kalau gerak kesini sakit gerak kesanan sakit kan susah jadinya tidurnya gitu.....Emmmm gak tentu saya tidur malam kadang cuman 1-2 jam tidur nanti kalau udah kebangun sulit dh tidur lagi sampek 2 jam baru bisa tidur lagi.....Kalau siang gak pernah tidur sama sekali soalnya gak ada yang ngajak anaknya orang bapaknya kerja....Yaaa sih kadang kalau pingin tidur lama ikut tidur di sebelah anak saya belum dapet tidur nyenyak udh kebangun anaknya nangis.....</p>	<p>Gangguan tidur akibat nyeri fisik pascapersalinan</p>
<p>...Yaaaa kewalahan apalagi kalau pas hari sekolah itu saya merasa lumayan capek....Apalagi nyeri pada luka SCnya agak susah gerak cepat dh saya dibawa emosi.....Kadang saya minum obat anti nyeri yang di berikan di dokter saja.....</p>	<p>Kewalahan dalam merawat anak</p>
<p>.....Saya pernah dengar <i>baby blues</i> di saudara karena kebetulan saudara saya</p>	<p>Keterbatasan pengetahuan postpartum blues</p>

<p><i>baby blues</i> tapi kalau <i>postpartum blues</i> saya belum pernah dengar sih... ..</p>	
<p>.....Yaa ada semua pekerjaan dia yang bantu kerjain kalau gak kerja kalau kerja palingan pulang dari kerja di kerjain karna kan kalau saya belum bisa gerak banyak karna masih sangat nyeri banget.....Ya sangat membantu meringankan perasaan saya apalagi dengan kondisi setelah SC ini lumayan nyeri banget ya sedikitnya saya tidak terlalu berat banget jadinya.....</p>	<p>Adanya dukungan suami</p>
<p>.....Yaa pasti di bantu dengan keluarga lainnya seperti bibiknya ponakanya kalau mertuanya enggak sih karena mertuanya sakit keduanya.....Kalau bibiknya itu sering bantu in mandi in bayinya karena kan saya belum bisa mandi in.....Kalau dari ponakannya palingan di bantu in ngajak bayinya aja saat saya mau mandi atau ke kamar mandi gitu kalau di tinggal bapaknya kerja.....</p>	<p>Dukungan sosial dari keluarga selain suami dalam perawatan bayi</p>
<p>.....yaa untuk bidan desanya juga sangat baik dan rajin kunjungan, banyak dukungan yang di berikan kayak di ingetin minum obat sama di tanya obatnya masih atau enggak.... ya termotivasi lah dengan bidan desa disini sangat antusias dengan masyarakat....</p>	<p>Dukungan profesional bidan yang meningkatkan motivasi ibu dalam perawatan diri</p>

<p>.....Yaaaa saya kepikiran apalagi sekarang masa nifas gak bisa kerja gitu, jadinya kepikiran ke masalah ekonomi.....</p>	<p>Masalah ekonomi</p>
<p>.....Yaaa selama seminggu ini saya masih merasa kesulitan dalam menyusui karena asinya keluar sedikit. Saya cemas kalau asinya sedikit keluar anak saya gak bisa minum asi dan ekonominya juga cukup kurang untuk beliin susu formula jadinya saya cemas kalau asinya gak banyak keluar.....Apalagi dengan pekerjaan bapaknya yang tidak menentu dapat banyak setiap harinya.....Yaaa selama ini sih suami yang membantu</p>	<p>Asi sedikit keluar</p>
<p>.....Yaaa nyeri sangat sakit banget di bagian luka nya dan bikin cemas juga takut jaritannya lepas, takut anak nya rewel nanti emosi dan panik dah saya jadinya.....Yaaa cara saya tenangin diri palingan saya tidur habis itu minum obat yang di sarankan agar cepat hilang rasa sakitnya biar reda juga emosi saya.....</p>	<p>Kesakitan dalam luka SC</p>
<p>.....Yaaaa palingan saya jalan-jalan di sekitar sini, main ke rumah tetangga gitu, biar tidak semakin stress saya.....Yaaa kadang suami kalau enggak kerja dibantu untuk tenangin diri di berikan dukungan juga....Yaaa kadang ke ipar, keluarga atau ke</p>	<p>Aktivitas sosial untuk mengurangi stres</p>

