

## Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang *Post Partum Blues* di PMB M Kota Bogor Tahun 2024

Septia Ihqwa Mulia Wulandari

Jurusan Kebidanan, Akademi Kebidanan Bandung, Bogor, Indonesia.

Alamat: Jl. Garuda No.79-83, Dungus Cariang, Kec. Andir, Kota Bandung, Jawa Barat 40184

Korespondensi penulis: [Septiaihqwa@gmail.com](mailto:Septiaihqwa@gmail.com)\*

**Abstract.** *Background: Knowledge is obtained through sensing and learning, plays an important role in understanding health conditions such as baby blues. Baby blues is a mild mood disorder after childbirth that appears on the 3rd to 14th day, characterized by anxiety, crying, fatigue, and difficulty sleeping. The prevalence in Indonesia varies, with a study in PMB M obtained from 30 postpartum mothers, 23.3% of postpartum mothers have less knowledge. Research Objective: The purpose of this study was to determine the characteristics and knowledge of postpartum mothers about postpartum blues in PMB .M. Bogor City. Research Method: This study is a descriptive study with a cross-sectional design, involving 30 respondents taken through total sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using univariate tests. Research Results: the majority of respondents were in the age range of 20-35 years 24 respondents (80%) and had a high school/vocational high school education level 21 respondents (70%). In terms of parity, most respondents were primipara 16 respondents (53.3%). In addition, the majority of respondents have good knowledge about Post Partum Blues 63.3%, while 23.3% have less knowledge, and 13.3% have sufficient knowledge. Conclusion: Knowledge about postpartum blues is mostly good in mothers aged 20–35 years, educated high school or college, and primipara. Age, education, and parity factors affect the level of knowledge.*

**Keywords:** *Characteristics, Knowledge of Postpartum Mothers, Post Partum Blues.*

**Abstrak.** Latar Belakang: Pengetahuan diperoleh melalui penginderaan dan pembelajaran, berperan penting dalam memahami kondisi kesehatan seperti *baby blues*. *Baby blues* adalah gangguan mood ringan pasca persalinan yang muncul pada hari ke-3 hingga ke-14, ditandai dengan cemas, menangis, lelah, dan sulit tidur. Prevalensi di Indonesia bervariasi, dengan studi di PMB M di dapatkan dari 30 ibu nifas 23,3% ibu nifas memiliki pengetahuan kurang. Tujuan Penelitian: Tujuan di lakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran karakteristik dan pengetahuan ibu nifas tentang post partum blues di PMB .M. Kota Bogor. Metode penelitian: Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan cross-sectional, melibatkan 30 responden yang diambil melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji univariat. Hasil Penelitian: mayoritas responden berada dalam rentang usia 20–35 tahun 24 responden (80%) dan memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK 21 responden (70%). Dari segi paritas, sebagian besar responden adalah primipara 16 responden (53,3%). Selain itu, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang Post Partum Blues 63,3%, sementara 23,3% memiliki pengetahuan kurang, dan 13,3% memiliki pengetahuan cukup. Kesimpulan: Pengetahuan tentang postpartum blues mayoritas baik pada ibu usia 20–35 tahun, berpendidikan SMA atau perguruan tinggi, dan primipara. Faktor usia, pendidikan, dan paritas memengaruhi tingkat pengetahuan.

**Kata kunci:** Karakteristik, Pengetahuan Ibu Nifas, Post Partum Blues.

### 1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa yang berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari setelah melahirkan. Nifas merupakan masa pemulihan dimana secara alami rahim akan mengecil secara perlahan ke bentuknya semula, setelah 6 minggu beratnya sekitar 40- 60 gram. Namun pada saat ini masa nifas di anggap sudah selesai. Bukan hanya rahim saja yang kembali normal tapi seluruh organ reproduksi juga kembali normal. Masa ini adalah masa yang sangat penting untuk ibu dan bayi sehingga di anjurkan untuk di lakukan pemantauan.(Sinabariba et al., 2022)

Periode pasca persalinan, ibu akan mengalami adaptasi baik secara fisik maupun

psikologisnya. Dalam adaptasi psikologis, ibu akan menyesuaikan perannya sebagai orang tua (ibu) (Purwati & Noviyana Alfi, 2020). Tekanan psikologi pada periode pasca persalinan cenderung tinggi, dengan perkiraan bahwa sekitar 13- 19% ibu mengalami depresi pasca persalinan dan 1,5- 5,6% mengalami stres pasca trauma (Sinabariba et al., 2022).

