HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 23, 2026
Revised: April, 25, 2026
Available online: April, 30, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Dukungan keluarga dalam mencegah *postpartum blues* pada ibu primipara: *A literature review*

Sulistiani*, Erika, Sri Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau
Korespondensi penulis: Sulistiani. *Email: sulistiani.nits@gmail.com

Abstract

Background: Postpartum blues is a mild psychological disorder commonly experienced by mothers after childbirth, especially primiparous mothers who have no prior experience dealing with physical and emotional changes after delivery. This condition is characterized by symptoms such as mood swings, anxiety, frequent crying, and emotional fatigue. One important protective factor in preventing postpartum blues is family support.
Purpose: To systematically review family support in preventing postpartum blues among primiparous mothers.
Method: A literature review was conducted by searching for relevant scientific articles from databases such as Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Semantic Scholar, ResearchGate, and BMC. The analyzed articles were published between 2020 and 2024.
Results: The analysis shows that family support, especially from husbands, has a significant relationship in preventing and reducing the risk of postpartum blues. Emotional support, practical assistance, open communication, and active involvement in infant care are key elements in supporting maternal mental health. Qualitative studies also indicate that family support provides a sense of being valued and strengthens mothers' ability to cope with postpartum changes.
Conclusion: Family support has been proven to play an important role as an effective non-medical intervention in preventing postpartum blues among primiparous mothers.

Keywords: Family Support; Postpartum Blues; Primiparous Mothers.

Pendahuluan: *Postpartum blues* merupakan gangguan psikologis ringan yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan, terutama pada ibu primipara yang belum memiliki pengalaman menghadapi perubahan fisik dan emosional pascapersalinan. Kondisi ini ditandai oleh gejala seperti perubahan suasana hati, kecemasan, mudah menangis, dan kelelahan emosional. Salah satu faktor protektif yang penting dalam mencegah terjadinya postpartum blues adalah dukungan dari keluarga.
Tujuan: Untuk mengkaji secara sistematis dukungan keluarga dalam mencegah postpartum blues pada ibu primipara.
Metode: *Literature review* dengan menelusuri artikel ilmiah yang relevan dari database Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Semantic Scholar, ResearchGate, dan BMC. Artikel yang dianalisis dipublikasikan dalam rentang tahun 2020 hingga 2024.
Hasil: Analisis menunjukkan bahwa dukungan keluarga, terutama dukungan dari suami, memiliki hubungan yang signifikan dalam mencegah dan menurunkan risiko *postpartum blues*. Dukungan emosional, bantuan praktis, komunikasi terbuka, dan keterlibatan aktif dalam pengasuhan bayi menjadi elemen utama dalam mendukung kesehatan mental ibu. Studi kualitatif juga menggambarkan bahwa dukungan keluarga memberikan rasa dihargai dan memperkuat kemampuan ibu dalam menghadapi perubahan pascapersalinan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2380

Simpulan: Dukungan keluarga terbukti berperan penting sebagai intervensi non-medis yang efektif dalam mencegah *postpartum blues* pada ibu primipara.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga; Ibu Primipara; *Postpartum Blues*.

PENDAHULUAN

Salah satu gangguan psikologis yang paling sering terjadi dan dialami oleh ibu nifas adalah *postpartum blues* atau *baby blues. Post partum blues* diartikan sebagai suatu sindrom gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan (Anita, Rahim, & Rahmayati, 2024). Gejala yang muncul pada ibu yang mengalami postpartum blues meliputi mudah sedih, sering menangis, mudah marah, khawatir tanpa alasan, labil emosi, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, sering menyalahkan diri sendiri, serta merasa terjebak dan marah pada pasangan dan bayi (Arfian, 2021; Astri, Fatmawati, & Gartika, 2020).

