
FAKTOR EKSTRINSIK MASALAH *MENTAL HEALTH* PADA IBU PASCA MELAHIRKAN (KUALITATIF STUDI)

¹⁾Putu Arik Herliawati, ²⁾Kadek Sri Ariyanti

1Program Studi D4 Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

2Program Studi D4 Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Jl. Piranha No. 2, Sesetan, Pedungan, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali 80223

E-mail : ¹⁾ariherliawati25@gmail.com

Kata Kunci:

Faktor, ekstrinsik, mental health, ibu postpartum

ABSTRAK

Meningkatnya kejadian bunuh diri di Provinsi Bali yang merupakan salah satu dampak dari masalah kesehatan mental, sementara ibu postpartum adalah kelompok rentan yang mengalami masalah kesehatan mental. Fenomena ini semakin kompleks dengan adanya faktor budaya yang mempengaruhi kesehatan mental ibu serta belum optimalnya lembaga kesehatan menanggapi masalah gangguan mental sehingga penting untuk menganalisis faktor faktor risiko yang dapat menyebabkan ibu postpartum mengalami postpartum blues. Metode penelitian ini adalah kualitatif peneliti merupakan instrument kunci, dalam penelitian ini juga digunakan beberapa instrumen pendukung, seperti alat tulis- menulis, alat perekam, pedoman wawancara, komputer, dan lain-lain yang dapat memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data lapangan menggunakan wawancara mendalam dan FGD (*Focus Group Discussion*). Untuk menggali informasi tentang pengalaman para ibu postpartum yang pernah mengalami masalah postpartum blues dengan melibatkan 6 informan yang bersedia diwawancarai mendalam dalam kajian ini yang dilaksanakan di Desa Antiga Bali. Temuan dari penelitian ini yaitu beberapa faktor risiko entrsitik yang dapat menyebabkan seorang wanita mengalami masalah kesehatan mental selama postpartum yaitu: Harapan jenis kelamin anak yang di lahirkan, tanggung jawab sosial menyama braya, ekspektasi yang terlalu tinggi, tangisan bayi dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Bidan perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda postpartum blues, serta memahami faktor-faktor risiko yang mungkin mempengaruhi kondisi ini demi upaya mencegah terjadinya postpartum blues.

Keywords:

Factors, extrinsic, mental health, postpartum mothers

ABSTRACT

The increasing incidence of suicide in Bali Province is one of the impacts of mental health problems, while postpartum mothers are a vulnerable group experiencing mental health problems. This phenomenon is increasingly complex with cultural factors that influence maternal mental health and the suboptimal response of health institutions to mental disorders, so it is important to analyze the risk factors that can cause postpartum mothers to experience postpartum blues. This research method is qualitative, the researcher is the key instrument, in this study also used several supporting instruments, such as writing tools, recording devices, interview guidelines, computers, and others that can facilitate researchers in collecting field data using in-depth interviews and FGD (Focus Group Discussion). To gather information about the experiences of postpartum mothers who have experienced postpartum blues problems by involving 6 informants who were willing to be interviewed in depth in this study conducted in Antiga Village, Bali. The findings of this study are several enteric risk factors that can cause a woman to experience mental health problems during the postpartum period, namely: Expectations of the sex of the child born, social responsibilities of being equal to her, too high expectations, crying babies and comparing oneself with others. Midwives need to be trained to recognize the signs of postpartum blues, as well as understand the risk factors that may influence this condition in order to prevent postpartum blues from occurring..

Info Artikel

Tanggal dikirim:22-07-2025

Tanggal direvisi:23-07-2025

Tanggal diterima:24-07-2025

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v9i2.6563

[Creative Commons Attribution-](#)

[NonCommercial-ShareAlike](#)

[4.0 International License.](#)

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental pada ibu pasca melahirkan telah menjadi perhatian global. Terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup

mereka. Menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi) [1]. Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi [2].

Sistem kesehatan di dunia saat ini dianggap belum mampu secara optimal menanggapi beban gangguan mental, yang mengakibatkan kesenjangan signifikan antara kebutuhan akan perawatan dan ketersediaannya, terutama di negara berkembang, di mana sekitar 85% orang dengan gangguan mental yang *advanced* tidak mendapatkan pengobatan yang diperlukan. Hal ini menunjukkan urgensi untuk meningkatkan akses dan kualitas layanan kesehatan mental agar dapat memenuhi kebutuhan populasi yang terus meningkat.