<p>tetangga curhat biar gak terlalu stress di rumah nanti nambah stress nya lagi.....Iyaaa dapat apalagi di kasik saran kan bisa lah saya termotivasi nantinya agar saya tidak terlalu panik atau cemas sendiri.....Yaaa kurang lebih dari 2 hari yang lalu ya sedikit mereda karna mungkin banyak ada dukungan juga....</p>	
--	--

Penentuan Kata Kunci Informan IV

Significant statement	Kata kunci
<p>.....Merasa cemas karena susah kencing, kayak takut, jahitannya kerasa sakit, tapi saya lawan....eee menyusui itu juga kayak susah banget kayak asinya belum keluar.....Ya sedikit cemas karenakan asinya gk keluar jadinya bayinya gak dapet asi sepenuhnya takut nanti stunting karena saya sering lihat di tiktok kalau anak kurang asi itu berbahaya.....Yaaaa dari awal sampai belakangan ini masih karena asinya sampek sekarang belum keluar.....</p>	<p>Cemas terhadap kondisi dirinya</p>
<p>.....Iya ini anak pertama saya..... Ya cemas, karena sampek sekarang asinya belum keluar jadinya ada rasa takut yang tidak bisa memberikan yang terbaik bagi ibu.....Yaaa saya minta tolong ke suami untuk</p>	<p>Ketakutan ibu tidak bisa memberikan yang terbaik</p>

<p>membelikan vitamin biar lancar asinya..... yaa muncul nya rasa itu karena seringnya menonton medsos yang sering di cerminkan oleh suatu kejadian dan akhirnya termotivasi.....</p>	
<p>.....yaa harapan ke anak nya ya supaya anak nya sehat dan menjadi anak yang sukses nantinya.....</p>	<p>Harapan anak untuk masa depan</p>
<p>.....Iyaa mudah cemas setelah melahirkan kemarin.....saya cemas pada saat anak rewel, saya sendiri di rumah sedangkan SC saya masih nyeri disana saya merasa mudah cemas takut nanti jaritan SC nya lepas yang dimana itu 10X lipat rasanya di jarit.....</p>	<p>Cemas dalam kondisi diri</p>
<p>.....Untuk sekarang sih tidurnya masih terganggu setelah melahirkan karena ada anak yang buat kebangun di malam-malam karna nangis BAK,BAB atau nyusu.....Yaaaa palingan kalau malam tidurnya itu 3-4 jam nanti siangnya jarang tidur karena suami kerja gk ada yang bantuin ngajak apalagi saya dengan kondisi SC.....Yaaa mempengaruhi apalagi saya sedikit dapat istirahat capek nya luar biasa.....</p>	<p>Pola tidur terganggu</p>
<p>.....Emmmm pernah sih sering lagi saya merasa capek karena kan saya sendiri di rumah suami kerja mertua juga udh gak ada, orang tuanya juga</p>	<p>Capek dalam merawat bayi</p>

<p>jauh kasian jadinya ya kewalah sendiri apalagi masih dalam proses penyembuhan lumayan sih sakitnya.....Yaaa saya stres pada saat anaknya rewel sedangkan saya sendiri di rumah.....ya biasanya saya sih bicara sendiri memotivasi diri sendiri harus kuat menjadi seorang ibu.....</p>	
<p>.....Selama ini belum sih pernah mendengar postpartum blues itu apa....</p>	<p>Kurangnya pengetahuan ibu</p>
<p>.....Yaa selama ini dapat sih dukungan dari suami.....Yaaa seperti masalah melahirkan kemarin di berikan dukungan di berikan semangat ada anak yang mau kita lihat begitu sebaliknya anak kita mau lihat orang tuanya.....Jadinya saya ada rasa semangat dan kuat untuk menjalani proses melahirkan ini semuanya.....</p>	<p>Dukungan semangat Suami</p>
<p>.....Untuk dukungan keluarga yaa di dukung dan di berikan semangat juga....Dan kemarin pas di rumah sakit di bantuin juga saat ngurus anaknya.....Yaaa sedikitnya membantu lah meringankan saya kemarin tapi sekarang udh kembali ke semula lagi heheheh harus berjuang sendiri.....</p>	<p>Adanya dukungan keluarga</p>
<p>.....Untuk sekarang sih bidannya baik, dan nyaman kalau saya ada apa itu responnya cepat.....</p>	<p>Dukungan Tenaga kesehatan yang baik dan nyaman</p>

