DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DALAM MENGHADAPI GEJALA *POSTPARTUM BLUES*: STUDI KASUS PADA IBU PRIMIPARA

SKRIPSI

Oleh

Falahurrofiqo

NIM. 210401110109

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DALAM MENGHADAPI GEJALA *POSTPARTUM BLUES*: STUDI KASUS PADA IBU PRIMIPARA

SKRIPSI

Oleh:

Falahurrofiqo

NIM. 210401110109

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing Aprilia Mega Rosdiana, M.Si NIP. 19900410201802012202		14 Mei 2025

Malang, 16 Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031002

CS Dipindai dengan CamScanner

i

DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DALAM MENGHADAPI GEJALA *POSTPARTUM BLUES*: STUDI KASUS PADA IBU PRIMIPARA

SKRIPSI

Oleh:
Falahurrofiqo
NIM. 210401110109

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal ...15 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Aprillia Mega Rosdiana, M.Si **NIP. 19900410201802012202**		16/6 2025
Ketua Penguji Dr. Fina Hidayati, MA **NIP. 198610092015032002**		17/6 2025
Penguji Utama Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si **NIP. 197201181999031002**		16/6 2025

Disahkan oleh,
Dekan

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 1950102015031002

Dipindai dengan CamScanner

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DALAM MENGHADAPI GEJALA *POSTPARTUM BLUES*: STUDI KASUS PADA IBU PRIMIPARA

yang ditulis oleh

Nama : Falahurrofiqo
NIM : 210401110109
Program Studi : Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang, 19 Mei 2025
Dosen Pembimbing

Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 19900410201802012202

Dipindai dengan CamScanner

iii

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Falahurrofiqo

NIM : 210401110109

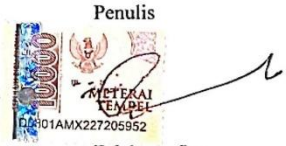
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ciptakan dengan judul **DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DALAM MENGHADAPI GEJALA *POSTPARTUM BLUES*: STUDI KASUS PADA IBU PRIMIPARA,** adalah benar-benar hasil karya sendiri, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat penyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 15 Mei 2025

Penulis



Falahurrofiqo

NIM. 210401110109

Dipindai dengan CamScanner

iv

MOTTO

وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ

"Allah senantiasa menolong seorang hamba selama hamba itu menolong saudaranya."

(HR. Muslim, no. 2699)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Khoirul Anam dan Suparti yang senantiasa memberikan dukungan baik dhohir maupun batin.
2. Saudara-saudara dan sanak keluarga yang selalu memberikan semangat kepada saya.
3. Guru-guru saya, para masyayikh serta dosen yang telah mendidik saya sampai pada titik saat ini, khususnya kepada yang terhormat dosen pembimbing saya Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan kehadirat Allah subhanallahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan Taufik-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi besar kita Nabi Muhammad sholallhu 'alaihi wassalam, yang kita harapkan syafaatnya. Pada kesempatan ini peneliti hegak menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maulana Ibrahim Malang.
4. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si. selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan ilmu dan arahan luar biasa.
5. Kedua orang tua saya, yang senantiasa memberikan dukungan dan doa yang tiada henti.
6. Kepada guru-guru saya, segenap masyayikh, dosen dan para muallim. Tentu untuk dapat sampai di titik ini, tidak lepas dari ilmu yang telah beliau-beliau ajarkan.

7. Teman-teman El-Mishkaat, Cipeh Lovers yang selalu memberikan semangat, menjadi teman ngobrol yang seru sehingga penulis tetap waras di tengah pengerjaan tugas akhir ini.
8. Seluruh teman Fakultas Psikologi, terkhusus GOBI yang selalu memberikan bantuan dan candaannya yang tak pernah bosan untuk didengar.
9. Seluruh pihak yang bersangkutan yang juga turut membantu penyelesaian skripsi.

Malang, 14 Mei 2025

Penulis

Falahurrofiqo

NIM. 210401110109

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN i
LEMBAR PENGESAHAN ii
NOTA DINAS iii
SURAT PERNYATAAN iv
MOTTO v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
ABSTRAK xiii
ABSTRACT xiv
مستخلص البحث xv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
E. Orisinilitas Penelitian 5
BAB II KAJIAN TEORI 7
A. Postpartum blues 7
B. Dukungan Sosial 15
C. Kerangka Berpikir 19
D. Pendekatan Kajian Keislaman 19
BAB III METODE PENELITIAN 22
A. Kerangka Penelitian 22
B. Subjek Penelitian 23
C. Lokasi Penelitian 24
D. Sumber Data 24
E. Teknik Pengumpulan Data 24
F. Teknik Analisa Data 25
G. Keabsahan atau Kredibilitas Penelitian 25
BAB IV HASIL PENELITIAN 26
A. Setting Penelitian 26
B. Hasil penelitian 28
1. Postpartum blues pada Ibu Primipara 28

2. Peran Dukungan Sosial Keluarga pada Ibu Primipara 36
C. Pembahasan 48
1. Gambaran Postpartum Blues pada Ibu Primipara 48
2. Peran Dukungan Sosial Keluarga bagi Ibu Primipara..... 53
BAB V PENUTUP 59
A. Simpulan 59
B. Saran 60
DAFTAR REFERENSI 61
LAMPIRAN 65

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gejala Fisik *Postpartum blues* 28
Tabel 4.2 Gejala Emosional *Postpartum blues* 30
Tabel 4.3 Gejala Psikologis *Postpartum blues* 32
Tabel 4.4 Dukungan Instrumental 36
Tabel 4.5 Dukungan Emosional 38
Tabel 4.6 Dukungan Informasi 40
Tabel 4.7 Dukungan Penghargaan 41
Tabel 4.8 Makna Dukungan Sosial bagi Ibu Primipara 43
Tabel 4.9 Bantuan dengan Pengaruh Negatif 45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir 18

Gambar 4.1 Bagan Gejala *Postpartum Blues* yang Dialami Ibu Primipara 35

Gambar 4.2 Bagan Dukungan Sosial yang Diterima Ibu Primipara 42

Gambar 4.3 Bagan Peran Dukungan Sosial bagi Ibu Primipara dalam Menghadapi *Postpartum Blues* 47

ABSTRAK

Falahurrofiqo. 2025. Dukungan Sosial Keluarga dalam Menghadapi Gejala *Postpartum blues*: Studi Kasus pada Ibu Primipara.

Dosen Pembimbing: Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.

Kata Kunci: *Postpartum blues*; ibu primipara; dukungan sosial keluarga

Postpartum blues merupakan gangguan mood ringan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. *Postpartum blues* beresiko dialami oleh setiap ibu primipara dan kondisi ini sering dianggap wajar karena gejala yang mudah ditemui, tetapi gangguan ringan ini jika tidak ditangani dengan baik maka dapat berkembang menjadi depresi atau bahkan psikosis yang akan membahayakan bayi, ibu, maupun orang terdekat, sehingga dukungan sosial dari keluarga diperlukan sebagai orang terdekat bagi ibu primipara. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui 1) bagaimana gambaran *postpartum blues* yang dialami oleh ibu primipara 2) bagaimana peran dukungan sosial keluarga bagi ibu primipara dalam menghadapi gejala *postpartum blues*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek dalam penelitian ini ada 3 orang dengan kriteria: 1) ibu primsipara, 2) mengalami *postpartum blues*, 3) tinggal bersama keluarga inti. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara semi terstruktur secara daring. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis dan aplikasi NVivo. Keabsahan atau kredibilitas data menggunakan triangulasi waktu dan *member checking*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) *postpartum blues* yang dialami oleh ibu primipara meliputi fisik, emosional, dan psikologis. 2) dukungan sosial keluarga memiliki peran sangat penting bagi ibu primipara dalam menghadapi gejala *postpartum blues*, dan dukungan dari suami lebih dibutuhkan oleh ibu primipara dibandingkan dukungan dari orang tua maupun anggota keluarga lain. Dukungan instrumental dan emosional bagi ibu primipara merupakan kebutuhan utama karena efektif mengurangi stres dan kelelahan yang memicu *postpartum blues*, sedangkan dukungan informasi dapat memberikan pemahaman kepada ibu primipara dalam merawat bayinya, sementara dukungan penghargaan meningkatkan kepercayaan diri ibu primipara tetapi bukan prioritas. Namun, nasihat dan saran tanpa empati dapat menjadi sumber stres bagi ibu primipara. Penelitian ini memberikan informasi kepada ibu primipara dan keluarga selaku sumber dukungan sosial agar dapat memberikan dukungan dan bantuan yang sesuai kualitas, konteks, dan cara penyampaian dukungan.

ABSTRACT

Falahurrofiqo. 2025. Family Social Support in Dealing with Postpartum Blues Symptoms: A Case Study on Primiparae.

Advisor: Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.

Keywords: Postpartum blues; primipara; family social support

Postpartum blues is a mild mood disorder experienced by mothers after childbirth. It brings a potential risk for all primiparae and is often considered normal due to its common symptoms. However, if left untreated, it can develop into depression or even psychosis, which may endanger the infant, the mother, and those around her. Therefore, social support from the family—the closest unit to the mother—is essential for primiparae. The research aims to explore: (1) the description of postpartum blues experienced by primiparae, and (2) the role of family social support in helping primiparae mothers cope with postpartum blues symptoms.

This research employed a qualitative approach using a case study design. The research subjects consisted of three individuals with the following criteria: (1) first-time mothers (primiparae), (2) experiencing postpartum blues, and (3) living with nuclear family. Data were collected through online semi-structured interviews conducted in three stages. The researcher carried out data analysis manually in understanding data, coding, and finding themes, using the NVivo software. She checked the data validity or credibility through time triangulation and member checking.

The research results reveal that: (1) the postpartum blues experienced by primiparae consists of physical, emotional, and psychological symptoms; and (2) family social support plays a crucial role in helping primiparae manage postpartum blues, and support from husbands is needed more by primiparous mothers than support from parents or other family members. Instrumental and emotional support are important for primiparae since they are effective in reducing stress and fatigue, which are key triggers of postpartum blues. Informational support, however, can worsen symptoms if not communicated appropriately. Meanwhile, appraisal support helps to enhance the mother's self-confidence, but is not considered a priority. Advice delivered without empathy can become a source of stress for primiparous mothers. The research provides valuable information for primiparae and their families as sources of social support, emphasizing that the quality, context, and delivery.

مستخلص البحث

فلاح الرفيقة. ٢٠٢٥. الدعم الاجتماعي الأسري في التخفيف من أعراض الكآبة النفسية بعد الولادة: دراسة حالة على الأمهات البكر. البحث الجامعي، قسم علم النفس، كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: أبريليا ميغا رشديانا، الماجستيرة.

الكلمات الأساسية: كآبة ما بعد الولادة؛ الأمهات البكر؛ الدعم الاجتماعي الأسري

كآبة ما بعد الولادة هي اضطراب مزاجي خفيف تعاني منه الأمهات بعد الولادة. إن كآبة ما بعد الولادة معرضة للإصابة بها كل أم في فترة النفاس وغالبا ما تعتبر هذه الحالة طبيعية بسبب الأعراض التي تظهر بسهولة، ولكن هذا الاضطراب الخفيف إذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح يمكن أن يتطور إلى اكتئاب أو حتى ذهان مما يعرض الطفل والأم وأقرب شخص للخطر، لذا فإن الدعم الاجتماعي من الأسرة ضروري باعتباره أقرب شخص للأمهات في فترة النفاس. تم إجراء هذه الدراسة لتحديد ١) كيفية وصف كآبة ما بعد الولادة التي تعاني منها الأمهات البكر ٢) كيفية دور الدعم الاجتماعي الأسري للأمهات البكر في التعامل مع أعراض كآبة ما بعد الولادة.

يستخدم هذا البحث منهجًا نوعيًا بتصميم دراسة حالة. كان الأشخاص في هذه الدراسة ٣ أشخاص تم تحديدهم بطريقة أخذ العينات الانتقائية بالمعايير التالية: ١) كونهن أمهات في مرحلة ما بعد الولادة، ٢) يعانين من كآبة ما بعد الولادة، ٣) يعشن مع الأسرة من الوالدين او الزوج. أُجريت تقنيات جمع البيانات باستخدام مقابلات شبه منظمة وجرت على ثلاث مراحل وتم إجراؤها عبر الإنترنت. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام طرق يدوية بما في ذلك فهم البيانات وترميزها وإيجاد الموضوعات ثم تحليلها باستخدام تطبيق NVivo. واستخدمت صحة البيانات أو مصداقيتها تثليث الوقت و member checking .

أظهرت النتائج أن ١) أن كآبة ما بعد الولادة التي تعاني منها الأمهات البكر تشمل الكآبة الجسدية والعاطفية والنفسية. ٢) إن الدعم الاجتماعي من الأسرة له دور بالغ الأهمية للأم البكر في مواجهة أعراض كآبة ما بعد الولادة، وتُعتبر مساندة الزوج أكثر حاجة من دعم الوالدين أو باقي أفراد الأسرة. إن الدعم الأداتي والعاطفي يُعَدّان من الاحتياجات الأساسية للأم البكر، لأنه يُسهم بشكل فعّال في التقليل من التوتر والإرهاق اللذين يُسببان كآبة ما بعد الولادة، في حين أن الدعم المعلوماتي يُقدّم فهماً للأم البكر حول كيفية العناية بطفلها، بينما يُعزّز الدعم التقديري ثقة الأم بنفسها ولكنه ليس من الأولويات. النصيحة التي تُقدَّم بدون تعاطف قد تصبح مصدرًا للضغط النفسي للأمهات البكريات. يُقدّم هذا البحث معلومات للأم البكر وللأسرة بصفتهم مصدراً للدعم الاجتماعي كي يتمكّنوا من تقديم المساندة والمساعدة بما يتوافق مع جودة الدعم وسياقه وطريقة تقديمه .

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Alih-alih merasakan kebahagiaan setelah melahirkan, banyak ibu justru mengalami gangguan mood yang melelahkan. Kondisi ini dikenal luas masyarakat dengan sebutan *baby blues* sedangkan dalam literatur ilmiah dikenal *postpartum blues*. *Postpartum blues* merupakan gangguan mood ringan yang muncul dalam 14 hari pascapersalinan, tetapi jika tidak ditangani dengan baik maka akan berkembang menjadi gangguan yang lebih berat seperti depresi postpartum atau psikosis postpartum (Novianti et al., 2024). Data World Health Organization (WHO, 2018), mencatat bahwa pravelensi ibu dengan *postpartum blues* mencapai 38%, sedangkan di Indonesia tercatat mencapai 50-70% dan sekitar 5-25% berkembang menjadi depresi *postpartum* (Salat, 2021). Sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mencatat bahwa 57% ibu *postpartum* di Indonesia mengalami gejala *postpartum blues* atau depresi postpartum (Tempo, 2024).

Beberapa kasus terkait gangguan postpartum telah dilaporkan media, diantaranya adalah kejadian di Aceh, seorang ibu yang diduga mengalami *postpartum blues* mengakhiri hidup bayinya secara tragis disebabkan ketidakpedulian suami sehingga ibu melampiaskan kemarahan kepada bayinya (acehtrend.com, 2021). Kasus serupa yaitu kejadian di Stasiun Pasar Minggu Jakarta, ibu yang diduga mengalami *postpartum blues* mencoba bunuh diri bersama bayinya disebabkan masalah keluarga (news.detik.com, 2023). Selain itu kasus terbaru berasal dari luar negeri, dilansir dari popmama.com (Rahayu, 2023), di Thailand, seorang ibu memutuskan bunuh diri bersama dengan bayinya yang berusia belum genap enam bulan disebabkan depresi postpartum yang diakibatkan dari kesulitannya dalam menyusui anaknya serta kurang tidur pascamelahirkan anak pertama. Hal ini menunjukkan bahwa *postpartum blues* merupakan kondisi serius yang dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi sehingga diperlukan penanganan dan dukungan yang tepat.

Postpartum blues merupakan suatu sindroma gangguan afek yang ringan sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan, cenderung akan memburuk pada hari ketiga sampai kelima dan berlangsung dalam rentang waktu 14 hari atau dua minggu postpartum ditandai dengan tangisan singkat, perasaan kesepian atau ditolak, cemas, bingung, gelisah, letih, pelupa dan tidak dapat tidur (Susanti, 2018). Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum biasanya dialami oleh ibu setelah 4 minggu melahirkan dan tanda-tanda yang menyertainya adalah perasaan sedih, menurunnya suasana hati, kehilangan minat dalam kegiatan sehari-hari, peningkatan atau penurunan berat badan secara signifikan, merasa tidak berguna atau bersalah, kelelahan, penurunan konsentrasi bahkan ide bunuh diri (Sari, 2020). Salah satu faktor penyebab dan karakteristik dominan dalam *postpartum blues* adalah status paritas. Ibu primipara lebih beresiko mengalami *postpartum blues* dibandingkan ibu multipara (Harianti et al., 2024; Wahyuni et al., 2023; Yunitasari & Suryani, 2020). Hal ini disebabkan oleh minimnya pengalaman dan pengetahuan dalam mengurus bayi, perubahan fisik dan hormon yang drastis, dan peran baru sebagai ibu, hal ini menyebabkan ibu primipara lebih rentan mengalami *postpartum blues*.

Penanganan dan pencegahan *postpartum blues* tidak hanya bergantung pada perawatan medis tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial dari suami dan keluarga menjadi salah satu faktor penting untuk mengatasi stress dan kecemasan yang dialami oleh ibu postpartum (Purwati & Noviyana, 2020; Astri et al., 2020). Hilmah dan Byba (2018) mengungkapkan bahwa dukungan suami merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kejadian *postpartum blues*. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan kejadian *postpartum blues* (Mariany et al., 2022; Yuriadi & Yanuar, 2024) terutama dukungan sosial keluarga (Naharani et al., 2023; Nuraeni et al., 2023; Salat et al., 2021; Sulistyaningsih & Wijayanti, 2020; Dewi & Qomar, 2022) dan dukungan sosial suami (Annisa & Natalia, 2023), sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh ibu maka

semakin rendah risiko *postpartum blues*. Jadi dukungan sosial merupakan faktor dominan dan penting dalam penanganan *postpartum blues*, tetapi studi yang ada belum banyak membahas secara mendetail terkait bagaimana peran dukungan sosial keluarga bagi ibu primipara dalam menghadapi gejala *postpartum blues*. Di sisi lain, berita dilansir dari Detiksumbagsel (Budiastrawan, 2024) bahwa seorang ibu membakar dirinya sendiri hingga tewas diduga mengalami *postpartum blues*, sedangkan korban tinggal bersama dengan suami dan ibu kandungnya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga masih perlu dibahas lebih lanjut agar dapat memberikan pemahaman yang lebih terperinci terkait dukungan sosial apa yang diperlukan oleh ibu *postpartum blues* terutama ibu primipara sebagai golongan rentan.

Studi terkait *postpartum blues* yang ada lebih banyak menggunakan metode kuantitatif sehingga dinamika emosional dan pengalaman yang dialami oleh ibu *postpartum* belum terdeskripsikan secara mendetail (Setyaningrum et al., 2023). Selain itu, studi terkait peran dukungan sosial keluarga dalam menghadapi gejala *postpartum blues* terkhusus pada kasus ibu primipara masih terbatas, sedangkan bagi ibu primipara, informasi yang lengkap sangat membantunya untuk lebih mengenal dan memahami kondisi yang sedang dihadapinya. Maka, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengungkapkan dukungan sosial keluarga yang diberikan oleh suami dan orang tua lebih berperan dalam membantu ibu primipara menghadapi *postpartum blues*. Untuk mendapatkan gambaran terkait peran dukungan keluarga dalam menghadapi gejala *postpartum blues* pada ibu primipara, maka penelitian akan difokuskan pada 2 pertanyaan: 1) Bagaimana gambaran *postpartum blues* yang dialami oleh ibu primipara 2) Bagaimana peran dukungan sosial keluarga bagi ibu primipara dalam menghadapi gejala *postpartum blues*.

Dukungan sosial berperan penting dalam membantu ibu primipara menghadapi *postpartum blues*. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran yang sangat penting bagi ibu primipara terhadap proses menghadapi perubahan susana hati yang tidak terkontrol. Dengan adanya dukungan dari keluarga yang tepat dapat

memberikan bantuan bagi ibu sehingga merasa lebih nyaman dan lebih baik sehingga dapat membantu ibu primipara menghadapi gejala *postpartum blues* dengan baik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi upaya pencegahan dan penanganan *postpartum blues* dan dapat menjadi referensi terkait pentingnya keterlibatan keluarga dalam mendukung ibu primipara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *postpartum blues* yang dirasakan oleh ibu primipara?
2. Bagaimana peran dukungan sosial keluarga bagi ibu primipara dalam menghadapi gejala *postpartum blues*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah telah diambil, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran *postpartum blues* yang dialami oleh ibu postpartum primipara.
2. Mengetahui peran dukungan sosial keluarga bagi ibu primipara dalam menghadapi gejala *postpartum blues*.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memeberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

   Memperluas pengetahuan keilmuan tentang peran dukungan sosial dalam menghadapi gejala *postpartum blues* pada ibu primapara.
2. Bagi Instansi

   Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, serta memperkaya riset terkait peran

dukungan sosial keluarga dalam menghadapi gejala *postpartum blues* pada ibu primipara.

