

PENGARUH DUKUNGAN SUAMI TERHADAP IBU HAMIL YANG MENGALAMI BABY BLUES SELAMA MASA POST PARTUM

¹Rovica Probowati¹, Fitriana Yuni Permana Sari ², Taniza Devita Putri Nurlaili³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta :rovica_probowati@udb.ac.id

²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta;: fitriana_yunipermanasari@udb.ac.id

³Program Studi SI Keperawatan Universitas Duta Bangsa Surakarta taniza.devita07@gmail.com

ABSTRAK

Baby blues syndrome merupakan masa transisi bagi ibu pasca melahirkan. Setelah melahirkan terjadi penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diikuti perubahan *mood* serta gejala *baby blues syndrome* lainnya. Perubahan hormon disertai beratnya proses kehamilan dan persalinan membuat seorang ibu mengalami perasaan yang tidak menentu. Metode pada penelitian ini berfokus pada kesehatan mental ibu hamil dengan menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional pendekatan cross sectional. Jumlah populasi pada penelitian ini dilakukan pada ibu postpartum yang melakukan kontrol setelah melahirkan di hari ke 5-14, jumlah populasi 75 responden. Hasil identifikasi terjadinya post partum blues pada ibu yang mengalami baby blues mayoritas di usia ibu diantara 23-25 tahun. Hasil penelitian menyatakan bahwa dari total responden 75 responden yang terjadi baby blues dengan factor tanpa dukungan suami sebanyak 57 (76%) responden dan yang tidak terjadi baby blues dengan adanya dukungan suami sebanyak 18 (24%) responden. Ibu postpartum yang kurang mendapatkan dukungan dari suami rata-rata mengalami postpartum blues. Faktor-faktor risiko mempunyai pengaruh terhadap kejadian postpartum blues pada ibu postpartum yaitu dukungan suami. Dukungan suami mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian postpartum blues pada ibu postpartum.

Kata Kunci : Dukungan, Post Partum, Baby Blues

ABSTRACT

Baby blues syndrome is a transition period for mothers after giving birth. After giving birth, there is a decrease in estrogen and progesterone hormone levels followed by mood changes and other symptoms of baby blues syndrome. Hormonal changes accompanied by the severity of the pregnancy and childbirth process make a mother experience uncertain feelings. The method in this study focuses on the mental health of pregnant women using a quantitative method with a correlational cross-sectional approach design. The population in this study was conducted on postpartum mothers who did a control after giving birth on days 5-14, the population was 75 respondents. The results of the identification of the occurrence of postpartum blues in mothers who experienced baby blues were mostly between the ages of 23-25 years. The results of the study stated that out of a total of 75 respondents, 57 (76%) respondents experienced baby blues with husband support and 18 (24%) respondents did not experience baby blues with husband support. Postpartum mothers who lack support from their husbands tend to experience postpartum blues. Risk factors have an influence on the occurrence of postpartum blues in postpartum mothers, namely husband support. Husband's support has a significant influence on the occurrence of postpartum blues in postpartum mothers.

Keywords: Support, Post Partum, Baby Blues

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa dimulai saat konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari triwulan atau trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, trimester ke-2 dari bulan ke- 4 sampai 6 bulan, triwulan/trimester ke-3 dari bulan ke-7 sampai ke-9 (Kemenkes, 2020). Kehamilan merupakan masa yang cukup berat bagi seorang ibu karena itu ibu hamil membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, terutama suami agar dapat menjalani proses kehamilan sampai melahirkan dengan aman dan nyaman. Selama masa kehamilan Ibu hamil sudah melakukan pemeriksaan kehamilan hingga persiapan dalam persalinan, hal-hal tersebut tersebut sesuai dengan konsep suami siaga dimana kewaspadaan suami

mengenali tanda bahaya kehamilan dan kesiapan suami mendampingi istri ke tempat pelayanan , persiapan persalinan sehingga suami mampu memahami kondisi kehamilan istrinya. Dengan adanya dukungan suami, ibu hamil akan menunjukkan lebih sedikit gejala emosi dan fisik serta mempunyai motivasi yang tinggi terhadap proses kehamilan hingga proses persalinan (Probawati, R., Astuti, A.M., Anasulfallah, H. and Pangestu, 2024).