<p>.....Yaaaa kalau masalah ekonomi sudah pasti itu no 1 apalagi keluarga dan sudah punya anak terasa banget ekonominya....</p>	<p>Faktor ekonomi</p>
<p>..... Iya asi nya belum keluar trus anaknya rewel belum lagi luka sc nya lumayan sakit ya.....Adanya suami yang mendukung.....Iyaaa ada karena asinya belum keluar yang membuat saya cemas.....Suami yang akan membantu jika ada keluhan.....</p>	<p>Masalah asi</p>
<p>.....Iya nyeri di luka jahitan ini dapat mempengaruhi rasa cemas saya.....Yaaa saat ini palingan saya minum obat yang diberikan dokter dari RS</p>	<p>Nyeri pada luka SC</p>
<p>.....Yaaaa palingan saya makan atau cekout shopee gitu, biar tidak semakin stress saya.....Yaaa suami dapat membantu ngasuh anak, melakukan pekerjaan rumah sedikitnya adalah yang membantu.....Iyaa biasanya saya ke orang tua saya karena kan saya udh gak ada mertua, suami saya sendiri bersaudara dan saya juga sendiri dimana kita sama-sama anak tunggal.....kadang dari mereka memberikan saya dukungan, motivasi, semangat bahkan di hibur biar tidak terllau stres banget.....selama ini dapat meringankan beban pikirannya.....yaaa biasanya kondisi ini</p>	<p>Pengalihan stres dengan cara makan dan belanja</p>

akan hilang berjalannya waktu dan proses pemulihan tapi untuk saya semoga udh 5 hari yang lalu merasa membaik emosionalnya.....	
---	--

Penentuan Kata Kunci Informan V

Significant statement	Kata kunci
.....Merasa cemas karena bayinya lama tidur saya takut dia kenapa-kenapa nanti, soalnya dia itu susah bangun dia itu tidur aja saya ada rasa curiga dengan dia kadang kalau dia terlalu lama tidur saya paksa bangunkan kadang gendong dia biar bangun aja....Soalnya dia beda dengan kakak nya yang pertama.....iya setiap hari sampai sekarang masih saya merasakan hal itu....	Cemas
.....Iyaaa ini anak ke 2 saya..... Perasaannya sih senang bahagia sudah mempunyai anak cowok tetapi rasa sedih tidak bisa hilang karena bayinya lama tidurAnak nya lama gak bangun itu yang bikin saya khawatir....	Kesedihan berlarut-larut
.....Harapannya sih semoga anaknya cepat bangun dan tidak tidur lama-lama saya takut jadinya....Semoga sehat selalu menjadi kebanggan orang tua nantinya dan yang terbaik buat anak	Harapannya semoga menjadi anak sukses nantinya

<p>.....Ya selama ini saya sedih saat selesai melahirkan.....saya sedih anak saya lama tidur bangunnya lama sekali saya jadi khawatir sama anaknya.....Yaaa cara mengatasinya saya berdoa dan melihat anak ngomong sendiri agar segera anaknya bangun.....</p>	<p>Sedih</p>
<p>.....Untuk tidurnya sih gak tenang karena anaknya gak mau nyusu.....Biasanya kalau malam itu 2 jam tidurnya kalau siang jarang dapet karena bapaknya ke kebun kerja saya sama anak nya aja di rumah.....Yaaa kadang saya suka sedih kenapa anaknya gak mau bangun tidur aja smapek lama-lama</p>	<p>Waktu istirahat yang kurang</p>
<p>.....Iya saya merasa kewalahaan apalagi anak yang pertama masih usia 1 tahun masih saking aktifnya dan belum lagi anak ke 2 saya dengan kondisi tidurnya itu lama ada sedikit rasa cemas dengan kondisi bayinya.....Saya hanya pendam sendiri saja gak pernah saya cerita ke siapa</p>	<p>Kewalahan dalam mengasuh bayi</p>
<p>.....Saya kurang pengetahuan karena saya jauh dari kota tinggal di desa susah untuk mengakses informasi terkait apa itu postpartum blues.....</p>	<p>Kurangnya ilmu pengetahuan</p>
<p>.....Yaa ada dukungan suami.....Ya palingan di berikan semangat untuk ngasuh bayinya karena dia mencari</p>	<p>Dukungan Suami</p>