3. Bagi Mahasiswa

   Menambah wawasan keilmuan dan sumber informasi yang bermanfaat, mengenai peran dukungan sosial dalam menghadapi gejala *postpartum blues* pada ibu primipara.

4. Bagi Masyarakat

   Memberikan masukan untuk intervensi bagi ibu primipara dan wawasan terkait pentingnya peran dukungan sosial keluarga bagi ibu primipara

E. Orisinilitas Penelitian

Beberapa studi terdahulu telah meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan *postpartum blues.* Dukungan sosial dari suami dan keluarga menjadi salah satu faktor penting untuk mengatasi stress dan kecemasan yang dialami oleh ibu postpartum (Purwati & Noviyana, 2020; Astri et al., 2020). Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan kejadian *postpartum blues* (Mariany et al., 2022; Yuriadi & Yanuar, 2024) terutama dukungan sosial keluarga (Naharani et al., 2023; Nuraeni et al., 2023; Salat et al., 2021; Sulistyaningsih & Wijayanti, 2020; Dewi & Qomar, 2022) dan dukungan sosial suami (Annisa & Natalia, 2023), sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh ibu maka semakin rendah risiko *postpartum blues*.

Hilmah dan Byba (2018) mengungkapkan bahwa dukungan suami merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kejadian *postpartum blues. S*ementara faktor lain dari penyebab *postpartum blues* adalah status partitas sebab salah satu dari kriteria *postpartum blues* adalah ibu primipara (Harianti et. al., 2024, Wahyuni et. al., 2023; Yunitasari & Suryani, 2020), namun tidak dikupas secara mendalam terkait pengalaman psikologis ibu primipara dalam konteks dukungan sosial keluarga yang diterima sebab penelitian sebelumnya lebih menggunakan metode kuantitatif. Setyaningrum et. al. (2023) menyebutkan bahwa bahwa penelitian terkait *postpartum blues* mayoritas

menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan topik ini perlu dibahas lebih mendalam, sehingga pendekatan kualitatif diperlukan untuk menggambarkan dinamika yang tidak dapat dijangkau penelitian kuantitatif. Berdasarkan tinjauan studi terdahulu, penelitian ini memiliki orisinilitas dengan meneliti terkait peran dukungan sosial keluarga dalam menghadapi gejala *postpartum blues* pada ibu primipara dengan menggunakan pendekatan kualitatif sehingga dapat mengungkap pengalaman subjektif secara rinci.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. *Postpartum Blues*

1. Definisi *Postpartum Blues*

Postpartum blues adalah sindrom yang dialami oleh ibu disebabkan oleh terjadinya perubahan mood setiap waktu, hal ini muncul pada hari ketiga atau hari keempat pasca melahirkan dan memuncak. Perasaan yang dialami adalah mudah sedih, mudah menangis, merasa kesepian, merasa ditolak, bingung, gelisah, letih, dan kesulitan tidur (Salat et al., 2021). *Postpartum blues* juga bisa dipahami sebagai kondisi saat ibu postpartum merasa tidak nyaman berkaitan dengan hubungan ibu dan anak pascakelahiran ditandai dengan perasaan kesepian, cemas, bingung, letih, pelupa, kesulitan tidur, dan menangis singkat (Samria & Haerunnisa, 2021). Sedangkan menurut Habibah (2019) mengungkapkan bahwa gejala *postpartum blues* diantaranya adalah perubahan mood secara tiba-tiba, perasaan sedih yang tidak jelas, dan menangis tanpa alasan.

Postpartum blues dialami oleh ibu selama kurang lebih dua hingga enam minggu (Sasmita et al., 2024). Lestari & Putri (2023) dalam bukunya menjelaskan bawa *postpartum* blues adalah gangguan suasana hati pascapersalinan yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak disebabkan stres yang dialami oleh ibu dengan gejala sering menangis, bersedih saat menyusui, yang kemudian gejala ini yang akan menyebabkan stres ibu berpenaruh negatif pada bayi. Sedangkan Menurut Murtiningsih (2012) dalam bukunya mengungkapkan bahwa *postpartum blues* merupakan istilah yang diperuntukkan untuk perasaan sedih tanpa dasar yang dialami oleh ibu pascamelahirkan.

Jadi *postpartum blues* merupakan sebuah gangguan suasana hati ringan yang dialami oleh ibu pascamelahirkan secara tidak terkontrol ditandai dengan gejala emosi yang tidak stabil, mudah menangis, mudah

marah, mudah sedih, tersinggung, gangguan tidur dan nafsu makan berkurang.

2. Gejala-gejala *Postpartum Blues*

Postpartum blues adalah kondisi yang dialami oleh ibu postpartum terutama ibu primipara yang bersifat sementara, berlangsung mulai dari hari ketiga hingga dua minggu pasca melahirkan. *Postpartum blues* tergolong pada depresi ringan yang disebabkan karena terjadinya perubahan hormon pada diri ibu postpartrum (Verda & Nuraidha, 2022). Gejala *postpartum blues* yang akan muncul di antaranya adalah reaksi kesdihan atau depresi, sering menangis, merasakan kecemasan, akan mudah tersinggung, perasaan yang tidak stabil, mudah sedih, gampang marah, kelelahan yang dialami akan menjadi kesedihan, merasa bersalah, kurang percaya diri, menyalahkan diri sendiri, mengahadapi gangguan makan dan tidur, merasa terjebak sekaligus marah kepada suami dan bayinya, merasa kurang menyayangi bayinya (Rini & Kumala, 2017). Kennerley dan Gath menggambarkan suatu instrumen yang reliable dan valid yang mengukur tujuh gejala *postpartum blues*, yaitu perubahan suasana hati yang tidak pasti, perasaan tidak mampu, kecemasan, perasaan emosional yang berlebihan, mengalami kesedihan, kelelahan, dan kebingungan atau fikiran yang kacau (dalam Bobak dkk, 2004).

Sejalan dengan pernyataan di atas, Muslimah et al. (2022) juga mengungkapkan beberapa gejala *postpartum blues* yang akan dialami oleh ibu *postpartum* yang pada umumnya akan muncul di hari ketiga atau keenam pascakelahiran, gejala tersebut terjadi pada perubahan sikap di antaranya adalah ibu *postpartum* merasa tidak bahagia sehingga ia sering menangis, sering mengalami sakit kepala, perubahan mood yang cepat, kesulitan dalam berkonsentrasi, akan mudah tersinggung sebab sensitivitas perasaan, kecemasan yang berlebih, tidak bergairah, kesulitan dalam *problem solving*, dan insomnia berlebih akibat kesulitan tidur.

Hampir setiap ibu *postpartum* mengalami *postpartum blues* namun dengan skala yang kecil. Mereka menyadarinya saat mencari di situs internet lalu menyadari bahwa mereka mengalami sebagian dari gejala tersebut. Gejala yang dialaminya di antaranya adalah merasakan kesedihan, sering menyendiri dan menangis, *mood swing*, merasa tidak memiliki kemampuan untuk merawat bayi, merasa kelelahan dan selalu khawatir, stress, dan mudah kesal (Muslimah et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka gejala postpartum blues dapat diklasifikasikan menjadi tiga, diantaranya adalah 1) fisik, meliputi gangguan tidur, nafsu makan berkurang, kelelahan. 2) emosi negatif yang meliputi mudah sedih, mudah marah, mudah tersinggung, mudah kesal, kecemasan berlebih, *mood swing*, menangis tanpa sebab; 3) psikologis, meliputi tidak bergairah, kesulitan dalam *problem solving*, stress, tidak percaya diri, sering menyendiri, merasa tidak memiliki kemampuan dalam merawat bayi, merasa terjebak dan marah pada suami dan bayi, dan merasa bersalah.

3. Faktor Penyebab *Postpartum blues*

a. Faktor internal

Faktor penyebab *postpartum blues* diantaranya disebabkan oleh faktor internal, sebagaimana berikut:

1) Hormonal

Secara fisik, ibu postpartum akan mengalami perubahan pada bentuk tubuhnya atau beberapa bagian tubuhnya dan begitu pula pada hormon ibu *postpartum*. Wanita pascamelahirkan mengalami perubahan pada hormon, kadar hormon kortisol atau hormon pemicu stres pada tubuh meningkat, sedangkan lactogen dan prolactin yang berfungsi sebagai pemicu produksi ASI sedang meningkat. Sedangkan hormone estrogen dan progesterone mengalami penurunan sehingga mengakibatkan ibu mengalami mudah kelelahan, *mood swing*, merasa tertekan. Kondisi ini kemudian mengakibatkan ibu

pascamelahirkan mengalami ketidakseimbangan sementara atau homeostatis dan terjadilah kelelahan fisik yang menjadi pemicu stress bagi ibu pascamelahirkan (Arfian, 2021).

Hormon beta endhorfin atau hormon yang keluar saat tubuh merasa stress jika hormon ini diproduksi dengan baik tubuh manusia akan bereaksi hingga bertahan rasa sakit yang di derita. Beta endhorfi mampu meningkatkan daya tahan tubuh atas rasa sakit. Produksi beta endhorfin mampu mempengaruhi hormon prolaktin. Hormon ini berkaitan dengan emosi yang dialami oleh ibu pascamelahirkan sebab bisa membuat suasana hati ibu gembira, namun bercampur aduknya hormon dalam tubub ibu menyebabkan ketidakstabilan emosi ibu pascamelahirkan sehingga *postpartum blues* bisa disebabkan karena pengaruh ketidakseimbangan hormon yang telah dijelaskan (Aksara, 2012). Dalam penelitian Nurhayati dan Sophia (2022) menunjukkan bahwa peningkatan hormone kortisol selama kehamilan dapat menyebabkan munculnya gejala *postpartum blues*.

2) Usia

Usia optimal seorang wanita untuk hamil, melahirkan, dan merawat bayi adalah di usia tentang 20-30 tahun sebab wanita yang berusia di bawah umur 20 tahun masih minim pengetahuan terkait kehamilan dan perawatan bayi, selain itu secara fisik wanita berusia di bawah 20 tahun belum mencapai kesiapan menjadi ibu baik secara fisik, psikis, dan mental (Yolanda, 2019). Di sisi lain Olli et. al. (2023) mengungkapkan bahwa ibu yang berusia di atas 30 tahun lebih beresiko pada kesehatan fisik sebab faktor usia dan bagi ibu yang telah memiliki anak cenderung akan memiliki beban lebih baik secara fisik maupun psikis.

Berdasarkan penelitian Mulyati & Khoerunisa (2019) bahwa lebih dari setengahnya partisipan yang mengalami gejala *postpartum blues* berusia kurang dari 20 tahun sedangkan partisipan yang berusia

20-35 tahun tidak mengalami *postpartum blues*. Hal ini disebabkan bahwa wanita yang berusia kurang dari 20 tahun masih belum siap menghadapi kelahiran bayi sekaligus merawat bayi dan dirinya sendiri pasca melahirkan. Sedangkan hasil penelitian Ramayana et al. (2024) mengungkapkan bahwa umur yang terlalu muda bahkan akan memiliki resiko lebih besar mengalami *postpartum blues*. Hal ini dipengaruhi oleh kelabilan pada masa usia tersebut dan kurangnya pengalaman serta pengetahuan. Kedua penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Syafma et al. (2024) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan antara usia ibu hamil dan peristiwa *baby blues*.

3) Riwayat Depresi

Riwayat depresi atau gangguan kesehatan mental lain yang dialami oleh ibu prapersalinan menjadi salah satu faktor penyebab ibu *postpartum* mengalami *postpartum blues* (Lestari & Putri, 2023).

4) Kesiapan Kehamilan

Kehamilan adalah peristiwa yang didambakan oleh mayoritas pasangan yang telah berkeluarga sehingga kesiapan untuk menghadapi kehamilan pun akan tergambarkan dalam kesiapan sekaligus respon ibu saat menghadapi kehamilan. Persiapan yang baik akan mengurangi resiko mengalami gangguan *postpartum* sebab dengan persiapan yang baik akan membantu ibu beradaptasi pascamelahirkan (Qonita et al., 2021). Hasil penelitian Qonita et al. (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status kehamilan dan *postpartum blues*. Hal ini disebabkan jika kehamilan direncanakan maka ibu akan memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi kelahiran maupun perannya sebagai seorang ibu sehingga dengan kesiapan ini ibu akan lebih mudah menerima bayinya dan beradaptasi atas kondisi yang dialaminya.

5) Paritas Primipara

Paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan oleh ibu baik dalam keadaan masih hidup maupun keadaan tidak bernyawa. Sedangkan ibu primipara adalah ibu yang melahirkan anak pertama sehingga ibu primipara tidak memiliki riwayat pengalaman dalam perawatan dan pengasuhan bayi (Muslimah et al., 2022). Pengalaman melahirkan memiliki peran terhadap *postpartum blues* sehingga ibu primipara yang mana baru pertama kalinya melahirkan akan cendrung untuk mengalami *postpartum blues* jika dibandingkan ibu yang sudah pernah melahirkan, selain itu ibu primipara juga akan beradaptasi dengan peran barunya sebagai ibu untuk pertama kalinya. Hal ini lah yang kemudian menyebabkan ibu primipara lebih beresiko mengalami *baby bues syndrome* (Qonita et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Khoerunisa (2019) menunjukkan bahwa ibu primipara lebih besar mengalami gejala *postpartum blues*. Penelitian Syahputry et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dan *postpartum blues*, yang mana mengartikan bahwa ibu primipara lebih beresiko mengalami *postpartum blues*. Hal ini sejalan dengan penelitian Salat et al. (2021) yang menunjukkan bahwa ibu multipara atau yang memiliki bayi lebih dari satu, mengalami *postpartum blues* ringan sedangkan ibu primipara mengalami *postpartum blues* sedang dan berat.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa faktor internal penyebab ibu mengalami *postpartum blues* adalah hormonal, usia, kesiapan kehamilan, dan paritas primipara.

b. Faktor Eksternal

Faktor penyebab *postpartum blues* lainnya adalah faktor eksternal dari ibu *postpartum*, diantaranya adalah:

1) Jenis Persalinan

Jenis persalinan atau cara bersalin ibu bisa menjadi salah satu faktor dari terjadinya *postpartum blues* pada ibu. Hal tersebut dikarenakan pengalaman buruk akan berdampak atau memunculkan trauma psikis sehingga ia akan kesulitan dalam merawat bayi dan dirinya sendiri (Harianti et al., 2024)**.** Penelitian Supriyanti (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara cara bersalin dengan *postpartum blues* yang mana diartikan bahwa ibu dengan persalinan tidak normal akan beresiko 0,215 kali untuk mengalami *baby blues*. Hal serupa dikemukakan oleh hasil penelitian Mulyati & Khoerunisa (2019) bahwa ibu dengan jenis persalinan dengan tindakan memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan ibu yang melahirkan secara normal. Hal tersebut terjadi disebabkan pada dasarnya setiap ibu menginginkan persalinan secara normal, sedangkan disebabkan beberapa kondisi kemudian ibu diharuskan untuk menjalani persalinan dengan operasi. Rasa sakit yang diperoleh akibat operasi seringkali menyebabkan trauma terutama saat sakit dirasakannya pascaoperasi dan hal ini terus menghantuinya sehingga ibu diliputi rasa khawatir dan gelisah (Muslimah et al., 2022).

2) Pengetahuan

Peningkatan hormon yang terjadi pada ibu selama kehamilan akan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan berlebih terutama bagi ibu primipara. Hal ini terjadi karena minimnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki ibu terkait kehamilan dan persalinan, sehingga kemudian berdampak pada psikologis ibu hamil bahkan berdampak saat persalinan maupun pascapersalinan. Maka dalam kondisi tersebut dibutuhkan pendampingan dari suami dan keluarga sehingga ibu dapat melewati masa cemasnya (Lestari & Putri, 2023).

3) Dukungan Sosial Keluarga

Haris dan Sari (2022) mengungkapkan bahwa ibu *postpartum* yang merawat bayinya tanpa adanya dukungan sosial dari keluarga terutama suami, akan membuat ibu merasa sedih, kesepian dan

kerepotan sehingga hal ini akan menyebabkan sang ibu tidak dapat menikmati peran barunya sebagai ibu. Sari et. al. (2020) mengungkapkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga akan mengurangi resiko *postpartum blues* sebab ibu menerima bantuan dalam mengasuh anaknya.

Jadi berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor ekternal yang menyebabkan ibu mengalami *postpartum blues* pascamelahirkan adalah jenis persalinan yang mana ibu yang operasi dengan cesar berpeluang lebih besar mengalami *postpartum blues*, dan dukungan sosial, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh makan semakin rendah resiko mengalami *postpartum blues*.

4. Dampak *Postpartum blues*

Postpartum blues yang tidak tertangani dengan baik akan berkembang menjadi depresi *postpartum* dan jika depresi *postpartum* yang dialami tidak kunjung membaik setelah 6 minggu melainkan bertambah parah maka selanjutnya akan berkembang menjadi psikosis postpartum (Dale dan Dale, 2019). Saat *postpartum blues* berkembang menjadi depresi *postpartum* maka tingkat kesedihan yang dialami dan dirasakan oleh ibu juga mengalami peningkatan sehingga hal ini akan menyulitkan ibu postpartum dalam beraktivitas dan menimbulkan kerugian bagi sang ibu, bayi dan keluarganya. Jika terus berkembang hingga menjadi psikosis postpartum, maka kondisi ini akan membahayakan ibu dan bayi misalnya keinginan ibu untuk melakukan aksi bunuh diri, keinginan membunuh bayinya, atau menolak untuk merawat bayinya, selain itu ibu juga akan menarik diri dari lingkungan sosial (Purwati dan Kustiningsih, 2017).

Penanganan yang tepat dan baik bagi ibu postpartum yang mengalami gelaja *postpartum blues* sangatlah penting. Selain untuk mencegahnya berkembang menjadi gangguan postpartum yang lebih berat, *postpartum blues* akan berbengaruh terhadap interaksi ibu dan bayi, sedangkan bayi di tahun pertama kehidupannya membutuhkan rangsangan dari ibunya agar ia tidak

mengalami gangguan orientasi, gangguan perilaku, gangguan tidur, afek depresi dan juga terhambatnya perkembangan verbal dan skolastik (Purwati dan Kustiningsih, 2017).

Dampak *postpartum blues* berdasarkan pejelasan di atas adalah beresiko mengalami depresi postpartum atau bahkan psikosis. Gangguan depresi bakan psikosis bukan hanya berdampak buruk bagi ibu dan esehatan mentalnya, bahkan beresiko pada keselamatan bayi, ibu, dan orang di sekitarnya. Jadi penanganan terhadap *postpartum blues* sangat penting karena dapat beresiko dapat memperparah gejala, dan beresiko pada keselamatan.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut House (1981) dukungan sosial diartikan sebagai bentuk pemaknaan sesorang terhadap intensitas dukungan sosial yang diterima dari orang lain. Dukungan sosial adalah suatu bentuk usaha seseorang untuk menolong orang lain dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan mental, meningkatkan rasa kepercayaan diri, nasihat, dorongan atau semangat dan penerimaan. Bagi ibu *postpartum* dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, suami, dan teman (N. H. Annisa & Natalia, 2023). Sedangkan dukungan keluarga adalah sikap dan tindakan penerimaan interpersonal antara anggota keluarga sehingga anggota keluarga memperoleh perhatian (Salat et al., 2021).

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga terdiri dari beberapa aspek yang relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan emosi ibu postpartum dalam mengurangi resiko *postpartum blues*. Menurut House dalam (Sarafino, 1994) dukungan sosial mempunyai beberapa aspek sebagai berikut:

Pertama, dukungan instrumental merupakan dukungan yang berbentuk kongkrit, misalnya bantuan secara fisik dalam pengasuhan maupun perawatan bayi dan bantuan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga maupun bantuan

dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga (Hasanah & Helmi, 2023). Dukungan instrumental mencakup bantuan yang bersifat *tangible,* misalnya pemberian pekerjaan, penyisihan waktu, modifikasi lingkungan, pengobatan, dan uang (House, 1981). *Kedua*, dukungan informasional yang berupa informasi baik dalam bentuk nasihat, saran, arahan, maupun informasi yang bersifat direktif menyalurkan pengetahuan atau informasi yang berguna bagi ibu *postpartum* untuk menghadapi segala aspek perubahan yang dialami (House, 1981). *Ketiga*, dukungan emosional yang mana hal ini sangat diperlukan oleh ibu *postpartum* yang mengalami ketidakstabilan emosi, dukungan emosional dapat berupa empati, kepedulian, kepercayaan, perhatian terhadap orang yang bersangkutan, kesediaan untuk mendengarkan, kekhawatiran dan harga diri (House, 1981). *Keempat*, dukungan penghargaan, dukungan ini dapat berupa pemberian afirmasi, umpan balik, dan perbandingan sosial (House, 1981).

