

Mengenal *Baby Blues* Sebagai Upaya Pencegahan

Liliana Hasibuan¹

STAIN Mandailing Natal

Lilyanahasibuan44@gmail.com¹

Abstrak

Pada dasarnya *baby blues* merupakan depresi ringan dan mayoritas terjadi pada ibu baru melahirkan dan akan hilang dalam beberapa minggu setelah melahirkan apabila ditangani dengan tepat, akan tetapi kejadian *baby blues* ini akan menyita perhatian kita sebab ada dampak yang ditimbulkan pada ibu baru melahirkan serta pada bayinya yang cukup mengkhawatirkan dan sudah pada kategori depresi berat jika tidak disadari lebih awal sehingga topik ini perlu untuk dikaji lebih lanjut sebagai upaya pencegahan. *Baby blues* ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya pengetahuan ibu, kurangnya dukungan sosial, ibu primipara, ibu dengan peran ganda, faktor biologis atau hormon, faktor ekonomi, faktor usia dan lainnya. Gejala yang muncul digambarkan dengan kecemasan, emosi yang teramat labil, overthinking, dan sedih yang datang secara tiba-tiba. Adapun penelitian *baby blues* ini bersumber pada literatur kajian ilmiah dilengkapi dari narasi peneliti jenis fenomenologi sehingga akan ditemukan banyak pemaparan yang akan menghasilkan bahwa *baby blues* dapat dicegah dengan memperbanyak pengetahuan serta pemahaman bagi ibu yang akan melahirkan. Selain itu, ibu dan ayah perlu memahami perawatan *baby* guna memberikan hal terbaik untuk anak dalam tumbuh kembangnya serta ibu dan ayah perlu memahami parenting ala Nabi untuk mendapatkan cara pendidikan agar selamat dan bahagia dunia akhirat.

Kata Kunci : Mengenal, *Baby blues*, Upaya, Pencegahan

Abstract

Basically *baby blues* is a mild depression and the majority occurs in new mothers and will disappear within a few weeks after giving birth if handled appropriately, but this *baby blues* incident will grab our attention because there is an impact on new mothers and their babies are quite worrying and already in the category of major depression if not realized early so this topic needs to be studied further as a prevention effort. *Baby blues* are caused by several factors including lack of maternal knowledge, lack of social support, primiparous mothers, mother with multiple roles, biological or hormonal factors, economic factors, age factors and others. The symptoms that appear are described with anxiety, emotional lability, overthinking, and sadness that come on suddenly. The *baby blues* research is from the scientific study literature equipped with a phenomenological type researcher narrative so that there will be many exposures that will result in that the *baby blues* can be prevented by

increasing knowledge and understanding for mothers who will give birth. In addition, mothers and fathers need to understand baby care in order to provide the best things for children in their growth and development and mothers and fathers need to understand the Prophet's parenting to get an educational way to be safe and happy in the afterlife.

Keywords : Knowing, Baby blues, Efforts, Prevention

PENDAHULUAN

Banyaknya kasus *baby blues* yang menimpa ibu di era modern ini yang tersebar di media massa mulai dari fenomena pada umumnya seperti halnya ibu yang menangis terus menerus usai melahirkan sambil melihat bayinya, cerita ibu yang ditinggal suaminya sesaat setelah melahirkan karena dianggap tidak menarik lagi sebab perubahan tubuhnya yang signifikan usai melahirkan adapun kisah kisah tersebut terlepas benar atau tidaknya menurut peneliti masih perlu ditinjau kembali, sampai pada fenomena mengkhawatirkan ada ibu tega menghabiskan nyawa bayi nya. Hal ini tentu menjadi perlu sebagai bahan kajian ilmiah sebab kisah kisah tersebut menimbulkan akibat pada beberapa wanita enggan menjadi seorang ibu, sebab rasa takut akan hal tersebut.