<p>uang biar bisa makan gitu.....Yaaa membantu meringankan sedikit dalam ekonomi sih.....</p>	
<p>.....Untuk dukungan keluarga yaa di dukung dan di berikan semangat juga..... setidaknya keluarga mendoakan yang terbaik saja saya sudah cukup apalagi jika di bantu dengan materi saya sangat berterimakasih atas dukungannya....</p>	<p>Adanya dukungan keluarga</p>
<p>.....Untuk sekarang sih bidannya mau untuk kunjungan rumah... kadang juga di bawain vaksin karena di tauin jauh rumahnya dengan faskes</p>	<p>Dukungan nakes dalam pelayanan</p>
<p>.....Yaaaa kalau masalah ekonomi sudah pasti itu apalagi suaminya cuma kerja ke kebun ya penghasil setiap harinya hanya seberapa untuk makan aja sudah bersyukur banget</p>	<p>Ekonomi menjadi faktor utama</p>
<p>.....Saat ini asinya keluar sih sedikit, tapi merasa kwalahan juga sama asi karena saya gak ngasik susu formula karna ekonomi juga kasian....kadang suami bantu menanyakan obat tradisional ke saudaranya agar asinya lancar.....</p>	<p>Produksi asi sedikit</p>
<p>.....Saat ini masih sih sedikit nyeri.....dan capek juga sih.....ya palingan saya minum obat dari bidan aja untuk ngurangin rasa sakitnya</p>	<p>Nyeri luka pasca persalinan</p>
<p>.....Yaaaa palingan saya tidur biar lebih rileks pikirannya.....kadang</p>	<p>Dengan cara tidur dan berdoa</p>

saya berdoa juga sihh.....Yaaa saya jarang ke siapa palingan saya di rumah jika ada acara baru saya keluar jadinya jarang bercerita dengan orang lain.....untuk rasa emosional membaiknya itu belum membaik sampek sekarang karena masih dalam keadaan tidur lama dan gak mau nyusu.....



Lampiran 10. Hasil Penentuan Tema


Penentuan Tema

Kategori	Sub Tema	Tema
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kecemasan terhadap kondisi pascapersalinan 2. Perasaan sedih berkepanjangan 3. Ketidakstabilan emosi ibu 4. Ekspresi menangis spontan 	<p>Ketidakstabilan emosional ibu nifas pascapersalinan</p>	<p>Pengalaman psikologis ibu nifas dalam menghadapi <i>postpartum blues</i>.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gangguan pola tidur ibu 2. Kelelahan fisik pasca persalinan 	<p>Gangguan kesejahteraan fisik dan kualitas istirahat ibu</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan terhadap Kesehatan anak 2. Harapan masa depan dan keberhasilan anak 	<p>Harapan dan orientasi positif terhadap masa depan anak</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan tidak mampu dalam merawat bayi 2. Perasaan kewalahan dalam pengasuhan 	<p>Ketidakmampuan merawat bayi</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurangnya pengetahuan tentang postpartum blues 	<p>Keterbatasan pemahaman ibu terkait postpartum blues</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan dari suami 2. Dukungan keluarga dalam perawatan bayi 3. Dukungan tenaga Kesehatan yang responsive 	<p>Faktor pendukung</p>	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Tekanan ekonomi dalam keluarga 2. Nyeri luka pasca persalinan 3. Gangguan laktasi (produksi ASI tidak lancar) 	<p>Faktor penghambat</p>	<p>terjadinya <i>postpartum blues</i>.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendekatan spiritual dalam menenangkan diri 2. Aktivitas distraksi untuk mengurangi stres 3. Upaya motivasi dan penguatan diri 4. Pencarian dukungan sosial 	<p>Strategi adaptasi ibu nifas dalam mengelola stres postpartum</p>	<p>Strategi coping ibu nifas dalam menghadapi <i>postpartum blues</i>.</p>



Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I




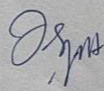

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PRODI SARJANA KEBIDANAN
Jalan Udayana 11 Singaraja, Bali 81116 email: bidan.fk@undiksha.ac.id

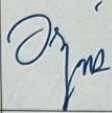
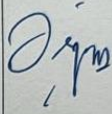
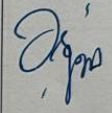
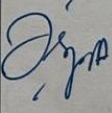
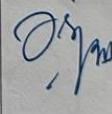
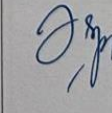
**LEMBAR BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI**