Dampak yang paling memperhatikan dari masalah kesehatan mental adalah tindakan bunuh diri. Kasus-kasus ekstrem, seperti bunuh diri, juga mulai meningkat, dengan data menunjukkan bahwa bunuh diri adalah penyebab utama kematian di kalangan ibu pasca melahirkan di beberapa daerah. Sepanjang tahun 2024, Bali mencatat peningkatan signifikan dalam kasus bunuh diri, dengan total 95 kasus yang dilaporkan. Angka ini menempatkan tingkat bunuh diri di Pulau Dewata mencapai 3,07 persen populasi, atau lima kali lipat angka nasional, menjadikan Bali sebagai provinsi dengan tingkat bunuh diri tertinggi di Indonesia [3]. Dari segi usia, 0-18 tahun ada 7 kasus; 19-25 tahun 11 kasus; 26-40 tahun 25 kasus; di atas 40 tahun 52 kasus. Metode yang paling umum digunakan adalah gantung diri, lompat dari jembatan dan konsumsi racun [4]. Peningkatan jumlah kasus bunuh diri ini menjadi suatu fenomena yang perlu mendapatkan perhatian khusus terhadap kesehatan mental di Bali.

Di Bali, fenomena ini semakin kompleks dengan adanya faktor budaya yang mempengaruhi kesehatan mental ibu. Masyarakat Bali memiliki tradisi dan norma yang kuat, yang dapat menjadi beban bagi ibu pasca melahirkan [5]. Misalnya, harapan untuk berhasil menjalani peran sebagai ibu yang ideal dapat menambah tekanan psikologis [6].

Penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor ekstrinsik mempengaruhi kesehatan mental ibu, terutama dalam masyarakat yang memiliki nilai-nilai budaya yang kental seperti Bali.

Masyarakat Bali memiliki sistem kepercayaan dan praktik tradisional yang sangat mempengaruhi perilaku dan sikap terhadap kesehatan mental. Misalnya, ada anggapan bahwa ibu yang tidak dapat menjalankan peran dengan baik akan membawa malu bagi keluarga. Hal ini dapat menyebabkan ibu merasa tertekan dan tidak berdaya, yang pada gilirannya dapat memicu masalah kesehatan mental [7].

Dalam budaya Bali, ritual dan tradisi berperan penting dalam mendukung kesehatan mental ibu. Namun, tidak semua ibu mendapatkan akses yang sama terhadap dukungan sosial ini. Beberapa ibu mungkin merasa terasing dari komunitas mereka [8], terutama jika mereka mengalami komplikasi pasca melahirkan. Menurut penelitian oleh Putra (2021), ibu yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga atau masyarakat lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental [9]. Oleh karena itu, memahami konteks budaya dan sosial sangat penting dalam menganalisis masalah kesehatan ini, bidan sebagai tenaga kesehatan yang paling dekat dengan ibu postpartum diharapkan mampu mendeteksi faktor faktor yang beresiko menyebabkan ibu postpartum mengalami masalah kesehatan mental.

Bidan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental ibu postpartum, terutama dalam mengenali dan menangani masalah postpartum blues. Postpartum blues adalah kondisi yang sering dialami oleh ibu setelah melahirkan, ditandai dengan gejala seperti suasana hati yang berubah-ubah, kecemasan, dan kesedihan yang muncul dalam waktu singkat setelah kelahiran. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis

faktor faktor enstristik apa saja yang yang dapat mempengaruhi ibu postpartum mengalami masalah kesehatan mental.

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian terdahulu yang membahas tentang kesehatan mental adalah studi yang dilakukan oleh Alini berjudul faktor- faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental ibu hamil di Pulau Rambai. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan temuan pada studi ini adalah Ada keterkaitan yang kuat antara usia, tingkat pendidikan, jumlah kelahiran, dan pemahaman terhadap kesehatan dengan kondisi kesehatan mental pada ibu yang sedang mengandung di Pulau Rambai [9]. Studi selanjutnya dari Marwiyah yang berjudul Faktor Determinan yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues pada ibu nifas. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EDPS) yang bertujuan untuk mengukur kejadian depresi setelah melahirkan. Selain itu, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dengan temuan yang diperoleh adalah usia seorang wanita saat hamil hingga melahirkan merupakan salah satu elemen yang paling berkaitan dengan kemungkinan adanya gangguan psikologis setelah melahirkan (*postpartum blues*) jika dibandingkan dengan faktor lain seperti tingkat pendidikan, jumlah anak, dan penghasilan keluarga [9].

