
**DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA DALAM UPAYA PENCEGAHAN POST
PARTUM BLUES**

Yuwanti¹⁾; Miftahul Fadhilah Azzahra²

ABSTRACT

*Published Online
Maret 20 ,2025
This online publication has
been corrected*

Authors

- 1) Universitas An Nuur,
yuwanti84@gmail.com
- 2) Universitas An Nuur,
zahramiftakul2@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Name : Yuwanti

Institusi

Address : jl. Gajahmada No.7
Purwodadi

Email: yuwanti84@gmail.com

Phone: 082230301218

Background: *Pregnancy, childbirth, and the postpartum period are critical times for women, as they undergo various physiological and psychological adaptations that result in both physical and emotional changes. These adaptations require support from partners or family members to ensure a smooth transition and to prevent potential issues and complications, one of which is postpartum blues.*
Objective: *To provide knowledge and increase the involvement of husbands and families in preventing postpartum blues.*
Method: *This community service was conducted by providing educational counseling sessions to respondents together with their husbands or family members.*
Results: *Community service through counseling sessions was able to enhance the support of husbands and families in preventing postpartum blues.*
Conclusion: *Support from husbands and families during the adaptation process of pregnancy, childbirth, and postpartum can help prevent the occurrence of postpartum blues.*

Keywords: *support, husband, family, postpartum blues*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan, persalinan, dan nifas merupakan periode yang sangat penting dan transformasional bagi seorang wanita. Selama periode ini, wanita mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan saat mereka beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu. Perubahan-perubahan ini, meskipun alami, seringkali dapat menjadi sangat menantang, sehingga diperlukan dukungan emosional, psikologis, dan fisik yang kuat dari keluarga, terutama dari suami. Salah satu kondisi psikologis yang sering dialami oleh ibu pasca melahirkan adalah postpartum blues.

Post partum blues merupakan kondisi dimana munculnya perasaan sedih dan depresi yang dialami oleh perempuan setelah melahirkan yang berlangsung sementara sekitar 1 minggu hingga 3 minggu pasca melahirkan. Post partum blues. Tanda dan gejala terjadinya post partum blues yaitu cemas, perasaan tertekan, menangis tanpa alasan, kesulitan tidur, mudah lelah, sukar berkonsentrasi dan ketidakmampuan dalam mengurus bayi.

Post partum blues dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain pendidikan, paritas, dukungan keluarga, gangguan tidur, jenis persalinan, dan kesiapan menjadi ibu (Olii et al., 2023), umur ibu,

pendapatan keluarga, pekerjaan, jenis persalinan dan status kehamilan (Kurniawati & Septiyono, 2022).

Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor berkaitan dengan post partum blues. Dukungan suami atau keluarga sebagai sikap dalam memberikan dukungan moral dan emosional selama periode kehamilan, persalinan dan nifas dimana keluarga bukan hanya memberikan dukungan fisik tetapi juga emosional seperti motivasi, perhatian, dan penerimaan. Tidak adanya dukungan keluarga selama masa nifas dapat meningkatkan insiden post partum blues (Siallagan et al., 2022). Oleh karena itu, sangat penting bagi keluarga, terutama suami, untuk terlibat aktif dalam memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu selama periode yang rentan ini.

Pentingnya meningkatkan kesadaran dan memberikan intervensi yang bertujuan untuk mendidik ibu dan keluarganya tentang postpartum blues sangatlah besar. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam pencegahan dan penanggulangan efek dari postpartum blues, yang pada akhirnya dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental ibu.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan beberapa tahapan meliputi indentifikasi masalah atau kebutuhan Masyarakat, perencanaan program kegiatan, pengembangan tim, pelaksanaan program dan evaluasi program pengabdian kepada Masyarakat.



1. Identifikasi masalah

Pada tahap ini, dilakukan identifikasi kebutuhan yang ada di masyarakat. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya ibu hamil dan keluarga, masih kurang memahami tentang postpartum blues dan bagaimana peran keluarga, terutama suami, dalam mencegah kondisi tersebut.

2. Perencanaan kegiatan

Pada tahap perencanaan kegiatan, direncanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mengatasi masalah yang ditemukan, yaitu melalui kegiatan edukasi yang ditujukan kepada ibu hamil dan keluarganya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan

pemahaman mereka mengenai postpartum blues dan pentingnya dukungan keluarga.

3. Pengembangan tim

Tahap ini dilakukan dengan Menyusun tim yang akan melakukan kegiatan edukasi terdiri dari bidan desa, kader dan tim pengabdian Masyarakat. Pembentukan tim ini dilakukan untuk memastikan adanya kolaborasi yang efektif antara tenaga kesehatan dan masyarakat.

