

## KOMUNIKASI ANTARPRIBADI SUAMI DAN ISTRI YANG MENGALAMI BABY BLUES SYNDROME PASCA MELAHIRKAN

**Ade Amaliah**

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom  
[adeamaliah04@gmail.com](mailto:adeamaliah04@gmail.com)

**Rita Destiwati**

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom  
[ritadestiwati@telkomuniversity.ac.id](mailto:ritadestiwati@telkomuniversity.ac.id)

### Abstrak

*Kehamilan menjadi sebuah anugrah yang diberikan dari sang pencipta bagi sebuah pasangan suami dan istri. Kehamilan merupakan salah satu periode yang termasuk krisis dalam kehidupan menjadi seorang wanita. Kehadiran seorang anak dalam kehidupan pasang suami dan istri sangat membawa pengaruh besar pada kehidupan keluarga kecil pasangan tersebut maupun anggota keluarga lainnya. Perubahan ini secara perlahan akan membuat ibu menyesuaikan peran barunya. Permasalahan mental yang termasuk pada gangguan pada mental dimana yang sering kali menyerang ibu pasca melahirkan diantaranya yaitu postpartum blues (Baby Blues Syndrome), postpartum hypomania (Baby Pink), depresi postpartum, dan psikosis postpartum. Pada seorang ibu pasca melahirkan, yang paling sering dialami yaitu Baby Blues Syndrome. Di Indonesia sendiri untuk melihat banyaknya kejadian yang menimpah wanita pasca melahirkan depresi adalah 50% sampai 70% yang depresi pasca melahirkan dan pada umumnya terjadi sekitar 3 sampai dengan 14 hari. Untuk itu dibutuhkan upaya jika melihat permasalahan dari Baby Blues Syndrome agar berjalan dengan cepat dan baik pemulihannya, dibutuhkan sebuah perhatian, pengertian, dan pendekatan yang bisa didapatkan langsung dari keluarga terdekat terutama seorang suami. Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dalam bentuk studi kasus. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana komunikasi antarpribadi suami dan istri yang mengalami Baby Blues Syndrome pasca melahirkan. Dalam hal empati suami, ia tetap memberikan sepenuhnya rasa empati ke istrinya yang mengaku telah mengalami Baby Blues Syndrome pasca melahirkan, walaupun sebenarnya suaminya tidak mengetahui pasti akan nyata adanya situasi maupun suasana hati yang sedang dialami oleh istrinya tersebut. Dalam hal menjalin komunikasi antar suami dan istri pun mereka sudah memberikan sikap yang positif dan coba baling memahami, mengerti dan memberi nasehat untuk tetap berpikiran positif.*  
*Kata kunci: Komunikasi Antarpribadi, Suami dan Istri, Baby Blues Syndrome*

### Abstract

*Pregnancy is a gift given by the creator for a husband and wife. Pregnancy is a period that includes a crisis in the life of being a woman. The presence of a child in the life of a husband and wife greatly influences the life of the small family of the couple and other family members. These changes will slowly make the mother adjust to her new role. Mental problems that are included in mental disorders which often attack postpartum mothers include postpartum blues (Baby Blues Syndrome), postpartum hypomania (Baby Pink), postpartum depression, and postpartum psychosis. In a postpartum mother, what is most often experienced is Baby Blues Syndrome. In Indonesia alone, to see the number of events that affect women after giving birth to depression is 50% to 70% who are depressed after giving birth and generally occurs around 3 to 14 days. For this reason, efforts are needed if you look at the problem of Baby Blues Syndrome so that the recovery goes quickly and well, it takes attention, understanding, and an approach that can be obtained directly from the closest family, especially a husband. This research uses descriptive qualitative in the form of a case study. The purpose of this study is to find out how the interpersonal communication of husbands and wives who experience Baby Blues Syndrome after childbirth. In terms of husband's empathy, he*

*continues to give full empathy to his wife who claims to have experienced Baby Blues Syndrome after giving birth, even though the husband does not know for sure the real situation or mood that his wife is experiencing. In terms of establishing communication between husband and wife, they have given a positive attitude and try to help each other understand, understand and give advice to stay positive.*

*Keywords: Interpersonal Communication, Husband and Wife, Baby Blues Syndrome*

## PENDAHULUAN

Kehamilan menjadi sebuah anugrah yang diberikan dari sang pencipta bagi sebuah pasangan suami dan istri. Kehamilan merupakan salah satu periode yang termasuk krisis dalam kehidupan menjadi seorang wanita. Proses biologis berupa sifat keibuan hingga fungsi reproduksi bisa dilihat dari terbentuk dan berkembangannya janin yang terdapat pada rahim seorang ibu sampai hari dimana kelahiran dan lahirnya bayi.<sup>1</sup> Kehadiran seorang anak dalam kehidupan pasang suami dan istri sangat membawa pengaruh besar pada kehidupan keluarga kecil pasangan tersebut maupun anggota keluarga lainnya. Perubahan ini secara perlahan akan membuat ibu menyesuaikan peran barunya.<sup>2</sup>

Melihat pada sebagian besar perempuan tidak sedikit dari mereka mengalami konflik dalam kehidupan yaitu disaat ia harus menjadi seorang ibu. Dalam hal ini sebuah perubahan dalam kehidupan seorang wanita tersebut secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan mental yang mereka alami. Permasalahan mental yang termasuk pada gangguan pada mental dimana yang sering kali menyerang ibu pasca melahirkan diantaranya yaitu postpartum blues (*Baby Blues Syndrome*), postpartum hypomania (Baby Pink), depresi postpartum, dan psikosis postpartum. Pada seorang ibu pasca melahirkan, yang paling sering dialami yaitu Baby Blues Syndrome.<sup>3</sup>

Baby Blouse syndrome merupakan gangguan ringan yang dapat menyerang mental, dalam hal ini seseorang yang mengalami dapat merasakan perasaan sedih, seperti ada yang mengganjal dalam hati, perubahan pada perasaan yang tidak menentu, khawatir pada bayi, merasa kesepian, kecemasan, menangis tanpa sebab, sulit tidur, kurangnya nafsu makan, menarik diri, tidak memperhatikan penampilan, serta reaksi negatif terhadap bayi maupun keluarga, dan sampai penurunan gairah seksual.<sup>4</sup>

Di Indonesia sendiri untuk melihat banyaknya kejadian yang menimpah wanita pasca melahirkan depresi adalah 50% sampai 70% yang depresi pasca melahirkan dan pada umumnya

---

<sup>1</sup> Aflahiyah, Shiva, Didik Gunawan Tamtono, dan Hanung Prasetya. "Effectiveness of Prenatal Yoga on Sleep Quality and Reduction of Anxiety during Pregnancy: A Meta-Analysis." *Journal of Maternal and Child Health* 5.06 (2020): 629-40.