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Kumalasari yang menganalisa faktor risiko kejadian postpartum blues di Kota Palembang. Temuan dari penelitian ini adalah Terjadinya postpartum blues melibatkan faktor-faktor biopsikososial sebelum dan setelah bersalin. Adanya kerentanan biologis, kerentanan psikologis, situasi *stressfull*, dukungan sosial kurang, dan strategi yang maladaptif, bersama-sama memberi kontribusi bagi berkembangnya

postpartum blues. Dibutuhkan dukungan sosial, emosional, informasi dan bantuan tenaga bagi ibu postpartum dan mengenali penyebab postpartum blues sejak awal [10].

Penelitian selanjutnya dari Wahyuni dengan judul Faktor Internal Dan Eksternal yang Mempengaruhi Depresi Postpartum dengan metode kuantitatif dengan rancangan cross sectional pada ibu post partum normal yang memaparkan hasil ibu yang tidak bekerja berisiko terjadinya depresi postpartum sebesar 10.7 kali dibanding ibu yang bekerja dan dukungan keluarga yang kurang baik, ibu dengan dukungan keluarga yang kurang baik berisiko terjadi depresi postpartum sebesar 15.9 kali dibanding ibu dengan dukungan keluarga yang baik, dan faktor yang terbukti berpengaruh terhadap depresi postpartum adalah pekerjaan dan dukungan keluarga [11]. Memang telah banyak dibahas dan dilakukan kajian tentang faktor risiko dari masalah kesehatan mental pada ibu postpartum sebelumnya, namun belum ada studi yang menganalisa faktor risiko ekstrinsik dari fenomena ini, yang melihat dari sudut pandang antropologi yaitu bidang ilmu kesehatan yang bekerja dalam penelitian atau intervensi kesehatan masyarakat agar memahami beberapa teori dan pendekatan antropologi yang relevan dengan penelitian dan intervensi kesehatan dan penyakit atau masalah kesehatan agar menghasilkan kualitas kesehatan masyarakat yang lebih baik dan keberlanjutan. Diperlukanya penanggulangan penyakit dan kurang memperhatikan perspektif sosial dan kebudayaan, oleh karena itu ilmu kesehatan harus memperhatikan bahkan menggunakan perspektif sosial dan kebudayaan dalam memahami dan menanggulangi suatu penyakit atau masalah kesehatan.

METODE

Metode penelitian ini adalah kualitatif studi. Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrument kunci. Pernyataan peneliti sebagai instrument kunci disampaikan pula oleh Bogdan dan Biklen, sebagai berikut, *''Qualitatif research has the natural seing has the dicterct source of data and the researcher is the key of instrument''*. Artinya, penelitian kualitatif memiliki pengaturan alami sebagai data langsung dan peneliti adalah kunci utamanya. Selain instrumen kunci dalam penelitian ini juga digunakan beberapa instrumen pendukung, seperti alat tulis-menulis, alat perekam, pedomen wawancara, komputer, dan lain-lain yang dapat memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data lapangan. Untuk menggali informasi tentang pengalaman para ibu postpartum yang pernah mengalami masalah postpartum blues, peneliti menggunakan wawancara mendalam dan FGD (*Focus Group Discussion*). Wawancara adalah teknik penggalian data, yang umumnya dilakukan baik untuk tujuan praktis maupun ilmiah, terutama untuk penelitian sosial yang bersifat kualitatif. Ada pun yang dimaksud teknik wawancara adalah percakapan langsung dengan cara tatap muka antara peneliti dan narasumber. Percakapan itu dilakukan dua pihak, yakni antara pewawancara dengan pihak yang diwawancarai. Wawancara dilakukan dengan maksud untuk menggali struktur kognitif dan dunia makna, dari perilaku subjek yang diteliti. Penelitian ini melibatkan enam informan yang mempunyai pengalaman tentang postpartum blues yang dilaksanakan di Desa Antiga Bali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Antiga adalah desa di kecamatan Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Desa yang menjadi perbatasan

antara kabupaten Klungkung dengan Karangasem melalui Jalur Timur. Desa Antiga masih menggunakan warisan leluhur dan kental dengan tradisi dan budaya. Jumlah total penduduk sebanyak 6017 penduduk dengan didominasi Perempuan sebanyak 3079. Data cakupan KF4 atau kunjungan nifas di Puskesmas setempat menjadi rujukan awal peneliti mencari informan dalam kajian ini.