Selain hal demikian munculnya argumen beberapa wanita bahwa kejadian *baby blues* kerap terjadi sebab ketidakberadaan suami disamping istri yang baru melahirkan, kehilangan peran suami sering dikaitkan dengan kejadian munculnya *baby blues*, terlepas hilangnya peran suami sebab ketidaktahuan ataupun ketidakpedulian tentu dirasa perlu dikaji lebih dalam lagi. Selain itu, lingkungan sosial ibu juga tidak kalah pentingnya menjadi penyebab terjadinya *baby blues* menurut anggapan banyak orang di media massa, mulai dari perkataan yang menyinggung ibu baru melahirkan, seperti halnya mengomentari fisik ibu baru melahirkan sampai menakut-nakuti ibu akan ditinggalkan suaminya setelah melahirkan sebab fisiknya telah berubah akibat melahirkan, sampai kepada keraguan serta doktrin yang disampaikan pada ibu mengenai caranya merawat bayinya sehingga si ibu baru melahirkan merasa tidak pantas, takut, khawatir berlebihan terhadap bayi nya serta benar-benar meragukan kemampuannya dan tidak percaya diri mampu dalam merawat bayinya sehingga menimbulkan efek *overthinking*, stres pada akhirnya menyita banyak waktu ibu sehingga bayi nya benar-benar tidak terurus, dan dikhawatirkan *baby blues* si ibu baru melahirkan akan sampai pada tahap depresi yang berakibat fatal pada bayi.

Baby blues ini pada awalnya adalah reaksi biasa di awal-awal minggu pertama melahirkan sebagai proses adaptasi menjadi seorang ibu. Dari beberapa literatur buku serta jurnal dikatakan 50-80% ibu mengalami gejala *baby blues*, kondisi ini kerap terjadi di minggu pertama hingga minggu ketiga melahirkan atau disamakan pada masa nifas. Pada umumnya seiring berjalan waktu selesai masa nifas dan memasuki minggu keempat melahirkan maka gejala *baby blues* ini juga akan terkendali. Namun jika hal demikian tidak ditangani dengan tepat maka depresi ibu akan terjadi. Untuk itu berikut akan

dibahas lebih dalam lagi terkait fenomena *baby blues* sebagai upaya kuratif atau pencegahan timbulnya hal-hal yang tidak diinginkan juga sebagai bahan literatur untuk wanita yang akan menjadi seorang ibu sebagai persiapan mental, konsep parenting islami, serta tata cara perawatan bayi ditahap pemula.

Upaya seorang wanita dalam mengeluarkan bayi dari rahimnya dengan normal dan berlangsung baik-baik saja setelah 37 hingga 42 minggu juga prosesnya terjadi sekitar 18 jam maka hal ini disebut dengan melahirkan. Banyak para ibu yang dapat menerima kehamilan dengan berprinsip bahwa hal demikian adalah hal mutlak dari yang Maha Kuasa akan tetapi diantaranya perempuan menjadikannya sebagai moment penting yang dapat memberikan pengaruh besar untuk kehidupannya kedepan (Oktaputrining et al., 2018). Setiap ibu atau wanita pasti mempunyai reaksi emosi yang berbeda-beda dalam menghadapi masa hamil, persalinan, dan nifas. Setiap reaksi yang muncul sangat tergantung kepada kepribadian ibu masing-masing, pengalaman masa lalu, krisis hidup yang pernah dialami, pendidikan, pengetahuan, dan lain-lain.