Kejadian *postpartum blues* pada wanita setelah melahirkan berkisar antara 50-70%, yang umumnya mulai terjadi pada hari pertama setelah persalinan. Kondisi ini cenderung memburuk pada hari ketiga hingga kelima dan biasanya berlangsung selama 14 hari atau dua minggu setelah persalinan (Dewi, 2022). Faktor yang memengaruhi postpartum blues pada dasarnya berasal dari aspek internal ibu, seperti perasaan khawatir, takut, dan cemas terhadap dirinya sendiri maupun bayinya. Kondisi ini biasanya dipicu oleh situasi stres akibat ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan (Dinarum & Rosyidah, 2021).

Kunci utama untuk mencegah *postpartum blues* adalah memberikan perhatian dan dukungan yang tulus kepada ibu, serta meyakinkannya bahwa ibu memiliki peran yang sangat berarti bagi keluarga dan suami, Pastikan ibu mendapatkan kesempatan untuk beristirahat dengan cukup (Mobarokah, 2023). Selain itu, diketahui dukungan keluarga memiliki peran dalam mencegah dan mengurangi *postpartum blues* (Rahayu, 2025). Kehadiran anggota keluarga yang mendukung, baik secara emosional maupun praktis, dapat membantu ibu merasa lebih percaya diri, dihargai, dan mampu menghadapi tantangan baru (Fitrayeni, Tilana, & Lisa, 2024).

METODE

Penelitian *literature review* yang dilakukan dengan menelusuri dan menganalisis artikel-artikel ilmiah yang relevan terkait dukungan keluarga dalam mencegah postpartum blues pada ibu primipara. Sumber data diperoleh dari berbagai basis data elektronik seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Semantic Scholar, ResearchGate, dan BMC pada rentang tahun publikasi antara 2020-2024. Strategi pencarian dilakukan menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris, seperti "*postpartum blues*", "*baby blues*", "*postnatal depression*", "dukungan keluarga", "dukungan suami", "primipara", dan "ibu *postpartum*", yang dikombinasikan menggunakan operator Boolean.

Kriteria inklusi ditentukan berdasarkan elemen PICOS, yaitu populasi ibu primipara atau ibu *postpartum*, intervensi berupa dukungan keluarga (emosional, informasi, instrumental, dan penghargaan), serta hasil yang mengukur kejadian postpartum blues atau gangguan psikologis pasca persalinan. Jenis penelitian yang diseleksi meliputi studi kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan korelasional, penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, serta studi literature review sistematis yang relevan. Artikel yang dimasukkan dalam kajian ini terdiri dari publikasi berbahasa Indonesia dan Inggris, dengan kriteria eksklusi berupa artikel yang tidak membahas ibu primipara, tidak mengaitkan dukungan keluarga dengan postpartum blues, atau berupa skripsi dan disertasi yang tidak dipublikasikan di jurnal ilmiah.

