

## **EDUKASI PEMAHAMAN PENTINGNYA DUKUNGAN KELUARGA UNTUK IBU DALAM MENGATASI *BABY BLUES* DI DESA DIWEK, KECAMATAN DIWEK, KABUPATEN JOMBANG**

### **EDUCATE UNDERSTANDING OF THE IMPORTANCE OF FAMILY SUPPORT FOR MOTHERS IN COPING WITH *BABY BLUES* IN DIWEK VILLAGE, DIWEK, JOMBANG D**

Nurul Azmi Arfan<sup>1</sup>, Dessy Ekawati<sup>2</sup> and Okta Airin Nisa<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Bachelor of Applied Midwifery, Vocational Faculty, ITSKes ICMe Jombang, East Java, Indonesia

<sup>2</sup> Departement of Nursing, Faculty of Health, ITSKes ICMe Jombang, East Java, Indonesia

<sup>3</sup> Student in Bachelor of Applied Midwifery, Vocational Faculty, ITSKes ICMe Jombang, East Java, Indonesia

[nurulazmiarfan@gmail.com](mailto:nurulazmiarfan@gmail.com)

Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika, Jombang

#### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Ibu pasca melahirkan seringkali tidak merasa bahagia akan kehadiran sang buah hati, hal tersebut disebabkan adanya perubahan peran yang terjadi dalam hidupnya. Ibu yang tidak mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan dapat mengalami tekanan psikologis seperti *babyblues*. Dampak yang dirasakan akibat adanya *babyblues* dapat dirasakan oleh ibu, suami, keluarga dan bahkan orang – orang disekitar ibu yang mengalami *babyblues*. *Babyblues* masuk dalam kategori gangguan mental ringan yang sering diabaikan, tidak adanya dukungan dari keluarga menjadikan *babyblues* rentan meningkat menjadi gejala yang lebih serius.

**Metode:** Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan berupa edukasi pemahaman pentingnya dukungan keluarga untuk ibu dalam mengatasi *babyblues*. Target dalam penyuluhan ini adalah keluarga dari ibu yang mengalami *babyblues* seperti suami, orang tua, mertua dan saudara sejumlah 30 responden. Survey tentang indikasi adanya gejala *babyblues* diberikan diawal kegiatan menggunakan kuesioner EPDS. Sesi diskusi dan evaluasi diberikan untuk menilai sejauh mana responden memahami materi yang telah diberikan selama kegiatan berlangsung.

**Hasil:** Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dari responden setelah materi diberikan, dibuktikan dengan keaktifan responden dalam bertanya saat sesi diskusi berlangsung dan menjawab pertanyaan dengan benar yang diberikan secara acak saat sesi evaluasi dilakukan.

**Kesimpulan:** Dukungan keluarga sangat penting bagi ibu yang mengalami *babyblues*. Semakin baik dukungan keluarga yang diberikan, semakin baik ibu pasca melahirkan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pasca melahirkan.

**Kata Kunci:** *babyblues*, dukungan keluarga, pasca melahirkan

#### **ABSTRACT**

**Background :** *Postpartum mothers often do not feel happy about the presence of their baby, this is due to changes in roles that occur in their lives. Mothers who are unable to adapt to various changes can experience psychological stress such as baby blues. The impact felt due to babyblues can be felt by the mother, husband, family and even people around the mother who experiences babyblues. Babyblues is included in the category of mild mental disorders that are often ignored. The absence of support from the family makes babyblues susceptible to escalating into more serious symptoms.*

**Method:** *This community service is carried out by providing outreach in the form of education understanding the importance of family support for mothers in overcoming baby blues. The targets for this counseling were the families of mothers who experienced baby blues, such as*

*husbands, parents, in-laws and relatives, a total of 30 respondents. A survey regarding indications of baby blues symptoms was given at the beginning of the activity using the EPDS questionnaire. Discussion and evaluation sessions were provided to assess the extent to which respondents understood the material provided during the activity.*

**Results:** *There was a significant increase in respondents' knowledge after the material was provided, as evidenced by the respondents' activeness in asking questions during the discussion session and answering questions correctly which were given randomly during the evaluation session.*