1. Harapan Jenis Kelamin Anak yang di lahirkan

Pernyataan ini disampaikan salah satu ibu postpartum, dimana ibu MJ ini telah melahirkan 3 bulan yang lalu dan ini merupakan persalinan pertamanya. Hal ini juga disampaikan oleh informan kedua di desa tersebut. Bahwa ibu postpartum merasa memiliki beban terhadap jenis kelamin yang dilahirkannya tidak sesuai dengan ekspektasi atau harapan keluarga lain seperti kutipan dibawah ini :

“..... Tiyang stress karena saya melahirkan anak cewek, sementara suami dan mertua saya kepingin nya bayinya cowok sebagai penerun keturunan, yaa di Bali kan purusa (anak cowok) adalah segalanya, padahal cowok dan cewek kan sama aja, saya menangis dari sejak hamil karena keluarga lain kecewa dengan jenis kelami anak saya, makanya terbawa stress saya sampai habis lahiran “, S-01, umur 24 tahun

“... Ini udah anak ketiga saya, cewek lagi cewek lagi.. begitu saya denger mertua saya dan keluarga besar lain ketika jenguk saya lahiran, sampai ada yang ngomong saya ga bisa buat anak cowok, mereka bukanya mendukung saya tapi malah buat saya putus asa saya merasa gagal menjadi ibu, saya sempet ga mau merawat bayi saya” , S-02, umur 34 tahun.

Budaya patriaki masih melekat di Pulau Bali, istilah ini yang dimaksud adalah

mementingkan garis keturunan ayah/laki-laki, sehingga dengan demikian keberadaan anak laki-laki menjadi sangat penting dan dinantikan pada setiap keluarga di Bali [12]. Kedudukan ini tidak berhenti hanya sampai masa kelahiran, namun berlanjut hingga pembagian peran, tanggung jawab hingga hak baik materiil dan niskala. Niskala dalam konteks budaya Bali adalah dunia metafisik yang tidak dapat di jelaskan wujud nya melalui panca indra namun keberadaanya tetap penting [13].

Harapan besar keluarga tentang kelahiran anak laki laki menyebabkan banyak wanita hamil di Bali menjadikan ini sebuah beban, kemampuan melahirkan anak laki laik merupakan suatu yang dianggap “prestasi” bagi sebagian besar keluarga di Bali, sehingga ketika seorang wanita melahirkan anak perempuan, timbul kekecewaan dari beberapa pihak dan mulai menyalahkan pihak ibu, dampak lanjutnya adalah stress yang dialami ibu selama menajalami masa postpartumnya. Stress ini yang akan memicu risiko dari terjadinya postpartum blues atau masalah kesehatan mental lainnya.

2. Tanggung Jawab Sosial *Menyama Braya*

Pernyataan ini diperoleh dari hasil wawancara informan ketiga ibu postpartum yang belum usai masa pemulihanya, harus menajalami kewajiban *menyama braya* dalam istilah budaya di Bali yang bermakna gotong royong anatar keluarga atau tetangga suatu komunitas budaya di Bali:

“..... *Durung abulan pitung dina, (1 bulan 7 hari) tiyang harus menyama braya mengunjungi keluarga yang wenten kegiatan adat, suami sih bialng ga usah datang, tapi ada rasa ga enak takut diomongin sama keluarga lain kalau saya gak dateng, padahal saya belum sembuh total habis melahirkan operasi, perut saya masih sakit bekas jahitan*

dan mesti metulung (membantu) persiapan upacara di rumah keluarga, mood saya jadinya kacau mikirin anak dan mikirin tanggung jawab yang buat saya jadinya agak stress dan marah marah ke bayi saya “, S-03, umur 26 tahun

“... *Upacara di Bali banyak banget, karena waktu saya nikah keluarga lain bantuin, jadi sekarang waktunya balas budi, padahal saya masih penyembuhan habis lahiran, tapi harus tetep membantu di acara keluarga, saya sepulang dari sana nangis dan stress air susu saya sampe seret karena itu”, S-04, umur 31 tahun.*

Isitilah *menyama braya* di Budaya Bali dapat diartikan persaudaraan atau kebersamaan. Istilah ini mencerminkan nilai-nilai penting dalam budaya Bali, yaitu saling menghormati [14]. Yang seharusnya juga dapat dipahami oleh keluarga lain, bahwa ada seorang wanita yang memasuki peran barunya menjadi Ibu, dan dalma masa *recovery* setelah melahirkan harusnya dpaat dimengerti untuk tidak wajib hadir. Permasalahan adat istiadat budaya di Bali harusnya tidak menjadikan konteks persaudaraan atau kebersamaan ini menjadi beban yang membuat seseorang itu menjadi stress bahkan mengalami masalah kesehatan mental.