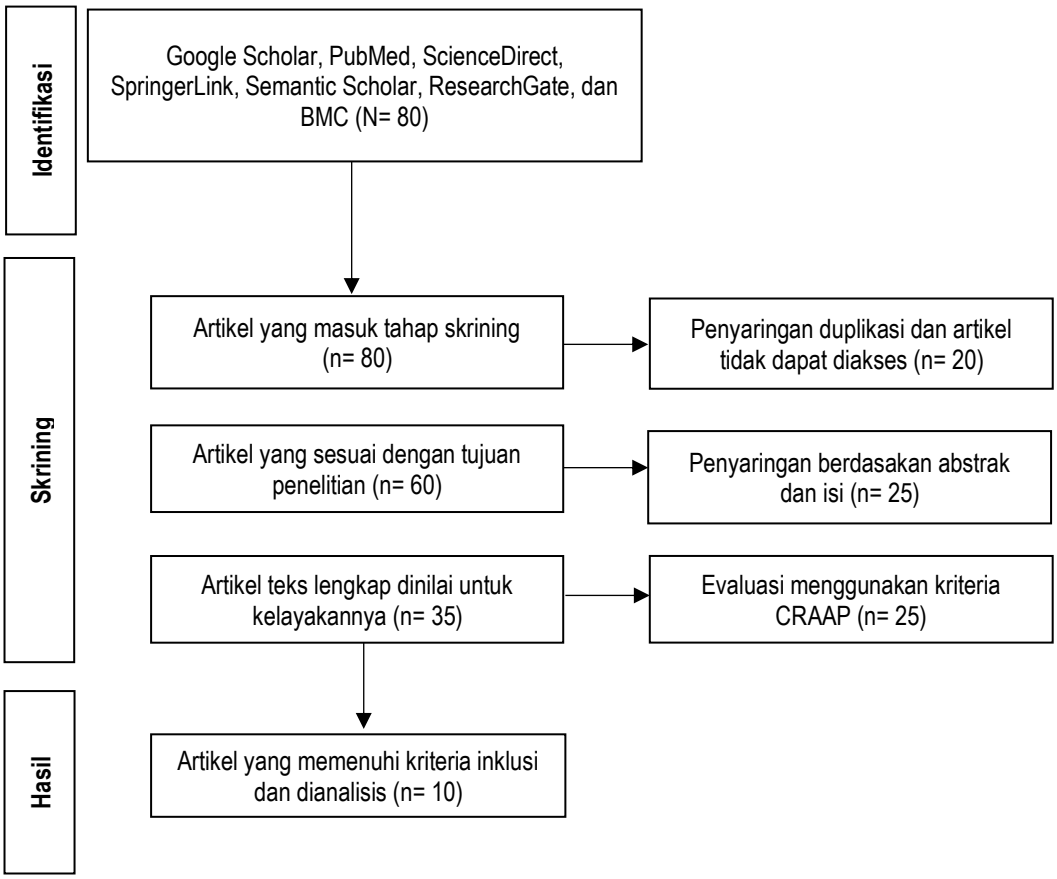
Proses seleksi artikel dilakukan dengan menerapkan kriteria CRAAP (*Currency, Relevance, Authority, Accuracy, and Purpose*) untuk menilai kualitas dan kelayakan isi artikel. Dari 80 artikel yang berhasil dikumpulkan, dilakukan proses deduplikasi dan penyaringan berdasarkan kesesuaian topik dan kelengkapan teks. Sebanyak 10 artikel yang memenuhi semua kriteria inklusi kemudian dianalisis lebih lanjut. Metode yang digunakan dalam artikel-artikel tersebut meliputi penggunaan kuesioner, wawancara mendalam, dan instrumen seperti *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS), serta analisis data menggunakan teknik statistik seperti *uji chi-square* maupun analisis tematik. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam upaya pencegahan *postpartum blues* pada ibu primipara.

Sulistiani*, Erika, Sri Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau
Korespondensi penulis: Sulistiani. *Email: sulistiani.nits@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2380

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Sulistiani*, Erika, Sri Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau
Korespondensi penulis: Sulistiani. *Email: sulistiani.nits@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2380