*Post partum blues*, *maternity blues* atau *baby blues* merupakan gangguan mood ringan yang umum terjadi pada hari pertama sampai ke- 10 pasca persalinan. Pada umumnya *post partum blues* terjadi pada hari ke tiga atau ke empat pasca persalinan dan memuncak antara hari ke lima dan ke empat belas pasca persalinan dengan gejala sering menangis, perasaan kesepian, cemas, bingung, letih, pelupa, sensitif dan susah tidur (Yunitasari & Suryani, 2020)

Pengetahuan berasal dari kata "tahu," yang berarti pemahaman dan kesadaran seseorang terhadap suatu objek melalui penginderaan. Proses ini melibatkan pancaindera, terutama mata dan telinga, yang menjadi sumber utama pengetahuan manusia. Secara umum, pengetahuan dapat diartikan sebagai pemahaman yang diperoleh melalui pembelajaran atau pengamatan, kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Wahyuni, 2023)

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, tingkat kejadian *postpartum blues* secara umum dalam populasi dunia berkisar antara 3% hingga 8% dari populasi global. Sekitar 20% ibu pasca melahirkan mengalami *postpartum blues* (Nurul et al., 2023)

Menurut laporan USAID (*United States Agency for International Development*, 2018), angka kejadian *post partum blues* di Indonesia adalah 31 kelahiran per 1000 populasi. Hal ini menempatkan Indonesia di peringkat keempat tertinggi di ASEAN setelah Laos dengan 26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja dengan 25 kelahiran per 1000 populasi. (WHO, 2020). Kejadian *postpartum blues* di Asia memiliki prevalensi yang bervariasi, yaitu antara 13,7% hingga 76%, dengan rata-rata global sekitar 39%. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor budaya, dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan metode diagnostik yang digunakan (Kemenkes RI, 2020).

Prevalensi *postpartum blues* di Jawa Barat pada tahun 2023 bervariasi, diperkirakan antara 50% hingga 80% pada ibu nifas (Dinkes Jabar, 2023). Di puskesmas Citeureup, Bogor tahun 2023, hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh ibu mengalami gejala *post partum blues* berusia di bawah 25 tahun (53,8%), lebih dari separuhnya adalah primipara (61,5%), dan sebagian besar adalah ibu yang bekerja (92,3%) (Nurul et al., 2023)

## 2. METODE

Rancangan penelitian ini bersifat deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan karakteristik dan tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai *PostPartum Blues*. Jumlah populasi yaitu sebanyak 30 orang ibu nifas yang bersalin di tempat. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi yang terdiri dari 30 ibu nifas yang akan diteliti di PMB .M. Kota Bogor 2024. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mengukur pengetahuan ibu nifas tentang Post Partum Blues. Data yang sudah dikumpulkan kemudian dimasukkan kedalam program prangkat lunak SPSS untuk mengetahui distribusi frekuensinya. Lokasi penelitian ini dilakukan yaitu di PMB M Kota Bogor. Penelitian dilaksanakan mulai dari tanggal 16- 17 Desember 2024.