Secara teori masa postpartum adalah selama 42 hari atau dalam hitungan bulan selama 1 bulan 7 hari [15], dalam sudut pandang budaya di Bali dikenal dengan *Abulan Pitung Dina* yang biasanya diadakan upacara atau sejenis ritual tertentu yang menandakan berakhir nya masa nifas pada si Ibu [16].

Permasalahan ini lah yang menjadi salah satu risiko pencetus seorang ibu mengalami masalah kesehatan mental seperti *postpartum blues*. Keluarga terdekat diharapkan mampu memahami dan memberikan pengertian agar diberikanya dispensasi ibu postpartum ini selama masa penyembuhanya untuk tidak

wajib hadir dalam acara keluarga lainnya sehingga ibu postpartum ini lebih fokus menjalani perannya sebagai seorang ibu bersama bayinya.

3. Ekspektasi yang Terlalu Tinggi

Pernyataan ini didapatkan dari informan selanjutnya yang beranggapan kenyataan setelah melahirkan dan merawat bayi tidak seindah impian dan harapannya sebelumnya:

“..... Saya merasa kenyataan yang ada tidak seindah harapan saya dulu ketika hamil, saya bertekad menjadi ibu yang sempurna, memberikan yang terbaik untuk bayi saya, nyata nya saya tidak mampu memproduksi ASI yang lancar sehingga terpaksa pake susu botol, saya merasa gagal menjadi ibu “, S-05, umur 27 tahun.

Proses menyusui merupakan salah satu aspek penting dalam pengalaman postpartum bagi ibu baru. Namun, banyak ibu yang menghadapi masalah dalam produksi air susu, yang sering kali tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh [16], ibu baru mengalami kesulitan dalam menyusui, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres, kelelahan, dan kurangnya dukungan sosial. Ketidakmampuan untuk memproduksi air susu yang cukup dapat menyebabkan perasaan gagal dan frustrasi, yang pada gilirannya dapat memicu postpartum blues.

Ekspektasi yang tinggi terhadap kemampuan menyusui dapat menyebabkan tekanan emosional yang signifikan. Misalnya, [17] menemukan bahwa ibu yang merasa tidak mampu menyusui dengan baik lebih rentan terhadap gejala postpartum blues. Hal ini disebabkan oleh perasaan tidak berdaya dan ketidakpuasan yang muncul ketika realitas tidak sesuai dengan harapan. Ibu yang merasa bahwa mereka seharusnya dapat menyusui dengan lancar sering kali mengalami perasaan

cemas dan depresi ketika menghadapi kenyataan yang berbeda.

Selain itu, masalah produksi air susu sering kali diperburuk oleh kurangnya informasi dan dukungan yang memadai. Sebuah studi oleh [18] menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan pendidikan menyusui yang baik dan dukungan dari tenaga kesehatan lebih cenderung berhasil dalam menyusui dan memiliki pengalaman postpartum yang lebih positif. Ketidakpuasan terhadap proses menyusui dapat menyebabkan ibu merasa terisolasi dan tidak memiliki kontrol atas situasi mereka, yang dapat berkontribusi pada perkembangan postpartum blues.

Penting bagi tenaga kesehatan dan keluarga untuk membantu ibu baru mengatur ekspektasi mereka terkait menyusui. Memberikan informasi yang realistis tentang tantangan yang mungkin dihadapi dan menyediakan dukungan emosional dapat membantu mengurangi risiko postpartum blues. Dalam hal ini, intervensi yang tepat dapat membuat perbedaan besar dalam pengalaman postpartum ibu baru dan kesehatan mental mereka.

4. Suara Tangisan Bayi

“... Saya sering lihat di tv atau sosmed, artis artis kok adem aja ngerawat bayi nya, saya yang ada ikutan emosi ketika anak rewel dan menangis, jadinya merasa tidak sesuai dengan harapan saya, makanya saya merasa tertekan dan stress ketika merawat bayi saya”, S-06, umur 33 tahun.

Mendengar bayi rewel dan menangis adalah pengalaman umum bagi ibu baru, tetapi dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Menurut [18], suara tangisan bayi dapat memicu respons stres yang kuat pada ibu, terutama jika mereka merasa tidak mampu menenangkan bayi mereka. Stres ini sering kali diperparah oleh ekspektasi yang tinggi

bahwa mereka harus dapat dengan mudah memenuhi kebutuhan bayi mereka.