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Siallagan et al., 2022) (Indonesia)	Untuk menentukan hubungan antara dukungan keluarga dan kejadian baby blues pada ibu postpartum di Desa Pulau Terap, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.	Kuantitatif, *cross-sectional* dengan Teknik total sampling sebanyak 46 responden.	Terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan kejadian *baby blues*; dukungan keluarga yang baik menurunkan risiko *baby blues.*
(Pertiwi et al., 2021) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan *self-efficacy* dengan kejadian depresi *postpartum*.	Desain *cross-sectional*. Sampel yang digunakan yaitu ibu *postpartum* sebanyak 97 responden dengan teknik *consecutive sampling.*	Dukungan keluarga dan *self-efficacy* berhubungan signifikan dengan penurunan risiko *postpartum depression.*
(Laitupa et al., 2023) (Indonesia)	Untuk mengetahui perasaan ibu yang mengalami *baby blues* serta upaya yang dilakukan untuk mengatasinya.	Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian dilakukan wawancara pada ibu yang bersedia.	Baby blues dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal; dukungan sosial penting dalam pemulihan emosional ibu.
(Yanti et al., 2021) (Indonesia)	Untuk mengetahui peran keluarga mulai dari dukungan emosional, informasi, instrumental dan penghargaan pada ibu pasca bersalin.	Studi kualitatif dengan pendeka fenomenologi mengguna wawancara mendalam terhadap informan.	Dukungan emosional, informasi, instrumental, dan penghargaan membantu kestabilan emosi ibu pasca persalinan
(Dewi, 2022) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian postpartum blues di Ruang Rahmah Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong.	Kuantitatif dengan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 200 ibu *postpartum*.	Dukungan keluarga yang tinggi dapat melindungi ibu dari risiko *postpartum blues*.

Sulistiani*, Erika, Sri Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau
Korespondensi penulis: Sulistiani. *Email: sulistiani.nits@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2380

(Setyaningrum et al., 2023) (Indonesia)	Untuk memberikan gambaran pengalaman dan penghayatan postpartum blues pada primipara.	Fenomenologis deskriptif menggunakan tiga partisipan primipara dengan melakukan *depth interview* melalui teknik *free directive interview*.	Faktor internal dan eksternal memengaruhi postpartum blues; dukungan suami sangat penting
(Anita et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga, berfikir positif dengan terjadinya *postpartum blues*.	Analitik survey non eksperimen dengan pendekatan cross-*sectional*, jumlah sampel 42 ibu *postpartum* sectio caesarea (SC), dan analisis data menggunakan uji statistik *chi square*.	Dukungan keluarga dan pola pikir positif menurunkan risiko postpartum blues pada ibu post SC.
(Dinarum & Rosyidah, 2021) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh atau hubungan dukungan suami terhadap kejadian postpartum blues serta upaya intervensi untuk mencegah terjadinya postpartum blues.	*Literatur review* pada artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel ditelusuri melalui media elektronik menggunakan kata kunci.	Dukungan suami berpengaruh signifikan terhadap pencegahan postpartum blues
(Nuraeni et al., 2023) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga pada ibu postpartum dengan kejadian postpartum blues di Rumah Sakit Gunung Jati, Cirebon.	Penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*.	Dukungan keluarga tinggi mengurangi risiko postpartum blues
(Mobarokah, 2023) (Indonesia)	Untuk menganalisis hubungan antara dukungan suami dengan kejadian postpartum blues.	Penelitian *cross-sectional* dengan jumlah populasi dan sampel sebanyak 33 orang ibu melahirkan.	Dukungan suami cukup atau baik berperan sebagai faktor protektif terhadap postpartum blues

Sulistiani*, Erika, Sri Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau
Korespondensi penulis: Sulistiani. *Email: sulistiani.nits@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2380

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap 10 artikel yang ditinjau, dukungan keluarga terbukti menjadi faktor kunci dalam mencegah dan mengurangi kejadian postpartum blues pada ibu primipara. Dalam konteks ini, sebagian besar studi menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga, khususnya suami, memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis ibu setelah melahirkan (Siringo-ringo, 2022). Ibu yang mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi, baik secara emosional maupun instrumental, memiliki risiko lebih rendah mengalami gangguan *mood postpartum* (Nuraeni, Astari, Agustini, & Wulandari, 2023; Siallagan, Saragih, Rante, & Desri, 2022). Hal ini tercermin dari nilai signifikansi statistik yang dilaporkan ($p < 0.05$), yang memperkuat hubungan antara tingkat dukungan keluarga dan kejadian *postpartum blues*.