Dukungan keluarga khususnya orang tua sangat membantu bagi ibu *postpartum* sebab mereka pastinya lebih memahami bagaimana cara merawat bayi dengan baik berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki. Salah satu fungsi komunikasi keluarga adalah mewariskan norma atau pengetahuan yang dipegang oleh keluarga. Sehingga dengan komunikasi keduanya akan menciptakan pemahaman yang sama terkait bagaimana merawat bayi meskipun dalam beberapa hal orang tua cenderung akan mengikuti adat dan budaya yang mengikat sedangkan sang anak lebih fokus pada wawasan atau pengetahun medis modern sehingga terjadilah konflik. Namun, komunikasi keluarga pun dapat menjadi resolusi konflik antara orang tua dan anak (Muslimah et al., 2022). Selain itu, Lestari dan Putri (2023) mengungkapkan bahwa bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan oleh ibu pascamelahirkan adalah perhatian, bantuan merawat bayi, merawat diri ibu selama masa nifas, menjadi tempat berbagi cerita dan pengalaman terkait kesulitan baik selama masa kehamilan, persalinan, maupun merawat dan mengasuh anak.

Jadi kesimpulannya adalah dukungan sosial dari keluarga sangatlah penting bagi ibu primipara dan berhubungan dengan kejadian *postpartum blues*, sehingga untuk membantu pemulihan ibu primipara dan mencegah *postpartum blues* berkembang menjadi depresi bahkan psikosis maka diperlukan bantuan dalam bentuk dukungan segala aspek yang mencakup perawatan bayi, diri ibu primipara, dan emosi ibu primipara.

3. Dampak Dukungan Sosial

Sheridan dan Radmacher (1992) mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki dua model di antaranya model efek langsung dan model buffering. Model efek langsung melibatkan jaringan sosial yang besar agar dapat meningkatkan kesejahteraan, keluarga adalah salah satu bentuk jaringan sosial yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu *postpartum*. Dengan kehadiran anggota keluarga yang bisa diandalkan bagi ibu *postpartum* akan memberikan kenyamanan dan juga rasa aman sehingga hal ini akan memberikan pengaruh positif bagi ibu *postpartum*. Sedangkan model buffering adalah dukungan sosial yang berperan sebagai buffer dalam mempertahankan diri dari efek negatif. Dukungan keluarga dapat berperan sebagai buffer pelindung bagi ibu *postpartum* dari efek negatif stress pascamelahirkan. Bantuan dari keluarga dalam bentuk mendengarkan keluh kesah ibu atau dalam membantu ibu melakukan tugasnya akan menjadi motivasi bagi ibu sehingga ia tenang dalam merawat bayi dan ketidakstabilan emosinya.

Turner dan Brown (dalam Leach, 2015) menyebut dukungan sosial sebagai konstruksi multidimensi yang terdiri dari dukungan yang dirasakan, dukungan struktural, dan dukungan yang diterima. Dukungan sosial memberikan dua manfaat bagi penerimanya, yaitu melindungi dari efek faktor stres dan memungkinkan perkembangan pribadi dan sosial. Dukungan struktural mengacu pada kerangka ikatan dan jaringan sosial saat individu menjadi bagiannya, kemudian bertindak sebagai sumber daya bagi mereka. Hal ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik yaitu kedua belah pihak merasa memiliki sesuatu untuk diperoleh antara satu sama lain. Dukungan yang

diterima terdiri dari penyediaan informasi yang bermanfaat dari bantuan praktis yang diberikan oleh orang lain (Leach, 2015).

Dalam bukunya Psychology, disebutkan bahwa meminta bantuan kepada orang lain merupakan cara terakhir untuk menangani emosi negatif dan stres. Kesehatan individu tidak hanya tergantung pada apa yang terjadi pada dirinya sendiri, melainkan juga bergantung pada apa yang terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Ketika suatu kelompok sosial menyediakan persepsi makna, tujuan, dan rasa kepemilikan kepada individu, maka kelompok tersebut telah memberikan manfaat besar terhadapt kesehatan dan kesejahteraan anggotanya. Hal ini serupa dengan dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga (Wade, et al., 2014).

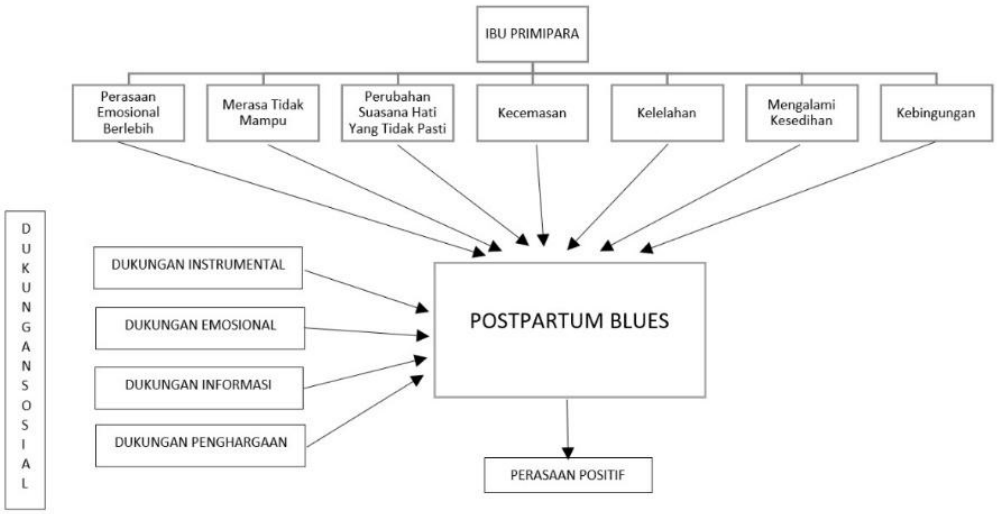
Hasil penelitian Yunita et al., (2021) menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *postpartum blues* sehingga ibu memerlukan dukungan yang baik dari keluarga untuk mencegah resiko *postpartum blues*. Purwati & Noviyana (2020) mengungkapkan bahwa bantuan dari suami maupun keluarga dapat mencegah *postpartum blues* berkembang menjadi lebih berat. Lestari & Putri (2023) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh ibu *postpartum* dapat menstimulasi akson-akson serabut sensor ascenden ke neuron-neuron dari *Reticular Activaty System* (RAS). Stimulasi tersebut akan ditransformasikan oleh nuclei spesifik dari thalamus melewati area corteks serebri, sistem limbik, corbus collosum, dan area sistem saraf otonom dan sistem neuroendokrin. Rangsangan pada saraf simpatis dan parasimpatis akan menghasilkan respon relaksasi. Karakteristik respons relaksasi yang ditimbulkan berupa penurunan frekuensi nadi, keadaan relaksasi otot, dan tidur.

Efek dukungan sosial keluarga sangat berdampak bagi ibu *postpartum blues* pada masa kehamilan, persalinan, dan *postpartum*, sebab sistem neuroendokrin akan memelihara keseimbangan tubuh melalui sekresi hormon-hormon oleh zat kimia dalam darah seperti endorpin yang berguna menurunkan

nyeri, mengurangi pengeluaran katekolamin dan kadar kortikosteroid adrenal (Sholehati & Cecep dalam Lestari dan Putri, 2023).

C. Kerangka Berpikir

Ibu primipara merupakan ibu yang pertama kali melahirkan, dan dengan minimnya pengalaman yang dimiliki dan ketidak seimbangan hormon dapat memicu perubahan suasana hati yang tidak pasti, merasa tidak mampu, kecemasan, perasaan emosional yang berlebihan, mengalami kesedihan, kelelahan, dan kebingungan atau pikiran yang kacau, dan menyebabkan ibu primipara mengalami *postpartum blues*. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial dari keluarga sangat diperlukan untuk membantu ibu primipara menghadapi gejala yang dialami. Dukungan sosial yang dapat diberikan keluarga diantaranya adalah dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Dengan dukungan yang diterima maka dapat memunculkan perasaan positif bagi ibu primipara.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir

D. Pendekatan Kajian Keislaman

Proses kehamilan, melahirkan dan menyusui yang dialami oleh wanita bukan proses yang mudah melainkan proses berat yang bahkan bisa berdampak

psikologis, hal ini telah termaktum dalam al-qur'an terkait beratnya ketiga proses ini dalam surat al-Luqman ayat 14 yang berbunyi :

وَوَصَّيْنَا الْاِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِۚ حَمَلَتْهُ اُمُّهٗ وَهْنًا عَلٰى وَهْنٍ وَّفِصَالُهٗ فِيْ عَامَيْنِ اَنِ اشْكُرْ لِيْ وَلِوَالِدَيْكَۗ اِلَيَّ الْمَصِيْرُ

Artinya: Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu. (QS.Luqman/31:14).

Pada ayat ini dijelaskan beban ketiga proses hingga mengakibatkan Wanita menerima tekanan emosi yang dikenal dengan *postpartum blues*. *Postpartum blues* bisa dipengaruhi oleh banyak hal termasuk di antaranya adalah kesulitan dalam proses melahirkan, air susu ibu (ASI) yang tidak lancer, bayi yang rewel dan kurang tidur. Gejala diatas dapat diperparah akibat kurangnya dukungan dari orang di sekitarnya di antaranya adalah keluarga dan suami (Huda, 2019). Sedangkan terkait dengan pentingnya perhatian bagi ibu dan juga pemenuhan kebutuhan bagi ibu *postpartum* dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 233 yang berbunyi:

وَالْوَالِدٰتُ يُرْضِعْنَ اَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِۗ لِمَنْ اَرَادَ اَنْ يُّتِمَّ الرَّضَاعَةَۗ وَعَلَى الْمَوْلُوْدِ لَهٗ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوْفِۗ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ اِلَّا وُسْعَهَاۚ لَا تُضَاۤرَّ وَالِدَةٌۢ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُوْدٌ لَّهٗ بِوَلَدِهٖ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذٰلِكَۚ فَاِنْ اَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَاۗ وَاِنْ اَرَدْتُّمْ اَنْ تَسْتَرْضِعُوْٓا اَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ اِذَا سَلَّمْتُمْ مَّآ اٰتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوْفِۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ وَاعْلَمُوْٓا اَنَّ اللّٰهَ بِمَا تَعْمَلُوْنَ بَصِيْرٌ

Artinya : Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani lebih dari kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita

karena anaknya dan jangan pula seorang ayah (menderita) karena anaknya. (Q.S al-Baqarah/2:233).

Ayat ini menjelaskan terkait hak nafkah seorang ibu di antaranya adalah makanan dan minuman, busana bagi seorang ibu *postpartum* sehingga ibu tersebut memperoleh kenyamanan sekaligus ketenangan saat sedang merawat bayinya. Ibu pascahamil dan melahirkan lalu berlanjut menyusui sangat membutuhkan nutrisi yang banyak, baik nutrisi dari makanan dan minuman maupun nutrisi berupa dukungan sosial dari orang terdekatnya sehingga dengan terpenuhi kebutuhan ini akan menurunkan angka resiko *postpartum blues* (Huda, 2019).

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih sebab penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam terkait peran dukungan sosial dalam menghadapi gejala *postpartum blues* yang kemudian penelitian akan mengeksplorasi pengalaman ibu primipara yang saat nifas atau masa postpartum tinggal. Creswell (2015) mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk "menangkap makna" yang diberikan oleh individu atas peristiwa. Dalam penelitian kuantitatif tidak dapat memberikan pemaknaan terhadap suatu berita ataupun peristiwa, selain itu penelitian kuantitatif tidak dapat mempelajari respon masyarakat terhadap suatu peristiwa yang sedang terjadi. Maka dari itu, penelitian kualitatif digunakan untuk mengungkap makna dan penjelasan yang lebih mendalam.

Selain itu dengan desain studi kasus akan memberikan peneliti ruang untuk mempelajari fenomena dengan lebih terperinci, sesuai dengan batasan studi kasus yang mana sasaran penelitian akan dikaji secara mendalam untuk memberikan pemahaman berbagai kaitan yang ada di antara variable yang ada (Sutisna, 2021). Salah satu model penelitian kualitatif yaitu menggunakan model studi kasus. Menurut Creswell (2015) studi kasus merupakan pendekatan kualitatif dimana peneliti mengeksplorasi kehidupan nyata, sistem terbatas kontemporer (kasus) atau beragam sistem terbatas (berbagai kasus) dengan cara pengumpulan data yang detail dan mendalam serta melibatkan beragam sumber informasi majemuk, seperti pengamatan, wawancara, bahan audiovisual, dokumen. Dalam penelitian studi kasus juga harus melaporkan deskripsi kasus dan tema kasus. Metode studi kasus merupakan penelitian dengan cara medefinisikan suatu kasus tertentu. Tujuan dari metode studi kasus digunakan untuk (1) menggambarkan kasus unik, kasus yang mempunyai kepentingan yang tidak biasa sehingga perlu dideskripsikan atau diperinci lebih

dalam lagi, dan (2) memahami isu, masalah atau keprihatinan spesifisik. Jadi, studi kasus digunakan untuk memahami "sesuatu yang lain".

Prosedur penelitian untuk penelitian dengan desain studi kasus diantaranya: (1) pemilihan kasus, peneliti menentukan kasus dan mencocokkan apakah desain studi kasus sesuai dengan masalah riset yang diambil; (2) identifikasi kasus, kasus yang diambil peneliti melibatkan individu yaitu ibu primipara; (3) analisis data, yakni menganalisis keseluruhan kasus atau memilih fokus pada salah satu aspek dari kasus yang diambil. Adapun Langkah-langkah untuk penelitian ini adalah (1) pemilihan tema, topik, kasus; (2) mengumpulkan kajian literatur yang relevan dengan topik; (3) merumuskan masalah penelitian yang sesuai dengan judul penelitian dan latar belakang; (4) pengumpulan data; (5) penyempurnaan data; (6) pengolahan data; (7) analisis data; (8) proses analisis data; (9) dialog teoritik; (10) triangulasi atau konfirmabilitas temuan; (11) simpulan hasil penelitian; (12) Menyusun laporan penelitian (Sutisna, 2021).

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ditentukan dengan metode *purposive sampling* yang mana peneliti memilih subjek berdasarkan kriteria sesuai dengan tujuan penelitian (Nuralim et. a., 2023). Kriteria subjek penelitian mencakup: (1) berstatus ibu primipara, hal ini disesuaikan dengan studi kasus yang dipilih berdasarkan kajian pustaka yang menyatakan ibu primipara lebih beresiko mengalami *postpartum blues*; (2) mengalami *postpartum blues*, subjek dipilih dan dikategorikan mengalami *postpartum blues* setelah mengisi kuesioner dan memperoleh skor 8 atau lebih; (3) tinggal bersama keluarga (*nuclear family*). Sedangkan untuk jumlah subjek penelitian akan dipilih 3 orang. Menurut Creswell (2015) jumlah sampel dalam penelitian kualitatif berkisar 3-10 orang atau sampai data baru tidak memberikan informasi yang terbaru terhadap penelitian. Selain itu, Jumlah ini dianggap cukup untuk memperoleh informasi dengan mendalam sebab Rukin (2019) mengungkapkan bahwa pada penelitian kualitatif sampel lebih ditekankan pada kualitas bukan jumlah.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan platform online sebagai media komunikasi. Pemilihan metode daring ini akan memberikan keleluasaan pada peneliti dan subjek penelitian dengan fleksibilitas waktu dan tempat. Pertimbangan peneliti terkait metode daring juga diperoleh dari sumber data berupa transkrip wawancara dan pedoman langkah-langkah analisis data studi kasus adalah membaca seluruh transkrip, pengompilan pesan khusus, pengelompokkan data (Rusli, 2021). Kredibilitas hasil penelitian diperkuat dengan triangulasi sumber dan waktu.

D. Sumber Data

Sumber data dari penelitian ini adalah subjek penelitian yaitu ibu yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Jadi data primer dari penelitian ini adalah rekaman wawancara yang dilakukan secara daring. Data sekunder diperoleh literatur dari buku dan artikel terkait dukungan sosial keluarga dan *postpartum blues*.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen wawancara semi-terstruktur**.** Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara. Hal ini dikarenakan penelitian kualitatif biasanya dikaitkan dnegan paradigma kontruktivisme ataupun kritis (Creswell, 2015). Paradigma kontruktivisme merupakan kerangka berpikir yang digunakan oleh para ilmuwan sosial dan melihat realitas sosial. Menurut pandangan kontruktivisme, realitas sosial merupakan hasil kontruksi sehingga setiap individu mempunyai kontruksi masing-masing atas realitas sosial yang dihadapinya. Menurut Berger dan Luckman (2013) realitas sosial dikontruksikan secara sosial. Oleh sebab itu, metode wawancara merupakan instrument yang paling dapat diandalkan untuk mendapatkan informasi. Dalam wawancara ini peneliti memiliki kebebasan untuk mengutarakan pertanyaan tambahan selama pertanyaan yang telah dibuat sebelumnya terjawab dengan baik (Andina, 2019). Teknik wawancara semi-terstruktur memungkinkan

peneliti untuk menggali lebih dalam topik yang relevan berdasarkan jawaban partisipan, tanpa dibatasi oleh format pertanyaan yang kaku.

F. Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul kemudian data dianalisis, penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik. Braun dan Clarke (dalam Wadirman et. al., 2024) mengungkapkan teknik analisis tematik terdiri dari tiga tahapan, (1) memahami kata, peneliti memahami dan menyatukan data yang telah terkumpul dengan cara mengulang dalam menyimak sumber data, hal ini bisa dilakukan dengan membaca hasil transkrip, atau mendengarkan ulang hasil rekaman yang diperoleh atau dengan menyaksikan ulang video rekaman dari hasil wawancara; (2) penyusunan kode, saat data yang telah diperoleh telah terkumpul dengan baik, langkah selanjutnya adalah melakukan pengkodingan; (3) mencari tema, maksudnya adalah peneliti mencari tema dari hasil pengkodingan yang relevan dengan tujuan penelitian. Saat ketiga langkah tersebut telah dilakukan, peneliti akan mengkalkulasikan data berdasarkan signifikansi, kekhasan, serta keterkaitan berdasarkan pertanyaan saat wawancara, lalu disatukan menjadi hasil penelitian (Wardiman et. al., 2024).

G. Keabsahan atau Kredibilitas Penelitian

Keabsahan data yang digunakan yaitu triangulasi waktu dan *member checking*. Triangulasi waktu, yakni wawancara dalam penelitian ini dilakukan dalam 3 tahap dan dalam setiap tahapan akan ditanyakan kembali terkait seputar singkat pertanyaan sebelumnya untuk menguji konsistensitas jawaban informan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dengan panduan wawancara yang telah dibuat tetapi fleksibel untuk menggali jawaban subjek dengan pertanyaan di luar panduan wawancara. Wawancara dilakukan secara daring melalui panggilan video maupun panggilan suara disesuaikan dengan kesediaan informan. Metode daring dipilih mempertimbangkan keterbatasan jarak antara peneliti dan subjek serta memberikan kenyamanan dan fleksibilitas waktu. Wawancara berlangsung secara bertahap yakni 3 tahap, dimaksudkan agar memperoleh data yang lebih komprehensif.

Informan dalam penelitian berjumlah 3 orang, diantaranya adalah FN, R, dan SP. Ketiganya merupakan ibu primipara dan mengalami *postpartum blues* berdasarkan hasil pengisian kuesioner skala EPDS dengan perolehan skor 8 ke atas. Berikut detail informan:

1. FN, berusia 19 tahun berdomisili Pasuruan, tinggal bersama suami. Beberapa kali berkunjung ke rumah orang tua karena ayah sedang sakit sehingga tidak memungkinkan untuk berkunjung ke rumah informan tetapi setiap hari tetap berkomunikasi melalui panggilan video. Saat persalinan ditemani oleh suami dan ibu. Lingkungan tempat tinggal informan adalah di kawasan pondok pesantren, dan bekerja sebagai pengajar di lingkungan pesantren. Perolehan skor EPDS dari informan FN adalah 14 saat mengisi kuesioner di hari ke-17 pascakelahiran. Wawancara pertama dilakukan pada hari ke-25 pascakelahiran, wawancara kedua dilakukakan pada hari ke-30 pascakelahiran, dan wawancara ketiga dilakukan hari ke-40 pascakelahiran.
2. R, berusia 27 tahun berdomisili Pamekasan, tinggal bersama suami. Ayah dan ibu berpisah, kemudian ibu bekerja di Malaysia sebagai TKI semenjak informan kecil sehingga informan diasuh oleh nenek. Jadwal rutin untuk

panggilan video yakni seminggu sekali pada hari Jum'at. Ibu pulang ke Indonesia 5 tahun sekali sedangkan kepulangan hanya berlangsung 10 hari, hal ini yang kemudian menjadikan informan menjadi sosok mandiri. Terakhir kali kunjungan yakni 3 tahun yang lalu sehingga saat melahirkan hanya ditemani oleh suami dan ipar. Tempat tinggal informan dikelilingi sawah sehingga jauh dari tetangga dan tidak memungkinkan untuk sering bersosialisasi dengan orang lain selain suami atau keluarga. Perolehan skor EPDS dari informan R adalah 11 saat mengisi kuesioner di hari ke-11 pasca kelahiran. Wawancara pertama dilakukan pada hari ke-24 pascakelahiran, wawancara kedua dilakukakan pada hari ke-31 pascakelahiran, dan wawancara ketiga dilakukan hari ke-39 pascakelahiran.