**Conclusion:** *Family support is very important for mothers experiencing baby blues. The better the family support provided, the better the postpartum mother will be able to adapt to the changes that occur after giving birth.*

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

## PENDAHULUAN

Salah satu peristiwa yang membahagiakan dalam sebuah keluarga adalah memiliki seorang bayi. Perasaan bahagia yang dirasakan saat bayi dilahirkan seharusnya menjadi perasaan bahagia yang dirasakan oleh seluruh keluarga, namun kenyataannya tidak. Ibu, yang melahirkan bayi terkadang tidak merasakan perasaan bahagia tersebut karena adanya transisi dimana ia yang awalnya adalah seorang istri menjadi berperan ganda yakni seorang istri dan seorang ibu juga. Hal tersebut menjadi peristiwa terbesar dalam hidupnya yang menyebabkan sebagian besar ibu mengalami stress yang signifikan.

Jhaquin (2010) menyebutkan bahwa seorang ibu menjalani berbagai adaptasi dalam hidupnya saat ia memasuki masa nifas setelah melahirkan. Salah satu adaptasi yang harus dijalani oleh seorang ibu setelah melahirkan adalah adaptasi psikologis yang terdiri dari beberapa fase diantaranya yakni Fase *Taking In* merupakan fase yang berlangsung pada hari pertama hingga hari ketiga pasca melahirkan, pada fase ini perhatian ibu hanya berpusat pada dirinya sendiri. Fase kedua yakni fase *Taking Hold* dimana rasa khawatir, cemas tentang ketidakmampuannya serta rasa bertanggung jawab dalam merawat bayi mulai muncul sehingga pada fase ini menjadi waktu yang tepat seorang ibu mendapat berbagai penyuluhan dan pendidikan baru tentang bagaimana cara merawat diri dan merawat bayinya sehingga ia dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam dirinya. Fase ini berlangsung sejak hari ketiga hingga kesepuluh pasca melahirkan. Fase terakhir adalah fase *Letting Go* yang berlangsung pada hari kesepuluh dan seterusnya, dimana ibu sudah menerima tanggung jawab terhadap peran barunya sebagai

seorang ibu (Dilla, 2021; Octarianingsih et al., 2021)<sup>5,11</sup>. Tidak semua ibu mampu melalui adaptasi pasca melahirkan. Beberapa pengakuan ibu pasca melahirkan disampaikan bahwa mereka merasa kelelahan atau bahkan kewalahan dalam merawat bayi yang baru dilahirkannya, terlebih jika sang ibu memiliki anak sebelumnya. Tanggung jawab baru yang diperankan ibu pasca melahirkan menyebabkan ibu tidak memiliki waktu untuk dirinya sendiri, bahkan sering kali ia tidak mampu untuk beristirahat dan tidur nyenyak (Achmada et al., 2022)<sup>1</sup>. Penyesuaian ibu terhadap peran barunya dapat menjadi stressor tersendiri bagi ibu pasca melahirkan sehingga dapat menyebabkan ibu mengalami *baby blues* (Dilla, 2021)<sup>5</sup>.

*Baby blues syndrome* (BBS) merupakan gangguan mental ringan yang sering dialami oleh ibu pasca melahirkan. Gejala yang timbul sering kali berbeda pada setiap ibu yang mengalami BBS, beberapa diantaranya yang sering dirasakan yakni perasaan sedih, perubahan perasaan yang tidak menentu, kesepian, cemas, menangis tanpa sebab yang jelas, mudah lelah, mengalami gangguan tidur, nafsu makan menurun, tidak peduli pada penampilan, menarik diri, reaksi negative pada bayi dan keluarga, hingga mengalami penurunan gairah seksual (Amaliah & Destiwati, 2023; Dewi, 2020)<sup>3,4</sup>. BBS menjadi sebuah kondisi yang menyerang para ibu pasca melahirkan dimana tidak memandang usia, ras maupun profesi. Perasaan – perasaan yang muncul akibat BBS ini akan tetap dirasakan oleh ibu pasca melahirkan meskipun ibu tersebut telah memiliki pengetahuan mengenai BBS. Hampir seluruh ibu pasca melahirkan dengan pengalaman *baby blues* mengalami perubahan pola hidup dan perilaku serta ketidakstabilan emosi meski memiliki pengetahuan tentang