<sup>2</sup> Maritalia, Dewi. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas." *Yogyakarta: Gosyen Publishing* (2017).

<sup>3</sup> Maliszewska, Karolina, dkk. "Personality Type, Social Support and Other Correlates of Risk for Affective Disorders in Early Puerperium." *Ginekologia polska* 87.12 (2016): 814-819.

<sup>4</sup> Dewi, Ni Wayan Sri Prabawati Kusuma. "Penyembuhan Baby Blues Syndrome dan Post-Partum Depression melalui Chandra Namaskara dan Brahmari Pranayama." *Jurnal Yoga dan Kesehatan* 1.1 (2018): 1-14.

terjadi sekitar 3 sampai dengan 14 hari.<sup>5</sup> *Baby Blues Syndrome* tidak sedikit orang yang menanggapi permasalahan ini dianggap tidak terlalu penting bahkan sangat kurang dipertahankan di Indonesia, sehingga persentasenya saja cukup tinggi. Efek dari adanya *Baby Blues Syndrome* ini bagi yang tidak mengerti atau tidak percaya adanya gangguan tersebut dapat dengan mudah menyimpulkan bahwa jenis gangguan ini hanyalah efek samping dari keletihan setelah persalinan dan mengganggu orang tersebut manja dan berlebihan.<sup>6</sup>

Untuk itu dibutuhkan upaya jika melihat permasalahan dari *Baby Blues Syndrome* agar berjalan dengan cepat dan baik pemulihannya, dibutuhkan sebuah perhatian, pengertian, dan pendekatan yang bisa didapatkan langsung dari keluarga terdekat terutama seorang suami.<sup>7</sup> Kekuatan hubungan antara suami dan istri terjalinnya dengan baik akan membuat meredakan rasa depresi atau gangguan mental berupa *Baby Blues Syndrome* yang dialami oleh seorang ibu ataupun istri pasca melahirkan.

Suami merupakan salah satu orang yang bisa dijadikan tempat menuangkan curahan hati seorang istri, karena pada nyatanya hubungan yang terjalin antara suami dan istri memiliki kedekatan yang cukup emosional dan saling mengetahui satu sama lain. Maka dari itu, suami bisa memberikan sebuah rasa empati dan sikap positif terhadap istrinya.<sup>8</sup> Suami juga bisa memberikan berupa dukungan sosial seperti nasehat yang bisa diberikan kepada istrinya yang mengalami *Baby Blues Syndrome* pasca melahirkan berbentuk verbal ataupun nonverbal. Dengan adanya rasa kepedulian yang diberikan seorang suami, mampu membuat pikiran, perasaan, maupun rasa cemas yang dialami seorang istri bisa sedikit demi sedikit lebih meredakan perasaan negatif, adanya rasa kepercayaan, dan perasaan aman.<sup>9</sup>

Komunikasi antarpribadi merupakan komunikasi yang dilakukan antar manusia secara tatap muka, komunikasi ini dapat berjalan dengan efektif apabila komunikasi yang berjalan dilakukan dengan dua orang secara langsung dan memiliki sebuah hubungan yang terjalin dekat dan jelas saling memahami satu sama lain. Pada komunikasi ini dapat membangun pola berpikir

---

<sup>5</sup> Hidayat, A. Aziz Alimul. "Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data." Jakarta: Salemba Medika (2011).

<sup>6</sup> Oktiriani, I. "Perilaku *Baby Blues Syndrome* pada Ibu Pasca Melahirkan di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati." *Universitas Negeri Semarang* (2017).

<sup>7</sup> Annisa, Annisa, dkk. "Pengaruh Olahraga terhadap Fenomena *Baby Blues Syndrome* (Postpartum Blues) pada Ibu Nifas (Postpartum)." *Prosiding Seminar Nasional Spencer*. 2022.

<sup>8</sup> Lin, I-Hui, dkk. "Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis." *International journal of environmental research and public health* 19.9 (2022): 5368.

<sup>9</sup> Darusman, Darusman, dan Munira Sari. "Hubungan Peran Petugas Kesehatan dan Dukungan Keluarga dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Baby Blues* di Banda Aceh." *Jurnal Serambi Akademica* 7.6 (2019): 808-816.

dan mengubah perilaku seseorang hingga mencapai kesepakatan bersama yang saling menguntungkan.<sup>10</sup>

Sesuai pada data diatas dalam membantu membangun komunikasi antarpribadi dalam hubungan suami istri dalam hal mengatasi gangguan mental yang terjadi pada istrinya yang mengalami Baby Blues Syndrome pasca melahirkan. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “*Komunikasi Antarpribadi Suami dan Istri Yang Mengalami Baby Blues Syndrome Pasca Melahirkan*”.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Komunikasi Suami dan Istri**

Komunikasi suami istri memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kestabilan dan keharmonisan hubungan perkawinan. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik memungkinkan pasangan suami istri untuk saling memahami, mengungkapkan kebutuhan, dan memecahkan masalah bersama. Interaksi yang baik dan keselarasan dalam komunikasi dapat membantu pasangan dalam membangun keintiman yang mendalam, meningkatkan kepuasan pernikahan, dan mengatasi konflik dengan cara yang sehat.<sup>11</sup> Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi suami istri menjadi krusial untuk mempromosikan kehidupan perkawinan yang bahagia dan langgeng.