Persalinan merupakan proses peristiwa yang paling dinamis dalam siklus kehidupan seorang wanita yang dapat mempengaruhi fisik dan psikologis. Setelah melahirkan, wanita dituntut untuk beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu, yang mengakibatkan perubahan dalam hubungan suami maupun anggota keluarga lain serta perubahan dalam fungsi keluarga (Sundari dan Nurbaiti, 2023). Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik, tetapi sebagian lagi tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan emosional pasca persalinan terdapat tiga bentuk yaitu postpartum blues, depresi postpartum, dan psikologis postpartum (Probawati, R., Astuti, A.M., Anasulfallah, H. and Pangestu, 2024). Gangguan emosional yang buruk pada masa postpartum juga ditemukan terkait dengan penurunan berat badan bayi, peningkatan masalah kesehatan bayi, dan peningkatan masalah perilaku seperti pola asuh anak dan kekerasan pada bayi. Gangguan emosional yang paling serius dijumpai pada ibu yang baru melahirkan adalah postpartum blues (Nuranggarini, 2017).

Postpartum blues merupakan sindrom gangguan mood ringan yang sering tidak di mengerti oleh ibu postpartum, keluarganya atau petugas kesehatan. Seringkali postpartum blues berkembang menjadi depresi bahkan psikosis, yang dapat berdampak buruk pada ibu yang mengalami masalah hubungan perkawinan dengan suami dan perkembangannya anaknya. Sekitar 10% perempuan diseluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dan 13% wanita mengalami ini setelah melahirkan. Postpartum blues merupakan suatu sindrom gangguan afektif ringan yang terjadi pada awal pasca persalinan (World Health Organization, 2022). Postpartum blues merupakan respon normal terhadap stress pasca melahirkan dan akan menghilang tanda dan gejalanya dengan sendirinya dalam kurun waktu beberapa hari sampai mingguan. tanda dan gejala yang sering muncul yaitu reaksi sedih atau disforia, menangis, mudah tersinggung, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, perasaan yang labil, mudah tersinggung, cemas (Ruaida, 2018).

Peran atau dukungan keluarga atau suami dalam kehamilan dapat sebagai pemberi asuhan, orang yang dapat menanggapi perasaan rentan wanita hamil, baik aspek biologis maupun dalam hubungannya dengan ibunya sendiri. Oleh karena dukungan dan peran suami atau keluarga selama kehamilan dapat meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Selain itu ibu melakukan pemeriksaan kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan ibu, jarak pelayanan kesehatan, usia, dukungan tenaga kesehatan (Chindy dan Sulistyoningtyas, 2024).

Baby blues syndrome adalah gangguan kecemasan dan perubahan emosi seorang wanita hamil dan setelah melahirkan yang biasanya terjadi pada masa kehamilan dan tiga hari pasca salin sampai satu tahun pasca salin (setelah bersalin) (Sudirman, Rahayu Eryani K. dan Fadriah Ohorella, 2022). Gangguan psikologis ini berupa perasaan sedih yang berlebihan, perasaan khawatir, cemas, gelisah bahkan mempengaruhi fisik seperti rasa lelah meski tidak bekerja, rasa panas dingin dan kaki dingin, jantung berdebar-debar, keringat dingin, perasaan lemas dan mengalami gangguan tidur (insomnia) serta ibu cenderung berhalusinasi (berkhayal). Gejala-gejala ini harus dikelola dengan baik. Salah satu peran yang sangat dibutuhkan pada saat seorang ibu mengalami *baby blues syndrome* adalah pendampingan dari keluarga sebagai orang terdekat, khususnya suami (Zulaekah dan Kusumawati, 2021).

Baby blues syndrome merupakan masa transisi bagi ibu pasca melahirkan. Setelah melahirkan terjadi penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diikuti perubahan mood serta gejala *baby blues syndrome* lainnya. Perubahan hormon disertai beratnya proses kehamilan dan persalinan membuat seorang ibu mengalami perasaan yang tidak menentu . Di satu sisi seorang ibu pasti merasa bahagia karena momen yang istimewa menjadi seorang ibu.

(Malksa, 2019). Namun di sisi yang lain, ada kelelahan yang tidak mudah dilewati yang menyebabkan perasaan jadi lebih sensitif dan emosional. Selain itu, faktor lain yang memicu terjadinya *baby blues syndrome* adalah kesulitan beradaptasi dengan keadaan karena peran yang baru menjadi seorang ibu. Pasca persalinan tentu ibu punya tanggungjawab yang baru untuk merawat bayinya. Peran ini akan terasa lebih berat jika ini adalah sebuah pengalaman baru dan dilakukan tanpa bantuan orang lain. Inilah mengapa pendampingan dari orang-orang terdekat, khususnya suami sangat diperlukan (Sundari dan Nurbaity, 2023).