Rasa cemas yang muncul ketika bayi menangis dapat menyebabkan ibu merasa tertekan dan tidak berdaya. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang merasa tidak mampu menenangkan bayi mereka lebih mungkin mengalami gejala postpartum blues [19]. Ketidakmampuan untuk memahami atau merespons kebutuhan bayi dapat mengarah pada perasaan kegagalan dan ketidakcukupan, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang buruk.

5. Menbandingkan dengan Orang Lain

Dalam banyak kasus, ibu baru sering kali membandingkan diri mereka dengan ibu lain yang tampaknya lebih sukses dalam merawat bayi mereka. Hal ini dapat menciptakan tekanan tambahan dan meningkatkan stres. Sebuah studi oleh [20] menunjukkan bahwa ibu yang terlibat dalam perbandingan sosial cenderung merasa lebih cemas dan tidak puas dengan pengalaman mereka sebagai orang tua. Perbandingan ini sering kali didasarkan pada standar yang tidak realistis, yang dapat memperburuk perasaan stres dan kecemasan. Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi ibu baru untuk mendapatkan dukungan emosional dan praktis. Dukungan dari pasangan, keluarga, dan teman dapat membantu ibu merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan yang muncul. Selain itu, pendidikan tentang perkembangan bayi dan cara menenangkan bayi yang rewel dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan perasaan kontrol ibu terhadap situasi.

Perbandingan sosial adalah fenomena umum yang dialami oleh banyak ibu baru. Dalam era media sosial, di mana banyak ibu memposting tentang pengalaman positif mereka, perbandingan ini dapat menjadi lebih

merusak. Menurut penelitian [21], ibu yang aktif di media sosial sering kali merasa tertekan akibat membandingkan diri mereka dengan gambar dan narasi ideal tentang keibuan yang ditampilkan oleh orang lain. Hal ini dapat menciptakan ekspektasi yang tidak realistis dan meningkatkan risiko postpartum blues.

Ketika ibu baru merasa bahwa mereka tidak memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain, mereka dapat mengalami perasaan rendah diri dan kegagalan. Penelitian [20] menunjukkan bahwa individu yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, ibu yang merasa tidak sebanding dengan ibu lain yang tampaknya lebih berhasil dapat mengalami peningkatan stres dan gejala postpartum blues.

Selain itu, perbandingan sosial juga dapat mengganggu proses penyesuaian ibu terhadap peran barunya. Ibu baru sering kali perlu waktu untuk beradaptasi dengan perubahan besar dalam hidup mereka, dan tekanan untuk "menjadi sempurna" dapat menghalangi proses ini. Sebuah studi oleh [20] menunjukkan bahwa ibu yang merasa tertekan akibat perbandingan sosial cenderung lebih lambat dalam menyesuaikan diri dengan peran keibuan mereka, yang dapat memperburuk kesehatan mental mereka.

Untuk membantu ibu baru mengatasi perbandingan sosial ini, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan realistis. Dukungan dari orang-orang terdekat dan pengingat bahwa setiap pengalaman keibuan adalah unik dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan. Selain itu, pendidikan tentang realitas keibuan dan tantangan yang dihadapi oleh banyak ibu dapat membantu mengubah persepsi yang tidak realistis.

Dengan mengurangi perbandingan sosial dan meningkatkan dukungan sosial, kita dapat membantu ibu baru merasa lebih percaya diri dan puas dengan pengalaman keibuan mereka. Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan mengurangi risiko postpartum blues.

Kajian ini membahas masalah kesehatan dan penyakit dalam kaitannya dengan ekologi, lingkungan fisik dan sosial secara keseluruhan. Model-model ini menggabungkan kondisi demografi, teknologi, ekonomi, politik, dan sosial lainnya yang memengaruhi lingkungan fisik. Mereka juga menjelaskan bidang tertentu dari sistem budaya yang memengaruhi kesehatan. Model sistem kebudayaan menggunakan analisis multi level, di mana level analisa menggunakan pola wujud kebudayaan. Dengan landasan dua teori ini, model sistem kebudayaan berusaha mengungkapkan ciri-ciri kehidupan sosial budaya untuk membuktikan pengaruh komunitas terhadap perilaku individu dan penyakit. Karakterisasi sistem kebudayaan mencakup tiga aspek utama:

1. Suprastuktur

Superstruktur adalah perilaku dan gagasan atau representasi mental, seperti keyakinan tentang penyebab penyakit dan cara terbaik untuk mengobatinya.