Interaksi yang baik dan keselarasan dalam komunikasi suami istri sangat penting dalam membangun hubungan perkawinan yang sehat dan bahagia. Faktor-faktor seperti pemahaman yang saling mendalam, empati, kejujuran, dan kehadiran secara emosional dianggap sebagai elemen penting dalam komunikasi yang berhasil antara suami dan istri. Komunikasi yang terbuka dan efektif juga ditemukan berperan dalam meningkatkan keintiman dan kepuasan seksual dalam hubungan perkawinan.

komunikasi yang baik juga membantu pasangan suami istri mengatasi konflik dengan cara yang sehat. Kemampuan untuk mendengarkan secara aktif, menghargai perbedaan pendapat, dan menyelesaikan konflik dengan sikap saling menguntungkan sangat penting dalam mempertahankan stabilitas dalam hubungan perkawinan. Komunikasi yang efektif juga memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan dan keamanan antara suami dan istri, yang merupakan fondasi bagi hubungan yang sukses.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Devito, Joseph A. "Komunikasi antar Manusia Edisi Kelima." *Jakarta: Karisma Publishing Group* (2011).

<sup>11</sup> Gutira, Tia, dan Lusi Nuryanti. "Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Keadilan Baby Blues Syndrome pada Ibu Post Secno Caesaria." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* (2010).

<sup>12</sup> Halima, Siti, Supriyadi Supriyadi, dan Ema Novita Deniati. "Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo." *Sport Science and Health* 4.3 (2022): 219-228.

Studi literatur mengenai komunikasi suami istri telah menggali beberapa teori yang relevan untuk memahami fenomena komunikasi dalam konteks hubungan perkawinan. Dalam penelitian ini, beberapa teori penting yang sering digunakan dalam mengkaji komunikasi suami istri akan dijelaskan secara deskriptif. Salah satu teori yang sering diterapkan adalah Teori Pertukaran Sosial. Teori ini mengemukakan bahwa individu cenderung memaksimalkan keuntungan dan meminimalkan kerugian dalam hubungan sosial.<sup>13</sup> Dalam konteks komunikasi suami istri, teori ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana pasangan suami istri berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan mencapai kepuasan dalam hubungan. Pasangan dapat melakukan pertukaran positif seperti dukungan emosional, pujian, atau penghargaan sebagai bentuk penguatan positif dalam komunikasi mereka.<sup>14</sup>

Teori Pengembangan Relasional juga memiliki relevansi yang signifikan. Teori ini menekankan pentingnya pembentukan dan pengembangan hubungan antara pasangan suami istri. Dalam konteks komunikasi suami istri, teori ini memberikan pemahaman tentang bagaimana komunikasi merupakan proses pembangunan dan pemeliharaan hubungan yang melibatkan pengungkapan diri, keintiman, dan saling pengertian.<sup>15</sup> Pasangan suami istri berkomunikasi untuk membangun kepercayaan, memperkuat ikatan emosional, dan meningkatkan keintiman mereka. Teori lain yang relevan adalah Teori Sistem Keluarga. Teori ini melihat hubungan suami istri sebagai satu sistem yang saling terkait, di mana komunikasi adalah elemen penting dalam menjaga keseimbangan dan kestabilan sistem tersebut. Teori ini memandang komunikasi suami istri sebagai saluran untuk membangun pemahaman, mengelola perubahan, dan menyelesaikan konflik dalam konteks sistem keluarga yang lebih luas.<sup>16</sup>

Teori Pergeseran Paradigma juga menjadi konsep penting dalam studi literatur mengenai komunikasi suami istri. Teori ini menyoroti perubahan yang terjadi dalam pandangan dan praktik komunikasi suami istri dari model yang tradisional menjadi model yang lebih egaliter dan saling berbagi peran. Studi literatur ini mengkaji bagaimana pergeseran ini mempengaruhi pola komunikasi suami istri dan bagaimana pasangan suami istri beradaptasi dengan perubahan sosial dan budaya yang terjadi. Penggunaan teori-teori ini memberikan dasar pemahaman yang lebih

---

<sup>13</sup> Hapsari, Saskia Dyah. "Pertanggungjawaban Hukum Bagi Ibu Pengidap Baby Blues Syndrome Sebagai Pelaku Tindak Pidana Penganiayaan terhadap Anak kandungnya." *Yustisia Tirtayasa: Jurnal Tugas Akhir* 2.1 (2022): 1-12.

<sup>14</sup> Hariati, Haryati Sahrir, Magfirah Febiyanti Febi, dan Masita Masita. "Penyuluhan Pencegahan Baby Blues Syndrome." *JCS* 3.2 (2021).

<sup>15</sup> Laitupa, Sitti Asma Kurniyati, Endah Purwanti, dan Laili Nur Hidayati. "Pengalaman Baby blues Syndrome Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke." *Journal of Pharmaceutical and Health Research* 4.1 (2023): 117-121.

<sup>16</sup> Maryati, Ida, dkk. "the Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester Iii Pregnant Women: a Narrative Review." *J Matern Care Reprod Heal* 4.3 (2021): 223-40.

dalam tentang komunikasi suami istri dalam konteks hubungan perkawinan.<sup>17</sup> Dengan memahami teori-teori ini, kita dapat memperoleh wawasan yang berharga untuk memperbaiki komunikasi suami istri, membangun keintiman yang lebih kuat, dan meningkatkan kepuasan dalam hubungan perkawinan.<sup>18</sup>

### ***Baby Blues Syndrom***

Studi literatur tentang *Baby Blues Syndrome* (Sindrom Baby Blues) telah memberikan wawasan penting tentang kondisi ini yang sering dialami oleh ibu setelah melahirkan. *Baby Blues Syndrome* mengacu pada perasaan yang kuat dari sedih, lelah, perubahan mood, dan stres yang terjadi pada sebagian besar ibu dalam beberapa hari atau minggu setelah melahirkan.<sup>19</sup>

Banyak penelitian telah dilakukan untuk memahami penyebab, faktor risiko, gejala, dan dampak dari *Baby Blues Syndrome*. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa *Baby Blues Syndrome* umum terjadi, dengan sekitar 50-80% ibu mengalami gejala ini setelah melahirkan. Studi ini juga menunjukkan bahwa *Baby Blues Syndrome* cenderung bersifat sementara dan berkurang secara alami dalam beberapa minggu. Studi literatur juga telah mengidentifikasi beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan seorang ibu mengalami *Baby Blues Syndrome*.<sup>20</sup> Faktor-faktor ini termasuk perubahan hormon setelah melahirkan, stresor psikososial seperti kurangnya dukungan sosial, konflik dalam hubungan, kelelahan fisik, dan riwayat gangguan mood sebelumnya.

