

Article

HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN KEJADIAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS TLOGOSARI

Wahyu Arini Hidayati¹, Wahida Yuliana², Homsiatu Rohmatin³

¹⁻³ Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Received: September 08, 2026
Final Revision: September 19, 2026
Available Online: September 29, 2026

KEYWORDS

Husband's support, *Postpartum Blues*,
Postpartum mothers.

CORRESPONDENCE

E-mail : wahyuarini37@gmail.com

A B S T R A C T

Postpartum blues is a mild emotional disorder commonly experienced by postpartum mothers due to hormonal, physical, and psychological changes following childbirth. One factor that is believed to be associated with the occurrence of *postpartum blues* is the husband's support, as emotional, informational, and instrumental support from the husband can help mothers adapt to their new maternal role. The purpose of this study was to analyze the relationship between husband's support and the incidence of *postpartum blues* among postpartum mothers at Tlogosari Community Health Center. This study employed a correlational research design with a cross-sectional approach. The population and sample consisted of all postpartum mothers who visited Tlogosari Community Health Center during April–May 2026, totaling 42 respondents selected using the total sampling technique. The instruments used in this study were the Husband's Support Questionnaire and the *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). The results of the Chi-Square statistical test showed a *p-value* of 0.000 with $\alpha = 0.05$. Since the significance value was less than α , H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating a significant relationship between husband's support and the incidence of *postpartum blues* among postpartum mothers at Tlogosari Community Health Center. Therefore, husbands are expected to provide optimal support to postpartum mothers in order to help prevent *postpartum blues* and improve maternal psychological well-being after childbirth.

I. INTRODUCTION

Masa postpartum merupakan periode transisi yang sangat penting bagi seorang ibu setelah melahirkan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada masa ini, ibu dihadapkan pada perubahan peran, tanggung jawab baru dalam merawat bayi, serta penyesuaian terhadap kondisi tubuh pascapersalinan. Salah satu masalah

psikologis yang sering muncul pada periode postpartum adalah baby blues, yaitu gangguan suasana hati ringan yang ditandai dengan perasaan sedih, mudah menangis, cemas, mudah tersinggung, dan kelelahan emosional. Meskipun sering dianggap sebagai kondisi yang wajar, baby blues perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan

kualitas pengasuhan bayi (Agustini & Hasrida, 2024).

Berdasarkan data dari World Health Organization (2023), sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu baru melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, terutama depresi. Di negara berkembang, angka ini bahkan lebih tinggi, mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Angka kejadian postpartum blues bervariasi diberbagai negara, dengan Jepang melaporkan 15-50%, Amerika Serikat 27%, Prancis 31,7%, dan Yunani 44,5%. Di Asia, prevalensi postpartum blues berkisar 26% hingga 85%, dan Indonesia adalah yang tertinggi di ASEAN (Istianah & Faulina, 2024).

Berdasarkan data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2024), sekitar 57% ibu di Indonesia mengalami gejala postpartum blues, yang merupakan bentuk depresi ringan setelah melahirkan. Postpartum blues terjadi pada sekitar 50% wanita setelah melahirkan, biasanya muncul dalam 10 hari pertama dan mencapai puncaknya sekitar 4-5 hari setelah persalinan akibat penurunan hormon. Prevalensi postpartum blues di Indonesia cukup tinggi, dan rasa sedih pasca persalinan kemungkinan besar menjadi prediktor depresi pasca persalinan sebesar 15% hingga 20%. Perkembangan kesedihan pasca persalinan menjadi berat harus dicegah karena ada resiko ibu nifas kemungkinan terpicu untuk melakukan tindakan yang merugikan diri dan orang sekitar. Prevalensi postpartum blues di Jawa Timur pada tahun 2024 yaitu sebanyak 17%, di kabupaten Bondowoso sebanyak 19%, di Puskesmas Tlogosari sebanyak 23%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2026 di Puskesmas Tlogosari, diketahui bahwa dari 6 ibu nifas ada 4 ibu post partum mengalami baby blues dan 2 ibu post partum tidak baby blues. Ibu post partum dengan baby blues terjadi karena tidak mendapat dukungan dari suaminya dalam merawat bayinya.

Baby blues terjadi akibat kombinasi berbagai faktor, di antaranya perubahan hormon estrogen dan progesteron yang drastis setelah persalinan, kelelahan fisik, kurang tidur, serta tekanan emosional akibat tuntutan peran baru sebagai ibu. Kurangnya

dukungan suami dapat memperberat kondisi ini, karena ibu merasa kurang diperhatikan, tidak didampingi, dan harus menghadapi beban perawatan bayi sendiri. Dampak baby blues yang tidak tertangani dapat berupa penurunan kepercayaan diri ibu, gangguan ikatan ibu dan bayi (bonding attachment), kesulitan dalam menyusui, serta risiko berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih berat. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental ibu, tetapi juga dapat memengaruhi tumbuh kembang bayi (Komariah, 2024).