3. SP, berusia 24 tahun berdomisili Mojokerto, tinggal bersama suami. Melahirkan secara cesar dan selama operasi dijaga oleh suami dan ipar, kemudian 2 jam pascaoperasi ibu datang dan menemani. Ibu turut menemani dan mendampingi informan selama 7 di hari di rumah informan, lalu informan tinggal sementara di rumah orang tua selama 2 minggu, dan kemudian setelah itu kembali pulang ke rumah informan. Perolehan skor EPDS dari informan SP adalah 10 saat mengisi kuesioner di hari ke-19 pascakelahiran. Wawancara pertama dilakukan pada hari ke-23 pascakelahiran, wawancara kedua dilakukakan pada hari ke-42 pascakelahiran, dan wawancara ketiga dilakukan 7 minggu 10 hari pascakelahiran.

Secara psikologis, pada masa *postpartum* ibu primipara akan mengalami perubahan peran sebagai ibu baru sehingga diperlukan kemampuan beradaptasi, sedangkan hormon yang secara biologis mengalami perubahan, sehingga ibu akan menjadi lebih sensitif dan mengalami perubahan suasana hati yang tak terkontrol, sedangkan hal tersebut bagi ibu primipara merupakan hal baru sehingga bantuan yang memadai dapat membantu proses adaptasi yang dialami oleh ibu primipara terutama dukungan dari keluarga sebagai orang terdekat.

B. Hasil penelitian

1. *Postpartum Blues* pada Ibu Primipara

a. Aspek Fisik *Postpartum Blues*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran *postpartum blues* yang dialami ibu primipara dapat diklasifikasikan ke dalam 3 aspek, yaitu aspek fisik, emosional, dan psikologis.

Tabel 4.1 Gejala Fisik *Postpartumblues*

Pernyataan Informan	Koding
….mungkin memang apalagi kehilangan nyenyaknya malam itu bagaimana. (**FN.1.36**)	Kesulitan tidur
… waktu belum lahirkan bisa istirahatnya tuh full kalau sekarang enggak, kadang begadang gitu. (**R.1.37**)	
Iya, malam tuh pasti kebangun ya. Adik e mau minta susu lah atau ganti popok, kan jadi tidak efektif, bangun tidur lagi, bangun tidur lagi. (**SP.1.65**)	
Kaget, sibuk, dan semuanya sampek untuk makan pun gak selera, bahkan untuk gak makan pun kulo betah untuk pertama-pertama kali, gitu. (**FN.1.41**)	Tidak nafsu makan
Nafsu makan gak itu, kadang gak makan gitu males bawaannya. Soalnya kan udah capek gitu, ngantuk, jadi males bawaannya. (**R.1.40**)	
Kadang satu hari satu kali, kadang dua kali. Iya baru kerasa laper banget perih baru makan. (**R.1.41**)	
…..capeknya, kan ibu melahirkan masih nifas, masih merasakan sakit e jaitan, masih merasakan sakit e ibu apalagi kalo dijait kan gitu ya mbak nggeh, masih merasakan seperti itu masih harus menyusui, masih harus merawat, masih harus gini gini, jelas capek itu pasti. (**FN.1.38**)	Merasa kelelahan
Pasti (kelelahan). Kurang tidur. (**SP.1.62**)	
…. pertama-tama awal itu tamu yang gak berhenti-henti. Kan waktunya istirahat, waktunya anu, tamu terus menerus datang, niku mungkin sedikit merasa kayak ya Allah pengen anu. (**FN.1.54**)	
Membagi waktu seh, kedepanne kan bakal e masak sendiri, bersih-bersih, bakal e seh gitu kayak e. (**SP.1.82**)	
Dari segi fisik ngerasain perbedaan itu yang awalnya bisa kesempatan untuk skincare, buat tubuh, atau apa gitu, sekarang sudah mandi aja sudah alhamdulillah pun. (**FN.1.45**)	Kepedulian Penampilan Fisik

Hasil pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa ibu primipara mengalami kesulitan tidur, tidak nafsu makan, mudah kelelahan, dan merasa kepedulian penampilan fisik. Kesulitan tidur yang dialami oleh ketiga informan, FN mengungkapkan bahwa pascamelahirkan merasa kehilangan nyenyaknya tidur, R mengungkapkan perbedaan

yang dirasakan yaitu sebelum melahirkan dapat istirahat secara total sedangkan pasca melahirkan tidak bisa istirahat total karena terkadang harus begadang, sedangkan SP mengungkapkan bahwa setiap malam terbangun dari tidur karena harus mengganti popok dan memberikan susu kepada bayi sehingga membuat tidur-bangun dan merasa kualitas tidur tidak efektif. Jadi kesulitan tidur yang dialami ibu primipara disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah terbangun disebabkan bayi menangis, bayi meminta susu atau ganti popok sehingga menyebabkan begadang atau tidur yang kurang efektif.

Ibu primipara juga mengalami penurunan nafsu makan, FN mengungkapkan bahwa pascamelahirkan ia merasa kaget dan sibuk atas beberapa hal sehingga menyebabkan tidak berselera untuk makan bahkan mampu untuk tidak makan. Sedangkan R mengungkapkan bahwa tidak memiliki nafsu makan, hal ini disebabkan kelelahan yang dirasakan sehingga menyebabkan R merasakan kantuk dan malas untuk makan, bahkan R memutuskan makan saat kelaparan mencapai rasa perih dan makan hanya sekali atau dua kali dalam sehari. Jadi penurunan nafsu makan yang melahirkan disebabkan kelelahan yang dialami oleh ibu primipara.

Ibu primipara juga mengalami kelelahan secara fisik, FN mengungkapkan bahwa ia sering merasa kelelahan dikarenakan rasa sakit yang dialami akibat fase nifas dan jahitan yang dilakukan sedangkan FN masih harus menyusui dan merawat bayinya, FN juga sering merasa kelelahan dikarenakan benyaknya tamu yang berkunjung sehingga FN merasa kurang istirahat. Sedangkan SP merasa kelelahan disebabkan kurang tidur dan aktivitas lain seperti bersih-bersih dan memasak. Jadi kelelahan yang dialami oleh ibu primipara disebabkan rasa sakit yang masih dirasakan, banyaknya aktivitas yang dilakukan, dan kurang tidur.

Terakhir, yaitu kepedulian ibu primipara terhadap fisik. FN mengungkapkan bahwa ia merasa kepedulian terhadap penampilan

berkurang dikarenakan sempitnya waktu dan kesempatan yang dimilikinya. Peneliti berasumsi bahwa ibu primipara yang baru mendapatkan peran sebagai ibu akan lebih mengutamakan bayinya dalam segala aspek, sehingga perhatian untuk dirinya sendiri bukanlah prioritas, hal ini dapat dilihat dari ungkapan FN tersebut dan dapat dikuatkan dengan poin-poin sebelumnya yaitu pola makan maupun tidur karena pada dasarnya kedua hal tersebut juga akan mempengaruhi penampilan fisik ibu.

b. Aspek Emosional *Postpartum Blues*

Tabel 4.2 Gejala Emosional *Postpartum Blues*

Pernyataan Informan	Koding
Temen-temen kulo, apalagi kulo masih muda, saat temen-temen kulo masih asik kuliah masih asik bermain masih seneng-seneng gini gini, saya harus bener-bener mengurus anak, … (**FN.1.36**)	Merasa sedih
Kadang sedih gitu, gak ada ini gak ada yang bisa membantu saat anak rewel. (**R.1.43**)	
Ya ada (sedih) tapi berubah-ubah, kadang waktu, apa, suami waktu ke rumah seng prambon trus gak balik-balik gitu loh. (**SP.1.45**)	
Jadi yang buat sedih itu bukan dari sakitnya juga, kadang dari kayak perhatian, kadang dari rasa capek juga. (**SP.1.34**)	
… ada perasaan kok gak kesini-sini apa gak kasian sama aku, gitu. (**SP.2.26)**	
Nangis, nangis. Pernah sampek nangis, masih menghadapi apalagi kulo masih baru nggeh mbak nggeh, masih menghadapi pd bengkak masih pd itu berdarah tapi anak masih butuh minum, wes pokoknya semua sakit ditahan. (**FN.1.38**)	Sering menangis
Suatu momen yang merasakan nangis ya, sering sih. (**FN.2.4**)	
Masih harus melewati luka-luka, sedangkan dia harus minum, saya pernah sampek yang sangking saya gak kuatnya itu sampek nangis. (**FN.2.4**)	
Ya pernah nangis tiba-tiba, anak rewel mau tidur, mana ibunya sudah ngantuk, sudah capek, kadang ya dibawa nangis. (**R.1.44**)	
Ya nangisnya itu karena sudah capek, sudah lelah, emosi tidak bisa diceritakan, tidak menceritakan emosi ya sudah nangis aja (**R.2.67**)	
Sering sih, sering (nangis tiba-tiba). Iya (nangis karena) ada suatu kejadian seng bikin, kok maleh ngene toh. (**SP.1.49**)	
Cuma mungkin kalau rewel terus, terus nangis terus, mungkin ada sedikit mengeluh, nopo nak pengen nopo seh, kayak gitu. Tapi setelah niku dia tidur kasian, ya Allah mari tak seneni. (**FN.1.52**)	Emosi tidak stabil
Tapi kadangkan ada masanya ketika kita gak mood tapi suami biasa aja. Kan maleh kebawa. (**SP.1.47**)	
Marah, marah, tapi harus ditahan. (**FN.1.50**)	Mudah marah
…. mungkin ada yang kurang ganjel sedikit itu rasanya kayak pengen emosi pengen pengen marah pengen anu (**FN.1.38**)	

saya pernah sampek yang sangking saya gak kuatnya itu sampek nangis, sampek tak copot, uh gak kuat wes gausah mimik wes. (**FN.2.4**)	
Iya, awalnya kan itu sudah fisiknya udah capek jadi bawaannya marah-marah terus. (**R.1.45**)	
Sosial itu yang membuat saya kayak merasa tersinggung itu ketika kayak, lek anu iku dingenekno, lek iku dingenekno (**FN.1.46**)	Mudah tersinggung
Enggeh. Kayak seperti kulo ini gagal jadi ibu, terus ketika anak nangis, anu iku njaluk ngene iku. (**FN.1.47**)	
…. pernah merasa tergores hatinya jadi kayak "yawes kah tak pegang aku ae wes, gausah melok-melok lek komen" gituloh. Kalau mau bantu silahkan tapi jangan komentar, seperti itu. (**FN.3.15**)	
Kan kadang nanya, ini lahiran normal apa cesar? Trus ditanya, kadang dari perkataane. Gampang tersinggung. (**SP.1.50**)	
Apa ya, pernah seh sama orang tua sendiri juga. Kan gara-gara sawan itu loh mbak. Tau sawan gak mbak? Diomelin. (**SP.1.55**)	

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa ibu primipara sering merasa sedih, sering menangis, emosi yang tidak stabil, mudah marah, dan mudah tersinggung. Perasaan sedih dialami oleh ketiga informan, FN menyatakan bahwa ia merasa masih muda dan dalam keadaan harus bersungguh-sungguh merawat bayi sedangkan teman sebayanya sedang asik bersenang-senang tanpa beban merawat bayi di usianya. R mengungkapkan rasa sedih yang dialaminya disebabkan tidak ada bantuan yang didapatkan saat anak rewel. Sedangkan SP mengungkapkan bahwa rasa sedih yang dialaminya dirasakan saat berjauhan dengan suaminya meskipun sudah ada di lingkungan atau rumah orang tua, disebabkan rasa sakit akibat cesar yang masih terasa, perhatian yang dirasa kurang, dan rasa capek yang dialaminya. Selain itu, ibu primipara juga sering menangis, FN mengungkapkan bahwa ia sering menangis saat menyusui. R menyatakan ia sering menangis dikarenakan kelelahan yang dialami, emosi yang tidak dapat diceritakan dan bayi yang sedang rewel. Sedangkan SP sering menangis dikarenakan keadaan atau kejadian yang tidak sesuai dengan harapannya atau di luar prediksinya.

Emosi tidak stabil juga dialami oleh ibu primipara, FN mengungkapkan bahwa emosinya tidak stabil saat bayi rewel,

sedangkan SP merasa emosinya tidak stabil saat ia sedang tidak mood sedangkan suami tidak memberikan respon yang diharapkan. Ibu primipara juga mudah marah sesuai dengan ungkapan FN dan R. FN dan SP juga merasa tersinggung dikoreksi atas sikapnya dalam merawat atau mengasuh bayi, dan SP mudah tersinggung atas pertanyaan yang diajukan oleh orang lain.

c. Aspek Psikologis *Postpartum Blues*

Tabel 4.3 Gejala Psikologis *Postpartum Blues*

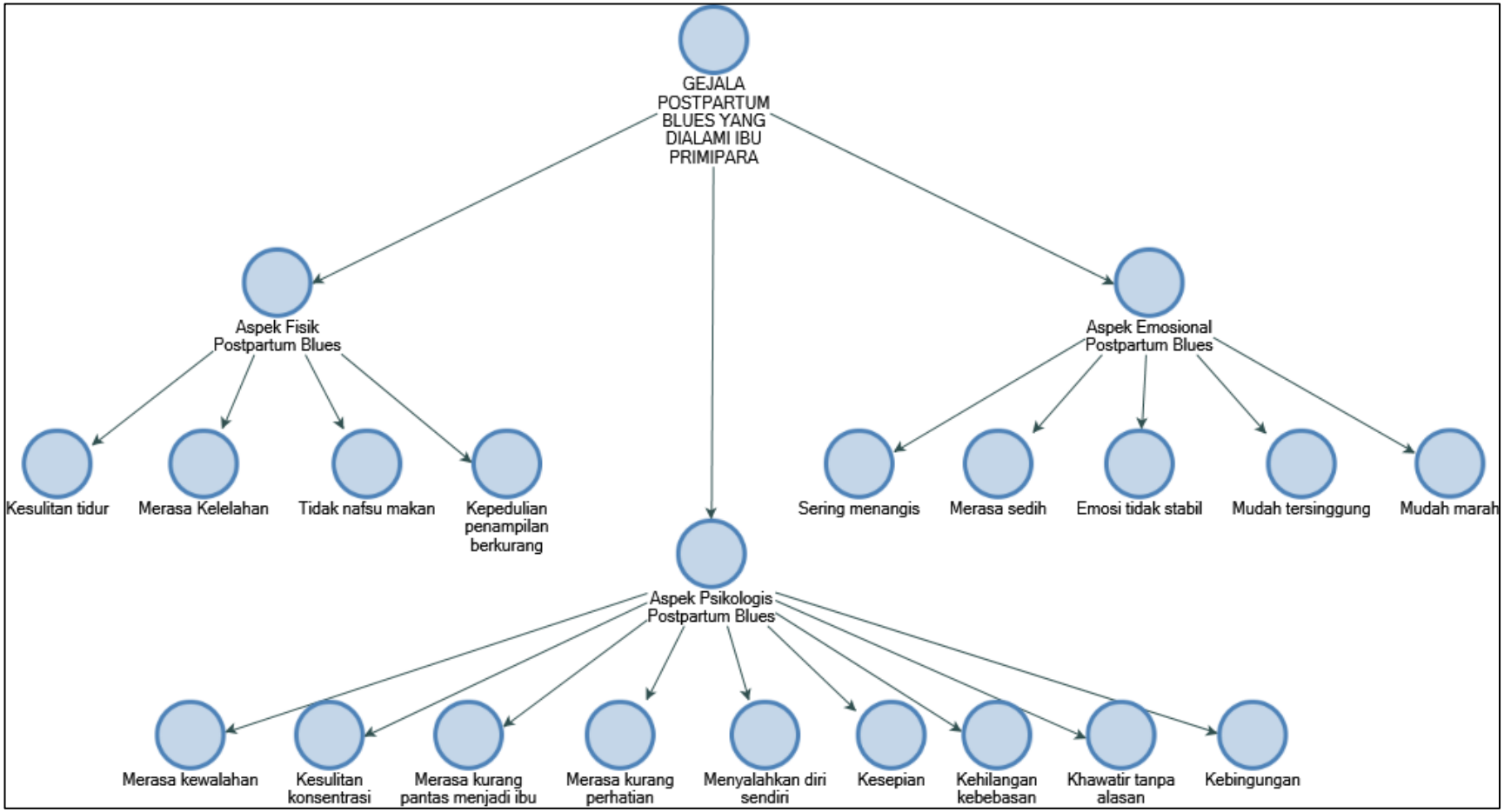
Pernyataan Informan	Koding
Kalau dari perasaan kadangkan orang-orang, orang terdekat itu perhatian lebih condong ke bayinya. Padahal podo-podo. (**SP.1.37**)	Merasa kurang perhatian
Terus masa-masa untuk keluar, untuk bermain, jalan-jalan, itu kan harus mengorbankan semuanya. (**FN.1.36**)	Kehilangan kebebasan
karena saya ini kan terlalu, untuk ibu kan terlalu muda ngenten. Mungkin jiwa-jiwa keibuannya belum sempurna tapi saya selalu belajar semua, kayak anak umur segini harus apa, anak umur segini harus apa, semua hal baru menjadi ibu, saya selalu pelajari. Untuk merasa kurang siap menjadi ibu mungkin memang kurang siap masih kepengenan sendiri kayak ya Allah pengen jalan jalan ke mall tanpa disibukkan. (**FN.1.55**)	Merasa kurang pantas menjadi ibu
Terus saya itu kesel, kok sayaa ini kok gak bisa kayak yang ibu-ibu lainne kok kayak enak, kayak gini kayak gini yang saya lihat secara dhohir gitu ya. (**FN.2.4**)	
Akhirnya saya niki yang mau ngurus anak niki kurang maksimal. Duduk itu gini sakit, saya ini, kulo ini menyalahkan diri kulo sendiri ngonten. Jadi kulo niki kasian, kulo ibaratnya pengen sehat terus maksimal, gak emosi seperti itu. (**FN.1.50**)	Menyalahkan diri sendiri
Pernah, tapi yo gak, kadang yo gak sempet. (**SP.1.71**)	
Ya seringnya sih kesepian, soalnya kan ini suami kerja, anak masih kecil. (**R.1.48**)	Merasa kesepian
Perasaan ya sedih, sedih kadang, ya sedih soalnya kan gak bisa ngebantu cuma bisa nya ngasih itu ngasih dukungan aja, ya karena gak ada yang ngebantu gitu. (**R.2.15**)	
Tiba-tiba aja sih, (merasa khawatir) tanpa alasan aja. (**R.1.62**)	Khawatir tanpa alasan
Iya, iya sampek dipikir-pikir itu gampang lupa mbak, kayak jalan, mungkin karena sangking capeknya mungkin karena sangking anunya sampek ngomong itu kadang gelador, kayak gak dipaham gitu. Iya gitu. Trus mau ke kamar mandi, kate lapo, kayak gitu loh. Lupa. (**FN.1.39**)	Kesulitan berkonsentrasi
Sek bingung mbak, antara seneng mbek sedih. Soale kan posisi keluar dari ruang operasi bingung, gak bisa lihat bayine juga, belum bisa. Yo seneng tapi piye ngunu. (**SP.1.30**)	Kebingungan

Iya bingung (setelah pulang ke rumah sendiri), bingungnya aslinya gak bingung cuma gara-gara keadaanne contoh rewel trus bayine makin nangis. Asline. (**SP.1.43**)	
Ya kewalahan pas waktu anak rewel itu ya kalau gak rewel ya enggak. (**R.1.55**)	Kewalahan
Pertama kan asikan langsung keluar mbak. Lah setelah beberapa hari, kayak apa namanya itu, apa ya nek ngarani, nedhes, lecet. Nah dari situkan dikasih dot, trus nah dari situ tuh kesalahan dari saya sendiri sih soale, wes pakek dot ae, trus akhire kecanduan pakek dot, akhir e sampek pingkut.(**SP.1.75**)	
…. awal-awal itu kan udah keluar asinya cuman ketika dikasih ke adeknya jadi lecet gitu. Ketika menyusui kan banyak kesulitannya, pertama udah keluar cuman adeknya kan mintanya nyusu terus akhire lecet, disitu kan kayak trauma gitu mau kasihkan asi, akhire dipompa pakai pompa asi terus jadi asinya pakai dot habis itu kan jadinya bingput, bingung puting, (**SP.2.4**)	
…cuma kadang bayi tuh gini, ketika waktu kita makan dia bangun, waktu kita nyantai dia tidur, jadi kayak mau melakukan mau belajar mau bersih-bersih mau makan mau anu, itu bener-bener nunggu waktu renggang, kadang sampek kebangun, jadi nanti ae makan e nanti ae mandinya… (**FN.2.2**)	

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa ibu primipara juga mengalami perubahan psikologis pascamelahirkan, di antaranya merasa kurang mendapatkan perhatian, kehilangan kebebasan, merasa kurang pantas menjadi ibu, menyalahkan diri sendiri, merasa kesepian, kekhawatiran tanpa alasan, kesulitan berkonsentrasi, dan mengalami kebingungan dan kewalahan.