Baby Blues termasuk depresi ringan yang terjadi pada ibu-ibu setelah melahirkan, dimana ibu ini merasa sedih yang hebat tanpa sebab yang jelas, disertai dengan gejala dan penyebabnya. Ada 3 juta wanita melahirkan tiap tahunnya, berasal dari keluarga miskin 60% , keluarga dengan pendidikan rendah, keluarga pada daerah terisolasi maupun tertinggal. Dari beberapa hasil penelitian ditemukan kasus ibu yang mendapat *Baby Blues* cukup tinggi, yaitu setengah dari ibu melahirkan (50%) pernah mengalami *baby blues*, dan mayoritas ibu melahirkan pernah mengalami *baby blues*, seperdua dari ibu melahirkan, dalam beberapa menit atau beberapa jam pertama setelah melahirkan merasa bahagia, lalu seolah tanpa alasan yang jelas dia akan bersedih dan menangis dan sulit ditenangkan kembali (Suryati, 2008).

PEMBAHASAN

1. *Baby Blues* dan Faktor Terjadinya

Baby blues adalah depresi ringan yang terjadi pada ibu-ibu d Jurnal Tarbiyah Islamiyah Lil Athfaal (TILA)

Volume x Nomor x Bulan Tahun

ISSN: 2775-6394 (Print) 2775-6408(Online)alam masa beberapa jam setelah melahirkan, dan kemudian akan menghilang dengan sendirinya jika diberikan pelayanan psikologis yang baik. *Baby Blues* merupakan suatu kondisi perasaan labil ibu baru melahirkan seperti sedih, lelah, marah, kaget, khawatir, bingung, bahkan sebagian memasuki gejala depresi dan hal ini terjadi selain perubahan hormon dimana hormon yang dibutuhkan untuk melahirkan akan berkurang, dan hormon untuk memproduksi ASI meningkat, juga sebagai proses adaptasi menjadi seorang ibu yang dapat mengubah suasana hati ibu (Tikah Kumala, 2020). Pada saat bayi lahir, akan terjadi perubahan kadar hormon secara tiba-tiba dalam tubuh ibu (fluktuasi hormon). Di mana kadar hormon itu ada yang turun dengan cepat, dan ada pula yang naik dengan pesatnya. Seperti dikatakan Parry yaitu hormon estrogen, hormon endorfin, dan hormon tiroid

tidak stabil dimasa kehamilan sampai melahirkan, sehingga dapat menimbulkan depresi tiba-tiba lalu kemudian menjadikan ibu kurang bahagia. (Putri Suci Wulandari, 2017). Selain daripada itu, kondisi perubahan fisik yang tidak nyaman juga memicu terjadinya baby blues seperti payudara bengkak, nyeri jahitan, rasa mulas, serta lelah menjalani peran baru sebagai seorang ibu.

Baby blues disebabkan oleh banyak faktor, namun banyak ibu-ibu hamil tidak tahu, dan tidak mempersiapkan diri untuk menghadapi kehamilan dan proses persalinan. Dari beberapa kasus juga ditemui ibu yang tidak bersedia lagi untuk melahirkan, serta ibu yang tidak siap, khawatir, dan takut tidak bisa merawat bayinya sendiri, sehingga hal demikian dapat menjadi pemicu terjadinya *baby blues* (Putri Suci Wulandari, 2017).

Baby blues kerap terjadi pada wanita yang baru melahirkan (ibu primapara), namun tidak tertutup kemungkinan pada ibu yang pernah melahirkan, yaitu jika ibu mempunyai riwayat *postpartum blues* sebelumnya (Fatmawati, 2015).

Menurut (Paykel et al,1980) wanita yang berumur lebih muda cenderung lebih tinggi menyebabkan terjadinya *postpartum baby blues*. Menurut (Fatmawati, 2015) pendidikan rendah dapat mengakibatkan keterbatasan pengetahuan sehingga menyebabkan ibu *postpartum* mempunyai persepsi dan sikap negatif terhadap penerimaan keadaan yang tidak menguntungkan. Menurut (Anoraga 2008) bahwa perempuan yang baru menyandang peran sebagai ibu namun juga memiliki peran sebagai wanita bekerja dalam arti wanita dengan peran ganda yaitu pekerja domestik dan publik sehingga merasa bebannya cukup besar maka tipe wanita seperti ini akan rentan terhadap masalah dalam perannya.