2. Stuktur

hubungan sosial dengan orang lain seperti keluarga dan jaringan komunitas. Struktur dalam keluarga atau rumah tangga dari berbagai aspek sangat memengaruhi kesehatan dan penyakit, mulai dari bawaan genetik hingga perilaku berisiko yang terbentuk dalam keluarga. Struktur pada ranah politik berhubungan dengan infrastruktur yang berpengaruh terhadap pekerjaan dan sumber daya, sifat dan distribusi sumber daya dan risiko pelayanan kesehatan, dan secara

langsung memengaruhi status kesehatan individu dan kelompok.

3. Infrastruktur

lembaga yang memediasi hubungan dengan lingkungan fisik seperti jalan, air sanitasi, dan perumahan [22].

Pentingnya peran bidan dalam konteks ini juga terlihat dari pendekatan holistik yang mereka terapkan. Bidan sering kali memiliki hubungan yang lebih dekat dengan pasien dibandingkan dengan dokter, sehingga mereka dapat menciptakan lingkungan yang aman bagi ibu untuk berbagi pengalaman dan kekhawatiran mereka. Selain itu, bidan juga berperan dalam memberikan edukasi kepada ibu dan keluarga mengenai postpartum blues. Pengetahuan yang memadai tentang kondisi ini dapat mengurangi stigma yang sering kali menyertainya dan mendorong ibu untuk mencari bantuan lebih awal. Sebuah penelitian di Yogyakarta menunjukkan bahwa edukasi tentang kesehatan mental postpartum dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu tentang kondisi yang mereka alami, sehingga mengurangi risiko terjadinya masalah yang lebih serius seperti depresi postpartum.

Aspek budaya di Bali memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengalaman postpartum ibu dan risiko terjadinya postpartum blues. Budaya Bali yang kaya akan tradisi dan ritual sering kali menciptakan ekspektasi sosial yang tinggi terhadap peran seorang ibu. Dalam masyarakat Bali, seorang ibu diharapkan untuk segera beradaptasi dengan peran barunya setelah melahirkan, yang bisa menambah tekanan emosional dan mental.

Selain itu, ritual-ritual yang terkait dengan kelahiran di Bali, seperti upacara adat dan perayaan, juga dapat menambah beban bagi ibu. Dalam beberapa kasus, ibu merasa terpaksa untuk berpartisipasi dalam berbagai

acara sosial, meskipun mereka mungkin belum sepenuhnya pulih setelah melahirkan. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial yang berlebihan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental ibu. Bidan juga perlu mempertimbangkan cara-cara untuk mengintegrasikan nilai-nilai budaya dalam pendekatan mereka terhadap kesehatan mental postpartum. Misalnya, mereka dapat mendorong praktik-praktik tradisional yang mendukung kesehatan mental, seperti dukungan dari keluarga dan komunitas, sambil tetap memberikan informasi tentang pentingnya perawatan diri dan pengelolaan stres. Dengan cara ini, bidan dapat membantu ibu untuk merasa lebih nyaman dan aman dalam menjalani masa postpartum mereka.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan beberapa faktor risiko entrsitik yang dapat menyebabkan seorang wanita mengalami masalah kesehatan mental selama postpartum yaitu: Harapan jenis kelamin anak yang di lahirkan, tanggung jawab sosial *menyama braya*, ekspektasi yang terlalu tinggi, tangisan bayi dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Bidan perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda postpartum blues, serta memahami faktor-faktor risiko yang mungkin mempengaruhi kondisi ini. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti riwayat kesehatan mental, kurangnya dukungan sosial, dan stres dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan risiko postpartum blues. Dengan pemahaman yang baik tentang faktor-faktor ini, bidan dapat memberikan intervensi yang tepat dan merujuk ibu kepada profesional kesehatan mental jika diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, *World Health Statistic* 2024.
- [2] I. Ifdil, R. P. Fadli, K. Suranata, N. Zola, and Z. Ardi, "Online mental health services in Indonesia during the COVID-19 outbreak," *Asian J. Psychiatr.*, vol. 51, p. 102153, 2020.
- [3] K. S. Ariyanti, P. A. Herliawati, T. P. Dewi, and I. N. D. Wisnawa, "Survey Kesadaran dan Akses Informasi Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara," *J. Ners*, vol. 9, no. 1, pp. 780–786, 2025.
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Bali, "Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2024." 2023.
- [5] N. M. S. Dewi and D. H. Tobing, "Perempuan dan Patriarki: Gambaran Diskriminasi Terhadap Perempuan dalam Budaya Bali," *SETARA J. Stud. Gend. dan Anak*, vol. 7, no. 01, pp. 61–77, 2025.
- [6] N. K. S. Adnyani, "Bentuk perkawinan matriarki pada masyarakat Hindu Bali ditinjau dari perspektif hukum adat dan kesetaraan gender," *J. Ilmu Sos. Dan Hum.*, vol. 5, no. 1, 2016.
- [7] I. G. A. M. L. Utari, T. Erviantono, and P. A. Noak, "Dominasi Purusa dan Kedudukan Perempuan Hindu Bali: Fenomena 'Ngrembug' pada Tradisi Bali," *Indones. J. Public Adm. Rev.*, vol. 2, no. 3, p. 11, 2025.
- [8] K. S. Ariyanti, T. P. Dewi, N. L. A. Indraswari, P. A. Herliawati, and M. D. Sariyani, "Perilaku Pengambilan Keputusan tentang Kesehatan Ibu dan Anak dalam Tradisi Perkawinan Nyentana: Studi Kasus di Desa Gadungan Tabanan Bali," *Media Kesehat. Politek. Kesehat. Makassar*, vol. 20, no. 1, pp. 28–37, 2025.
- [9] Y. D. Arinda and M. Herdayati, "Masalah kesehatan mental pada wanita hamil selama pandemi COVID-19," *J. Kesehat. Vokasional*, vol. 6, no. 1, pp. 32–41, 2021.
- [10] I. Kumalasari and H. Hendawati, "Faktor