Gejala *Baby Blues Syndrome* dapat bervariasi antara individu, tetapi beberapa gejala umum yang dilaporkan termasuk perasaan sedih, perubahan mood yang cepat, kelelahan, ketidakmampuan berkonsentrasi, kecemasan, dan menangis tanpa alasan yang jelas. Studi juga mencatat bahwa *Baby Blues Syndrome* dapat mempengaruhi interaksi ibu dengan bayinya dan mengganggu pembentukan ikatan ibu-anak yang sehat.<sup>21</sup> Penting untuk mencatat bahwa *Baby Blues Syndrome* berbeda dengan depresi pascamelahirkan yang lebih serius. Studi literatur telah membantu mengidentifikasi perbedaan antara kedua kondisi ini dan menyoroti pentingnya

---

<sup>17</sup> Nendhi Wahyunia Utami, Nendhi Wahyunia Utami, dan Dewi Zolekhah Dewi Zolekhah. "The Impact of Relaxation in Prenatal Yoga against the Anxiety Level in Pregnant Women." *Jurnal Ners & Kebidanan Indonesia (Indonesian Journal of Nursing & Midwifery)* 9.2 (2021): 82-87.

<sup>18</sup> Ningrum, Sintia Ayu, Uki Retno Budihastuti, dan Hanung Prasetya. "Efficacy of Yoga Exercise to Reduce Anxiety in Pregnancy: A Meta-Analysis using Randomized Controlled Trials." *Journal of Maternal and Child Health* 4.2 (2019): 118-125.

<sup>19</sup> Octarianingsih, Fonda, dkk. "Distribusi Frekuensi Ibu Pascamelahirkan dengan Kejadian *Baby Blues Syndrome* di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2019." *Jurnal Medika Malahayati* 4.3 (2021): 168-179.

<sup>20</sup> Paulin, Jen, dan Wirania Swasty. "Perancangan Kampanye Sosial Mengenai Pengenalan dan Cara Mengatasi *Baby Blues Syndrome* pada Ibu Muda." *eProceedings of Art & Design* 4.3 (2017).

<sup>21</sup> Pulungan, Fitriyani. "Hubungan Pengetahuan Ibu Postpartum Dengan Sindrom *Baby Blues* Pada hari 1-7 Postpartum di Klinik Romauli Kec. Medan Marelan Tahun 2015." *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 11.3 (2017): 121-125.

diagnosis yang akurat dan intervensi yang tepat. Konseling, dukungan sosial, pendekatan kognitif-perilaku, dan dukungan farmakologis jika diperlukan adalah beberapa pendekatan yang telah diteliti untuk membantu ibu mengatasi *Baby Blues Syndrome*.

Studi literatur tentang *Baby Blues Syndrome* telah memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi ini, memberikan petunjuk tentang faktor risiko, gejala, dan dampaknya. Informasi ini dapat membantu profesional kesehatan dan keluarga dalam mengenali dan mendukung ibu yang mengalami *Baby Blues Syndrome*.<sup>22</sup> Namun, perlu diingat bahwa setiap individu dapat memiliki pengalaman yang unik, dan penting untuk memberikan perhatian dan perawatan yang sensitif dan holistik kepada ibu setelah melahirkan.

Studi literatur juga telah mengungkapkan beberapa faktor yang dapat membantu dalam mencegah atau mengurangi *Baby Blues Syndrome*. Dukungan sosial yang kuat, baik dari pasangan, keluarga, atau teman-teman, telah terbukti berperan penting dalam membantu ibu mengatasi perasaan sedih dan stres pasca melahirkan. Dalam beberapa penelitian, partisipasi aktif dari pasangan dalam perawatan bayi dan rumah tangga juga dikaitkan dengan penurunan risiko *Baby Blues Syndrome*. Selain dukungan sosial, perawatan pasca melahirkan yang komprehensif dan terkoordinasi juga dapat memainkan peran dalam pencegahan *Baby Blues Syndrome*. Menerapkan praktik perawatan yang melibatkan dukungan emosional, edukasi tentang perubahan fisik dan emosional pasca melahirkan, serta memberikan sumber daya dan panduan praktis bagi ibu baru dapat membantu mengurangi dampak negatif *Baby Blues Syndrome*.

Beberapa penelitian juga telah mengeksplorasi peran faktor biologis dalam *Baby Blues Syndrome*. Misalnya, penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron setelah melahirkan telah dikaitkan dengan perubahan mood dan gejala *Baby Blues Syndrome*. Namun, lebih banyak penelitian diperlukan untuk memahami hubungan antara perubahan hormonal dan kondisi psikologis pasca melahirkan secara lebih mendalam. Studi literatur yang terus berlanjut dalam bidang ini juga memberikan wawasan tentang intervensi yang dapat efektif dalam mengurangi gejala *Baby Blues Syndrome*. Terapi kognitif perilaku, terapi interpersonal, dan dukungan psikososial secara individual atau kelompok telah terbukti bermanfaat dalam membantu ibu mengatasi perasaan sedih dan stres pasca melahirkan.<sup>23,24</sup> Namun, pengobatan farmakologis seperti penggunaan antidepresan harus dipertimbangkan dengan hati-hati dan hanya setelah evaluasi yang cermat oleh tenaga medis yang kompeten.

---

<sup>22</sup> Riawati, Meida Siwi, Uki Retno Budihastuti, dan Hanung Prasetya. "The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis." *Journal of Maternal and Child Health* 6.3 (2021): 327-337.

<sup>23</sup> Rohmawati, Wiwin, dan Anna Uswatun Qoyyimah. "Pendampingan Edukasi Baby Blues Syndrome pada Ibu Hamil." *Cohesin* 1.1 (2023).

<sup>24</sup> Sugiarto, Sri, dan Riadi Suhendra. "Analisis Tuturan Disfemisme terhadap Wanita Yang Mengalami Baby Blues Syndrome Di Desa Boak Kabupaten Sumbawa." *PELITA: Jurnal Pembelajaran, Linguistik, dan Sastra* 1.1 (2021): 23-28.