Berdasarkan asumsi peneliti ibu hamil yang selalu mendapat dukungan atau motivasi dari suaminya memiliki resiko kecil mendapat komplikasi kehamilan dan persalinan hal ini berbeda dengan ibu yang tidak mendapat dukungan atau motivasi dari suaminya, ibu akan merasa cemas serta pikiran-pikiran negatif selalu muncul, kekhawatiran yang berlebihan sehingga akan berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Selain itu seorang suami bagi ibu hamil adalah orang yang dapat diharapkan dan diminta persetujuannya untuk mengambil tindakan atau pendapat, keberadaan suami sangat penting terlebih dalam masa kehamilan, hal ini dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi masa kehamilannya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rusdiana, 2022) ,hubungan dukungan suami terhadap kepatuhan ibu melakukan kunjungan antenatal care. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa kepatuhan ibu melakukan kunjungan antenatal care terhadap responden dukungan suami cukup (44,0%), kepatuhan ibu melakukan kunjungan antenatal care patuh (64,0%). Setelah dilakukan uji chi-square didapatkan nilai p value mayoritas berkisaran $= 0,005 < p = 0,05$ dan nilai $r = 0,249$ yang berarti terdapat hubungan antara dukungan suami terhadap kepatuhan ibu melakukan kunjungan antenatal care. Dapat disimpulkan seorang suami harus membantu dan mendampingi ibu dalam menghadapi keluhan kehamilannya agar ibu tidak merasa sendirian karena kecemasan ibu yang berlanjut akan menyebabkan nafsu makan menurun, kelemahan fisik dan mual muntah berlebihan serta hipertensi (Zulaekah dan Kusumawati, 2021).

Walaupun penelitian ini memiliki persamaan yaitu dukungan suami namun dalam penelitian ini terdapat perbedaannya yaitu dukungan suami terhadap kepatuhan ibu untuk melakukan pemeriksaan. Penting bagi ibu untuk meningkatkan kepatuhan melakukan kunjungan ke tempat sarana kesehatan untuk mengurangi resiko terhadap kehamilan khususnya kehamilan yang matur serta dampak-dampak yang lain, sehingga seiring meningkatnya kepatuhan ibu maka resiko dikalangan ibu hamil dapat dicegah dan dideteksi sedini mungkin. Keberadaan suami saat memeriksakan kehamilan sangat penting bagi ibu hamil dan dapat membantu ketenangan jiwa istri. Dukungan menjadi suatu alasan seseorang untuk bertindak dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya. Berdasarkan asumsi peneliti bahwa peran suami guna mendukung ibu hamil untuk melakukan kunjungan ANC sangatlah penting dan sangat mempengaruhi untuk memberi kepatuhan terhadap ibu untuk memeriksakan kehamilannya. Pentingnya mengetahui kesehatan ibu dan perkembangan janin dalam kandungan membuat ibu merasa dihargai dan dipedulikan menginginkan suami juga mengetahuinya semua kondisi yang dirasakan (Probowati, R., Astuti, A.M., Anasulfallah, H. and Pangestu, 2024).

METODE

Metode pada penelitian ini berfokus pada kesehatan mental ibu hamil dengan menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional pendekatan cross sectional, dimana peneliti melakukan dengan mengkaji hubungan antar variable, dengan menjelaskan suatu hubungan dan menguji dengan menekankan pada satu waktu saja. Jumlah populasi pada penelitian ini dilakukan pada ibu postpartum yang melakukan control setelah melahirkan di hari ke 5-14, jumlah populasi 75 responden dan yang sesuai kriteria inklusi dengan teknik sampling random simple sampling yaitu dengan cara pengambilan dengan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada sejumlah 30 responden. Penelitian ini menggunakan lembar kuisioner dukungan suami dan EPDS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil identifikasi terjadinya post partum blues pada ibu yang mengalami baby blues mayoritas di usia ibu diantara 23-25 tahun. Hasil penelitian menyatakan bahwa dari total responden 30 responden yang terjadi baby blues dengan factor tanpa dukungan suami sebanyak 18 (76%) responden dan yang tidak terjadi baby blues dengan adanya dukungan suami sebanyak 12 (24%) responden, jadi dapat disimpulkan bahwa semakin usia ibu yang belum matang dan tanpa adanya dukungan atau support yang baik dari orang terdekat menjadikan efek bagi ibu mengalami baby blues selama masa post partum. Berdasarkan hasil uji statistik chi kuadrat nilai $p : 0.036 \geq \alpha : 0.05$ menunjukkan terdapat hubungan dukungan suami dengan kejadian postpartum blues.