Salah satu upaya penting dalam pencegahan dan penanganan baby blues adalah meningkatkan dukungan suami terhadap ibu postpartum. Dukungan suami dapat berupa dukungan emosional, seperti perhatian, empati, dan pendampingan, serta dukungan instrumental, seperti membantu merawat bayi dan memenuhi kebutuhan ibu. Dengan adanya dukungan suami yang optimal, ibu akan merasa lebih tenang, dihargai, dan percaya diri dalam menjalani masa postpartum. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan dukungan suami dengan kejadian baby blues pada ibu postpartum penting dilakukan sebagai dasar penguatan peran keluarga, khususnya suami, dalam menjaga kesehatan mental ibu setelah melahirkan (Rahayu, 2023).

Berdasarkan uraian data tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian postpartum blues pada ibu nifas di Puskesmas Tlogosari".

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel penelitian mencakup seluruh ibu nifas yang berkunjung ke Puskesmas Tlogosari pada bulan April–Mei 2026 sebanyak 42 responden menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner dukungan suami dan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik *chi square*.

III. RESULT

Hasil penelitian berdasarkan uji statistik *chi square* menunjukkan nilai *p*

value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi $< \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan dukungan suami dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas di Puskesmas Tlogosari.

Tabel 1 Dukungan Suami pada Ibu Nifas di Puskesmas Tlogosari

Dukungan Suami	Frekuensi	Prosentase
Kurang	32	76,2
Baik	10	23,8
Jumlah	42	100

Dari hasil tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya kurang dukungan suami yaitu sebanyak 32 responden (76,2%).

Tabel 2 Kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas di Puskesmas Tlogosari

Kejadian <i>Post Partum Blues</i>	Frekuensi	Persentase
Pospartum blues	32	76,2
Tidak Pospartum blues	10	23,8
Jumlah	42	100

Dari hasil tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya mengalami pospartum blues yaitu sebanyak 32 responden (76,2%).

Tabel 3 Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas di Puskesmas Tlogosari

Dukungan suami	Pospartum blues					
	Pospartum blues		Tidak Pospartum blues		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Kurang	32	76,2%	0	0%	32	76,2%
Baik	0	0%	10	23,8%	10	23,8%
Jumlah	32	76,2%	10	23,8%	42	100%

Berdasarkan uji statistic chi square, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan dukungan suami dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas di puskesmas Tlogosari.

IV. Discussion

1. Identifikasi Dukungan Suami Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Tlogosari

Hasil penelitian mendapatkan bahwa responden hampir seluruhnya memiliki dukungan suami kategori kurang yaitu sebanyak 32 responden (76,2%).

Dukungan suami pada ibu nifas yang kurang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rendahnya pengetahuan suami tentang kondisi psikologis ibu setelah melahirkan, kesibukan pekerjaan, serta kurangnya keterlibatan suami selama masa kehamilan dan persalinan. Suami yang tidak memahami perubahan fisik dan emosional ibu nifas cenderung kurang memberikan dukungan emosional, instrumental, maupun informasional. Selain itu, budaya yang masih menganggap bahwa pengasuhan bayi sepenuhnya merupakan tanggung jawab ibu juga dapat memperburuk kurangnya keterlibatan suami dalam proses adaptasi masa nifas. Kondisi ini dapat menyebabkan ibu merasa sendiri, kurang diperhatikan, dan tidak mendapatkan bantuan yang dibutuhkan selama masa pemulihan setelah melahirkan (Komariah dkk., 2024).

Akibat dari kurangnya dukungan suami pada ibu nifas dapat berdampak pada kondisi psikologis dan fisik ibu, seperti meningkatnya risiko kecemasan, stres, *postpartum blues*, hingga depresi *postpartum*. Ibu yang tidak mendapatkan dukungan yang cukup cenderung mengalami kelelahan lebih berat, kesulitan dalam perawatan bayi, serta penurunan motivasi untuk menyusui secara optimal. Hal ini juga dapat memengaruhi produksi ASI dan kualitas ikatan antara ibu dan bayi karena interaksi yang tidak maksimal. Jika kondisi ini berlangsung lama tanpa adanya intervensi, maka dapat mengganggu proses adaptasi ibu dalam menjalani peran barunya sebagai seorang ibu (Junengsih dkk., 2023).