Di sisi lain, beberapa penelitian menyoroti pentingnya pemahaman pengalaman subjektif ibu primipara (Setyaningrum, Metra, & Sukmawati, 2023; Laitupa, Purwanti, & Hidayati, 2023). Kurangnya dukungan dari keluarga, terutama suami, serta kondisi stres dan penyesuaian diri yang buruk dapat memperparah kondisi emosional ibu. *Postpartum blues* bukan hanya gangguan psikologis ringan, tetapi bisa menjadi pemicu depresi postpartum jika tidak ditangani dengan baik melalui dukungan sosial yang memadai (Pasha, Khalik, Pratiwi, Muslim, Syahida, & Sari, 2023).

Selain itu, dukungan keluarga yang dikombinasikan dengan pola pikir positif dapat secara signifikan mengurangi risiko gangguan emosional pasca melahirkan, khususnya pada ibu yang menjalani persalinan dengan operasi Caesar (Anita et al., 2024). Sementara itu, keterlibatan aktif suami dalam perawatan masa nifas berkontribusi besar dalam pencegahan postpartum blues dan mendukung proses pemulihan emosional ibu (Dinarum & Rosyidah, 2021).

Penelitian lainnya, menemukan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan baik dari suami secara signifikan lebih terlindungi dari risiko *postpartum blues* (Mobarokah, 2023). Penelitian ini menekankan pentingnya peran suami dalam memberikan perhatian, dukungan emosional, serta membantu dalam pengasuhan bayi dan pekerjaan rumah tangga. Faktor-faktor seperti paritas dan pendapatan keluarga juga turut memengaruhi tingkat stres dan risiko postpartum blues, namun dukungan keluarga tetap menjadi faktor dominan (Dewi, 2022; Lindayani & Marhaeni, 2020).

Dalam pendekatan kualitatif, dukungan keluarga tidak hanya membantu mengurangi gangguan psikologis, tetapi juga memberikan perasaan dihargai, dimengerti, dan diperhatikan oleh lingkungan terdekat. Penelitian ini menyarankan keterlibatan aktif tenaga kesehatan, seperti bidan, dalam mengedukasi keluarga dan memfasilitasi program kelas ayah untuk meningkatkan partisipasi suami (Sa'diyyah, Yulifah, & Jamhariyah, 2025; Yanti, Triratnawati, & Astuti, 2021).

Secara keseluruhan, temuan dari berbagai studi ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan intervensi non-medis yang sangat penting dan efektif dalam mencegah *postpartum blues* pada ibu primipara. Bentuk dukungan yang diberikan meliputi perhatian emosional, bantuan fisik, komunikasi yang terbuka, serta penghargaan terhadap peran ibu (Wijaya, Limbong, & Yulianti, 2023). Keterlibatan keluarga secara optimal, ibu lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan pascapersalinan, mengurangi stres, dan mempercepat proses pemulihan emosional. Oleh karena itu, pendekatan berbasis keluarga harus menjadi bagian integral dari program perawatan ibu nifas guna meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup ibu setelah melahirkan (Jiang, West, & Caudill, 2014).

SIMPULAN

Dukungan keluarga memegang peran penting dan signifikan dalam mencegah terjadinya *postpartum blues* pada ibu primipara. Bentuk dukungan yang paling berpengaruh meliputi dukungan emosional, informasi, instrumental (bantuan praktis), dan penghargaan. Dukungan ini, terutama yang berasal dari suami, terbukti mampu membantu ibu menghadapi perubahan fisik dan psikologis pasca persalinan, mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempercepat proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu. Studi-studi kuantitatif menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan keluarga dan kejadian *postpartum blues*, sedangkan studi kualitatif memperkuat temuan ini melalui pengalaman subjektif ibu yang merasa lebih stabil secara emosional saat

Sulistiani*, Erika, Sri Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau
Korespondensi penulis: Sulistiani. *Email: sulistiani.nits@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2380

mendapat dukungan dari lingkungan terdekat. Kurangnya dukungan keluarga diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko utama yang memperburuk kondisi psikologis ibu, bahkan berpotensi berkembang menjadi depresi *postpartum* apabila tidak ditangani dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anita, A., Rahim, A. R., & Rahmayati, E. (2024). Dukungan Keluarga, Berfikir Positif dan Postpartum Blues Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI), 5*(2), 333-342.