Dukungan suami merupakan dukungan yang didapatkan pertama kali dan utama dalam pemberian dukungan sosial sebelum dukungan dari pihak lain yang akan dirasakan individu (istri) dalam siklus sosial. Suami merupakan suatu peranan penting dalam rumah tangga. Sebagian besar responden menganggap suami merupakan teman, sahabat, saudara terdekat yang berada disampingnya baik suka maupun duka. Ibu dengan tinggal serumah dengan suami akan mendapatkan dimensi dukungan yang lengkap dan baik (Ardani, 2024). Ibu yang berada dekat dan intim dengan pasangan, dalam keluarga inti menjalankan hubungan antara suami istri bersifat saling membutuhkan, melindungi, membantu dan mendukung layaknya sahabat dan bertanggung jawab dalam peran rumah tangga hal ini akan menyebabkan ibu postpartum memiliki dukungan suami pada tingkat yang baik sehingga gangguan perasaan yang berisiko terjadi bisa diminimalisir. Dukungan yang dirasakan ibu dibutuhkan untuk psikologis dan peran yang dialami akibat proses persalinan. Perubahan-perubahan tersebut terkadang membuat ibu khawatir, cemas, dan takut sehingga ibu mengalami perasaan kecemasan berlebihan hingga perubahan suasana yang ekstrem.

Menurut penelitian yang ada bahwa, menyebutkan melahirkan dibawah usia 20 tahun menyebabkan kurang matangnya dalam berpikir, sehingga akan menyebabkan kurangnya kesiapan mental dalam mengurus anak dan rumah tangga. Ibu postpartum yang berada di poli KIA yang menjalani kontrol ulang sebagian besar memang tidak terlihat menunjukkan tanda gangguan suasana hati atau perasaan. Umur lebih dari 20 tahun sudah mulai berpikir dewasa secara utuh dan komunikasi yang baik diantara pasangan sudah memiliki manajemen konflik yang baik dalam mengatasi masalah. Pengalaman yang pernah dialami ibu sebelumnya banyak membantu dalam mengurangi kejadian postpartum blues. Sehingga ibu dapat memprediksi kemungkinan yang akan terjadi dan bisa mempersiapkan dengan matang dan mengingat nasehat-nasehat dari orang tua saat awal ia melahirkan. Kebanyakan orang tua memberikan edukasi lewat pengalaman-pengalaman yang ia rasakan kepada anak gadisnya sebelum menikah sehingga wanita yang akan menikah mulai merencanakan dan mempersiapkan hal-hal yang mungkin akan dialaminya dimasa depan oleh karena itu banyak ibu yang tidak terjadi postpartum blues karena persiapan yang matang serta nasehat orang tua yang ibu jalani (Rizty, L. E., & Kusumiati, 2020).

Pendapatan ekonomi rumah tangga ternyata juga mempengaruhi postpartum blues hal ini bisa terjadi karena kebutuhan rumah tangga yang bertambah dan perawatan anak membutuhkan anggaran yang menunjang apabila tidak bisa menunjang kebutuhan akan menyebabkan stres tersendiri yang membuat ibu mengalami postpartum blues, semakin pasangan tidak dapat beradaptasi dengan pendapatan ekonominya semakin parah pula gejala postpartum yang akan dirasakan oleh ibu. Perubahan lingkungan baru tanpa disadari juga memiliki pengaruh meskipun tidak terlihat, lingkungan yang biasa dirasakan lama dan membentuk suatu kebiasaan akan menyebabkan stress tersendiri akibat adaptasi yang dialami cukup besar. Perubahan peran yang belum matang juga dapat berpengaruh dalam menjalani perubahan-perubahan besar selama setelah melahirkan (Nuranggaraini, 2017). Bila terdapat keluarga yang sakit tentu dapat berpengaruh dalam ekonomi dan perubahan peran yang berarti yang menyebabkan ibu mengalami stres, selain peran yang bertambah dan tenaga yang banyak terkuras ibu akan merasa lelah dengan kondisinya saat ini.