Penelitian-penelitian tersebut telah memberikan landasan penting dalam pemahaman kita tentang kondisi ini. Meskipun *Baby Blues Syndrome* cenderung bersifat sementara, penting bagi kita untuk menyadari dan memperhatikan ibu yang mungkin mengalami gejala ini.<sup>25</sup> Dukungan sosial, perawatan pasca melahirkan yang holistik, dan intervensi yang tepat dapat membantu ibu menghadapi tantangan ini dan membantu dalam pemulihan mereka menuju kesejahteraan mental dan emosional pasca melahirkan.<sup>26,27</sup>

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dalam bentuk studi kasus. Pada penelitian yang dilakukan untuk subjek dari penelitian adalah Suami dan Istri. Dan objek pada penelitian ini adalah komunikasi antarpribadi. Unit analisis merupakan bagian dari penelitian kualitatif dan untuk keseluruhan hasil dari unit analisis akan memunculkan sebuah fenomena penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di kota palu dan dilakukan pada bulan Desember 2022 sampai pada bulan Januari 2023. Berdasarkan kriteria informan yang dibutuhkan oleh peneliti, informan berjumlah 2 orang yang terdiri dari informan kunci dan informan pendukung. Pengumpulan data yang dilakukan peneliti pada penelitian ini terdapat empat bagian yaitu, observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi. Analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Komunikasi Antarpribadi Seorang Suami pada Istri yang Mengalami *Baby Blues Syndrome* Pasca Melahirkan**

#### **Empati**

Empati adalah sebuah bentuk rasa berupa cara memahami perasaan seseorang, memiliki rasa ingin tahu bahwa orang tersebut membutuhkan saluran perhatian dan memahami keadaan yang sedang terjadi dengan cara pendekatan dengan tujuan memberikan rasa peduli.

Empati memiliki peran yang sangat penting dalam komunikasi antara suami dan istri saat menghadapi *Baby Blues Syndrome*. *Baby Blues Syndrome* dapat mempengaruhi ibu secara emosional, dan dalam situasi ini, penting bagi suami untuk memahami dan menghargai perasaan

---

<sup>25</sup> Yulianti, Ika, Supriyadi Hari Respati, dan Aris Sudiyanto. "The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java." *Journal of Maternal and Child Health* 3.2 (2018): 100-104.

<sup>26</sup> Sugiarto, Sri, dan Riadi Suhendra. "Analisis Tuturan Disfemisme terhadap Wanita Yang Mengalami *Baby Blues Syndrome* di Desa Boak Kabupaten Sumbawa." *PELITA: Jurnal Pembelajaran, Linguistik, dan Sastra* 1.1 (2021): 23-28.

<sup>27</sup> Susanti, Lina Wahyu, dan Anik Sulistiyanti. "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya *Baby Blues Syndrome* pada Ibu Nifas." *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan* 7.2 (2017).

dan pengalaman yang sedang dialami oleh istri mereka. Empati melibatkan kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan dan perspektif orang lain. Dalam konteks *Baby Blues Syndrome*, suami yang memiliki empati yang tinggi dapat secara lebih efektif memahami perubahan mood, stres, dan kelelahan yang dialami oleh istri mereka. Mereka dapat menyadari bahwa perasaan sedih dan kecemasan yang dirasakan oleh istri bukanlah sesuatu yang dapat diabaikan atau dianggap sepele.<sup>28</sup>

Ketika suami menunjukkan empati kepada istri mereka, hal ini dapat menciptakan lingkungan komunikasi yang lebih terbuka dan saling mendukung. Istri merasa didengar, dimengerti, dan diakui perasaannya. Suami yang empatik mungkin akan bertanya kepada istri tentang perasaan dan pengalaman yang sedang dialaminya, memberikan kesempatan untuk berbagi, dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Dengan adanya empati, suami juga mungkin lebih cenderung bersedia untuk terlibat secara aktif dalam perawatan bayi dan tanggung jawab rumah tangga, serta memberikan dukungan praktis kepada istri mereka. Ini dapat membantu mengurangi beban istri dan memungkinkan waktu untuk istirahat dan pemulihan yang diperlukan.<sup>29</sup>

Komunikasi yang efektif antara suami dan istri juga merupakan kunci penting dalam mengatasi *Baby Blues Syndrome*. Dalam situasi ini, empati memainkan peran penting dalam membangun pemahaman, kepercayaan, dan keintiman antara suami dan istri. Ketika suami mampu mendengarkan dengan penuh perhatian, mengungkapkan pengertian, dan menunjukkan dukungan emosional kepada istri, ini dapat menciptakan iklim komunikasi yang lebih positif dan membantu dalam mengatasi tantangan yang terkait dengan *Baby Blues Syndrome*.

Dengan demikian, hubungan antara empati dan komunikasi suami istri saat *Baby Blues Syndrome* adalah saling terkait dan saling mempengaruhi. Empati suami dapat meningkatkan kualitas komunikasi dan memperkuat hubungan antara suami dan istri. Ini memberikan kesempatan bagi suami untuk menjadi pendengar yang baik, mendukung istri mereka dengan cara yang tepat, dan berkontribusi dalam perawatan dan pemulihan pasca melahirkan secara menyeluruh.

Empati juga dapat membantu suami untuk mengenali dan mengatasi perasaan mereka sendiri dalam menghadapi *Baby Blues Syndrome* istri mereka. Suami juga dapat mengalami perasaan kebingungan, kecemasan, atau kekhawatiran terkait perubahan yang terjadi pada istri

---

<sup>28</sup> Yuliarna, Yuliarna, dkk. "Hubungan Komplikasi Kehamilan dan Persalinan Dengan *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Pasca Persalinan di Klinik Elly Kec. Medan Helvetia Tahun 2022." *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan* 2.1 (2023): 171-182.

<sup>29</sup> Yuniwati, Cut, Fithriany Fithriany, dan Cutti Fahriany. "Usia Ibu Saat Persalinan dan Dukungan Sosial dengan Kejadian *Baby Blues Syndrome* pada Ibu Post Partum di rumah sakit ibu dan anak Kota Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 10.3 (2016): 305-308.

mereka setelah melahirkan. Dalam hal ini, memiliki empati yang tinggi memungkinkan suami untuk menghadapi perasaan mereka sendiri dengan cara yang sehat dan memastikan bahwa mereka juga mendapatkan dukungan yang diperlukan.<sup>30</sup> Ketika suami dapat memahami dan berempati terhadap istri mereka, hal ini juga dapat memperkuat ikatan emosional antara suami dan istri. Mereka dapat merasa saling terhubung, didukung, dan bekerja sama dalam menghadapi *Baby Blues Syndrome* sebagai tim. Empati yang ditunjukkan oleh suami dapat membantu menciptakan iklim yang aman, di mana istri merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka tanpa takut akan penilaian atau pemahaman yang minim.