## 3. HASIL

**Tabel 1.** Karakteristik Ibu Nifas Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Paritas di PMB M Kota Bogor Tahun 2024

Karakteristik	Prevalensi			Ukuran Pemusatan Data			
	Kategori	N	Persen %	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
<b>Umur</b>	< 20 tahun	0	0	20	38	27,43	5,673
	20- 35 tahun	24	80				
	>35 tahun	6	20				
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0</b>				
<b>Pendidikan</b>	SD	2	6,7	1	4	3,03	0,718
	SMP	1	3,3				
	SMA/SMK	21	70				
	Perguruan Tinggi	6	20				
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0</b>				
<b>Paritas</b>	<u>Primipara</u>	16	53,3	1	2	1,47	0,507
	Multipara	14	46,7				
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0</b>				

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berada pada rentang usia 20- 35 tahun yaitu sebanyak 24 responden (80%), sedangkan sisanya berada pada rentang usia >35 tahun sebanyak 6 responden (20%). Nilai umur yang paling muda adalah 20, yang paling tua adalah 38, dengan nilai rata- rata adalah 27,43, dan standar deviasi 5,673.

Berdasarkan pendidikan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMK/SMA yaitu sebanyak 21 responden (70%), selebihnya tersebar pada tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 6 responden (20%), di tingkat pendidikan SD sebanyak 2 responden (6,7%), dan di tingkat pendidikan SMP sebanyak 1 responden (3,3%), nilai pendidikan paling sedikit adalah pada tingkat pendidikan SD, yang paling banyak adalah pada tingkat pendidikan

perguruan tinggi, dengan nilai rata rata pendidikan adalah SMA/SMK, dan standar deviasi 0,718.

Berdasarkan paritas responden paling banyak yaitu primipara sebanyak 16 responden (53,3%), sedangkan sisanya berada pada multipara sebanyak 14 responden ( 46,7%). Didapatkan nilai paritas paling sedikit adalah primipara, yang paling banyak adalah multipara, dan nilai rata rata paritas adalah primipara dengan standar deviasi 0,507.

**Tabel 2.** Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Post Partum Blues di PMB M Kota Bogor 2024

Prevalensi	
<b>Pengetahuan</b>	NPresentse
<b>Baik</b>	1963,3
<b>Cukup</b>	413,3
<b>Kurang</b>	723,3
<b>Total</b>	<b>30100,0</b>

Berdasarkan data dari tabel 4.2 didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 19 responden (63,3%), 7 responden (23,3% ) berada pada kategori kurang dan sisanya berada pada kategori cukup yaitu 4 responden (13,3%)

#### 4. PEMBAHASAN

##### **Karakteristik Ibu Nifas Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Paritas di PMB M Kota Bogor Tahun 2024**

###### a. Umur

Menurut Wakhidah, (2023) Perubahan fisik dan psikologis seseorang berkembang seiring bertambahnya usia. Secara umum, pertumbuhan fisik mencakup empat kategori perubahan, termasuk perubahan ukuran, proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan munculnya ciri-ciri baru, yang terjadi karena pematangan fungsi organ. Pada sisi psikologis atau mental, tingkat kematangan dan kedewasaan seseorang meningkat seiring bertambahnya usia. Faktor usia perempuan yang terlibat dalam kehamilan dan persalinan sering kali terkait dengan kesiapan mental perempuan tersebut untuk menjadi seorang ibu.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 ibu nifas mayoritas responden berada pada rentan usia 20- 35 tahun sebanyak 24 responden (80%)dan sisanya berada pada rentan usia >35 tahun.

Hal ini sejalan dengan penelitian Marsalena, (2021) yang mengkaji usia pada ibu nifas. Dari 20 orang terdapat responden yang berumur  $\leq 20$  Tahun sebanyak 1 orang (5%), berumur 20-35

tahun sebanyak 15 orang (75%) dan berumur  $\geq 35$  Tahun sebanyak 4 orang (20%) yang artinya usia tidak terbukti secara signifikan memengaruhi tingkat pengetahuan. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh adanya faktor lain, seperti sosial budaya dan lingkungan, yang turut memengaruhi pengetahuan.