- risiko kejadian postpartum blues di Kota Palembang,” *JPP (Jurnal Kesehat. Poltekkes Palembang)*, vol. 14, no. 2, pp. 91–96, 2019.
- [11] S. Wahyuni, M. Murwati, and S. Supiati, “Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi depresi postpartum,” *Interes. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 3, no. 2, 2014.
- [12] K. P. L. Wardani and T. A. R. Yunanto, “Keseimbangan Peran Purusha dan Pradana: Kajian Teoritis Kesetaraan Gender di Bali,” *Anthr. J. Antropol. Sos. dan Budaya (Journal Soc. Cult. Anthropol.)*, vol. 10, no. 1, pp. 82–92, 2024.
- [13] I. A. D. Wira, D. M. A. Septiari, and I. G. A. W. Dhammayanti, “Eksistensi Perempuan Bali Dalam Budaya Patriarki,” *Pramana J. Has. Penelit.*, vol. 3, no. 2, pp. 129–139, 2023.
- [14] I. W. S. Wigunadika and I. M. Darmada, “Peran Perempuan Bali Dalam Mendidik Anak,” *J. Nirwasita*, pp. 69–76, 2021.
- [15] Manuaba, *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan ,dan KB*. Jakarta: EGC, 2019.
- [16] I. M. D. S. Adnyana, “Analisis Siklus Perkembangan Anak Berdasarkan Pemahaman Masyarakat Hindu Bali,” *VIDYA SAMHITA J. Penelit. Agama*, vol. 9, no. 1, pp. 28–43, 2023.
- [17] I. D. Mirong and H. Yulianti, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Rena Cipta Mandiri, 2023.
- [18] B. R. Haque, “Faktor Dominan Tentang Persepsi Ibu Menyusui Tentang Kecukupan Asi,” *J. Midwifery Public Heal.*, vol. 4, no. 1, pp. 20–33, 2024.
- [19] D. T. Setyaningrum, L. A. Metra, and V. E. Sukmawati, “Fenomena postpartum blues pada primipara (ibu dengan kelahiran bayi pertama),” *J. Kesehat. Mahardika*, vol. 10, no. 1, pp. 27–34, 2023.
- [20] N. Safira, R. Aditya Putra, and D. Konggoro, “Peran Media Instagram Terkait Social Comparison Sebagai Psikologi Dan Motivasi Bagi Ibu Muda (Child Bearing Family) di Lubuklinggau.” Institut Agama Islam Negeri Curup, 2025.
- [21] S. Agustiani and G. Saloom, “Pengaruh dukungan sosial dan perbandingan sosial terhadap kesejahteraan subjektif ibu muda pengguna media sosial,” 2021.
- [22] I. Muslimin *et al.*, *Teori Antropologi Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.