Arfian, S. (2021). *Baby blues (Mengenali penyebab, mengetahui gejala dan mengantisipasinya)*. Solo: Metagraf, Creative Imprint of Tiga Serangkai.

Astri, R., Fatmawati, A., & Gartika, N. (2020). Dukungan Sosial Pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kesehatan Perintis, 7*(1), 16-21.

Dewi, A. P. S. (2022). Family Support for Postpartum Blues. *SURYA: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, *14*(3), 94–100.

Dinarum, D., & Rosyidah, H. (2021). Literatur Review: Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 90-95

Fitrayeni, F., Tilana, D. D., & Lisa, U. F. (2024). Relationship between Husband's Support, Family Support and Adjustment to the New Role as a mother with EventsPostpartum Bluesin the Andalas Health Center Working Area. *Journal of Midwifery*, *9*(1), 88.

Jiang, X., West, A. A., & Caudill, M. A. (2014). Maternal choline supplementation: a nutritional approach for improving offspring health? *Trends in endocrinology and metabolism: TEM*, *25*(5), 263–273.

Laitupa, S. A. K., Purwanti, E., & Hidayati, L. N. (2023). Pengalaman Baby blues Syndrome Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, *4*(1), 117–121.

Lindayani, I. K., & Marhaeni, G. A. (2020). Prevalensi Dan Faktor Risiko Depresi Post Partum di Kota Denpasar Tahun 2019. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, *2*(2), 100–109.

Mobarokah, F. (2023). Dukungan Suami Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Puskesmas Mumbulsari. *Midwifery Journal*, *3*(3), 119-123.

Nuraeni, R., Astari, R. Y., Agustini, A., & Wulandari, P. (2023). Dukungan Keluarga pada Ibu Postpartum terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *5*(1), 58–64.

Pasha, A. S., Khalik, P. A., Pratiwi, S., Muslim, R., Syahida, I. Z., & Sari, L. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Postpartum Blues Pada Ibu Pasca Melahirkan di Sumatera Barat. *Psikopedia, 4*(4), 319-330.

Pertiwi, C. E., Armini, N. K. A., & Has, E. M. M. (2021). Relationship of Family Support and Self-Efficacy with Postpartum Depression among Postpartum Mothers. *Pediomaternal Nursing Journal*, *7*(1), 33.

Rahayu, G. (2025). Postpartum Blues - Husband's Support for Primipara Birth: Scoping Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *7*(5), 361-368.

Sa'diyyah, N., Yulifah, R., & Jamhariyah, J. (2025). Dukungan Keluarga Dalam Menghadapi Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. *Journal of Innovative and Creativity, 5*(3), 35732-35739.

Setyaningrum, D. T., Metra, L. A., & Sukmawati, V. E. (2023). The Phenomenon of Postpartum Blues in Primiparas (Mothers with The Birth of The First Baby). *Jurnal Kesehatan Mahardika*, *10*(1), 27–34.

Sulistiani*, Erika, Sri Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau
Korespondensi penulis: Sulistiani. *Email: sulistiani.nits@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2380

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.

Siringo-ringo, E. (2022). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Sigompul Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, *1*(2), 306–319.

Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas: Untuk Sarjana Akademik dan Profesi*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.

Yanti, P. A., Triratnawati, A., & Astuti, D. A. (2021). Peran Keluarga pada Ibu Pasca Bersalin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *8*(1), 18-22.

Sulistiani*, Erika, Sri Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau
Korespondensi penulis: Sulistiani. *Email: sulistiani.nits@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2380