Selain itu hadirnya seorang bayi ditengah-tengah keluarga yang kurang bercukupan atau dikatakan keluarga kurang mampu maka hal yang demikian dapat berpengaruh buruk pada si bayi jika keluarga tersebut merasa terbebani dan tidak mampu dengan keadaan baru tersebut (Tarisa et al., 2020).

Faktor sosial juga turut menjadi salah satu penyebab munculnya *baby blues*, peran suami dan keluarga terdekat ibu juga penting dalam menangani *baby blues* pada ibu. Penelitian menunjukkan 70% primipara yang kurang memiliki dukungan sosial, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, instrumental, penghargaan dari suami, keluarga, tetangga, maupun tenaga kesehatan akan mengalami *post partum syndrom*. Suami memiliki peran penting dalam pendampingan istri baru melahirkan dibanding pihak-pihak lainnya. Hal ini bisa dikarenakan suami lah orang yang paling menyadari perubahan pada istrinya selain itu, dukungan suami tersebut dapat membantu ibu dalam penyesuaian terhadap peran barunya yaitu sebagai seorang ibu sehingga hal demikian dapat menghindari ibu dari gejala *baby blues* (Oktaputrining et al., 2018).

Dari beberapa faktor terjadinya dapat kita rangkum kembali bahwa faktor perubahan hormon, perubahan fisik, ibu primapara, faktor ibu dengan peran ganda, faktor pendidikan dan pengetahuan, faktor usia, faktor ekonomi, dan faktor sosial merupakan bagian dari terjadinya *baby blues*.

Baby Blues ini meski dikategorikan sebagai depresi ringan justru dapat menjadi sangat mengkhawatirkan jika tidak ditangani dengan tepat. Jika ibu mengalami *baby blues* yang mengkhawatirkan maka disarankan berkonsultasi ke psikiater atau psikolog. Sebab jika perasaan-perasaan dibiarkan, akan berlanjut pada kondisi depresi yang lebih berat, *postpartum depression*.

Postpartum depression merupakan kondisi yang lebih serius dari *baby blues*. Ada 10-15 persen wanita yang baru melahirkan terkena efek depresi ini. Ibu yang mengalami wanita *postpartum depression* juga akan mengalami perasaan sedih, perasaan tertekan, sangat sensitif, merasa bersalah, lelah, cemas, dan tidak mampu merawat diri juga bayinya. Keadaan ini memerlukan psikoterapi dan obat-obatan disamping dukungan lingkungan.

2. Memahami Gejala dan Tanda Baby Blues

Gejala klinis yang paling terlihat pada ibu baru melahirkan adalah gangguan kecemasan dan bisa saja ibu mengalami kecemasan berlebihan. Misalnya, ketegangan motorik berupa gemetar, gelisah, dan nyeri kepala. Hiperaktivitas saraf saraf otonom (saraf yang tidak bisa dikendalikan oleh keinginan kita) berupa sesak nafas, keringat berlebih, dan berbagai keluhan gastrointestinal.

Banyak para ibu-ibu setelah melahirkan mengalami emosi yang berlebihan dan merasa sangat sedih sekali, dan diiringi tangisan tanpa alasan yang jelas. Dalam masa ini tidak mungkin lagi kita akan melihat ibu tersenyum atau tertawa. Sebagian ibu merasa sangat khawatir, cemas, dan tegang. Masalah-masalah kecil saja tidak cepat diatasi pada masa hamil, atau sebelum melahirkan dapat menimbulkan *Baby Blues*. Adapun hal-hal yang dirasakan ibu baru melahirkan diantaranya ketidaknyamanan, sakit, nyeri di mana-mana, sulit tidur dan tidak bisa tidur sama sekali (Suryati, 2008).