*babyblues* (Widyaningtyas, 2019)<sup>6</sup>. *Babyblues* dirasakan segera oleh ibu setelah melahirkan dan berlangsung selama 3 hingga 6 hari yang normalnya akan menghilang pada hari ke 14 pasca melahirkan. Emosi naik turun yang dirasakan ibu yang mengalami *babyblues* seringkali mengganggu proses adaptasi dalam perubahan hidup yang terjadi pada sang ibu. Perubahan emosi ini kemungkinan disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron secara cepat setelah melahirkan (Putri et al., 2022)<sup>12</sup>.

Prosentase angka kejadian *babyblues* diberbagai negara bervariasi. Angka kejadian *babyblues* di Asia sebesar 26 – 85%, sedangkan di Indonesia sendiri sebesar 50 – 70 % pasca ibu melahirkan (Halima et al., 2022; Salat et al., 2021)<sup>9</sup>. Menurut Dilla (2021)<sup>5</sup> menyebutkan bahwa sekitar 50 – 60% ibu mengalami *babyblues* saat mereka memiliki anak pertama serta sekitar 50% ibu yang mengalami *babyblues* memiliki gangguan mood di riwayat keluarganya. Silaen et al. (2019) menyebutkan bahwa *babyblues* seringkali tidak tertangani dengan baik karena termasuk dalam gangguan mental ringan sehingga sering kali *babyblues* diabaikan hingga menyebabkan terjadinya *postpartum depression*. Dukungan keluarga menjadi salah 1 faktor utama yang sangat berperan dalam menurunkan gejala *babyblues* (Silaen et al., 2019; Salat et al., 2021)<sup>14</sup>.

Dukungan keluarga bagi ibu pasca melahirkan merupakan dukungan yang diberikan oleh orang – orang terdekat seperti suami, orang tua, mertua, anak atau orang terdekat lainnya berupa perhatian, kasih sayang, motivasi, pemberian barang, informasi maupun jasa sehingga ibu merasa disayangi dan dihargai. Beberapa bentuk dukungan lain yang bisa diberikan oleh keluarga pada ibu

pasca melahirkan diantaranya seperti bantuan dalam merawat anak, mengurus pekerjaan rumah atau memberikan petunjuk, bimbingan serta saran pada ibu dalam merawat bayinya. Dukungan tersebut akan sangat berguna bagi ibu pasca melahirkan agar sang ibu merasa ringan, tidak mudah lelah dan stress serta memiliki waktu untuk mengurus diri sendiri maupun bayinya (Achmada et al., 2022; Mariani, 2021)<sup>1,10</sup>. Dukungan keluarga bagi ibu pasca melahirkan memiliki dampak positif secara langsung bagi kesehatan dan kesejahteraan sang ibu, serta dapat mengurangi kecemasan maupun ketidakberdayaan ibu yang mengalami *babyblues*. Ibu pasca melahirkan yang mendapat dukungan keluarga dapat memiliki perasaan serta pemikiran positif bahwa kehidupan yang ia jalani akan berjalan dengan stabil dan ia percaya bahwa ia mampu menjalani kehidupan barunya tersebut. Ibu yang tidak mendapat dukungan dari keluarga beresiko tinggi mengalami dampak negative dari stress yang ia rasakan (Febriani, 2022)<sup>7</sup>.

Pengabdian Masyarakat ini berfokus pada pemberian edukasi tentang pentingnya dukungan keluarga bagi ibu dalam mengatasi *babyblues*, mengingat bahwa *babyblues* dapat berkembang menjadi *postpartum depression* apabila tidak ditangani dengan baik, tidak mendapat dukungan suami dan keluarga serta berbagai dampak negative dari *babyblues* yang dapat berpengaruh pada ibu, bayi maupun lingkungan terdekatnya. Edukasi ini diberikan pada suami atau keluarga yang memiliki istri, anak maupun menantu pasca melahirkan dengan tujuan agar ibu pasca melahirkan dapat melewati berbagai adaptasi yang harus dilalui dengan baik dan mencegah timbulnya gejala *babyblues* meningkat.