4. Pelaksanaan kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

a. Melakukan Pre Test

Pretest dilakukan untuk mengukur atau melakukan penilaian sebelum peserta kegiatan mendapatkan intervensi. Pre test pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan 10 item pertanyaan tentang materi edukasi.

b. Pemberian Materi edukasi

Tahapan kegiatan pemberian materi edukasi ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada para peserta kegiatan. Edukasi yang diberikan yaitu keterlibatan suami dan keluarga dalam upaya mencegah post

partum blues. Pemberian edukasi diawali dengan pembukaan , isi materi dan evaluasi. Edukasi dilakukan dengan Teknik ceramah, dan menggunakan alat bantu edukasi yaitu buku KIA, sound system, materi edukasi.

c. Evaluasi

Tahap ini dilakukan evaluasi pada responden yaitu pemahaman responden terhadap edukasi yang diberikan. Evaluasi dilakukan dengan 10 item pertanyaan yang juga diajukan dalam pre test.

materi dengan penyuluhan dan evaluasi kegiatan (*post test*).

Pada tahap pembukaan berisi perkenalan hingga penjabakan seberapa jauh peserta memahami tentang post partum blues. Untuk mengetahui

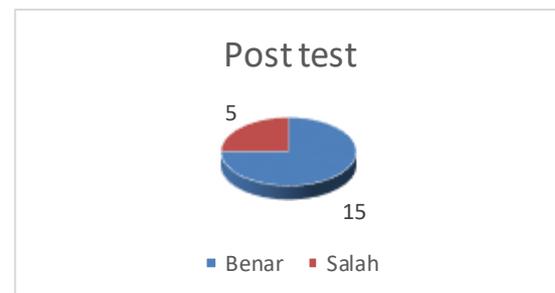


pengetahuan peserta kegiatan dilakukan pre test dengan hasil sebagai berikut :

Gambar 1 : Hasil Pre Test

LOKASI DAN WAKTU

Lokasi kegiatan pengabdian kepada dilakukan di Desa Tawangharjo, Grobogan. Peserta kegiatan adalah ibu hamil dan suami/ keluarganya sejumlah 20 peserta. Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan maret tahun 2025.



Gambar 2 : Post Test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada peserta ibu hamil dan suami / keluarga bertujuan untuk memberikan informasi tentang post partum blues dan bagaimana keterlibatan keluarga dalam mencegah terjadinya post partum blues. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan (termasuk *pre test*), pemberian

Berdasarkan hasil pre test tersebut diketahui bahwa sebagian besar responden masih belum memahami tentang post partum blues ditunjukkan dengan jawaban salah sejumlah 12 orang (60 %). Pada tahapan penyuluhan peserta diberikan informasi tentang perubahan psikologis dari mulai hamil, bersalin hingga pada masa nifas, termasuk tentang post partum blues. Pasca kegiatan penyuluhan

dilakukan post test dengan hasil 15 orang mampu menjawab dengan benar (75%). Hasil post test menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menjawab pertanyaan benar sejumlah 15 orang (75 %).

Postpartum blues adalah kondisi yang terjadi pada 2 hingga 3 hari setelah melahirkan, yang ditandai dengan perasaan cemas dan depresi yang biasanya hilang dengan sendirinya. Gejala postpartum blues meliputi mudah menangis tanpa alasan yang jelas, perubahan mood atau suasana hati, kesulitan tidur, dan perasaan tidak mampu menjadi ibu yang baik. Kondisi ini juga berhubungan dengan faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, ketidakpuasan terhadap perawatan persalinan, serta keterlibatan ayah selama masa kehamilan (Baldy et al., 2023).

Keterlibatan pasangan / suami selama masa kehamilan dalam dapat meringankan kondisi emosional dan fisik ibu, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin (Al-Mutawtah et al., 2023).

Kehamilan dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis bagi wanita. Salah satu masalah psikologis yang seringkali dihadapi oleh ibu hamil adalah perubahan psikologis yang naik turun sehingga menyebabkan stres. Dukungan sosial dari keluarga, teman dan

ahli dapat menjadi coping stress bagi ibu hamil (Nuryati & Amira, 2023). Dukungan suami selama masa persalinan juga mampu menurunkan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan (Nurianti et al., 2021), selain itu dukungan suami dalam proses persalinan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi kehamilan maupun persalinan (Basyiroh, 2022). Dukungan yang dapat diberikan oleh pasangan kepada ibu masa persalinan antara lain memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga kehadiran pasangan selama persalinan tidak membuat ibu merasakan sendirian, membantu dalam Manajemen nyeri dan stres dapat dilakukan melalui pemberian semangat, pijatan, atau teknik pernapasan dalam untuk mengurangi ketegangan, serta dengan berperan aktif dalam proses persalinan.