Ada tiga teori mengenai prinsip terjadinya stres, yaitu: Tesori Selye, Teori Psikoanalitik, dan Teori Kognitif. Ketiganya hampir mirip dalam menjawab berbagai stimulus stres, semuanya menyatakan tiga langkah menuju terjadinya *distress*.

a. Teori Selye

Berdasarkan Teori Selye, dari *alarm reaction and mobilitation* diolah pada tahap kedua yaitu *stage resisten (adaptation)*, apabila berhasil akan kembali normal (*eustress*), jika gagal akan masuk ke tahap ketiga yaitu *stage of exhaustion*, yang akan berakhir dengan *distress*.

b. Teori Psikoanalitik

Menurut teori ini, tahapan menuju *distress* adalah panik sublimasi-regresi. Apabila sublimasi berhasil akan menjadi normal, tetapi jika tidak berhasil akan terjadi regresi yang akhirnya menimbulkan *distress*.

c. Teori Kognitif

Menurut teori ini, keputusan (*desparation*) akan diolah pada kontrol koping atau penguasaan (*mastery*). Jika berhasil akan kembali normal, tetapi apabila gagal, akan masuk tahap ketiga yaitu kebodohan (*stupidity*) yang akhirnya terjadi *distress*.

Baby blues muncul sebagai reaksi yang dipicu oleh situasi stres karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan atau peristiwa lain

yang dinilai sebagai potensial stres bagi seorang ibu setelah melahirkan. Stres yang dialami ibu melahirkan dipicu oleh beberapa hal, seperti proses persalinan, persepsi terhadap pelayanan petugas, citra tubuh, dan lainnya. Ibu yang mengalami *baby blues* sering kali menangis terus menerus tanpa sebab yang jelas dan mengalami kecemasan.

Adapun gejala perilaku pada *baby blues* diantaranya sering menangis, hiperaktif/ sering berlebihan, terlalu sensitif, mudah tersinggung, dan kurang peduli terhadap bayi. Gejala fisik diantaranya kurang tidur, hilang tenaga, hilang nafsu makan/makin nafsu makan, mudah lelah setelah bangun tidur. Sedangkan gejala emosional diantaranya cemas dan khawatir berlebihan, bingung, mencemaskan kondisi fisik berlebihan, tidak percaya diri, sedih, perasaan diabaikan (Soffin, 2012).

Baby blues dapat memberikan dampak jangka pendek dan jangka panjang, dampak jangka pendek terjadi saat ibu menyusui mengalami *baby blues* maka oksitosin juga akan terganggu sehingga si bayi akan mengalami hambatan dalam konsumsi ASI yang dapat membuat bayi kekurangan nutrisi sehingga pada jangka panjang anak akan mengalami ketertinggalan perkembangan. Adapun ciri dari anak yang mengalami kekurangan tersebut yaitu keterlambatan inteligensi, sangat emosional, dan maturasi kejiwaan (Putri Suci Wulandari, 2017).

3. Memahami Parenting Baby sebagai Upaya Pencegahan Baby Blues

Parenting baby adalah tentang mengizinkan bayi anda menuntun anda sejak ia lahir, mengakui bahwa ia adalah yang terbaik untuk membantu anda mengasuhnya dengan cara yang tepat baginya, mengakui kemampuan bayi, perilaku naluariah mereka, rangkaian tahap perkembangan mereka, dan keinginan alami mereka untuk menguasai keterampilan-keterampilan baru dan untuk menyesuaikan seiring ia berkembang dan tumbuh. Semua ini akan membantu untuk melancarkan masa peralihannya menuju dunia yang luas, sehingga itu terjadi secara bertahap, dengan kecepatannya sendiri yang unik. Percaya bahwa bayi tahu apa yang ia butuhkan, mendengarkan apa yang sedang ia coba sampaikan pada anda sebagai ibunya, menyadari apa yang dapat ia lakukan dan memahami hal-hal dari sudut pandangnya. Ini adalah tentang empati, intuisi dan daya tanggap.