Peneliti lain juga mengatakan penurunan postpartum blues dipengaruhi oleh dukungan suami, semakin tinggi dukungan yang diberikan suami semakin besar pula peluang penurunan postpartum blues. dukungan suami yang kuat memenuhi 4 dimensi dukungan sehingga yang diberi dukungan merasa dihargai, dilindungi, dicintai dan dibimbing oleh orang yang paling dekat yaitu suami (Rusdiana, 2022). Melahirkan dibawah usia 20 tahun menyebabkan kurang matangnya dalam berpikir, sehingga akan menyebabkan kurangnya kesiapan mental dalam mengurus anak dan berumah tangga. Peran suami istri yang berkesinambungan dan saling melengkapi akan mampu memahami satu sama lain, keharmonisan yang timbul akibat komunikasi yang positif, manajemen konflik yang baik dapat dan pembagian rumah tangga menyebabkan dukungan kuat yang dirasakan oleh ibu sehingga relasi suami istri saling memahami kondisi fisik dan psikologis dari masing- masing. Pada karakteristik responden yang memiliki dukungan kurang berada di umur lebih dari 20 tahun. Ibu dengan umur lebih dari 20 tahun akan lebih menyiapkan kehamilannya dan memprediksi kemungkinan – kemungkinan yang terjadi dengan matang, sehingga ibu dapat mengurangi harapan yang berlebihan saat ibu melahirkan maupun mengurus anak (Dewi, Nuha dan Kurniawati, 2024).

Postpartum blues merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi, yang muncul pada hari pertama sampai ke empat belas setelah proses persalinan, dengan gejala yang memuncak pada hari ke lima. Postpartum blues menunjukkan gejala-gejala depresi mudah menangis, perasaan kehilangan dan dipenuhi tanggung jawab kelelahan perubahan suasana hati yang tidak stabil, dan lemahnya konsentrasi. Selain itu perubahan lingkungan baru tanpa disadari juga memiliki pengaruh meskipun tidak terlihat, lingkungan yang biasa dirasakan lama dan membentuk suatu kebiasaan akan menyebabkan stress tersendiri akibat adaptasi yang dialami cukup besar. Perubahan peran yang belum matang juga dapat berpengaruh dalam menjalani perubahan-perubahan besar selama setelah melahirkan (Naz *et al.*, 2021). Menurut penelitian yang sudah dilaksanakan bahwa kelelahan fisik pun juga dapat memicu terjadinya baby blues sebab saat wanita telah melahirkan ia akan mendapatkan peran dan tanggung jawab baru sebagai ibu baik dalam hal perawatan bayi, proses persalinan yang tidak pernah dia lalui sebelumnya, kurangnya istirahat dan gangguan tidur yang kemudian akan menyebabkan fisiknya lelah (Wahyuni, N. W. E., Rahyani, N. K. Y., & Senjaya, 2023).

Menurut penelitian lain juga, menyampaikan untuk mencegah depresi post partum maka harus memperhatikan beberapa faktor diantaranya yaitu faktor genetik faktor neuroen doktrin dukungan suami faktor usia pendidikan ibu kehidupan penuh tekanan dan memiliki riwayat depresi sebelumnya. Menurut Kaplan dari beberapa faktor di atas dukungan suami merupakan penyebab utama depresi post partum hal ini disebabkan karena suami merupakan orang terdekat yang mana ia bertanggung jawab dalam fasilitasi perasaan nyaman aman dibutuhkan dan rasa semangat jadi sang ibu dalam proses kehamilan dan persalinan dengan baik. Maka dari itu peran dari suami dan keluarga terdekat harus mampu harus mampu mendukung dan membantu sang ibu post partum saat diperlukan untuk mencegah terjadinya baby blues (Rizty, L. E., & Kusumiati, 2020).

Bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya postpartum yaitu dukungan suami. Selain itu, postpartum blues juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologi yang terjadi pada ibu pasca melahirkan, yaitu penyesuaian diri, coping stress, dan dukungan suami. Dalam hal ini, dukungan suami merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya postpartum blues. Ibu postpartum banyak mengalami perubahan baik fisik maupun psikis. Ibu diharuskan mampu beradaptasi dengan keadaan dan peran barunya. Oleh sebab itu ibu postpartum sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan terdekat terutama suami. Dukungan suami dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu sehingga ibu mampu mereduksi gejala-gejala yang mengarah pada postpartum blues. Dukungan yang dimaksud berupa perhatian, komunikasi dan dukungan emosional. Tanpa adanya dukungan, ibu akan merasa terisolasi dan kesepian yang pada akhirnya akan memperparah kondisi psikologi ibu (Dinarum dan Rosyidah, 2020).