Empati juga berperan penting dalam memfasilitasi komunikasi yang efektif antara suami dan istri. Dengan empati, suami dapat mengasah keterampilan mendengarkan aktif, memvalidasi perasaan istri, dan menjaga komunikasi yang terbuka dan jujur. Mereka dapat menciptakan ruang di mana istri dapat menyampaikan kebutuhan mereka, mengekspresikan ketidaknyamanan, atau meminta dukungan yang diperlukan. Sebaliknya, istri juga dapat memahami perasaan suami dan memberikan dukungan dalam menjalani peran barunya sebagai seorang ayah. Penting untuk dicatat bahwa *Baby Blues Syndrome* bukanlah tanggung jawab tunggal istri. Melibatkan suami dalam proses pengertian dan penanganan *Baby Blues Syndrome* dapat membantu menciptakan lingkungan yang saling mendukung dan mempromosikan pemulihan istri secara menyeluruh.

Empati memainkan peran yang penting dalam komunikasi suami istri saat menghadapi *Baby Blues Syndrome*. Dengan empati, suami dapat lebih memahami dan mendukung istri mereka, menjaga komunikasi yang efektif, dan menciptakan iklim yang saling mendukung. Ini membantu membangun keintiman, memperkuat hubungan, dan memungkinkan pasangan untuk bekerja sama dalam mengatasi tantangan yang terkait dengan *Baby Blues Syndrome*.<sup>31</sup>

Hal tersebut dikemukakan oleh informan pendukung pada penelitian ini, Saya sebagai suami memberikan rasa empati terhadap istriku dengan memperhatikan apa saja yang dia butuhkan, apa lagi liat dia yang sekarang belum bisa beraktivitas seperti biasanya dan membantu mengurus bayi secara bergantian. Mengingatkan makan dan minum obat yang harus diminum yang cukup banyak. Kalau tidak di ingatkan dia tidak akan minum, mungkin pikirannya masih kurang stabil dan kaget kali ya dengan suasana baru sekarang ini dia sudah jadi seorang ibu. Banyak perubahan sikap yang istriku tunjukan akhir-akhir ini seperti sering melamun, diam, dan sering tiba-tiba menangis, tapi saya selalu coba buat dia percaya kalau saya sebagai suami buat dia percaya kalau saya peduli dan punya rasa empati yang besar dengan keadaan istriku saat ini.

---

<sup>30</sup> Pont, Anna Veronica, dkk. "The Effect of Prenatal Yoga in Reducing Pregnancy Complaints." *Indian Journal of Public Health Research & Development* 10.8 (2019).

<sup>31</sup> Azward, Hajratul, dkk. "Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality in the Third Trimester of Pregnant Women." *Gaceta Sanitaria* 35 (2021): S258-S262.

Ya, Walaupun sebenarnya saya tidak cukup pahami penyebab pasti dan adanya Baby Blues Syndrome itu nyata atau tidaknya. (Informan Pendukung, 23 Januari 2023)

Informan kunci mengatakan bahwa, Suami saya sudah memberikan rasa pedulinya saat saya mengalami Baby Blues Syndrom pasca melahirkan, apa lagi itu saya rasakan hampir 14 Harian. Padahal sebenarnya saya sendiri tahu, suamiku tidak percaya itu Baby Blues Syndrome, bisa jadi dia anggap ini hanya mood swings biasa. Tapi ini nyata kok, perasaan jadi sensitif sekali loh. Apalagi disituasi begini sangat butuh perhatian yang plus-plus dong, dan orang yang terdekat kan sekarang hanya suami. (Informan Kunci, 23 Januari 2023)

### **Sikap Positif**

Sikap positif merupakan sebuah bentuk perilaku seseorang yang dapat menggiring pikiran maupun opini seseorang ke arah yang positif dengan cara komunikasi interpersonal. Sedangkan dalam bentuk sikap yang ditunjukkan dengan memperlihatkan cara pandang yang positif tanpa ada melihat dari sisi negatif dari hal-hal tertentu.<sup>32</sup> Pada penelitian ini, Suami dalam berkomunikasi terbilang cukup dalam hal memberikan sikap positifnya yang melihat istrinya mengalami Baby Blues Syndrome, seperti mencoba untuk mengerti akan adanya rasa tidak nyaman dan depresi yang dialami istrinya pasca melahirkan. Suaminya juga memberikan nasehat dan energi positif bahwa apa yang dia rasakan dan alami saat ini hanya perasaannya saja.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara sikap positif dan *Baby Blues Syndrome* pada ibu setelah melahirkan. Sikap positif, seperti memiliki pandangan yang optimis, penyesuaian yang baik terhadap peran ibu baru, dan tingkat kepuasan terhadap peran ibu, dapat berperan dalam mengurangi risiko dan keparahan *Baby Blues Syndrome*.

Ibu dengan sikap positif cenderung memiliki pemahaman yang lebih realistis tentang perubahan fisik dan emosional pasca melahirkan. Mereka menerima perasaan sedih dan stres sebagai bagian normal dari pengalaman melahirkan dan lebih mampu menghadapinya dengan cara yang adaptif. Sikap positif juga dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri dan efikasi diri ibu, membantu mereka mengatasi tantangan dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka setelah melahirkan.