Ada beberapa poin penting bagi *parenting baby*, diantaranya adalah

- a. Memahami kebutuhan bayi
- b. Bayi perlu dekat dengan ibunya
- c. Bayi butuh kenyamanan
- d. Bayi perlu merasa aman
- e. Bayi perlu kesempatan untuk mengembangkan keterampilannya
- f. Bayi perlu mengembangkan kebebasan sejati (Gill & Tracey, 2014).

4. Parenting ala Nabi dapat menghindari Gejala Baby Blues

Imam Al Ghazali mengatakan, Anak adalah amanat ditangan kedua orangtuanya. Hatinya yang suci adalah mutiara yang masih mentah, belum dipahat maupun dibentuk. Mutiara ini dapat dipahat dalam bentuk apapun, mudah condong kepada segala sesuatu. Apabila dibiasakan dan diajari dengan

kebaikan, maka dia akan tumbuh dalam kebaikan itu. Dampaknya orangtuanya akan hidup bahagia dunia dan akhirat. Semua orang dapat menjadi guru dan pendidiknya. Namun apabila dibiasakan dengan keburukan dan dilalaikan seperti dilalaikannya hewan pasti si anak akan binasa dan celaka. Dosanya akan melilit leher orang yang seharusnya bertanggungjawab dan menjadi walinya.

Oleh karena itu perlu ada usaha terus menerus dalam mendidik anak, memperbaiki kesalahan mereka dan membiasakan mereka mengerjakan kebaikan. Adapun beberapa metode pendidikan Islam ala Nabi Muhammad saw, sebagai berikut.

a. Menampilkan suri tauladan yang baik

Anak-anak akan selalu memperhatikan dan meneladani sikap dan perilaku orang dewasa. Apabila mereka melihat kedua orang tua berperilaku jujur, mereka akan tumbuh dalam kejujuran. Demikian seterusnya.

b. Mencari waktu yang tepat untuk memberi pengarahan

1) Dalam perjalanan

2) Waktu makan

3) Waktu anak sakit

c. Bersikap adil dan menyamakan pemberian pada anak

d. Menunaikan hak anak

e. Mendoakan anak

f. Membelikan anak mainan

g. Membantu anak untuk berbakti dan mengerjakan kebaikan

h. Tidak suka marah dan mencela (Muhammad Nur, 2010).

5. Penanganan *Baby Blues*

Tindakan atau meminimalisasikan *baby blues syndrome* menurut Conectique (2011), adalah sebagai berikut

a. Mintalah bantuan orang lain, misalnya kerabat atau teman untuk membantu anda mengurus si kecil

b. Ibu yang baru saja melahirkan sangat butuh istirahat dan tidur yang cukup. Lebih banyak istirahat di minggu-minggu dan bulan-bulan pertama setelah melahirkan bisa mencegah depresi dan memulihkan tenaga yang seolah terkuras habis.

c. Konsumsi makanan yang bernutrisi agar kondisi tubuh cepat pulih, sehat dan segar

d. Cobalah berbagi rasa dengan suami atau orang terdekat lainnya, dukungan dari mereka bisa membantu ibu mengurangi depresi (Rahayu, 2017).

Faktor komunikasi sering menjadi alasan terjadinya *baby blues* pada ibu, hal ini disebabkan karena perempuan pada dasarnya memiliki bagian otak yang kaya akan bahasa artinya wanita harus mengeluarkan jumlah kata yang jauh lebih banyak dibandingkan laki-laki yang dapat melepaskan suatu kepenuhan kata yang membuat perempuan merasa jenuh jika tidak mengeluarkan kata-kata dengan jumlah yang cukup banyak atau lebih tepatnya berbicara dan bercerita (butuh didengarkan) sehingga perempuan

yang tidak melakukannya cenderung mudah untuk terserang *baby blues* (Widyaningtyas, 2019). Jika hal demikian sudah dilakukan namun *baby blues* tidak bisa diatasi maka mintalah bantuan dokter atau psikiater untuk memberikan perawatan dan pengobatan (Soffin Arfian, 2012).