## METODE

Kegiatan pemberian edukasi pemahaman pentingnya dukungan keluarga untuk ibu dalam mengatasi *babyblues* dilakukan dalam bentuk penyuluhan. Penyuluhan dilakukan di Desa Diwek Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang dengan diikuti oleh 30 responden yang menjadi perwakilan dari 30 keluarga dimana masing – masing keluarga tersebut memiliki istri, anak atau menantu yang baru saja melahirkan dalam kurun waktu maksimal 3 bulan pasca melahirkan.

Kegiatan ini diawali dengan melakukan survey terkait masalah kesehatan yang dialami oleh keluarga yang memiliki anggota keluarga pasca melahirkan serta pemberian kuesioner EPDS pada ibu pasca melahirkan sebagai deteksi dini adanya gejala *babyblues*. Selanjutnya, tahap pelaksanaan yakni dengan memberikan edukasi pemahaman pentingnya dukungan keluarga untuk ibu dalam mengatasi *babyblues* yang terdiri dari beberapa materi diantaranya seperti 1) Pemahaman tentang *babyblues*, 2) Pentingnya dukungan keluarga bagi ibu dalam mengatasi *baby blues*, 3) Cara mengatasi berbagai gangguan mental yang dialami oleh ibu yang mengalami *babyblues* (Cemas, Stres dan Depresi). Tahap terakhir adalah melakukan diskusi dan evaluasi tentang materi yang telah disampaikan.

## HASIL

Data awal demografi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan akhir yakni SMA sebesar 70%, setengah dari responden (50%) berperan sebagai suami sang ibu, serta hampir setengah dari responden merupakan orang tua kandung serta mertua dari sang ibu sebesar 40 % sementara 10% responden adalah saudara dari ibu

pasca melahirkan. Data pekerjaan dan penghasilan responden menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (80%) sudah bekerja dan memiliki penghasilan diatas 1,5 juta rupiah disetiap bulannya, sementara sangat sedikit dari responden (20%) tidak bekerja karena merupakan ibu kandung atau mertua wanita dari ibu pasca melahirkan sudah berusia lanjut.

Data usia ibu pasca melahirkan juga didapatkan yakni seluruh ibu pasca melahirkan (100%) berusia  $\leq 35$  tahun, sebagian besar ibu berpendidikan akhir SMA sebanyak 21 ibu (70%), hampir seluruh ibu pasca melahirkan memiliki pekerjaan yakni sebanyak 24 ibu (80%) namun saat ini masih dalam masa cuti dari pekerjaan karena melahirkan, serta didapatkan data bahwa hampir seluruh kelahiran yang dialami ibu saat ini merupakan kelahiran primipara yakni sebanyak 27 ibu atau sebesar 90%. Hasil kuesioner EPDS yang diberikan diawal kegiatan menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu pasca melahirkan dari 30 keluarga memiliki gejala *babyblues* sebanyak 27 ibu (90%).

## PEMBAHASAN

Tingkat pemahaman responden tentang materi yang disampaikan saat diberikan penyuluhan tentang pentingnya dukungan keluarga bagi ibu dalam mengatasi *babyblues* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pendidikan terakhir responden serta teknik bagaimana penyampaian materi diberikan. Tingkat pendidikan mempengaruhi sejauh mana kemampuan responden dalam menangkap dan memahami informasi yang diberikan. Penyuluhan diberikan dengan menggunakan beberapa teknik seperti pemutaran video tentang *babyblues* dan bahayanya, pemberian materi melalui *powerpoint* serta pemberian *leaflet* tentang *babyblues*.