Perasaan kehilangan kebebasan dan kurang pantas menjadi ibu, FN mengungkapkan ia merasa kesiapan yang dimilikinya masih kurang sebagai ibu dikarenakan masih menginginkan kebebasan tanpa kesibukan perawatan anak. Menyalahkan diri sendiri. FN mengungkapkan bahwa ia menyalahkan dirinya saat merasa kurang maksimal dalam merawat bayi dan emosi yang stabil dikarenakan sakit yang dialami, sedangkan SP juga mengungkapkan bahwa pernah menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang terjadi. Perasaan kesepian dan khawatir tanpa alasan, R mengungkapkan bahwa ia merasa kesepian karena suami tidak ada, ia juga kadang merasa khawatir tanpa alasan secara tiba-tiba.

Kesulitan konsentrasi, FN mengungkapkan bahwa ia mudah lupa dan menurutnya hal ini disebabkan karena kelelahan yang dirasakan yang kemudian menyebabkan ia sering berbicara tak tentu arah atau asal bicara yang tidak dapat dipahami dan lupa akan tujuan atau keperluannya, contoh saat ke kamar mandi FN lupa tujuannya menuju kamar mandi untuk keperluan apa. Kebingungan dialami oleh ibu primipara, SP mengungkapkan dalam tabel 4.3 bahwa ia kebingungan dalam perasaannya saat awal pascapersalinan antara senang atau sedih yang dihadapinya. Kewalahan, R megungkapkan bahwa ia merasa kewalahan saat bayi rewel sedangkan SP lebih kompleks karena ia merasa kewalahan mengenai fase menyusui atau pemberian ASI.



Gambar 4.1 Bagan Gejala *Postpartum Blues* yang dialami Ibu Primipara

Data dari bagan 4.1 menunjukkan bahwa gejala *postpartum blues* yang dialami oleh ibu primipara dapat diklasifikasikan menjadi 3 aspek di antaranya adalah aspek fisik, emosional dan psikologis. Hal ini sesuai dengan penjabaran pada tabel 4.1, 4.2, dan 4.3. Gejala *postpartum blues* dari aspek fisik yang dialami oleh ibu primipara adalah kesulitan tidur, sering merasa kelelahan, nafsu makan menurun, dan kepedulian terhadap penampilan berkurang. Aspek emosional *postpartum blues* yang dialami oleh ibu primipara diantaranya adalah sering menangis, sering merasa sedih, emosi tidak stabil, mudah marah, dan mudah tersinggung. Sedangkan aspek psikologis yang dialami, diantaranya adalah merasa kewalahan, kesulitan berkonsentrasi, merasa kurang pantas menjadi ibu, merasa kurang perhatian, menyalahkan diri sendiri, kesepian, kehilangan kebebasan, khawatir tanpa alasan, dan kebingungan.

2. Peran Dukungan Sosial Keluarga pada Ibu Primipara

a. Dukungan Sosial Keluarga yang Diterima Ibu Primipara

1) Dukungan Intrumental

Tabel 4.4 Dukungan Instrumental

Pernyataan Informan	Koding
…. kadang mbahnya ikut mengasuh, suami, keluarga-keluarga semua mendukung lah. (**FN.2.7**)	Bantuan merawat bayi
Malah ya mbak nggeh untuk kemaren-kemaren ini suami yang bisa memandikan anak daripada saya. (**FN.2.36**)	
…. nah kalau malam itu kita buat gantian jadwal jaga gitu. Yang penting disiapkan susu, nanti suami menjaga sampek kapan, kulo disuruh tidur, gitu. (**FN.2.36**)	
Dua-duanya, karena saya ikut suami jadi kebanyakan ya mbahnya dari ibu suami saya, tapi kalau andaikan saya pulang ke rumah saya ibunya saya pun juga ikut menjaga. (**FN.3.4**)	
Kalau pas rewel tuh gantian gitu yang begadangnya. (**R.1.69**)	
… kalau anaknya lagi rewel ganti gendong gitu, bantuin nidurin, bantuan nenangin pas lagi rewel gitu. (**R.2.12**)	
…. sama ikut ngebantu ngerawat anak kalau saya udah capek, gantian gitu. Gitu aja. (**R.3.13**)	
Ya (merawat bayi) hanya berdua sama suami aja, ada bantuan di kala ipar kesini gitu baru ada bantuan yang lain. (**R.3.4**)	
Ada pasti nangis, tapi kan baru ini tinggal disini kemaren-kemaren kan kalo nangis rewel kan dipegang ibuk diem. (**SP.1.79**)	

Iya (gantian jaga bayi), di rumah kemaren banyak, gantian. Tapi kalo sekarang kan, ya cuma berdua. (**SP.1.41**)	
Sebelumnya, (dukungan yang didapatkan dari keluarga sendiri) buanyak seh mbak. Malah ketika sama orang tua iki lebih banyak waktunya buat istirahat, nanti kalau nangis orang tua yang gendong. Kalau malem juga (bayinya) biasanya ikut bobok sama mbah uti nya. Soalnya kan sering kebangun jadi pusing. (**SP.2.11**)	
Ya (bantuan yang diberikan ipar) cuman gendong. (**SP.2.7**)	
…kadang juga bantu ngeramut adeknya. (**SP.3.4**)	
Bantuan seperti kerjaan belum beres, pekerjaan rumah tuh bisa diganti sama suami atau enggak. (**R.2.12**)	Bantuan pekerjaan rumah
Ya gak ada, cuman ya bersih-bersih (**R.3.13**)	
Biasa e bantu rumah, nyapu-nyapu, cuci baju. (**SP.2.14**)	
Suami, lebih ke di rumah membantu masak, kadang juga bantu ngeramut adeknya, urusan rumah tangga. (**SP.3.4**)	

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dukungan instrumental atau dukungan fisik yang diterima ibu primipara adalah bantuan merawat bayi dan pekerjaan rumah tangga, FN mengungkapkan bahwa suami, orang tua, dan mertua membantu dalam mengasuh bayi, bahkan saat menjaga bayi di malam hari diadakan jawal bergantian jaga dengan suami sehingga FN dapat tidur dengan baik. R, mengungkapkan banwa dalam hal merawat bayi hanya dibantu oleh suami saat suami pulang kerja, kadang kala juga dibantu oleh ipar saat ipar berkunjung ke rumah. SP, mengungkapkan bahwa ia merasa sangat terbantu dengan bantuan mengasuh bayi oleh ibunya sehingga ia dapat beristirahat dengan baik, selain itu SP juga dibantu oleh suami dan ipar dalam merawat bayi. Bantuan instrumental lain yang diterima oleh ibu primipara adalah bantuan pekerjaan rumah, R mengungkapkan bahwa suami membantu dalam pekerjaan rumah selepas pulang kerja diantaranya bersih-bersih rumah, nyapu, atau cuci baju. SP, juga mengungkapkan bahwa ia mendapatkan bantuan dalam pekerjaan rumah seperti memasak atau urusan rumah tangga lain. Jadi bantuan intrumental yang diterima oleh ibu primipara adalah bantuan merawat bayi oleh suami, orang tua, mertua, dan ipar. Selain itu ibu primipara juga memperoleh bantuan dari suami dalam pekerjaan rumah tangga seperti bersih-bersih rumah atau membereskan pekerjaan yang belum rampung.

2) Dukungan Emosional

Tabel 4.5 Dukungan Emosional

Pernyataan Informan	Koding
Untuk pas lahiran itu saya didampingi suami sama ibu kandung, ibu saya sendiri. (**FN.1.19**)	Pendampingan saat persalinan
Jadi normal tanpa jahitan, itu posisi suami saya masih nututi, cuma ditemani ibu terus bayinya nunggu nunggu nunggu ayahnya. (**FN.1.33**)	
Di rumah sakit, didampingi ipar sama suami. (**R.1.24**)	
Enggak (langsung ke rumah ibu), di rumah sini tapi ibu nginep disini sampek seminggu lebih trus habis itu pulang ke rumah ibu. (**SP.1.38**)	Pendampingan pascakelahiran
Kalau dari emosionalnya, mungkin saya sedikit sudah bisa mengatasi asalkan dibantu dengan suami. (**FN.1.45**)	Dapat diandalkan
lah berhubungkan saya ikut jadi kan gak ada lagi orang yang harus saya ceritain kecuali suami saya sendiri gitu loh. (**FN.3.17**)	
… Kalau terbiasa untuk menyampaikan perasaan jelas ke suami, orang terdekat kita. (**FN.2.20**)	Tempat mencurahkan perasaan
…. namanya suami orang yang membantu kita apalagi semua kita bergantung pada suami jadi ada kayak gerundel sedikit gak enak sedikit langsung disampaikan. (**FN.2.33**)	
kalau terjadi apa-apa curhatnya ke ibu (**FN.3.7**)	
Terus mungkin kalau terbiasa (menyampaikan perasaan) itu ya ke orang tua sendiri ya mbak ya. (**FN.2.20**)	
…. cuma kalau ke suami ya harus. (**SP.2.17**)	
… Ya ke ibu, kalau lagi emosi gitu, atau mau menyampaikan uneg-uneg seperti tadi itu ceritanya ke ibu gitu. (**R.2.26**)	
…. ngerti suami kalau lagi diajak bicara gak bicara gak direspon, ngerti dia kalau saya lagi emosi gitu. (**R.2.24**)	Sikap pengertian
Kalau saya lagi emosi ya suami diem, soalnya takutnya pas cekcok gitu lebih baik diem juga. Kalau emosinya sudah redah, sudah baru diajak bicara gitu. (**R.2.25**)	
Gak kayak gaoleh ngunu, mboten kayak gitu. Cukup diam. (**FN.2.17**)	
Suami manut-manut ae, mendukung lah intine. (**SP.2.18**)	
… suami sabar ngadepin pas lagi emosi gitu. (**R.2.21**)	Sikap sabar
(Suami) menawarkan (bantuan), sudah sana istirahat biar saya yang ganti, gitu. (**R.3.14**)	Sikap perhatian
Alhamdulillah (perhatian) suami saya sama rata. (**SP.1.46**)	
Kan ibukku lebih memperhatikan aku soale kan keadaan lahiran juga cesar. (**SP.1.37**)	
Kalau marah sih paling ke orang tertentu, contoh ke suami. Iya kalo ke orang lain enggak. Pokok e pelampiasanne ke suami lah intine. (**SP.1.60**)	Tempat pelampiasan saat marah
Iya semua support, gak ada yang mendown kan, kadang ada yang dari keluarga sendiri itu bikin kayak down, kok ngene jadi ibu harus ngene jadi ibu harus kayak gini, kadangkan ada yang kayak gitu, alhamdulillahnya saya enggak. (**FN.2.9**)	Menjaga perasaan

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dukungan emosional yang diterima oleh ibu primipara diberikan oleh suami, orang tua, dan kerabat. Dukungan emosional yang diterima oleh FN diantaranya adalah, pendampingan suami dan ibu saat persalinan, suami bisa diandalkan, suami dan orang tua yang bersedia menjadi tempat mencurahkan perasaan, keluarga yang pengertian, dan sikap keluarga yang menjaga perasaan ibu. Dukungan emosional yang diterima R diantaranya adalah pendampingan suami dan ipar selama persalinan, ibu sebagai tempat mencurahkan perasaan, sikap pengertian suami, sikap suami yang sabar saat R emosi, dan sikap perhatian dari suami yang menawarkan bantuan terlebih dahulu. Sedangkan SP, dukungan emosional yang diterima oleh SP diantaranya adalah pendampingan pascamelahirkan dari ibu yakni ibu tinggal bersama SP selama pekan pertama kemudian selanjutnya SP pulang ke rumah orang tuanya selama 2 pekan, suami sebagai tempat mencurahkan perasaan dan pelampiasan saat marah, sikap pengertian suami yang mendukung keputusan SP, sikap perhatian suami dan orang tua pascaoperasi cesar.

Jadi dukungan sosial keluarga yang diterima ibu primipara pascamelahirkan adalah pendampingan saat persalinan dari suami, orang tua dan kerabat, sikap suami yang dapat diandalkan baik dari segi bantuan maupun sebagai tempat bercerita, menjadi tempat mencurahkan perasaan dan amarah, dan sikap suami yang pengertian, sabar, perhatian, orang tua yang menjaga perasaan ibu, suami dan orang tua sebagai tempat mencurahkan perasaan, orang tua menguatkan, orang tua perhatian, orang tua memberikan pemahaman dan mendampingi ibu primipara di sisinya selama selama masa postpartum.

3) Dukungan Informasi

Tabel 4.6 Dukungan Informasi

Pernyataan Informan	Koding
Anu kalo anaknya ceguken biasanya dingene aken, kayak gitu, terus kalo apa lagi, suka lihat atas, bayi kan suka lihat atas nggeh, kadang anu itu pasti ada lah kayak pengalaman-pengalaman mereka yang lalu oleh anak-anaknya dikasih saran. (**FN.2.10**)	Memberi nasehat atau informasi dalam merawat bayi
Kalau nasehat-nasehat dalam merawat bayi sih banyak mbak cuman aku gak terlalu ngikutin soale kan itu parenting zaman dulu. (**SP.2.19**)	
Ya perawatannya, larangannya pun juga kalau ibu menyusui gak boleh makan ini-ini-ini. (**FN.2.11**)	Memberi nasehat atau informasi terkait cara perawatan diri
Kalau untuk saya pribadi kan ibu menyusui kan susu itu faktor ke anak jadi dimakan ibu itu memang harus bener-bener yang baik bener-bener yang bergizi kayak gitu. (**FN.2.13**)	
…. Trus dibilangin pokok kesehatan itu diri sendiri dulu, bayi kan banyak gitu yang peduli. (**SP.2.21**)	
Katanya orang tua bilang kayak, sampeyan itu maem ngenten, harus dipaksa. Purun gak purun harus dipaksa makan, ngenten. Harus dipaksa maem buah, harus dipaksa. Soale apa yang kita makan itu yang dimakan bayi, ngenten. (**FN.1.42**)	
…. jadi wes bayi nangis yaopo wes gak usah direken, tenang, yang penting ibunya tenang anaknya tenang, kayak gitu belajar pelan-pelan. Akhirnya saya berpikir, oh iya gitu. Kalau dipikir-pikir wes enak lah. Mungkin itu, kalau pujian ke saya sendiri kayaknya gak pernah. (**FN.2.26**)	Memberikan nasehat atau informasi terkait emosi
(Dukungan dari keluarga) ya itu, ya sabar namanya masih itu punya anak kecil kalau rewel ya wajar, ya itu kudu sabar, sabar gitu nanggepin anak rewel harus sabar gitu. dari ibu pas lagi telpon, bilang kan anaknya kadang rewel, ya namanya anak-anak kudu sabar jadi orang tua, sulitnya kayak gitu pas kalau anak lagi rewel gitu. (**R.2.14**)	
Iya, emosi orang tidak menentu kadang kan emosi kadang enggak gitu, ya hanya sabar, intinya sabar gitu. (**R.2.21**)	
Ya sabar namanya juga berkeluarga pasti ada tengkar-tengkarnya, sama saudara aja saling beda pendapat apalagi sama orang lain gitu. (**R.2.27**)	

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dukungan informasi yang diperoleh ibu primipara berasal dari orang tua dan mertua. FN menerima nasehat dan informasi terait perawatan anak dari orang tua dan mertua berdasarkan pengalaman yang dimiliki, perawatan diri diantaranya terkait menyusui dan larangannya dan informasi pengaruh pola makan kepada nutrisi asi, dan penguatan emosi. Sedangkan R, memperoleh masukan dan nasehat dari ibunya secara daring terkait bagaimana menyikapi masalah yang dihadapi. Sedangkan SP memperoleh bantuan informasi terkait perawatan

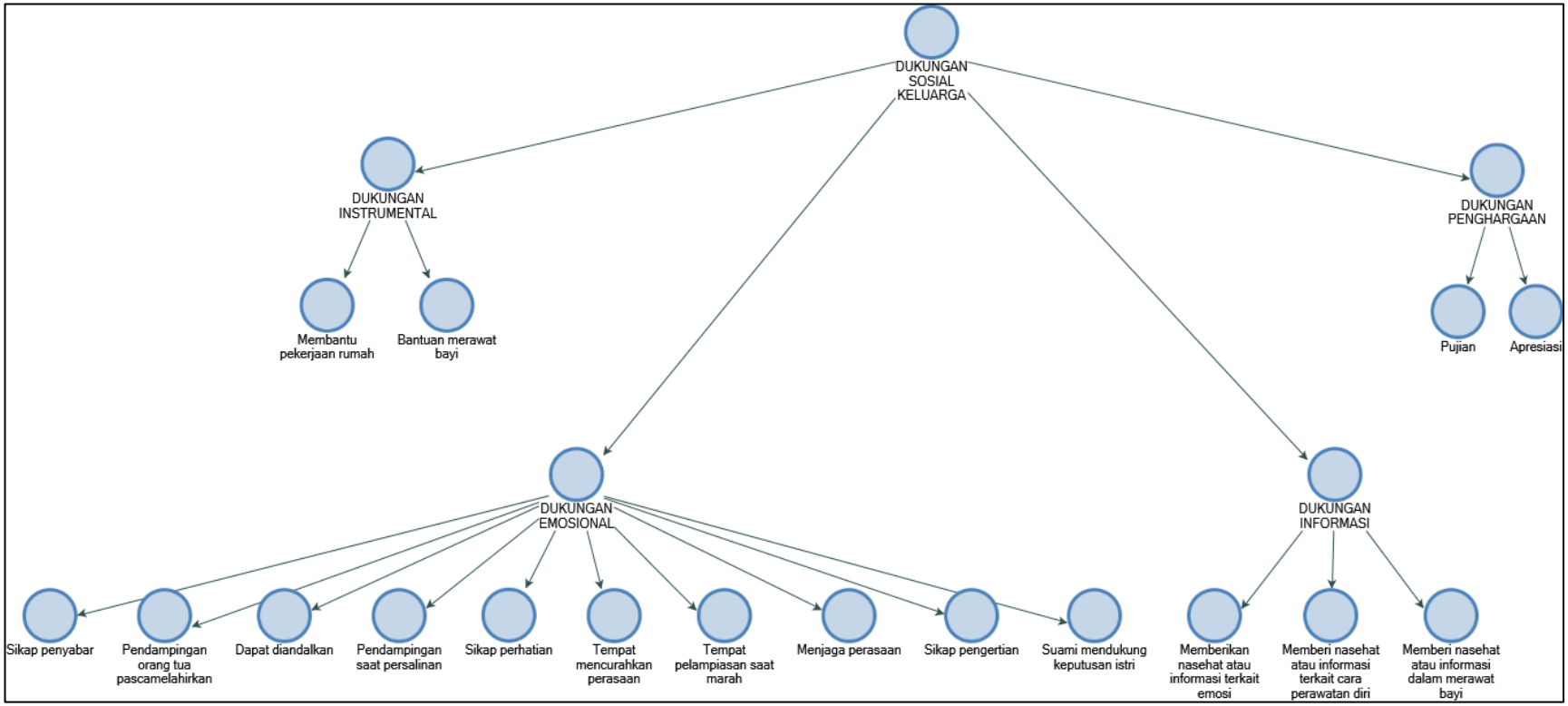
bayi juga namun tidak terlalu diikuti sebab menurut SP kurang relevan dengan zaman saat ini, selain itu SP menerima nasehat dan informasi terkait perawatan diri dengan diingatkan bahwa kesehatan ibu paling penting. Jadi dukungan informasi yang diperoleh ibu primipara berasal dari orang tua dan mencakup nasehat dan informasi dalam perawatan bayi dan diri ibu, serta nasehat terkait emosi yang dialami oleh ibu.

4) Dukungan Penghargaan

Tabel 4.7 Dukungan Penghargaan

Pernyataan Informan	Koding
Tapi sebenernya sempat apresiasi dalam bentuk tingkah laku bukan dalam bentuk perkataan gitu. Tingkah laku kayak tingkah lakunya itu kayak tiba-tiba ngasih hadiah gitu. (**FN.2.37**)	Suami memberikan hadiah
Kayak pas waktu apa-apa ngerjain sendiri, alhamdulillah punya istri seng kayak gini, atau apa-apa ngerjain sendiri. (**SP.2.34**)	Suami memberikan pujian
Kalau pujian saya mboten merasakan, cuma yang saya rasakan sendiri dari ibu saya sendiri itu pernah bilang ke saudara, bukan ke saya. Kan kalau muji di depan nanti saya ngawang, terbang nanti. (**FN.2.25**)	Orang tua memberikan pujian

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa dukungan penghargaan yang diperoleh ibu primipara dapat berupa pemberian hadiah dan pujian, baik dari orang tua maupun suami. FN mengungkapkan bahwa FN menerima hadiah dari suami dan ia juga menerima pujian dari orang tua atas pencapaiannya sebagai ibu meskipun pujian tersebut tidak secara langsung disampaikan kepada FN. Sedangkan SP menerima dukungan penghargaan berupa pujian yang diberikan oleh suami yang mengapresiasi atas kemandirian dari SP sebagai istri.