Masa nifas merupakan periode pemulihan fisik dan proses adaptasi psikologis dalam menjalankan peran ibu. Selama masa nifas tubuh akan kembali ke bentuk semula seperti sebelum kehamilan. Proses adaptasi psikologi ibu nifas dimulai sejak masa kehamilan, perubahan emosi dan psikologis ibu nifas diakibatkan adanya perubahan tugas dan peran menjadi orang tua. Proses adaptasi psikologis ini memerlukan mekanisme coping untuk mengatasi perubahan fisik dan

ketidaknyamanan selama masa nifas termasuk mengembalikan kondisi fisik seperti sebelum hamil. Beberapa fase perubahan yang terjadi pada masa nifas yaitu fase taking in : pada periode ini merupakan periode ketergantungan. Pada fase ini terjadi dapat terjadi rasa tidak nyaman karena perubahan fisik, rasa kecewa terhadap bayinya, perasaan bersalah karena tidak mampu menyusui, dan adanya kritik dari pasangan atau keluarga dalam perawatan bayi. fase taking hold ; periode meniru, pada periode ini terjadi hari ke 2 – 4 post partum, perhatian ibu menjadi orang tua meningkat dan keinginan untuk mampu melakukan perawatan bayi meningkat, selain itu juga dapat muncul sensitivisme. Fase selanjutnya adalah letting go, dimana perubahan untuk menerima tanggungjawab pada peran baru (Priansiska & Hardianti Aprina, 2024).

Pada masa nifas ini pentingnya dukungan suami atau keluarga dalam proses adaptasi menjadi orang tua. Peran suami / keluarga selama masa nifas antara lain membantu merawat bayi antara lain menggantikan popok, menenangkan bayi, atau membantu memberikan ASI perah, memberikan kesempatan istirahat bagi ibu, hal ini dapat membantu ibu dalam pemulihan fisik dan mencegah kelelahan yang berlebihan. Dukungan lain yaitu

mendengarkan dan memberikan dukungan secara emosional, dukungan sederhana dari pasangan dan keluarga dapat membentuk semangat bagi ibu. Suami dapat membantu kegiatan / pekerjaan rumah tangga, seperti mengurus rumah sehingga ibu tidak mudah kelelahan dan dapat memulihkan diri dengan baik. Dukungan lain yang dapat dilakukan adalah membangun komunikasi, komunikasi yang baik dengan pasangan atau keluarga dapat meningkatkan keharmonisan dan kepercayaan diri. Dukungan suami dalam proses adaptasi masa nifas terbukti mampu menjaga psikologi ibu nifas dan mencegah terjadinya post partum blues ($p < 0,001$) (Ariani & Putu Ayu Ratna Darmayanti, 2024). Dukungan positif yang diberikan suami dalam masa nifas juga terbukti berhubungan dengan kejadian post partum blues, suami yang tidak memberikan dukungan selama masa nifas lebih sering mengalami kejadian post partum blues (Rahayu et al., 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini diharapkan memberikan pengetahuan, dukungan dan memberikan advokasi bagi suami, keluarga dan ibu hamil agar dapat melewati periode adaptasi fisik dan psikologis selama kehamilan, persalinan maupun nifas dengan aman dan sehat.

SIMPULAN

Dukungan suami dan keluarga sangat berperan dalam membantu ibu melalui proses adaptasi fisik dan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas. Dengan adanya dukungan yang baik, baik secara emosional maupun fisik, dapat mencegah terjadinya postpartum blues yang sering dialami oleh ibu setelah melahirkan. Keterlibatan keluarga, khususnya suami, dalam memberikan dukungan selama periode ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental ibu dan memperlancar proses pemulihan setelah melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mutawtah, M., Campbell, E., Kubis, H. P., & Erjavec, M. (2023). Women's experiences of social support during pregnancy: a qualitative systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06089-0>
- Ariani, N. K. S., & Putu Ayu Ratna Darmayanti, W. T. S. (2024). Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 24(7), 28–42.
- Baldy, C., Piffault, E., Chopin, M. C., & Wendland, J. (2023). Postpartum Blues in Fathers: Prevalence, Associated Factors, and Impact on Father-to-Infant Bond. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph20105899>
- Basyiroh, A. N. (2022). Studi Literatur (Sistematic Review): Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Proses Persalinan. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i1.78>
- Kurniawati, D., & Septiyono, E. A. (2022). Determinants of Postpartum Blues in Indonesia. *Pedimaternat Nursing Journal*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v8i1.27649>
- Nurianti, I., Saputri, I. N., & Crisdayanti Sitorus, B. (2021). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 163–169. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.493>
- Nuryati, T., & Amira, Y. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Metode Coping terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil.

-
- Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(06), 432–437. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i06.1452>
- Olii, N., Salman, S., Abdul, N. A., Astuti, S. C. D., Porouw, H. S., Mohamad, S., Claudia, J. G., & Astuti, E. R. (2023). Literature Riview: Determinants of Postpartum Blues. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 57–62. <https://doi.org/10.30604/jika.v8is1.1688>
- Priansiska, N., & Hardianti Aprina. (2024). *Psikologi Pada Ibu Nifas*. PT Nasya Expanding Management (Penerbit NEM).
- Rahayu, S. F., Sunanto, S., & Ekasari, T. (2023). Hubungan Dukungan Suami dengan Terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(2), 87–95. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i2.192>
- Siallagan, A., Saragih, H., Rante, E., & Desri, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Baby Blues pada Ibu Postpartum di Desa Pulau Terap Tahun 2022. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(4), 336. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i4.11746>