Materi yang diberikan diantaranya seperti definisi dan faktor yang mempengaruhi *babyblues* dimana *babyblues* merupakan gangguan mental ringan yang dialami oleh hampir seluruh ibu pasca melahirkan sejak hari pertama ibu melahirkan hingga 14 hari pasca melahirkan dengan dipengaruhi berbagai faktor internal seperti usia (Halima et al., 2022; Octarianingsih et al., 2021)<sup>9,11</sup>, pendidikan (Octarianingsih et al., 2021)<sup>9</sup> dan pengetahuan (Halima et al., 2022)<sup>11</sup>, paritas (Octarianingsih et al., 2021)<sup>9</sup>, pekerjaan (Halima et al., 2022; Octarianingsih et al., 2021)<sup>9,11</sup> dan ekonomi (Octarianingsih et al., 2021)<sup>11</sup> serta faktor eksternal seperti jenis persalinan dan dukungan keluarga (Sambas, dkk., 2022)<sup>13</sup>. Menurut Saleha (2012) menyebutkan bahwa jenis persalinan seperti *vacum*, *forcep* dan *sectio caesaria* menimbulkan trauma fisik pada ibu pasca melahirkan hingga dapat mempengaruhi kondisi psikisnya (Sambas, 2022).

Materi lain yang diberikan pada responden yakni tentang pentingnya dukungan keluarga untuk ibu dalam mengatasi *babyblues*. Pada masa pasca melahirkan, ibu akan mengalami berbagai perubahan bergantung dari pengaruh lingkungan ia berada. Lingkungan yang baik seperti sikap suami dan keluarga yang baik, maka perubahan yang terjadi pada ibu nifas dapat terkendali dengan baik. Sedangkan lingkungan yang kurang mendapat dukungan suami maupun keluarga dapat menyebabkan penurunan kondisi psikologis ibu sehingga ibu mudah mengalami stress, *babyblues*, *postpartum depression* dan berbagai psikopatologi (Febrianti et al., 2023; Wahyuni et al., 2023).

Dukungan keluarga untuk ibu pasca melahirkan merupakan

dukungan yang diberikan oleh keluarga seperti suami, orang tua, mertua, saudara, kakak ipar, kakek, nenek, dan sebagainya (Salat et al., 2021) pada ibu yang menjalani masa nifasnya sehingga ibu merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai oleh keluarganya (Alifariki et al., 2020).

Beberapa aspek dukungan keluarga menurut Cobb (2017) dan Lazarus (2017) dalam (Febriani, 2022) meliputi dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental serta dukungan emosional. Bentuk dukungan informasional dapat diberikan oleh keluarga pada ibu tentang cara merawat bayi, dukungan penilaian atau penghargaan diberikan pada ibu dalam bentuk pujian dan menghargai usaha ibu dalam merawat bayi atau menyelesaikan berbagai permasalahan yang mungkin muncul selama perawatan bayinya. Selanjutnya, dukungan instrumental dapat diberikan oleh keluarga pada ibu pasca melahirkan berupa membantu ibu dalam merawat bayi, memenuhi kebutuhan ibu dan bayi serta membantu melakukan pekerjaan rumah. Dan terakhir adalah dukungan emosional dimana dukungan dapat diberikan dengan menunjukkan rasa perhatian serta kepedulian pada ibu dengan selalu mendampingi ibu selama proses merawat bayi, memberikan semangat dan motivasi pada ibu, menghibur ketika ibu sedih serta berbagai hal lain yang dapat memberikan rasa aman, nyaman dan penuh kasih sayang serta perhatian pada ibu pasca melahirkan (Putri et al., 2022).

Hasil akhir dari pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi tentang pentingnya dukungan keluarga untuk ibu dalam mengatasi *babyblues* menunjukkan bahwa responden sudah mampu memahami materi yang diberikan secara

keseluruhan. Terbukti dengan antusias responden dalam memberikan pertanyaan saat sesi diskusi diberikan. Evaluasi diberikan dengan memberikan pertanyaan secara acak sebagai umpan balik dalam kegiatan ini.