#### b. Pendidikan

Menurut Marsalena, (2021) Pendidikan adalah bimbingan untuk memahami suatu hal. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi mempermudah penerimaan informasi dan meningkatkan pengetahuan, sedangkan pendidikan rendah dapat menghambat penerimaan informasi dan nilai baru. Responden berpendidikan tinggi cenderung lebih mudah menerima informasi bermanfaat dan memiliki wawasan luas.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 ibu nifas mengenai pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMK/SMA yaitu sebanyak 21 responden (70%), selebihnya tersebar pada tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 6 responden (20%), di tingkat pendidikan SD sebanyak 2 responden (6,7%), dan di tingkat pendidikan SMP sebanyak 1 responden (3,3%)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marsalena (2021), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi mempermudah penerimaan informasi dan meningkatkan pengetahuan. Dari 20 responden mengenai pendidikan, terdapat ibu nifas berpendidikan SD 3 orang (15%), berpendidikan SMP sebanyak 2 orang (10%), SMA terdapat 9 orang (45%) dan perguruan tinggi sebanyak 6 orang (30%). Hal Ini menunjukkan bahwa ibu nifas dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyerap informasi dan wawasan yang berkaitan dengan peran dan tanggung jawab mereka.

#### c. Paritas

Menurut Wakhidah, (2023) Wanita yang baru melahirkan sering mengalami depresi karena harus beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu. Tidaksiapan memahami peran ini dapat menyebabkan kebingungan, terutama bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan. Sebaliknya, ibu yang berpengalaman lebih siap secara psikologis. Kelelahan fisik dan mental, perubahan fisiologis, psikologis, serta lingkungan dapat memicu gejala postpartum blues, terutama jika kesulitan menyesuaikan diri dengan peran dan aktivitas baru. Berdasarkan hasil penelitian dari 30 ibu nifas terdapat 16 responden (53,3%) primipara, dan

14 responden (46,7%) multipara.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wakhidah (2023), yang menjelaskan bahwa ibu primipara sering kali menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan peran barunya sebagai ibu, yang dapat meningkatkan risiko depresi dan kebingungan. Sebaliknya, ibu multipara, yang telah berpengalaman, cenderung lebih siap secara psikologis untuk menghadapi perubahan yang datang setelah melahirkan.

## **Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang post partum blues di PMB M Kota Bogor 2024**

Menurut Wahyuni, (2023) Pengetahuan berasal dari kata “tahu” yang merujuk pada pemahaman dan kesadaran seseorang ketika melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan tersebut melibatkan pancaindera manusia seperti pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecapan dan perabaan sehingga sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dapat di definisikan sebagai pemahaman yang diperoleh saat individu mempelajari atau mengamati suatu objek, kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari hari.

pengetahuan cukup sebanyak 4 responden (13,3).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggrita Sari dkk (2021), yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu nifas berhubungan dengan pengetahuan mereka tentang *postpartum blues*. Dalam penelitian tersebut, ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai kondisi kesehatan pasca melahirkan, termasuk gejala *postpartum blues*. Temuan ini juga sesuai dengan Wakhidah (2023), yang menjelaskan bahwa ibu dengan pengetahuan lebih baik tentang gejala *postpartum blues* lebih mampu menghadapinya secara psikologis. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebanyak 19 responden (63,3%) memiliki pengetahuan yang baik tentang *postpartum blues*, yang menunjukkan hubungan antara pendidikan dan kesiapan ibu nifas dalam mengenali dan mengatasi gejala tersebut.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian terkait Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang *Post Partum Blues* di PMB M Kota Bogor Tahun 2024 dapat disimpulkan sebagai berikut: Mayoritas responden berada dalam rentang usia 20–35 tahun, yaitu 24 responden (80%). Dari segi pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, yaitu 21 responden (70%). Berdasarkan paritas, lebih dari setengah responden merupakan primipara,

yaitu 16 responden (53,3%). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang Post Partum Blues, sebanyak 19 responden (63,3%). Sementara itu, sisanya memiliki pengetahuan kurang, dengan 7 responden (23,3%).