Menurut peneliti, ibu nifas hampir seluruhnya memiliki dukungan suami dalam kategori kurang karena rendahnya keterlibatan suami dalam proses perawatan masa nifas. Sebagian suami masih menganggap bahwa tanggung jawab perawatan ibu dan bayi sepenuhnya berada pada istri, sehingga peran pendampingan menjadi minim. Selain itu, kesibukan pekerjaan dan kurangnya waktu bersama

keluarga juga menyebabkan suami tidak dapat memberikan dukungan secara optimal. Kurangnya pengetahuan suami mengenai pentingnya dukungan emosional dan fisik pada masa nifas turut memengaruhi rendahnya dukungan yang diberikan. Komunikasi yang kurang baik antara suami dan istri juga dapat memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kepada suami mengenai pentingnya peran dalam mendukung ibu nifas agar proses pemulihan dan adaptasi ibu dapat berjalan lebih baik.

2. Identifikasi Kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas di Puskesmas Tlogosari

Hasil penelitian mendapatkan bahwa responden hampir seluruhnya mengalami *postpartum blues* yaitu sebanyak 32 responden (76,2%).

Postpartum blues pada ibu nifas merupakan kondisi perubahan suasana hati ringan yang sering terjadi pada hari-hari awal setelah persalinan. Salah satu faktor yang berperan penting dalam munculnya *postpartum blues* adalah kurangnya dukungan keluarga, baik dari suami, orang tua, maupun lingkungan sekitar. Dukungan keluarga yang rendah dapat membuat ibu merasa kesepian, kurang diperhatikan, dan tidak mendapatkan bantuan dalam merawat bayi maupun dirinya sendiri. Kondisi ini dapat memperburuk kelelahan fisik dan emosional ibu setelah melahirkan, sehingga meningkatkan risiko munculnya perasaan sedih, cemas, mudah menangis, dan mudah tersinggung. Kurangnya dukungan juga dapat menghambat proses adaptasi ibu dalam menjalani peran barunya sebagai seorang ibu (Novita dkk., 2023).

Selain itu, kurangnya dukungan keluarga juga dapat berdampak pada tingkat keparahan *postpartum blues* yang dialami ibu nifas. Ibu yang tidak memperoleh dukungan emosional dan instrumental cenderung mengalami stres yang lebih tinggi, sehingga keseimbangan hormon dan kondisi psikologis menjadi tidak stabil. Hal ini dapat mengganggu proses bonding antara ibu dan bayi, menurunkan motivasi menyusui, serta meningkatkan risiko berlanjutnya kondisi menjadi gangguan yang lebih berat seperti depresi *postpartum*. Oleh karena itu, dukungan keluarga sangat penting dalam membantu ibu beradaptasi pada masa nifas

agar dapat melalui periode *postpartum* dengan kondisi psikologis yang lebih stabil dan sehat (Siagian, 2025).

Menurut peneliti, ibu nifas hampir seluruhnya mengalami *postpartum blues* karena dukungan keluarga yang kurang. Kurangnya dukungan emosional dan perhatian dari keluarga membuat ibu merasa sendiri dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis setelah persalinan. Kondisi ini dapat memicu perasaan sedih, mudah menangis, cemas, dan perubahan suasana hati yang tidak stabil pada ibu nifas. Selain itu, kurangnya bantuan dalam merawat bayi dan pekerjaan rumah tangga juga dapat meningkatkan beban psikologis ibu. Faktor komunikasi yang kurang baik dalam keluarga turut memperburuk kondisi emosional ibu selama masa nifas. Oleh karena itu, diperlukan dukungan keluarga yang optimal serta edukasi mengenai kesehatan mental ibu nifas agar kejadian *postpartum blues* dapat diminimalkan.

3. Analisis Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian *Postpartum Blues* Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Tlogosari

Berdasarkan uji statistik chi square, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan dukungan suami dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas di puskesmas Tlogosari.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas. Penelitian oleh Rahayu, Sunanto, dan Ekasari (2023) menunjukkan hasil analisis statistik dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan bermakna antara dukungan suami dan kejadian *postpartum blues*. Ibu nifas yang kurang mendapatkan dukungan suami lebih banyak mengalami *postpartum blues* dibandingkan ibu yang mendapat dukungan baik, karena dukungan suami berperan dalam memberikan ketenangan emosional, bantuan perawatan bayi, serta penguatan psikologis ibu pada masa awal setelah melahirkan.