SIMPULAN

Bahwa Ibu postpartum yang kurang mendapatkan dukungan dari suami rata-rata mengalami postpartum blues. Faktor-faktor risiko mempunyai pengaruh terhadap kejadian postpartum blues pada ibu postpartum yaitu dukungan suami. Dukungan suami mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian postpartum blues pada ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T.A. (2024) "Peran Suami Terhadap Penanganan Baby Blues Pada Wanita Postpartum," 2(8), Hal. 546–551.
- Chindy, C.O.H. Dan Sulistyoningtyas, S. (2024) "Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Tempel 2 Sleman Yogyakarta," *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(1), Hal. 14–21. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.57151/Jsika.V3i1.350>.
- Dewi, R., Nuha, K. Dan Kurniawati, P. (2024) "Postpartum Dengan Kejadian Baby Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh Tahun 2024 The Influence Of Husband ' S Support And Postpartum Mother ' S Characteristics On The Incident Of Baby Blues In The Working Area Of The Baiturrahman P," 10(2), Hal. 280–295.
- Dinarum Dan Rosyidah, H. (2020) "Literatur Review : Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues," 1, Hal. 90–95.
- Kemendes, R.I. (2020) *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir Di Era Adaptasi Baru (Subdit Kesehatan Maternal Dan Neonatal Direktorat Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan RI*.
- Malksa, S. (2019) "Hubungan Kepatuhan Antenatal Care (Anc) Dan Dukungan Suami Dengan Kelancaran Persalinan Di Desa Bulu Allapporenge Kecamatan Bengo Kabupaten Bone," *Nursing Inside Community*, 1, Hal. 75.
- Naz, S. Et Al. (2021) "Percepciones De Mujeres Embarazadas Sobre El Apoyo De Sus Esposos Y Suegros Durante El Embarazo: Un Estudio Cualitativo," 39(229).
- Nuranggaraini, H. (2017) "Hubungan Antara Dukungan Suami Parista Dan Keikutsertaan Kp-Ibu Dengan Kejadian Baby Blues Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pajang Kota Surakarta.," *Jurnal Keperawatan*, 3, Hal. 8.
- Probowati, R., Astuti, A.M., Anasulfallah, H. And Pangestu, J.B. (2024) "Masalah Kesehatan Mental Ibu Hamil Dengan Upaya Melakukan Dukungan Sosial 3h (Bahagia Ibu, Selamat Kehamilan Dan Bayi Sehat)."
- Rizty, L. E., & Kusumiati, R.Y.E. (2020) "Hubungan Dukungan Sosial (Suami) Dengan Kecenderungan Depresi Postpartum," *Jurnal Ilmiah Bimbi* [Preprint].
- Ruaida, N. (2018) "Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) Di Indonesia," *Global Health Science*, 3(2), Hal. 139–151.
- Rusdiana, R. (2022) "Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Menghadapi Proses Persalinan Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Praktik Mandiri Bidan Sf Martapura Tahun 2022," *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), Hal. 130–134. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.54004/Jikis.V10i2.91>.
- Sudirman, J., Rahayu Eryani K. Dan Fadjriah Ohorella (2022) "Upaya Menjaga Kesehatan Mental Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Di Masa Pandemi Covid-19," *Income: Indonesian Journal Of Community Service And Engagement*, 1(2), Hal. 28–34. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.56855/Income.V1i2.46>.
- Sundari, D.T. Dan Nurbaity (2023) "Penyuluhan Dukungan Suami Terhadap Ibu," 4(2), Hal. 1866–1870.
- Wahyuni, N. W. E., Rahyani, N. K. Y., & Senjaya, A.A. (2023) "Karakteristik Ibu Postpartum Dan Dukungan Suami Dengan Baby Blues Syndrome," *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(1), Hal. 114–120.

World Health Organization (2022) Guide For Integration Of Perinatal Mental Health In Maternal And Child Health Services.

Zulaekah, S. Dan Kusumawati, Y. (2021) “Kecemasan Sebagai Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Pada Kehamilan Di Layanan Kesehatan Primer Kota Surakarta,” *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(1), Hal. 59–73. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.31101/jkk.2064>.