## REFERENSI

- A. Wawan, & Dewi, M. (2019). Teori dan pengukuran pengetahuan sikap dan perilaku manusia dilengkapi contoh kuesioner. Nuha Medika.
- Al, S., et al. (2021). Gambaran kejadian postpartum blues pada ibu nifas berdasarkan karakteristik.
- Andriani. (2019). Asuhan kebidanan post partum pada Ny. S 28 tahun P2A0 dengan perdarahan sisa plasenta di RSUD Sekarwangi. *Asuhan Kebidanan Post Partum Pada Ny.S 28 Tahun P2A0 Dengan Perdarahan Sisa Plasenta Di RSUD Sekarwangi*, 1(69), 5–24.
- Anggrita Sari, D. (2021). Pengaruh tingkat pendidikan terhadap pengetahuan ibu nifas mengenai postpartum blues. 9(2), 356–363.
- Anwar, & Safitri. (2022). Buku ajar asuhan kebidanan 3. Penerbit Media Sains Indonesia.
- Dewi, & N. (2021). Gambaran perawatan ibu post partum. *Buku Kebidanan*, 4(1), 1–23.
- Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Ekadewi Retnosari, & Siti Fatimah. (2022). Prevalence and factors that contribute to baby blues syndrome on postpartum mothers. *International Journal of Scientific and Professional (IJ- ChiProf)*, 1(2), 64–70. <https://doi.org/10.56988/chiprof.v1i2.10>
- Eni. (2018). Faktor-faktor tingkat pengetahuan. *Mi*, 5–24.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran Learning Management System (LMS) berbasis Edmodo dalam pembelajaran sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020 (Vol. 48). IT - Information Technology. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Massalena, R. (2021). Gambaran karakteristik dan pengetahuan ibu nifas tentang postpartum blues. 1–23.
- Natoatmodjo. (n.d.). Metode penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviyana, Purwati & A. (2020). Faktor-faktor yang menyebabkan kejadian postpartum blues. *Purwati Purwati*, 10(2).
- Nurul, A., Irma, H., & Sari, P. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan postpartum blues di wilayah puskesmas Kabupaten Bogor tahun 2023. 1–10.

- PNanda, P. S. W. (2019). Konsep dasar kunjungan masa nifas di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan tahun 2022. *Respiratory Poltekkes Denpasar*, 9–25.
- Sinabariba, M., Sinaga, D., Marsalena, R., Nifas, P. I., & Blues, P. P. (2022). Gambaran karakteristik dan pengetahuan ibu nifas tentang postpartum blues di Klinik Pratama SAM Kecamatan Medan Maimun Tahun 2021. 18–26.
- Siti, D. (2020). *Perkembangan dan konsep perkembangan anak usia dini*. Jakarta: Universitas Terbuk.
- Suparyanto, & Rosad. (2020). Perubahan masa nifas tahapan nifas. 5(3), 248–253.
- Syapitri, H., Aritonang, J., & Press, A. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*.
- Tyarini, I. A., & Resmi, D. C. (2020). Pengaruh dukungan sosial orang terdekat dalam meminimalisir peristiwa dan dampak postpartum pada ibu usia muda. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 48–55.
- Wahyuni, M. (2023). Tingkat pengetahuan terhadap DBD. 8–37.
- Wakhidah, N. (2023). Faktor yang mempengaruhi postpartum blues di RS PKU Muhammadiyah Petanahan. Retrieved from [https://repository.unimugo.ac.id/3206/%0Ahttps://repository.unimugo.ac.id/3206/1/NUR\\_WAKHIDAH\\_NIM.202206028\\_compressed.pdf](https://repository.unimugo.ac.id/3206/%0Ahttps://repository.unimugo.ac.id/3206/1/NUR_WAKHIDAH_NIM.202206028_compressed.pdf)
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2023). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas untuk sarjana akademik dan profesi*. PT Nasya Expanding Management. [https://www.academia.edu/107270568/Buku\\_Ajar\\_Asuhan\\_Kebidanan\\_Nifas](https://www.academia.edu/107270568/Buku_Ajar_Asuhan_Kebidanan_Nifas)
- World Health Organization. (2020). WHO launches new tools to help countries address stillbirths, maternal, and neonatal deaths.
- Yunitasari, E., & Suryani. (2020). Postpartum blues sebagai tinjauan literature. *Jurnal Wellness and Healthy*, 2(2), 303. <https://wellness.journalpress.id/wellness>