Sikap positif juga berhubungan dengan kualitas hubungan sosial dan dukungan sosial yang diterima oleh ibu. Ibu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dan hubungan yang positif dengan pasangan, keluarga, atau teman-teman cenderung mengalami *Baby Blues Syndrome* yang lebih rendah. Dukungan sosial yang positif dapat memberikan rasa percaya diri, rasa aman, dan pengertian yang dibutuhkan oleh ibu dalam mengatasi perasaan sedih dan stres pasca

---

<sup>32</sup> Astuti, Ismi Puji, dan Suharyo Hadisaputro. "Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnancy Anxiety and Depression: A Systematic Review." *Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health*. No. 4. 2019.

melahirkan. Sikap positif juga dikaitkan dengan pola pemikiran yang lebih adaptif dan mengarah pada penggunaan strategi penanganan yang efektif. Ibu dengan sikap positif cenderung menggunakan strategi koping yang lebih sehat, seperti mencari dukungan sosial, berbicara tentang perasaan mereka, melakukan self-care, dan mencari aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Strategi-strategi ini dapat membantu ibu mengurangi keparahan gejala *Baby Blues Syndrome* dan mempercepat pemulihan mereka.<sup>33</sup>

Namun, penting untuk dicatat bahwa sikap positif tidak selalu dapat mencegah sepenuhnya *Baby Blues Syndrome*. Perubahan fisik, hormon, dan tuntutan baru yang terkait dengan peran ibu dapat menjadi faktor yang signifikan dalam timbulnya *Baby Blues Syndrome*. Sikap positif lebih berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat membantu ibu mengatasi tantangan dan stres yang terkait dengan peran ibu baru. Dalam rangka mengurangi risiko *Baby Blues Syndrome*, penting bagi ibu untuk mendapatkan dukungan sosial yang memadai, menjaga sikap positif, dan menggunakan strategi koping yang efektif. Juga, peran pasangan, keluarga, dan tenaga medis dalam memberikan dukungan emosional dan praktis sangat penting dalam membantu ibu menghadapi *Baby Blues Syndrome* dengan lebih baik.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa sikap positif dapat mempengaruhi faktor biologis yang terkait dengan *Baby Blues Syndrome*. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa sikap positif dan optimisme dapat berhubungan dengan penurunan tingkat hormon kortisol, yaitu hormon stres, pada ibu setelah melahirkan. Penurunan tingkat kortisol ini dikaitkan dengan pengurangan gejala depresi dan kecemasan pasca melahirkan. Sikap positif juga berhubungan dengan peningkatan produksi hormon oksitosin, yang sering disebut sebagai hormon cinta dan kelekatan sosial. Hormon oksitosin dapat mempromosikan perasaan kedekatan, koneksi emosional, dan ikatan antara ibu dan bayinya. Dengan demikian, memiliki sikap positif dapat memperkuat ikatan ibu-anak dan membantu dalam proses adaptasi dan penyesuaian ibu terhadap peran barunya.

Sikap positif juga dapat mempengaruhi perilaku ibu terhadap perawatan diri dan kesejahteraan secara keseluruhan. Ibu dengan sikap positif cenderung lebih mungkin untuk menjaga pola tidur yang sehat, mengonsumsi makanan bergizi, berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dan melakukan self-care yang adekuat. Perawatan diri yang baik dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional ibu setelah melahirkan. Merasa sedih dan lelah adalah bagian normal dari pengalaman melahirkan dan tidak selalu menandakan *Baby Blues Syndrome* atau depresi pascamelahirkan. Sikap positif lebih

---

<sup>33</sup> Ariesya, Talitha Meta, dan Taufiq Wahab. "Perancangan Media Informasi Bagi Calon Ibu dan Ayah Tentang Pentingnya *Baby Blues Syndrome*." *eProceedings of Art & Design* 5.2 (2018).

mengacu pada cara ibu merespons dan mengatasi perasaan dan stres tersebut dengan cara yang sehat dan adaptif.

Dalam rangka mengembangkan sikap positif, ibu dapat mencoba berbagai strategi seperti mempraktikkan pemikiran positif, mencari dukungan sosial yang positif, berbagi pengalaman dengan ibu lain yang telah melalui pengalaman serupa, dan mengambil waktu untuk melakukan aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan secara pribadi. Dukungan dari pasangan, keluarga, dan tenaga medis juga penting dalam membantu ibu menjaga sikap positif dan mengatasi *Baby Blues Syndrome* jika terjadi. Sikap positif dapat berperan dalam mengurangi risiko dan keparahan *Baby Blues Syndrome* pada ibu setelah melahirkan. Memiliki sikap positif dapat mempengaruhi faktor biologis, perilaku, dan interaksi ibu dengan bayinya. Dengan dukungan sosial yang memadai dan penanganan yang tepat, ibu dapat mengatasi *Baby Blues Syndrome* dan memulihkan kesejahteraan mereka setelah melahirkan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan oleh peneliti, komunikasi antarpribadi suami dan istri yang mengalami *Baby Blues Syndrome* pasca melahirkan merupakan sebuah hal penting dan membutuhkan empati dan sikap positif agar komunikasi yang dilakukan berjalan dengan efektif. Dalam

hal empati suami, ia tetap memberikan sepenuhnya rasa empati ke istrinya yang mengaku telah mengalami *Baby Blues Syndrome* pasca melahirkan, walaupun sebenarnya suami tidak mengetahui pasti akan nyata adanya situasi maupun suasana hati yang sedang dialami oleh istrinya tersebut. Dalam hal menjalin komunikasi antar suami dan istri pun mereka sudah memberikan sikap yang positif dan coba baling memahami, mengerti dan memberi nasehat untuk tetap berpikiran positif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aflahiyah, Shiva, Didik Gunawan Tamtono, dan Hanung Prasetya. "Effectiveness of Prenatal Yoga on Sleep Quality and Reduction of Anxiety during Pregnancy: A Meta-Analysis." *Journal of Maternal and Child Health* 5.06 (2020): 629-40.
- Annisa, Annisa, dkk. "Pengaruh Olahraga terhadap Fenomena *Baby Blues Syndrome* (Postpartum Blues) pada Ibu Nifas (Postpartum)." *Prosiding Seminar Nasional Spencer*. 2022.
- Ariesya, Talitha Meta, dan Taufiq Wahab. "Perancangan Media Informasi Bagi Calon Ibu dan Ayah Tentang Pentingnya *Baby Blues Syndrome*." *eProceedings of Art & Design* 5.2 (2018).
- Astuti, Ismi Puji, dan Suharyo Hadisaputro. "Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnancy Anxiety and Depression: A Systematic Review." *Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health*. No. 4. 2019.