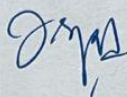

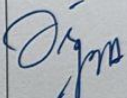
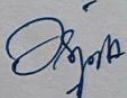
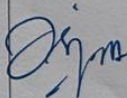
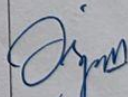
Judul Skripsi : Pengalaman Ibu Nifas Dalam Menghadapi
Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas
Buleleng III

Nama Mahasiswa : Kadek Desy Ariyantini
NIM : 2218031009
Pembimbing I : Ketut Espana Giri, S.ST., M.Kes
Pembimbing II : Dr. Komang Sulyastini, S.ST., M.Pd



No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Komentar Dosen Pembimbing	TTD
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	22/19-25	Outline Skripsi	Revisi outline	
2	26/19-25	Pengajuan Judul Baru	Revisi judul	

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Komentar Dosen Pembimbing	TTD
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	21/10-25	Bimbingan bab 1	Revisi bab 1	
4	25/10-25	Revisian bab 1	ACC bab 1	
5	29/10-25	- Bimbingan bab 2,3 - pedoman wawancara - Instrumen EPDS	Revisi pedoman EPDS	
6	3/12-15	- Revisian bab 1,2,3 - Pedoman wawancara - Instrumen EPDS	- Revisi - Pedoman - EPDS. ACC	
7	10/09-26	Bimbingan hasil wawancara	Revisi	
8	15/09-25	Bimbingan penentuan tema.	Revisi	

9	$\frac{17}{10} = \frac{26}{9}$	Bimbingan bab 9	Revisi	
10	$\frac{20}{10} = \frac{26}{9}$	Bimbingan bab 9	Revisi	
11	$\frac{21}{10} = \frac{26}{9}$	Bimbingan. bab 9	Revisi	
12	$\frac{23}{10} = \frac{26}{9}$	Bimbingan bab 9	Revisi	
13	$\frac{24}{10} = \frac{26}{9}$	Bimbingan bab 925	Revisi	
14	$\frac{25}{10} = \frac{26}{9}$	Bimbingan bab 925	Revisi	

16	26/10a - 26	Bimbingan bab 9 & 10	- Revisian	<i>Jijma</i>
17	26/10a - 26	- Bimbingan bab 5 & 6 - Sitasi	ACC	<i>Jijma</i>


Pembimbing I

Jijma

(Ketut Espana Giri, S.ST., M.Kes)
NIP. 198206292006042016



Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II






**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PRODI SARJANA KEBIDANAN
Jalan Udayana 11 Singaraja, Bali 81116 email: bidan.fk@undiksha.ac.id

**LEMBAR BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengalaman Ibu Nifas Dalam Mengadapi
Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas
Buleleng III

Nama Mahasiswa : Kadek Desy Ariyantini
NIM : 2218031009
Pembimbing I : Ketut Espana Giri, S.ST., M.Kes
Pembimbing II : Dr. Komang Sulyastini, S.ST., M.Pd



No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Komentar Dosen Pembimbing	TTD
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	8/12-2025	Proposal Bab 1,2,3 - Instrumen EPDS	- Revisian Bab 2, 3 - Instrumen EPDS	
2	9/12-2025	- Revisian bab 1,2,3 - Tata tulis	- Revisian bab 1,2,3 - Tata tulis	

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Komentar Dosen Pembimbing	TTD
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	10/12 - 25	Revisian kerangka pikir	Revisian kerangka pikir	<i>[Signature]</i>
4	11/12 - 25	Revisian, sitasi, daftar pustaka	Acc	<i>[Signature]</i>
5	16/09 - 26	Bimbingan bab 4	Revisian	<i>[Signature]</i>
6	17/09 - 26	Revisian bab 4.	Revisian	<i>[Signature]</i>
7	18/09 - 26	Bimbingan bab 4 & 5	Revisian	<i>[Signature]</i>
8	18/09 - 26	Revisian bab 4 & 5	Revisian	<i>[Signature]</i>

9	20/04-26	Bimbingan bab 985	Revisian	24
10	21/04-26	Revisian bab 985	Revisian	24
11	22/04-26	Bimbingan bab 985	Revisian	24
12	22/04-26	Revisian bab 985	Revisian.	24
13	23/04-26	ACC	ACC	24

Pembimbing II



(Dr. Komang Sulyastini, S.ST., M.Pd)

NIP. 197908022006042008

Lampiran 13. Lembar Dokumentasi Penelitian