## KESIMPULAN

*Babyblues* masuk dalam kategori gangguan mental ringan yang dialami oleh hampir seluruh ibu pasca melahirkan sejak hari pertama melahirkan dan normalnya akan hilang pada 2 minggu pasca melahirkan. Meskipun begitu *babyblues* menjadi sering diabaikan dan beresiko mengalami peningkatan menjadi *postpartum depression* dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Dukungan keluarga baik dari suami, orang tua maupun kerabat dekat lainnya menjadi faktor penting dalam mencegah *babyblues* menjadi semakin buruk. Semakin baik dukungan keluarga yang diberikan, semakin baik kondisi ibu dalam menjalani perubahan peran yang terjadi dalam hidupnya pasca ibu melahirkan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Achmada, F. S., Psikologi, F., Negeri, U. I., Malik, M., & Malang, I. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Suami Dan Keluarga Terhadap Kecenderungan Baby Blues Terhadap Kecenderungan Baby Blues*.
2. Alifariki, L. O., Kusnan, A., Asriati, Binekada, I. M. C., Saida, & Usman, A. N. (2020). The proxy determinant of complementary feeding of the breastfed child delivery in less than 6 months old infant in the fishing community of Buton tribe. *Enfermería Clínica*, 30, 544–547. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2019.10.135>
3. Amaliah, A., & Destiwati, R. (2023). Komunikasi Antarpribadi Suami dan Istri yang Mengalami Baby Blues Syndrome Pasca Melahirkan. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(4), 2418. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i4.2303>
4. Dewi, N. W. S. P. K. (2020). Penyembuhan Baby Blues Syndrome dan Post-Partum Depression Melalui Chandra Namaskara dan Brahmari Pranayama. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jyk.v1i1.1537>
5. Dilla, D. T. (2021). *Hubungan Dukungan Suami, Dukungan Keluarga, dan Penyesuaian Diri terhadap Peran Baru sebagai Ibu dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas*. Universitas Andalas.
6. Dwianna Widyaningtyas, M. (2019). Pengalaman komunikasi ibu dengan baby blues syndrome dalam paradigma naratif. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 3(2), 202–213.
7. Febriani, E. (2022). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DAN USIA IBU HAMIL DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN ANAK PERTAMA* (Issue 8.5.2017).
8. Febrianti, S., Ariyanti, R., & ... (2023). Effect of Sociodemographic Factors on the Risk of Postpartum Depression during the Covid-19: Evidence from Tarakan. *Jurnal Info Kesehatan*, 21(1), 138–147. <https://doi.org/10.31965/infokes.Vol21Iss1.629>
9. Halima, S., Supriyadi, S., & Deniati, E. N. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo. *Sport Science and Health*, 4(3), 219–228. <https://doi.org/10.17977/um062v4i3>

10. Mariani. (2021). *Peran keluarga dalam mencegah baby blues syndrome di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan*.
11. Octarianingsih, F., Mustofa, F. L., Pramesti, W., & Amany, N. P. (2021). Distribusi Frekuensi Ibu Pascamelahirkan Dengan Kejadian Baby Blues Syndrome Di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(3), 168–179. <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i3.2553>
12. Putri, I. A., Aqurisnawati, P., Patrika, F. J., Psikologi, F., Hang, U., & Surabaya, T. (2022). *Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Suami*. 5, 82–95.
13. Sambas, Ety Komariah, Novia, R. S. H. (2022). FAKTOR-FAKTOR DETERMINAN BABY BLUES PADA IBU POSTPARTUM. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 22(1), 147–156. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb125066.x>
14. Silaen, M., Zamili, L., Kurnia, K. S. H., Julianti, M., & Laia, N. (2019). PENYULUHAN TENTANG POST PARTUM BLUES PADA IBU PASCA PERSALINAN. *Keperawatan, Jurnal Mitra Vol, Kebidanan Prima*, 3(1), 1–4.
15. Sri Yunita Suraida Salat, Arisda Candra Satriaawati, & Dian Permatasari. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 116–123. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.860>
16. Wahyuni, N. W. E., Yuni Rahyani, N. K., & Senjaya, A. A. (2023). Karakteristik Ibu Postpartum dengan Baby Blues Syndrome.