Ade Amaliah, Rita Destiwati: Komunikasi Antarpribadi Suami dan Istri yang Mengalami *Baby Blues Syndrome* Pasca Melahirkan

- Azward, Hajratul, dkk. "Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality in the Third Trimester of Pregnant Women." *Gaceta Sanitaria* 35 (2021): S258-S262.
- Darusman, Darusman, dan Munira Sari. "Hubungan Peran Petugas Kesehatan dan Dukungan Keluarga dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Baby Blues di Banda Aceh." *Jurnal Serambi Akademica* 7.6 (2019): 808-816.
- Devito, Joseph A. "Komunikasi antar Manusia Edisi Kelima." *Jakarta: Karisma Publishing Group* (2011).
- Dewi, Ni Wayan Sri Prabawati Kusuma. "Penyembuhan Baby Blues Syndrome dan Post-Partum Depression Melalui Chandra Namaskara dan Brahmari Pranayama." *Jurnal Yoga dan Kesehatan* 1.1 (2018): 1-14.
- Gutira, Tia, dan Lusi Nuryanti. "Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Keadilan Baby Blues Syndrome pada Ibu Post Secno Caesaria." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* (2010).
- Halima, Siti, Supriyadi Supriyadi, dan Ema Novita Deniati. "Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo." *Sport Science and Health* 4.3 (2022): 219-228.
- Hapsari, Saskia Dyah. "Pertanggungjawaban Hukum Bagi Ibu Pengidap Baby Blues Syndrome Sebagai Pelaku TindakPidana Penganiayaan terhadap Anak kandungnya." *Yustisia Tirtayasa: Jurnal Tugas Akhir* 2.1 (2022): 1-12.
- Hariati, Haryati Sahrir, Magfirah Febiyanti Febi, dan Masita Masita. "Penyuluhan Pencegahan Baby Blues Syndrome." *JCS* 3.2 (2021).
- Hidayat, A. Aziz Alimul. "Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data." *Jakarta: Salemba Medika* (2011).
- Laitupa, Sitti Asma Kurniyati, Endah Purwanti, dan Laili Nur Hidayati. "Pengalaman Baby blues Syndrome Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke." *Journal of Pharmaceutical and Health Research* 4.1 (2023): 117-121.
- Lin, I-Hui, dkk. "Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis." *International journal of environmental research and public health* 19.9 (2022): 5368.
- Maliszewska, Karolina, dkk. "Personality Type, Social Support and Other Correlates of Risk for Affective Disorders in Early Puerperium." *Ginekologia polska* 87.12 (2016): 814-819.
- Maritalia, Dewi. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas." *Yogyakarta: Gosyen Publishing* (2017).
- Maryati, Ida, dkk. "the Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester Iii Pregnant Women: a Narrative Review." *J Matern Care Reprod Heal* 4.3 (2021): 223-40.
- Nendhi Wahyunia Utami, Nendhi Wahyunia Utami, dan Dewi Zolekhah Dewi Zolekhah. "The Impact of Relaxation in Prenatal Yoga against the Anxiety Level in Pregnant Women." *Jurnal Ners & Kebidanan Indonesia (Indonesian Journal of Nursing & Midwifery)* 9.2 (2021): 82-87.
- Ningrum, Sintia Ayu, Uki Retno Budihastuti, dan Hanung Prasetya. "Efficacy of Yoga Exercise to Reduce Anxiety in Pregnancy: A Meta-Analysis using Randomized Controlled Trials." *Journal of Maternal and Child Health* 4.2 (2019): 118-125.
- Octarianingsih, Fonda, dkk. "Distribusi Frekuensi Ibu Pascamelahirkan dengan Kejadian Baby Blues Syndrome di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2019." *Jurnal Medika Malahayati* 4.3 (2021): 168-179.

Ade Amaliah, Rita Destiwati: Komunikasi Antarpribadi Suami dan Istri yang Mengalami *Baby Blues Syndrome* Pasca Melahirkan

- Oktiriani, I. "Perilaku Baby Blues Syndrome pada Ibu Pasca Melahirkan di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati." *Universitas Negeri Semarang* (2017).
- Paulin, Jen, dan Wirania Swasty. "Perancangan Kampanye Sosial Mengenai Pengenalan Dan Cara Mengatasi Baby Blues Syndrome pada Ibu Muda." *eProceedings of Art & Design* 4.3 (2017).
- Pont, Anna Veronica, dkk. "The Effect of Prenatal Yoga in Reducing Pregnancy Complaints." *Indian Journal of Public Health Research & Development* 10.8 (2019).
- Pulungan, Fitriyani. "Hubungan Pengetahuan Ibu Postpartum Dengan Sindrom Baby Blues Pada hari 1-7 Postpartum di Klinik Romauli Kec. Medan Marelan Tahun 2015." *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)* 11.3 (2017): 121-125.
- Riawati, Meida Siwi, Uki Retno Budihastuti, dan Hanung Prasetya. "The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis." *Journal of Maternal and Child Health* 6.3 (2021): 327-337.
- Rohmawati, Wiwin, dan Anna Uswatun Qoyyimah. "Pendampingan Edukasi Baby Blues Syndrome pada Ibu Hamil." *Cohesin* 1.1 (2023).
- Sugiarto, Sri, dan Riadi Suhendra. "Analisis Tutaran Disfemisme terhadap Wanita Yang Mengalami Baby Blues Syndrome Di Desa Boak Kabupaten Sumbawa." *PELITA: Jurnal Pembelajaran, Linguistik, dan Sastra* 1.1 (2021): 23-28.
- Susanti, Lina Wahyu, dan Anik Sulistiyanti. "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom pada Ibu Nifas." *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan* 7.2 (2017).
- Yulianti, Ika, Supriyadi Hari Respati, dan Aris Sudiyanto. "The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java." *Journal of Maternal and Child Health* 3.2 (2018): 100-104.
- Yuliarna, Yuliarna, dkk. "Hubungan Komplikasi Kehamilan dan Persalinan Dengan Baby Blues Syndrom Pada Ibu Pasca Persalinan di Klinik Elly Kec. Medan Helvetia Tahun 2022." *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan* 2.1 (2023): 171-182.
- Yuniwati, Cut, Fithriany Fithriany, dan Cutti Fahriany. "Usia Ibu Saat Persalinan dan Dukungan Sosial dengan Kejadian Baby Blues Syndrome pada Ibu Post Partum di rumah sakit ibu dan anak Kota Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)* 10.3 (2016): 305-308.