Gambar 4.2 Bagan Dukungan Sosial Keluarga yang Diberikan pada Ibu Primipara

Data dari bagan 4.2 menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga yang diterima oleh ibu primipara diantaranya adalah dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Dukungan intrumental mencakup membantu merawat bayi dan pekerjaan rumah. Dukungan emosional mencakup sikap penyabar, pendampingan pascamelahirkan, sikap dapat diandalkan, pendampingan saat persalinan, sikap perhatian, sikap pengertian, sebagai tempat pelampiasan amarah, dan mencurahkan perasaan. Dukungan informasi mencakup nasehat atau informasi terkait perawatan diri ibu, bayi, dan emosi yang dialami ibu. Sedangkan dukungan penghargaan mencakup pujian dan apresiasi atau hadiah.

b. Peran Dukungan Sosial Keluarga

Tabel 4.8 Makna Dukungan Sosial bagi Ibu Primipara

Pernyataan Informan	Koding
Jadi pertama mungkin mungkin gak nafsu makan, tapi lama-lama nggeh purun-purun mawon, maem maem aja. (**FN.1.42**)	Perubahan pola makan
Malah ketika sama orang tua iki lebih banyak waktunya buat istirahat, nanti kalau nangis orang tua yang gendong. Kalau malem juga (bayinya) biasanya ikut bobok sama mbah uti nya. Soalnya kan sering kebangun jadi pusing. (**SP.2.11**)	Dapat tidur nyenyak dan tidak merasa lelah
Kalau gak gitu adiknya diambil, diajak sama mas e. aku disuruh bubuk duluan. (**SP.2.25**)	
Untuk bantuan dan dukungan saya mensupport, sangat-sangat senang, merasa dibantu. (**FN.2.31**)	Merasa terbantu
Ya cukup (meringankan kesulitan), cukup membantu daripada gak ada sama sekali gitu. (**R.2.19**)	
Kalau suami, membantu keseluruhan. Membantu emosional, membantu dari semuanya. (**FN.3.8**)	
Alhamdulillah dapat bantuan kakak: kakaknya mas e kakak ipar, kalau kesini biasane aku disuruh ngapain, istirahat. (**SP.2.5**)	
…sangat membantu, soale kan kadang pikiranne lebih ke menurutku kita ini bener jadi kan suami manut-manut mawon (**SP.3.2**)	
Merasa terbantu terus terbantu banget lah mbak ini (**SP.3.8**)	
Saat memperoleh bantuan itu saya senang (**FN.3.9**)	Merasa senang
Senang, perasaannya senang ya karena sudah dapat bantuan gitu, dapat meringankan beban. (**R.3.18**)	
Iya seneng (perasaan saya saat memperoleh bantuan). (**SP.3.11**)	
Untuk bantuan dan dukungan saya mensupport, sangat-sangat senang, merasa dibantu. (**FN.2.31**)	

Iya (merasa terhibur), alhamdulilah dipuji gitu. (**SP.2.35**).	Merasa terhibur
Kalau suami 50% kalau keluarga mungkin karena semua punya kesibukan sendiri-sendiri mungkin 30% nya lah. (**FN.3.10**)	Merasa beban berkurang
Ya 10 (skala bantuan suami untuk mengurangi beban sebagai ibu baru), ya pas lagi ada di sini, tiap hari ada disini kan kalau gak kerja. (**R.2.71**)	
…. merasa terkurangi bebannya. (**FN.3.9**)	
Kalo yang kemaren sih enjoy, enjoy enjoy aja. Pas bayinya bobok bisa main hp tapi kalo mandi gak tau kedepannya gimana, kayak e bakal repot deh. (**SP.1.83**)	Merasa nyaman
Iya (lebih enjoy) berdua, kayak mau ngapain udah gak ada yang komen gitu loh. (**SP.2.28**)	
Kalau sekarang berdua tok lebih enak berdua tok gini soale kalau sama ibu kan kadang jangan maem ini jangan ini nanti gini, banyak larangannya meskipun itu buat kebaikan. (**SP.2.26**)	
Iya merasa lebih baik asalkan sesuai dengan cara didikan saya. (**FN.3.11**)	Merasa lebih baik
cuman gendong, teruskan setidaknya saya ada waktu buat entah itu melipat baju, istirahat dulu. (**R.1.63**)	Memiliki ruang untuk melakukan aktivitas lain
Jadi ketika dibantu oleh keluarga saya bisa melalukan aktivitas lain, dibantu oleh suami saya bisa melakukan aktivitas lainnya yang saya gak bisa kalau masih ada bayi gitu loh. (**FN.3.9**)	
Kalau dari suami banyak yang meringankan seh… (**SP.2.25**)	Merasa diringankan kesulitan
Kalau dari emosionalnya, mungkin saya sedikit sudah bisa mengatasi asalkan dibantu dengan suami. (**FN.1.45**)	Kestabilan emosi
Kalau di rumah orang tua tingkat emosionalnya berkurang banget gitu loh mbak (**SP.3.17**)	
Banyak banget, buanyak banget malahan mbak, saya kan kadang fasenya masih di emosinya gak bisa terkontrol gitu loh takut e kalau gak ada yang bantu malah ke anaknya. (**SP.3.9**)	
Iya bener (bantuan fisik tadi berimbas ke ketenangan emosional) (**SP.3.10**)	
Perasaan setelah menyampaikan perasaan, kadang tenang, kadang tambah kepikiran, sesuai (**FN.2.24**)	Merasa tenang

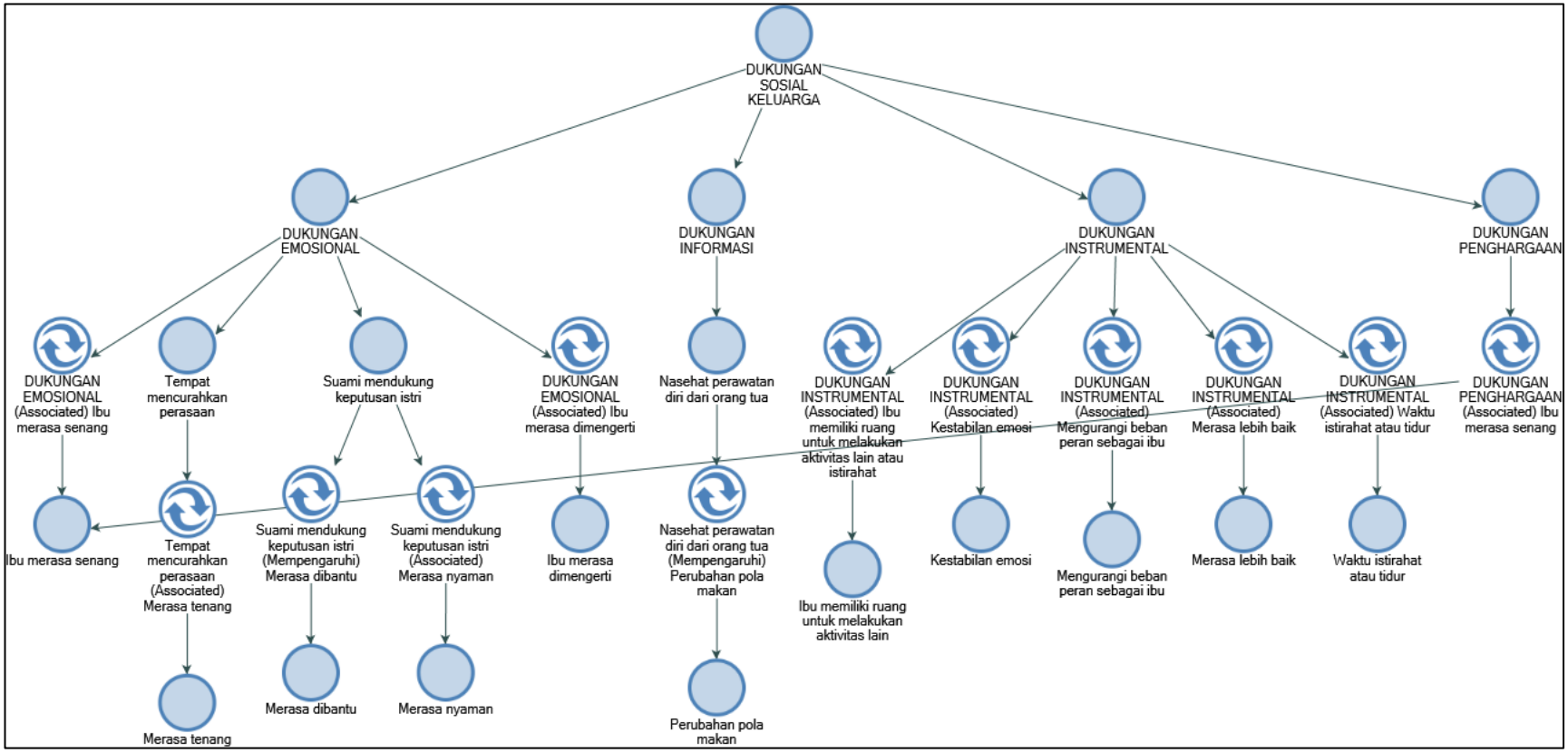
Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa setelah mendapatkan beberapa dukungan sosial dari keluarga ibu primipara mengalami perubahan positif, diantaranya yaitu perubahan pola makan dan kualitas tidur. Selain itu ibu primipara juga mengalami berbagai perasaan positif diantaranya adalah merasa senang, nyaman, santai, merasa terbantu, merasa memiliki ruang untuk melakukan aktivitas lain, dan merasa santai, dapat tidurnya lebih

nyenyak, mengalami perubahan pola makan, dan kestabilan emosi. SP juga mengungkapkan bahwa ia lebih menyukai dan merasa lebih nyaman setelah tinggal berdua bersama suami dibandingkan dengan orang tua, meskipun telah disebutkan bahwa SP juga merasa sangat terbantu saat tinggal bersama orang tua. SP juga mnyebutkan bahwa ia merasa sangat terbantu saat suami mengikuti keputusaanya saat ia tidak menerima atau memutuskan tidak melakukan saran dari orang tua.

Tabel 4.9 Bantuan dengan Pengaruh Negatif

Pernyataan Informan	Koding
Iya, kalau masalah kesehatan, enggak. Tapi kalau masalah kayak cara mendidik terus kayak yang hubunganne kejawa-jawaan gitu loh mbak (**SP.3.6**)	
Kalau dari pihak suami gak ada, kalau orang tua kan kadangkan caranya mendidik berbeda, seperti cara menggendong, gitulahh pokok e, cara menggendong terutama (**SP.3.12**)	Merasa tidak senang
Iya (didikte jadi kurang leluasa). Kalo metode mendidiknya pasti udah beda pas jaman dulu sama sekarang. (**SP.1.81**)	
kayak merasa tersinggung itu ketika kayak, lek anu iku dingenekno, lek iku dingenekno, kayak gitu loh mbak. (**FN.1.46**)	
Kalau saya, saya pilah-pilah dulu mbak. Soale orang tua kadang gak boleh makan ini, gak boleh makan ini gak moleh makan ini nanti begini, tapi kalau dari dokter kan, apa, los gak boleh ada yang ditarak (**SP.3.5**)	Memilah/ penolakan
tapi kalau menurut saya itu kayak untuk zaman sekarang ini tidak bisa diterapkan seperti ini, zamannya sudah berubah, ilmu dokter sudah baru, kan gitu mbak nggeh, kayak seperti itu. Ilmu ilmu dokter sudah canggih, sudah baru, mungkin kalau itu berpengaruhnya kurang srek ya kulo tidak mengikuti (**FN.1.59**)	Memilah/ penolakan
Tapi kalau sekiranya menurut saya gak, sepertinya ini nih gak bagus, tapi kalau menurut mereka kadang ajaran itu kan sesuai zamannya, jadi saya tidak menerima kalau seperti itu. (**FN.2.12**)	
Perasaan (saya) ya sedih, sedih kadang, ya sedih soalnya kan gak bisa ngebantu cuma bisa nya ngasih itu ngasih dukungan aja, ya karena gak ada yang ngebantu gitu (**R.2.15**)	Sedih
kayak gitu tuh tambah kayak menyesal untuk bercerita gitu (**FN.2.23**)	Merasa menyesal
Perasaan setelah menyampaikan perasaan, kadang tenang, kadang tambah kepikiran, sesuai (**FN.2.24**)	Menambah beban pikiran
Iya (lebih enjoy) berdua, kayak mau ngapain udah gak ada yang komen gitu loh. (**SP.2.28**)	
Kalau sekarang berdua tok lebih enak berdua tok gini soale kalau sama ibu kan kadang jangan maem ini jangan ini nanti gini, banyak larangannya meskipun itu buat kebaikan. (**SP.2.26**)	Merasa tidak nyaman

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa bantuan dari orang lain berupa saran, masukan, larangan, nasehat bagi ibu primipara bisa menjadi suatu *stessor* atau menimbulkan perasaan negatif di antaranya adalah ibu menolak atas bantuan tersebut, merasa sedih, merasa tidak nyaman, menambah beban pikiran dan merasa menyesaldalam menghadapi gejala *postpartum blues*.



Gambar 4.3 Bagan Peran Dukungan Sosial Keluarga pada Ibu Primipara

Ket. Gambar:

: Simbol tema : Simbol asosiasi

Data dari bagan 4.3 menunjukkan gambaran dari peran dukungan sosial keluarga bagi ibu primipara dalam menghadapi gejala *postpartum blues.* Dukungan sosial keluarga meliputi 4 aspek diantaranya adalah dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan, berikut perannya bagi ibu primipara dalam menghadapi gejala *postpartum blues*: 1) Dukungan intrumental dapat membuat ibu memiliki ruang untuk melakukan aktivitas lain, kestabilan emosi, mengurangi beban peran sebagai ibu, merasa lebih baik, memiliki waktu istirahat atau tidur. 2) Dukungan emosinal dapat membuat ibu merasa senang, sedangkan untuk dukungan berupa tempat mencurahkan perasaan dapat menimbulkan perasaan positif dan negatif, perasaan positif yaitu ibu merasa tenang, perasaan negatif yaitu ibu merasa menyesal selepas mengungkapkan perasaannnya. Selain itu dukungan emosional berupa suami yang mendukung keputusan istri juga dapat memberikan perasaan positif bagi ibu primipara yaitu ibu merasa terbantu dan nyaman. 3) Dukungan informasi, dukungan informasi yang diterima oleh ibu menimbulkan pengaruh positif dan negatif. Pengaruh positifnya diantaranya adalah perubahan pola makan ibu primipara menjadi lebih baik, sedangkan pengaruh negatif diantanya adalah penolakan atau pemilahan oleh ibu atas dukungan yang diterima, perasaan tidak senang dan tidak nyaman. 4) Dukungan penghargaan dapat membuat ibu primipara merasa senang.

C. Pembahasan

1. Gambaran *Postpartum Blues* pada Ibu Primipara

Gejala *postpartum blues* yang dialami ibu pascamelahirkan cukup beragam sehingga perlu pengklasifikasian agar dapat dipahami dengan lebih baik dan lebih mudah terutama sebagai informasi bagi ibu primipara dengan pengalaman baru yang sedang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran *postpartum blues* yang dialami ibu

primipara dapat diklasifikasikan ke dalam 3 aspek, yaitu aspek fisik, emosional, dan psikologis.

a. **Aspek Fisik *Postpartum Blues***

Pada penelitian ini, ibu primipara mengalami kesulitan tidur, tidak nafsu makan, mudah kelelahan, dan kepedulian terhadap penampilan fisik berkurang. Kesulitan tidur yang dialami oleh ibu primipara disebabkan kebutuhan bayi atau bayi yang rewel. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Muslimah et al. (2022) bahwa ibu dengan *baby blues* mengalami kesulitan tidur dan dikuatkan dengan penelitian Okun dan Lac (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu *postpartum* mengalami kualitas tidur yang buruk selama 6 bulan pertama pascamelahirkan. Kualitas tidur yang dialami oleh ibu juga akan berpengaruh pada bayi serta tingkat depresi dan kecemasan yang akan dialami oleh ibu, sesuai dengan penelitian Okun et al. (2025) yang mengungkapkan bahwa durasi tidur bayi berkaitan dengan tidur ibu pada bulan pertama pascakelahiran serta masalah tidur pada ibu secara signifikan dan postitif memprediksi depresi dan kecemasan pascapersalinan pada bulan berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa kesulitan tidur yang dialami oleh ibu primipara berpengaruh pada tingkat depresi dan kecemasan yang akan dialami dan hal tersebut juga akan mempengaruhi kualitas tidur bayinya.

Dalam penelitian ini, ibu primipara mengalami penurunan nafsu makan dikarenakan oleh beberapa sebab diantaranya yaitu bayi yang rewel dan rasa kelelahan yang dialami. Sejalan dengan penelitian Schwedhelm et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa pola makan ibu *postpartum* bervariasi tergantung pada kebiasaan dan kondisi yang dialami, dapat meningkat karena untuk mendukung fase pemulihan dan menyusui, tetapi juga dapat mengalami penurunan diakibatkan perubahan hormon, stres, atau kelelahan. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan pola makan yang dialami oleh ibu primipara saat

mengalami *postpartum blues* disebabkan oleh hormon, stres, atau kelelahan yang sedang dihadapi saat masa *postpartum*.

Ibu primipara dengan *postpartum blues* sering merasa kelelahan diakibatkan rasa sakit yang masih dirasakan, kesibukan dalam pekerjaan rumah tangga sekaligus merawat dan mengasuh bayi. Sejalan dengan penelitian Kusumasari (2018) yang mengungkapkan bahwa tingkat kelelahan yang dialami ibu primipara lebih tinggi dibandingkan ibu multipara. Penelitian Oktafia et al. (2021) juga memberikan penguatan dengan hasil yang mengungkapkan bahwa ibu primipara mengalami kelelahan tingkat tinggi dan terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan motivasi pemberian ASI. Hal ini menunjukkan bahwa ibu primipara yang mengalami *postpartum blues* akan sering mengalami kelelahan dan hal ini beresiko lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multipara yang lebih memiliki pengalaman dalam merawat bayi. Kelelahan perlu diantisipasi lebih dini dikarenakan hal ini juga akan berpengaruh pada bayi diantaranya adalah motivasi ibu dalam menyusui bayinya.

Terakhir, yaitu kepedulian ibu primipara terhadap fisik dikarenakan sempitnya waktu dan kesempatan yang dimilikinya. Peneliti berasumsi peneliti bahwa ibu primipara yang baru mendapatkan peran sebagai ibu akan lebih mengutamakan bayinya dalam segala aspek, sehingga perhatian untuk dirinya sendiri bukanlah prioritas dan didukung faktor penyebab lain di antaranya kelelahan yang dirasakan, kesulitan tidur dan nafsu makan berkurang.

b. **Aspek Emosional *Postpartum Blues***

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari segi emosional ibu primipara sering merasa sedih, sering menangis, emosi yang tidak stabil, mudah marah, dan mudah tersinggung. Perasaan sedih yang dialami oleh ibu primipara disebabkan oleh beberapa hal di antaranya adalah kesedihan terhadap kondisi yang dihadapi lalu kemudian dibandingkan dengan kawan sebayanya, tidak ada bantuan, berjauhan

dengan suaminya, rasa sakit yang masih terasa, perhatian yang dirasa kurang, dan rasa capek yang dialaminya. Selain itu, ibu primipara sering menangis disebabkan beberapa faktor penyebab ia merasa sedih. Emosi tidak stabil juga dialami oleh ibu primipara, saat bayi rewel dan respon suami. Selain itu ibu primipara juga mudah marah dan mudah tersinggung karena komentar atau kritik orang lain atas sikapnya dalam merawat atau mengasuh bayi.

Dalam penelitian Komariah (2024) disebutkan bahwa ibu dengan *postpartum blues* mengalami perubahan pola hidup, perilaku, dan juga emosi. Komariah menyebutkan bawa ibu dengan *postpartum blues* akan mengalami lima emosi dasar yaitu marah sedih, takut, jijik, dan bahagia yang setidaknya akan minimal terjadi yaitu perasaan marah, sedih dan takut. Dalam Laitupa et al. (2023) juga diungkapkan bahwa ibu *postpartum blues* akan mengalami perasaan marah, mudah menangis, kelelahan, dan kesedihan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu primipara saat mengalami *postpartum blues* akan mengalami beberapa emosi yang tidak stabil dan hal ini akan terjadi secara tidak terkontrol dan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal ibu primipara.

c. **Aspek Psikologis *Postpartum Blues***

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu primipara mengalami perubahan psikologis pascamelahirkan, di antaranya adalah perasaan kurang mendapatkan perhatian, kehilangan kebebasan, kurang pantas menjadi ibu, menyalahkan diri sendiri, merasa kesepian, kekhawatiran tanpa alasan, kesulitan berkonsentrasi, mengalami kebingungan, dan merasa kewalahan.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa perasaan kehilangan kebebasan dan kurang pantas menjadi ibu yang dialami oleh ibu primipara disebabkan oleh faktor usia. Sejalan dengan ketentuan

Departemen Kesehatan yang menyatakan bahwa remaja adalah individu yang berusia 10 sampai 19 tahun dan belum kawin, sedangkan Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja adalah individu yang berusia 10 sampai 19 tahun. Apabila pada kurun waktu tersebut remaja melakukan pernikahan, maka masa persiapan pernikahan yang merupakan tugas perkembangan yang paling penting dalam tahun-tahun remaja dilewatkan (Chasanah et al., 2016). Hal ini menunjukkan merasa kehilangan kebebasan dan kurang pantas menjadi ibu disebabkan oleh faktor usia muda, sehingga kesiapan yang dimiliki dalam urusan penikahan termasuk merawat anak dianggap masih kurang dan membuat ibu primipara sering kali merasa sedih.