Sejalan dengan itu, penelitian oleh Novita, Sari, dan Saputri (2023) juga

menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan postpartum blues dengan hasil p value = 0,001 ($p < 0,05$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rendahnya dukungan suami meningkatkan risiko terjadinya gangguan emosional pada ibu nifas, seperti mudah menangis, cemas, dan perasaan sedih berkepanjangan. Selain itu, penelitian oleh Komariah (2024) juga memperkuat temuan tersebut dengan hasil p value = 0,019 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa dukungan suami berperan penting dalam mencegah terjadinya postpartum blues melalui dukungan emosional dan keterlibatan dalam perawatan bayi

Menurut peneliti, terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kejadian postpartum blues pada ibu nifas di Puskesmas Tlogosari. Ibu nifas yang mendapatkan dukungan suami yang baik cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya postpartum blues. Dukungan suami yang berupa perhatian, bantuan dalam merawat bayi, serta pemberian dukungan emosional dapat membantu ibu merasa lebih tenang dan tidak merasa sendirian dalam menjalani masa nifas. Sebaliknya, kurangnya dukungan suami dapat meningkatkan beban psikologis ibu sehingga lebih rentan mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, dan kesedihan. Faktor lain seperti kelelahan, perubahan hormon, serta kurangnya dukungan keluarga secara umum juga dapat memperkuat kejadian postpartum blues. Oleh karena itu, peran suami sangat penting dalam mendampingi ibu nifas agar kesehatan mental ibu tetap terjaga dan risiko postpartum blues dapat diminimalkan.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian hubungan dukungan suami dengan kejadian postpartum blues pada ibu nifas di Puskesmas Tlogosari, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya memiliki dukungan suami kategori kurang yaitu sebanyak 32 responden (76,2%).

2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya mengalami postpartum blues yaitu sebanyak 32 responden (76,2%).
3. Ada ada hubungan dukungan suami dengan kejadian postpartum blues pada ibu nifas di puskesmas Tlogosari. nilai P Value 0,000 dengan $\alpha < 0,05$.

REFERENCES

- Afrina, I. R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan tingkat kelelahan dan dukungan sosial suami dengan baby blues maternal pada ibu pasca melahirkan di wilayah Bogor Selatan. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 6(1). <https://doi.org/10.55338/saintek.v6i1.3317>
- Agustini, E. S., & Hasrida. (2024). Hubungan dukungan suami dan dukungan keluarga terhadap ibu yang mengalami baby blues di Desa Seuat Jaya, Serang, Banten. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 16(2). <https://doi.org/10.35907/bgjk.v16i2.322>
- Fitri, E. L., Noviyani, E. P., & Hidayani, H. (2023). Hubungan pengetahuan, sikap, dan dukungan suami terhadap kejadian ibu postpartum blues. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(4), 253. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v3i4.253>
- Istianah, I., & Faulina, R. (2024). Hubungan dukungan suami dengan angka kejadian postpartum blues di wilayah Kelurahan Bungursari Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman nasional ASI eksklusif*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman ASI eksklusif dan pemberian nutrisi pada masa nifas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Komariah, K. (2024). Hubungan perubahan psikologis pada ibu postpartum, dukungan suami dan dukungan bidan dengan kejadian baby blues di TPMB Siti Asiah Bekasi tahun 2023. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 191–200. <https://doi.org/10.62335/s0yd1h03>
- Kurniawati, N., Darwis, D., & La Isa, W. M. (2023). Literatur review: Pengaruh dukungan suami terhadap kejadian postpartum blues. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(4). <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i4.626>
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryati, W. E. S., Susanti, R., & Sauve Prilhi, F. S. (2024). Hubungan antara dukungan suami dengan kejadian postpartum blues di Puskesmas Batu Aji Kota Batam. *Healthy Care*, 2(2)
- Pratiwi, L. P., Husni, U., & Astuti, H. P. (2025). Associations of husband support with the incidence of post partum blues in the working area of community health centers Garut district. *International Journal of Health and Social Behavior*, 1(3). <https://doi.org/10.62951/ijhsb.v1i3.41>
- Rahayu, N. A. (2023). Hubungan dukungan suami dengan terjadinya postpartum blues pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(2), 192. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i2.192>
- Sari, D. N. E., Wulandari, Y. S., & Tarigan, R. A. (2024). Hubungan dukungan suami dengan kejadian postpartum blues pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 3(1). <https://doi.org/10.60126/maras.v3i1.750>
- Soetjiningsih, S. (2021). *Psikologi ibu dan laktasi*. Yogyakarta: Penerbit Medika.
- Suparyanto, A. (2021). *Manajemen laktasi: Teori dan praktik*. Bandung: Pustaka Kesehatan Indonesia.
- Yuliana, W., Hastri, R., & Nul hakim, B. (2024). Efektifitas Kelas Online Calon Ibu Terhadap Waktu Pencapaian Adaptasi Psikologis (Letting Go) Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Malakbi*. 5(1). 30-36