SIMPULAN

Baby blues merupakan bentuk depresi ringan yang umum dialami oleh sekitar 50-80% ibu pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan (masa nifas). Kondisi ini ditandai dengan perasaan labil seperti sedih tanpa alasan, mudah menangis, cemas, dan kelelahan yang luar biasa. Meski dianggap sebagai fase adaptasi alami, kondisi ini tidak boleh disepelekan karena jika tidak ditangani dengan tepat dapat berkembang menjadi postpartum depression yang berakibat fatal bagi ibu maupun bayi. Beberapa poin utama yang dapat disimpulkan adalah: Penyebab Multifaktorial: Terjadinya *baby blues* dipicu oleh fluktuasi hormon (estrogen, endorfin, dan tiroid) pascapersalinan, kelelahan fisik, faktor usia (ibu muda), tingkat pendidikan, status ekonomi, hingga kesiapan mental dalam menghadapi peran baru. Pentingnya Dukungan Sosial: Kehadiran dan kepedulian suami serta keluarga merupakan faktor krusial. Kurangnya dukungan emosional dan komunikasi menjadi pemicu utama ibu merasa terasing dan tidak mampu merawat bayinya. Dampak pada Bayi: Ibu yang mengalami baby blues cenderung mengalami gangguan produksi ASI (oksitosin), yang dalam jangka panjang dapat menghambat nutrisi dan perkembangan inteligensi serta emosional anak. Pendekatan Parenting dan Spiritual: Memahami pola asuh yang responsif terhadap kebutuhan bayi serta menerapkan prinsip parenting ala Nabi (seperti keteladanan, kasih sayang, dan doa) dapat menjadi benteng mental bagi ibu dalam menjalani masa transisi. Langkah Penanganan: Upaya kuratif yang efektif meliputi istirahat yang cukup, asupan nutrisi yang baik, berbagi beban tugas pengasuhan kepada orang lain, serta berani mengungkapkan perasaan kepada suami atau profesional (psikolog/psikiater) jika gejala menetap.

DAFTAR PUSTAKA

- Oktaputring, D., C., S., & Suroso, S. (2018). Post Partum Blues: Pentingnya Dukungan Sosial Dan Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Primipara. *Psikodimensia*, 16(2), 151. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1217>
- Rahayu, P. T. (2017). Pengalaman Baby Blues Syndrome Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar. *Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 13–41.
- Suryati, S. (2008). the Baby Blues and Postnatal Depression. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 2(2), 191. <https://doi.org/10.24893/jkma.2.2.191-193.2008>
- Tarisa, N., Octarianingsih, F., Ladyani, F., & Pramesti, W. (2020). Distribusi Frekuensi Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Pascamelahirkan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1057–1062. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.430>
- Widyaningtyas, M. D. (2019). Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan Baby Blues Syndrome Dalam Paradigma Naratif. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 3(2), 202. <https://doi.org/10.24198/jmk.v3i2.20504>
- Arfian, Soffin. (2012). *Baby Blues: Mengenal Penyebab, Mengetahui Gejala, & Mengantisipasinya*. Solo: Metagraf Tiga Serangkai.
- Nur Abdul Hafizh Suwaid, Muhammad. (2010). *Manhaj at-Tarbiyyah an-Nabawiyah lith Thifl*. terj. Farid Abdul Aziz Qurusy: Yogyakarta: Pro U Media.
- Rapley, Gill & Murket Tracey. (2014). *Baby-Ied Parenting: The Easy way to nurture, understand and connect with your baby*. terj. Adhya Pramono. Jakarta: Gramedia.
- Kumala, Tikah. (2020). *A-Z yang datang setelah Melahirkani*. Yogyakarta: Penerbit Briliant.