Perubahan psikologis lainnya yaitu menyalahkan diri sendiri, merasa kesepian dan khawatir tanpa alasan, kurang mendapatkan perhatian, mengalami kesulitan konsentrasi, kebingungan dan kewalahan. Sejalan dengan penelitian Laitupa et al. (2023) yang mengungkapkan gejala *postpartum blues* dari psikologis diantaranya adalah ibu akan merasakan kebingungan, kecemasan, kekecewaan, tersinggung, kesepian, dan merasa diabaikan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu primipara mengalami postpartum blues yang kompleks dalam aspek psikologis, dan hal tersebut yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, namun hal ini juga tidak luput dari pengaruh aspek fisik dan emosional yang dialami oleh ibu primipara yang kemudian berimbas pada aspek psikologis yang beragam.

Ibu dengan *postpartum blues* akan mengalami ketidakstabilan emosi dan psikologis dan hal ini pun juga disertai perubahan fisik yang tidak terelakkan karena peran baru sebagai ibu, sedangkan secara fisik ibu belum sembuh secara total. Sehingga secara perubahan fisik yang terjadi juga dapat memperparah keadaan psikis dan kestabilan emosi. Hidayat mengungkapkan bahwa pola tidur ibu *postpartum* menjadi tidak teratur

yang dapat menyebabkan ibu mengalami kurang tidur sehingga akan mudah terjadi perubahan suasana kejiwaan yang dapat rentan terjadi gangguan tidur karena tidak dapat beradaptasi dengan perubahan psikologis maupun peran barunya (Fatmawati & Hidayah, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa ibu *postpartum blues* akan mengalami perubahan tersebut, terutama ibu primipara, sebab Qonita et al., (2021) mengungkapkan bahwa ibu primipara yang lebih rentan mengalami *postpartum blues*. Al-Qur'an Surat Luqman ayat 14 menjelaskan bahwa ibu pascamelahirkan mengalami dampak psikologis akibat proses kehamilan, melahirkan dan menyusui, dan dalam penelitian Huda (2019) bahwa pemaknaan Surat Luqman ayat 14 ini menunjukkan bahwa proses psikologis yang dialami ibu saat kehamilan, melahirkan dan menyusui inilah yang disebutkan *postpartum blues*.

2. Peran Dukungan Sosial Keluarga bagi Ibu Primipara

Menurut teori dukungan sosial oleh House (1989), dukungan sosial terdiri dari empat aspek: dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Dalam *postpartum blues*, keempat dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam proses pemulihan *postpartum blues*. Dalam penelitian ini, setiap aspek dukungan sosial keluarga memiliki intensitas dan efek yang berbeda pada setiap kondisi dan latar belakangan ibu primipara.

Pertama, dukungan instrumental merupakan bantuan fisik yang diberikan keluarga kepada ibu primipara, diantaranya adalah bantuan dalam pekerjaan rumah tangga dan merawat atau mengasuh bayi. Dalam penelitian ini, dukungan instrumental yang diberikan oleh keluarga baik orang tua, mertua, suami, dan kerabat, terbukti menjadi dukungan yang paling dibutuhkan dan berdampak langsung terhadap kestabilan emosional ibu primipara. Bantuan pekerjaan rumah seperti mencuci pakaian, menyiapkan makanan, menggendong bayi, atau bahkan sekadar menemani ibu di malam hari saat bayi menangis, meringankan beban ibu primipara dan memberikan ibu primipara waktu untuk istirahat atau aktivitas lain.

Penelitian ini menyatakan bahwa dukungan instrumental dari orang tua, mertua, suami, dan kerabat, sangat meringankan beban fisik dan menstabilkan emosional ibu primipara.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa kelelahan yang dialami oleh ibu *postpartum* berhubungan dengan munculnya depresi (Murni et al., 2025). Beberapa studi mendukung temuan ini, seperti Murni et al. (2025) yang menekankan hubungan antara kelelahan ibu dan risiko depresi postpartum, serta Atikah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan instrumental meningkatkan rasa nyaman dan aman. Penelitian lain (Afrina & Rukiah, 2024; Muslimah et al., 2022; Setyaningrum et al., 2023) menegaskan bahwa kelelahan fisik pascamelahirkan merupakan salah satu faktor pemicu utama *postpartum blues*. Savitri & Retnowati (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kelelahan ibu rumah tangga yang menyusui bayi 0-12 bulan.

Penelitian ini juga menyatakan bahwa perasaan yang muncul ketika dukungan instrumental diberikan adalah ibu merasa senang, terbantu, nyaman, dan lebih mampu mengelola emosinya. Sebaliknya, ketika dukungan ini tidak hadir atau tidak sesuai, perasaan yang muncul adalah kelelahan, kewalahan dan berujung akan sering merasa sedih dan menangis. Dukungan yang diberikan keluarga dapat memberikan ibu waktu istirahat yang lebih baik, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan perasaan nyaman dan aman sehingga dapat mengurangi adanya stres pascamelahirkan (Atikah et al., 2024). Pencegahan *postpartum blues* maternal dapat ditingkatkan dengan meningkatkan dukungan sosial suami serta menurunkan kelelahan ibu pascamelahirkan sehingga tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang berat, yang akan berdampak terhadap kualitas kehidupan wanita dan keluarganya (Afrina & Rukiah, 2024). Selain itu, kelelahan fisik yang dialami oleh ibu primipara juga berakibat pada bayi. Sejalan dengan penelitian Rahmawati, (2023) bahwa terdapat hubungan kelelahan dengan *bonding attachment* pada ibu

postpartum. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan instrumental bersifat sangat krusial dan tidak bisa diabaikan dalam proses adaptasi ibu primipara pascamelahirkan.

Kedua, dukungan emosional mencakup aspek empati, kasih sayang, pengertian, dan kehadiran yang menenangkan. Dalam hal ini, dukungan emosional didapatkan ibu primipara dari suami, orang tua, dan kerabat diantaranya adalah pendampingan selama proses persalinan, bersikap sabar, pengertian, dapat diandalkan, dapat menjadi tempat mencurahkan perasaan dan pelampiasan amarah yang dirasakan oleh ibu primipara.

Dengan dukungan emosional ini ibu primipara merasa didengarkan dan divalidasi perasaannya. Rasa dimengerti, dipahami, dan diterima membuat ibu merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan psikis pascamelahirkan. Hal ini penting, karena *postpartum blues* sering kali muncul perasaan menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak pantas menjadi ibu. Ketika ibu merasa bisa mengungkapkan keluh kesahnya tanpa takut disalahkan atau dikritik, perasaan yang timbul adalah lega, tenang, dan disayangi.

Dukungan emosional ini sangat dibutuhkan dan memiliki efek jangka panjang dalam membangun ketahanan emosional dan meningkatkan resiliensi ibu. Sejalan dengan penelitian Tualaka et al., (2022) yang mengungkapkan resiliensi membantu ibu primipara untuk mencari dukungan serta meraih kesempatan untuk mengembangkan diri secara emosional dan sosial dan dukungan berupa memberikan kenyamanan emosional, dibutuhkan untuk tetap kuat dalam situasi yang penuh tekanan selama masa nifas. Sebaliknya, dalam penelitian ini diungkapkan bahwa jika suami atau keluarga tidak merespons secara empatik maka ibu primipara akan merasa jengkel dan menyesal, hal ini dapat memperparah perasaan rendah diri yang sedang dialami oleh ibu primipara.

Ketiga, dukungan informasi. Bentuk dukungan informasi dari keluarga berupa saran, masukan, nasehat, informasi atau pengetahuan

yang diberikan oleh orang tua, mertua, suami, atau kerabat kepada ibu primipara terkait cara merawat bayi, menjaga kesehatan diri sendiri, hingga mengelola stres. Namun ada beberapa saran yang atau masukan yang tidak dimaknai ibu primipara sebagai bentuk dukungan karena cara penyampaian yang kurang empati dan terkesan mendikte bagi ibu primipara.

Sesuai dengan penelitian Tang et al., (2016) yang mengungkapkan bahwa dukungan informasi terkait perawatan bayi sangat dibutuhkan oleh ibu saat masa *postpartum*. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penerimaan terhadap dukungan informasi sangat bergantung pada konteks, cara penyampaian, serta perasaan harga diri ibu. Menurut Dami dan Parikaes (2018) individu dengan harga diri bisa memandang bantuan atau nasihat dari orang lain sebagai penurunan harga diri, karena dianggap sebagai isyarat bahwa dirinya tidak mampu. Oleh karena itu, penting untuk membedakan antara memberi saran dan memberi perintah. Annisa dan Swastiningsih, (2015) mengungkapkan saran yang disampaikan secara suportif, akan membuat ibu merasa diberi kepercayaan dan tetap memiliki kendali atas pengasuhan bayinya dan dapat meningkatkan rasa percaya ibu. Dengan demikian, dukungan informasi bersifat kondisional: dibutuhkan apabila relevan, disampaikan dengan empati, dan tidak menyinggung otonomi ibu dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, jika tidak memperhatikan faktor-faktor tersebut, dukungan informasi justru dapat menjadi beban psikologis yang memperparah tekanan emosional pada masa *postpartum*.

Keempat, dukungan penghargaan dalam konteks ini merujuk pada ekspresi pujian, pengakuan atas peran ibu, atau hadiah dari suami maupun keluarga, misalnya, ketika ibu mendapatkan pujian karena mampu melahirkan secara normal, dipuji sebagai ibu yang kuat, atau diberikan hadiah. Perasaan yang ditimbulkan dari dukungan ini adalah bangga, bahagia, dan dihargai, yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan citra diri positif sebagai ibu. Namun, dukungan ini tidak bersifat

esensial, artinya bukan bentuk dukungan utama yang secara langsung mencegah atau mengurangi *postpartum blues*, tetapi ketika diberikan, bentuk dukungan ini tetap menciptakan nuansa positif dalam lingkungan pascapersalinan. Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 233 menjelaskan, bahwa ibu pasca melahirkan harus mendapatkan nafkah dari suami dalam bentuk pakaian maupun kebutuhan. Kebutuhan yang dibutuhkan ibu diantaranya adalah nafkah lahir dan batin, nafkah lahir yaitu scara materi baik sandang, pangan dan papan, sedangkan nafkah batin yaitu dukungan emosional seperti rasa nyaman, aman dan kasih sayang, dan juga dukungan psikologis. Huda (2019) mengungkapkan bahwa surat Al-Baqarah ayat 233 menyatakan bahwa ibu pascamelahirkan harus mendapatkan dukungan sosial dari orang di sekitarnya terutama suami karena sudah menjadi kewajiban bagi seorang ayah untuk menafkahi istri dan anaknya termasuk pakaiannya dan kemudian dukungan ini dapat menurunkan angka resiko dari *postpartum blues* (Huda, 2019).

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peran dukungan sosial bagi ibu primipara untuk menghadapi *postpartum blues* lebih banyak didapatkan dari suami dibandingkan orang tua maupun anggota keluarga lain. Sedangkan secara spesifik, peran dukungan sosial bagi ibu primipara meliputi dukungan instrumental dan emosional, dukungan ini merupakan kebutuhan paling utama dan mendesak bagi ibu primipara. Dukungan instrumental dan emosional memberikan dampak langsung pada gejala *postpartum blues* yang dialami ibu primipara. Sementara itu, saran, informasi, dan nasehat dapat digolongkan menjadi dukungan informasi saat ibu primipara tidak terganggu dan tersinggung dengan hal tersebut. Dukungan penghargaan, meskipun tidak utama, tetap memberi efek positif terhadap perasaan ibu prinmipara. Perbedaan kebutuhan ini menekankan pentingnya kualitas, konteks, dan cara penyampaian dukungan, bukan hanya keberadaannya. Jadi ketika dukungan sosial telah disesuaikan dengan kondisi dan perasaan ibu dapat memberikan

dampak yang sangat sangat signifikan dalam menjaga kesehatan mental dan emosional pascapersalinan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, *pertama,* penelitian ini dilakukan dengan jumlah partisipan yang terbatas sehingga tidak memungkinkan untuk mengeneralisasi hasil yang diperoleh terhadap populasi ibu primipara secara menyeluruh. *Kedua,* data penelitian diperoleh melalui wawancara semistruktur atau wawancara mendalam sehingga bergantung pada keterbukaan informan dalam menjawab pertanyaan dan keterbatasan untuk mengekspresikan pengalaman secara utuh. *Ketiga,* penelitian hanya berfokus pada dukungan sosial keluarga dan tidak mencakup faktor eksternal lain seperti akses layanan kesehatan atau kondisi ekonomi yang juga dapat berpengaruh terhadap dinamika *postpartum blues* yang dialami ibu primipara. *Keempat,* wawancara dilakukan secara daring sehingga kurang memadai untuk mengambil triangulasi metode lain dengan observasi agar lebih kredibel

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi ibu primipara agar lebih terbuka untuk mengungkapkan perasaan dan berani meminta bantuan pada orang di sekitarnya terutama keluarga. Penelitian ini mendorong keluarga untuk lebih memahami kondisi ibu primipara dan aktif memberikan dukungan bagi ibu primipara. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dan pendamping ibu primipara dalam merancang intervensi konteks keluarga yang lebih tepat untuk pencegahan sindrom *postpartum* yang lebih parah.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran *postpartum blues* yang dialami oleh ibu primipara mencakup 3 aspek diantaranya adalah fisik, emosional, dan psikologis. Dari segi fisik, ibu primipara mengalami kesulitan tidur, sebagian akan mengalami nafsu makan berkurang, dan sering kelelahan. Aspek emosional, ibu primipara mengalami beberapa kondisi diantaranya yaitu sering menangis, sedih, tersinggung, marah, dan emosi tidak stabil. Sedangkan aspek psikologis yang dialami oleh ibu primipara mencakup perasaan kurang diperhatikan, kehilangan kebebasan, menyalahkan diri sendiri, merasa kesepian, khawatir tanpa sebab, kesulitan berkonsentrasi, mengalami kebingungan dan kewalahan dengan peran baru menjadi ibu.
2. Dukungan sosial keluarga sangat penting bagi ibu primipara dalam menghadapi gejala *postpartum blues* terutama dukungan dari suami debandingkan dari orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Dukungan yang diberikan mencakup dukungan instrumental, emosional, informasi, dan penghargaan. Dukungan instrumental dan emosional merupakan kebutuhan utama dan mendesak bagi ibu primipara pascapersalinan. Dukungan instrumental misalnya bantuan merawat bayi dan pekerjaan rumah, sedangkan dukungan emosional misalnya sikap sabar dan pengertian dari suami. Kedua bentuk dukungan ini memiliki dampak langsung terhadap pengurangan stres dan kelelahan yang menjadi faktor penyebab *postpartum blues*. Dukungan informasi, dapat memberikan perubahan positif bagi ibu primipara. Dukungan penghargaan, misalnya pujian atau pemberian hadiah, merupakan aspek dukungan sosial yang tidak utama, tetapi

memberi efek positif bagi emosional ibu primipara. Namun nasehat, saran, dan informasi, bersifat kontekstual dan memerlukan sensitivitas dalam penyampaian agar tidak berubah menjadi beban psikologis atau *stressor* dan menjadi dukungan informasi bagi ibu primipara. Bantuan yang diberikan kepada ibu primipara menekankan pentingnya kualitas, konteks, dan cara penyampaiannya.

B. Saran

1. Bagi ibu primipara, lebih terbuka atas perasaan dan emosi yang dialami kepada orang terdekat serta tidak ragu untuk meminta bantuan orang di sekitarnya. Sedangkan jika terdapat masukan atau nasehat yang tidak sesuai dengan keinginan atau kehendak agar disampaikan sehingga tidak berpengaruh negatif atau bahkan memperparah keadaan yang dialami ibu primipara.
2. Bagi keluarga, terutama suami, untuk selalu siap siaga, selalu mendukung semua keputusan ibu primipara, aktif membantu ibu primipara saat mengalami kesulitan, dan bersedia menjadi tempat bagi ibu primipara untuk mencurahkan emosi yang dirasakan.
3. Bagi tenaga kesehatan, memperbanyak edukasi terkait pentingnya dukungan sosial keluarga bagi ibu primipara kepada masyarakat luas**.**
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti terkait studi komparasi dukungan sosial dari suami dan orang tua bagi ibu primipara.

DAFTAR REFERENSI

Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan tingkat kelelahan dan dukungan sosial suami dengan baby blues maternal pada ibu pasca melahirkan di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2024. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, *6*(1), 148–157. Https://Doi.Org/10.55338/Saintek.V6i1.3346

Annisa, L., & Swastiningsih, N. (2015). Dukungan sosial dan dampak yang dirasakan oleh ibu menyusui dari suami. *Empathy*, *3*(1), 16–22.

Annisa, N. H., & Natalia, O. (2023). *Dukungan suami dan depresi postpartum*. *6*, 62–70.

Aksara, E. (2012). B*ebas stres usai melahirkan: Memahami dan mengatasi sindrom baby blues yang berpotensi menyerang setiap ibu usai melahirkan*. Javalitera.

Arfian, S. (2021). *Baby blues: Mengenali penyebab, mengetahui gejala, dan mengantisipasinya*. PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Atikah, N., Lestari, W., & Dewi, Y. I. (2024). *Hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada ibu primipara pasca melahirkan*. *4*, 4913–4927.

Bobak, Laudermilk, Jensen, et all. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. EGC Creasoft.

Chasanah, I. N., Pratiwi, K., Martuti, S., Yogyakarta, A. K., Km, J. P., Dlingo Bantul, P., Koripan, J., & Bantul, D. (2016). *Postpartum blues* pada persalinan di bawah usia dua puluh tahun. *Jurnal Psikologi Undip*. *15* (2).

Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif dan desain riset: Memilih di antara lima pendekatan, terjemahan*. Pustaka Pelajar.

Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi diri dalam belajar sebagai konsekuen. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, *1*(1), 82–95.

Dewi, A. P. S., & Qomar, U. L. (2022). Dukungan keluarga pada *postpartum blues* (Family support for *postpartum blues*). *Jurnal Surya*, *14*(03), 94–100. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.

Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran pola tidur ibu nifas. *Infokes*, *9*(2), 44–47.

Harianti, T. D., Syauki, S., Aman, A., Isra, N., & Ananda, F. (2024). Angka kejadian dan karakteristik baby blues. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(2019), 10931–10946.

Hasanah, U., & Fadilla Helmi, A. (2023). Peran online support group pada ibu pasca melahirkan anak pertama. *Jurnal Empati* (Vol. 12).

House, J.S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley

Huda, A. N. (2019). Syndrom baby bluess: Kesan dan penanganan dalam al-qur'an.

Misykat, *4*(2), 1–22.

Komariah. (2024). Hubungan perubahan psikologis pada ibu postpartum, dukungan suami dan dukungan bidan dengan kejadian baby blues Di Tpmb Siti Asiah Bekasi Tahun 2023. *Sinergi*, *1*(3), 191–200.

Laitupa, S. A. K., Purwanti, E., & Hidayati, L. N. (2023). Pengalaman baby blues syndrome pada ibu postpartum di kabupaten Merauke. *Journal Of Pharmaceutical And Health Research*, *4*(1), 117–121. Https://Doi.Org/10.47065/Jharma.V4i1.2786

Leach, J. (2015). *Improving mental health through social support: Building positive and empowering relationships*. Jessica Kingsley Publishers.

Lestari, L., Bebasari, E., & KM, S. (2021). *Yuk kenali syndrom baby blues & upaya pencegahannya*. Penerbit Adab.

Mariany, M., Naim, R., & Afrianty, I. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Pomalaa. *Jurnal Surya Medika*, *8*(2), 319–324. Https://Doi.Org/10.33084/Jsm.V8i2.3916

Mulyati, I., & Khoerunisa, S. (2019). Gambaran kejadian gejala baby blues pada ibu postpartum berdasarkan karakteristik di Rumah Sakit Dr.Slamet Garut Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, *7*(2), 143–149.

Murni, D., Harianis, S., Sari, N. I., & Sari, D. E. A. (2025). Faktor yang mempengaruhi kelelahan dan kecemasan pada ibu primipara pascapersalinan. *Jurnal Kesehatan Husada Gemilang*, *8*(1), 51–58.

Murtiningsih, A. (2012). Mengenal baby blues dan pencegahannya. Dunia Sehat.

Muslimah, T., Rahmat, A., & Zubair, F. (2022). Post partum blues pada ibu primipara dan komunikasi keluarga. *Acta Diurna*, *18*(1), 48–60.

Novianti, K., Awan, F., Firmansyah, A., Nirmala, A. P., Sri, U. S., & Sri, U. S. (2024). Hubungan antara dukungan sosial (suami) dan kecemasan terhadap baby blues pada ibu melahirkan di kelurahan ngadirejo kecamatan reban kabupaten batang pendahuluan periode kehamilan dan persalinan merupakan periode kehidupan yang penuh dengan. *KOLONI*. *3*(3), 49–56.

Oktafia, R., Deviana, R., Studi, P., Keperawatan, I., Yogyakarta, U. M., Kasihan, T., & Yogyakarta, B. (2021). Hubungan kelelahan postpartum pada ibu primipara. Jurnal Kesehatan Mecusuar. *4*(2), 66–73.

Okun, M. L., Aylward, B. S., & Phillips, E. M. (2025). Dynamic associations among infant sleep duration, maternal sleep quality and postpartum mood symptoms. *J Sleep Res E70057*. Https://Doi.Org/10.1111/Jsr.70057

Okun, M. L., & Lac, A. (2023). Postpartum insomnia and poor sleep quality are longitudinally predictive of postpartum mood symptoms. *Psychosomatic Medicine*, *85*(8), 2023. Https://Doi.Org/10.1097/Psy.0000000000001234

Qonita, Umalihayati, & Vega Muhida. (2021). Analisis faktor risiko terjadinya *postpartum blues* di ruang wijaya kusuma. *Journal Of Applied Health Research And Development*, *3*(1), 1–16. Https://Doi.Org/10.58228/Jahrd.V3i1.95

Rahmawati, A. (2023). Hubungan kelelahan dengan bonding attachment pada ibu post partum. *Journal Of Nursing And Health (Jnh)*, *8*(4), 380–387.

Ramayana, E., Simanjuntak, L., Afriani, D., Dewi, E. R., & Simanjuntak, P. (2024). Faktor – faktor penyebab ibu post partum dengan kejadian depresi baby blues di klinik pbm elsi raayana tahun 2023. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, *2*(2), 270–275. Https://Doi.Org/10.61132/Corona.V2i2.524

Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan asuhan nifas dan evidence based practice*. Deepublish.

Rukin, S. P. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

Salat, S. Y. S., Satriaawati, A. C., & Permatasari, D. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian post partum blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *7*(2), 116–123.

Samria, S., & Haerunnisa, I. (2021). Hubungan dukungan suami dengan kejadian post partum blues di wilayah perkotaan. *J-Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(1), 52. Https://Doi.Org/10.35329/Jkesmas.V7i1.1952

Sasmita, I., Santy, I., Abdullah, F., Fujiko, M., & Azis, U. (2024). Narrative review: karakteristik dan prevelensi baby blues syndrome. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(1), 11038–11057.

Savitri, N. P. H., & Retnowati, M. (2020). Hubungan faktor-faktor yang relevan pada kondisi kelelahan ibu rumah tangga yang menyusui bayi 0-12 bulan di wilayah Kotatip Cilacap. *Jurnal Bina Cipta Husada*, *16*(2), 61–77.

Schwedhelm, C., Lipsky, L. M., Temmen, C. D., & Nansel, T. R. (2022). Eating patterns during pregnancy and postpartum and their association with diet quality and energy intake. *Nutrients*, *14*(1167), 1–16. Https://Doi.Org/10.3390/ Nu14061167

Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology: Bio psychology Interactions.* Third Edition. John Wiley and Sons

Setyaningrum, D. T., Metra, L. A., & Sukmawati, V. E. (2023). *Postpartum blues* pada primipara (ibu dengan kelahiran bayi pertama). *Jurnal Kesehatan Mahardika*, *10*(1), 27–34. Https://Doi.Org/10.54867/Jkm.V10i1.158

Setyaningrum, T., Metra, L. A., & Sukmawati, V. E. (2023). Fenomena *postpartum blues* pada primipara (ibu dengan kelahiran bayi pertama). *Jkm : Jurnal Kesehatan Mahardika*, *10*(1), 27–34.

Https://Doi.Org/10.54867/Jkm.V10i1.158

Supriyanti, M. (2022). Jenis persalinan, kesiapan ibu dan komplikasi/penyulit persalinan berhubungan dengan pospartum blues di Desa Sukawening. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, *1*(11), 380–386. Https://Doi.Org/10.53801/Oajjhs.V1i11.80

Sutisna, A. (2021). *Metode penelitian kualitatif bidang pendidikan*. UNJ Press.

Syafma, N. K., Haryanti, D., Kartika Ningsih, N., & Mariana, S. (2024). Hubungan usia dan dukungan suami pada ibu hamil terhadap pencegahan terjadinya baby blues di Pmb Azimah Kota Jambi. *Jetish: Journal Of Education Technology Information Social Sciences And Health* , *1*(1), 565–572.

Syahputry, D. S., Hasibuan, D. D. A., Safrina, E. N., Dongoran, D. R., & Manalu, H. L. L. (2023). Hubungan harapan ibu pada gender bayi dengan terjadinya baby blues syndrome primipara di Praktek Bidan Mandiri Fahri Yanti Kisaran Kab. Asahan Sumatera Utara. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, *3*(1), 106–113. Https://Doi.Org/10.33024/Mahesa.V3i1.9211

Tang, L., Zhu, R., & Zhang, X. (2016). Postpartum depression and social support in china: A cultural perspective. *Journal Of Health Communication*, *21*(9), 1055–1061. Https://Doi.Org/10.1080/10810730.2016.1204384

Tualaka, Y. N., Kristinawati, W., & Wahyuningrum, E. (2022). Gambaran resiliensi pada ibu nifas primipara suku timor dalam tradisi neno bo ’ ha. *Buletin of Counseling and Psychotherapy. 7*(1), 1–9.

Verda, N. K., & Nuraidha, A. (2022). Strategi coping pada ibu pasca persalinan untuk mengantisipasi terjadinya baby blues. *Jurnal Sudut Pandang (Jsp)*, *2*(12), 98–103.

Wade, C., Tavris, C., & Garry, M. (2014). *Psychology*. Pearson.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent

A. Informan 1 (FN)

INFORMED CONSENT
(LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama : [redacted]
Umur : 19
Pekerjaan : Guru

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penu dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 24 Feb 2025

Informan	Peneliti
(.[redacted])	(.fatahurrofiqo.)

Dipindai dengan CamScanner

B. Informan 2 (R)

INFORMED CONSENT
(LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama : [redacted]
Umur : 27
Pekerjaan : IRT

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penu dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 27 Februari 2025

Informan	Peneliti
(.....[redacted].....)	(..Fatahurrofiqo..)

Dipindai dengan CamScanner

C. Informan 3 (SP)

INFORMED CONSENT

(LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama : [redacted]

Umur : 24 tahun

Pekerjaan : Guru TPQ

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penu dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 20 Feb 2025

Informan	Peneliti
([redacted])	(...Falahul Ulfa)

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2. Panduan Wawancara

A. Pembukaan

1. Selamat pagi/siang/sore ibu, terima kasih telah bersedia mengikuti wawancara pada hari ini.
2. Baik, perkenalkan nama saya (…) dari (….).
3. Sebelumnya saya ingin menyampaikan bahwa penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga ibu dapat menyampaikan jawaban dengan jujur. Apabila ada pertanyaan yang kurang berkenan untuk dijawab maka bisa disampaikan. Wawancara ini semata-mata untuk keperluan penelitian jadi saya menjamin kerahasiaan informasi pribadi yang ibu sampaikan. Baik saya izin memulai wawancara.
4. Nama ibu siapa? Umur berapa? Asal? Tempat tinggal?
5. Apa kesibukan ibu sekarang?

B. Isi

1. Bagaimana respon/perasaan suami atas kelahiran bayi? (perasaan, perbedaan dengan kehamilan) respon anggota keluarga lain
2. Lahiran didampingi siapa aja
3. Kalau boleh tau pas ngidam, ada gak aneh-aneh
4. Harapan ibu untuk anaknya
5. Bagaimana keadaan ibu saat melahirkan?
6. Bagaimana perasaan ibu setelah melahirkan?
    1) Apa saja perbedaan yang ibu rasakan setelah melahirkan dibandingkan sebelum melahirkan?
    2) Apakah ada perubahan suasana hati atau perasaan tertentu yang lebih sering muncul?
7. Apa saja keseharian ibu setelah melahirkan?
    a. Apakah ada perubahan rutinitas yang berubah, seperti pola tidur, nafsu makan, atau aktivitas lainnya?
8. Apa saja kesulitan yang ibu rasakan pada masa pasca melahirkan?

a. apakah kesulitan yang dirasakan lebih banyak dari segi fisik, emosional, atau sosial?

9. Bagaimana perasaan ibu selama merawat dan mengurus bayi?
   a. Apakah ada momen tertentu yang membuat ibu kewalahan?
10. Selain dalam mengurus dan merawat bayi, apakah ada kesulitan lain yang ibu alami setelah melahirkan?
    a. Apakah ada perubahan yang terjadi pada hubungan ibu dengan lingkungan sekitar?
11. Apa saja faktor lain yang ibu rasa menyebabkan ibu merasa kesulitan setelah melahirkan?
12. Ceritakan momen dimana mbak merasa sangat setelah melahirkan
13. Dalam menghadapi kesulitan-kesulitan setelah melahirkan, Apakah ibu mendapatkan bantuan dari orang lain?
    a. dari siapa saja ibu mendapatkan bantuan? Dalam hal apa saja bantuan yang diberikan?
14. Dukungan apa saja yang ibu dapatkan dari keluarga?
15. Apa saja bentuk bantuan yang ibu terima dari keluarga setelah melahirkan?
    a. Dalam hal apa bantuan yang sering ibu terima?
    b. Apakah bantuan tersebut cukup meringankan kesulitan yang ibu alami?
16. Bagaimana sikap keluarga saat ibu mengalami perubahan suasana hati setelah melahirkan?
    a. Apakah ibu merasa nyaman atau terbiasa untuk menyampaikan perasaan ibu
17. Apa jenis nasihat atau saran yang diberikan oleh keluarga kepada ibu dalam merawat bayi?
    a. Apakah nasihat yang ibu terima membantu ibu dalam menghadapi kesulitan yang mbak rasakan atau jalani?
18. Apakah ibu mendapatkan pujian atau dorongan dari keluarga terkait peran ibu sebagai seorang ibu?

1) Jika iya, bagaimana bentuk pujian atau dorongan yang ibu terima?
2) Apa bentuk apresiasi yang ibu harapkan dari keluarga agar merasa lebih baik dan dihargai dalam menjalankan peran sebagai ibu?

19. Bagaimana pendapat ibu tentang bantuan dan dukungan dari keluarga?
    1) Apakah ibu memperoleh bantuan dan dukungan yang cukup atau ada yang dirasa kurang?
    2) Seberapa besar bantuan keluarga dalam mengurangi beban Anda sebagai ibu baru?
20. Bagaimana perasaan ibu saat memperoleh bantuan itu?
    1) Apakah bantuan yang ibu dapatkan membuat ibu merasa lebih baik?
    2) Apakah ada momen dimana ibu merasa tidak didukung? Jika ada, pada saat apa dan bagaimana perasaan ibu?
21. Dalam hal apa ibu merasa kurang didukung oleh keluarga? Jika ada, apa penyebabnya? Apakah karena kurang perhatian, komunikasi, atau hal lainnya?
22. Dari kondisi ibu, apakah ada kondisi tertentu yang membuat ibu lebih nyaman menerima bantuan?
23. Apa harapan ibu kepada keluarga saat ibu sedang menghadapi baby blues atau perubahan mood yang tidak terkontrol setelah melahirkan?
    a. Siapa orang paling ibu diandalkan saat itu? mengapa?

C. Penutup

1. Baik terima kasih banyak ibu atas waktu dan kesediaannya untuk berbagi pengalaman dalam wawancara ini. Dari yang ibu sampaikan, saya akan berikan sedikit kesimpulan bahwa (….). Apakah pemahaman saya sudah sesuai dengan yang ibu maksud? Ataukah ada tambahan maupun koreksi?
2. Saya menghargai pengalaman yang ibu bagikan, dalam menjalani peran sebagai ibu, terkhusus ibu dengan kelahiran pertama, maka

banyak tantangan yang dihadapi dan usaha yang ibu kerahkan sudah sangat baik dan patut diapresiasi.

3. Jika dikemudian hari ada hal yang perlu ditanyakan atau diklarifikasikan lagi, saya mohon kesediaan ibu untuk saya hubungi kembali.
4. Sekali lagi saya ucapkan terima kasih banyak atas waktu dan kesempatannya. Semoga ibu dan bayi selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan. Terima kasih dan selmat melanjutkan aktivitas ibu kembali.

Lampiran 4. Reduksi Data

***POSTPARTUM BLUES* IBU PRIMIPARA**

S	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA
R	Apa aja perbedaan yang mbak rasakan setelah melahirkan dibandingkan sebelum melahirkan?	Ya perbedaaannya banyak sih, waktu belum lahirkan bisa istirahatnya tuh full kalau sekarang enggak, kadang begadang gitu	Waktu isturahat subjek berkurang dan sering begadang	Kesulitan tidur
F	Apa aja perbedaan yang mbak rasakan setelah melahirkan dibandingkan sebelum melahirkan?	Waduh perbedaannya jauh. Setelah melahirkan itu bener-bener banyak yang harus dikorbankan banyak yang harus ditinggalkan, mungkin ngggeh mbak nggeh, tapi ini bener-bener anugrah setelah melahirkan, mungkin memang apalagi kehilangan nyenyaknya malam itu bagaimana, terus masa-masa untuk keluar, untuk bermain, jalan-jalan, itu kan harus mengorbankan semuanya, banyak perbedaannya. Terus namanya jadi ibu apalagi ibu baru jadi semua ibu itu hebat, melalui proses apapunitu hebat, jadi ibu itu hebat, karena harus meninggalkan semuanya yang di lakukan sebelum melahirkan, seperti itu yang saya rasakan, iya gak mbak. Temen-temen kulo, apalagi kulo masih muda, saat temen-temen kulo masih asik kuliah masih asik bermain masih seneng-seneng gini gini, saya harus bener-bener mengurus anak, caranya mendidik anak yang baik bagaimana caranya nyaman seperti itu	Subjek kehilangan tidur nyenyak Subjek kehilangan waktu untuk bersenang senang dan digunakan untuk merawat anak. Menjadi ibu terkhusus ibu baru sangat hebat karena harus memberikan kebebasannya.	Kesulitan tidur Merasa sedih Merasa kehilangan kebebasan

S	Sampek sekarang mbak?	Iya, malam tuh pasti kebangun ya. Adik e mau minta susu lah atau ganti popok, kan jadi tidak efektif, bangun tidur lagi, bangun tidur lagi.	Subjek terganggu saat tidur dikarekan bayi minta susu atau ganti popok	Kesulitan Tidur
FN	Apakah ada rutinitas yang berubah, itu seperti tadi ya mbak pola tidur. Kalau nafsu makan?	Kalau nafsu makan, pertama kali, pertama kali kulo melahirkan niku jujur kaget nggeh mbak nggeh. Kaget, sibuk, dan semuanya sampek untuk makan pun gak selera, bahkan untuk gak makan pun kulo betah untuk pertama-pertama kali, gitu. Jadi mbak, dia kan minum asi nggeh, sedangkan kulo ini gak makan, jadi ibaratkan bayi ini ngelak teros, karena nopo, karena gak nutrisi asinya itu.	Awal pasca melahirkankan tidak nafsu makan dikarenakan kaget, sibuk, dan kewalahan.	Tidak nafsu makan
R	Kalau untuk makan gitu, nafsu makan tetep ada, tetep semangat?	Nafsu makan gak itu, kadang gak makan gitu males bawaannya. Soalnya kan udah capek gitu, ngantuk, jadi males bawaannya	Subjek kurang nafsu makan dikarenakan rasa malas akibat capek dan mengantuk	
R	Berarti kira-kira makan sehari berapa kali mbak?	Kadang satu hari satu kali, kadang dua kali	Subjek makan satu hingga dua kali dalam sehari	
R	Ooo berarti pas inget atau pas laper gitu makan?	Iya baru kerasa laper banget perih baru makan. Dipaksa meskipun itu, mekipun apa namanya, meskipun males tetep dipaksa	Subjek makan saat merasa sangat lapar dan perih	
S	Untuk kelelahan mbak?	Pasti. Kurang tidur.	Subjek merasa kelelahan dan kurang tisur	Merasa kelelahan
F	Terus apalagi mbak yang membuat kewalahan	Mungkin kalau dulu pertama-tama awal itu tamu yang gak berhenti-henti. Kan waktunya istirahat, waktunya anu, tamu terus menerus datang, niku	Subjek merasa kewalahan karena	Merasa kewalahan

	banget selain yang sakit tadi?	mungkin sedikit merasa kayak ya Allah pengen anu. Tapi sekarang sudah biasa.	tamu yang terus menerus datang.	
R	Ada satu momen yang diinget gak mbak saat mbak merasa kewalahan banget, satu momen entah mbak sampek menangis atau merasa kewalahan banget, boleh diceritakan.	Ya kadang kalau anaknya rewel aja sih kewalahannya, kalau gak rewel ya gak, gak kewalahan.	Merasa kewalahan saat bayi rewel	
S	Ada kesulitan lain gak mbak yang dirasa ini tak rasain setelah melahirkan?	membagi waktu seh, kedepanne kan bakal e masak sendiri, bersih-bersih, bakal e she gitu kayak e	Subjek kesulitan membagi waktu untuk kedepannya	
R	Selain pekerjaan rumah, ada kan pekerjaan rumah yang, mbak nya kan di rumah sendiri, itu kewalahan gak?	Ya kewalahan pas waktu anak rewel itu ya kalau gak rewel ya enggak	Subjek merasa kewalahan saat bayi rewel	
S	Ada gak mbak momen tertentu yang bikin kewalahan banget gitu?	Fase menyusui, meng-asi-i. Pertama kan asikan langsung keluar mbak. Lah setelah beberapa hari, kayak apa namanya itu, apa ya nek ngarani, nedhes, lecet. Nah dari situkan dikasih dot, trus nah dari situ tuh kesalahan dari saya sendiri sih soale, wes pakek dot ae, trus akhire kecanduan pakek dot, akhir e sampek pingkut. Pingkut itu kayak udah gak mau nenen langsung gitu loh, maunya pakek dot.	Fase yang membuat subjek kewalahan adalah fase menyusui. Awalnya asi lancar namun setelah lecet diberikan dot dan akibatnya bayi terbiasa dan menolak menyusu langsung dan hal ini	

			membuat subjek kewalahan	
S	Dari kesulitan yang telah disebutkan, ceritakan momen dimana mbak merasa kesulitan dan kewalahan setelah melahirkan mbak.	Menyusui deh, lebih ke menyusui. Soale bener awal-awal itu kan udah keluar asinya cuman ketika dikasih ke adeknya jadi lecet gitu. Ketika menyusui kan banyak kesulitannya, pertama udah keluar cuman adeknya kan mintanya nyusu terus akhire lecet, disitu kan kayak trauma gitu mau kasihkan asi, akhire dipompa pakai pompa asi terus jadi asinya pakai dot habis itu kan jadinya bingput, bingung puting, itu saya disitu, ketika dikasih nen langsung itu anak e gak mau, bingung gitu loh, susah e soale sudah sama dot. Sebenernya bisa pake banyak dot seng divariasi buat biar gak bingput, pakek yang icoli juga bisa, sek nyari-nyari dotnya. Pon. Bingung.	Subjek merasa kewalahan dan kesulitan di fase menyusi dikarenakan saat bayi menyusu di awal menyebabkan lecet sehingga dialihkan dengan dot lalu kemudian mengalami bingung putting sehingga sampai saat ini menolak menyusu langsung	
S	Selain asi ada kewalahan lain gak mbak?	Ada pasti nangis, tapi kan baru ini tinggal disini kemaren-kemaren kan kalo nangis rewel kan dipegang ibuk diem	Subjek merasa kewalahan saat baru pindah kerumah karena bayi menangis	Merasa kewalahan
F	Apakah ada perasaan suasana hati atau perasaan tertentu yang lebih sering muncul gitu mbak?	Ooo jelas, karena capek itu mungkin, bener baby blues itu bener-bener ada. Baby blues itu ada kalo dirasakan di tv tv itu memang yang dirasakan ibu setelah melahirkan itu baby blues, karena apa, ya karena mungkin capeknya, kan ibu melahirkan masih nifas, masih merasakan sakit e jaitan, masih merasakan sakit e ibu apalagi kalo dijait kan gitu ya mbak nggeh, masih merasakan seperti itu masih	Setelah melahirkan perasaan yang sering muncul adalah capek disebabkan oleh beberapa hal diantaranya masih nifas, rasa sakit setelah dijahit, menyusui,	Kelelahan Perasaan sensitif dan emosi tidak stabil Sering menangis

		harus menyusui, masih harus merawat, masih harus gini gini, jelas capek itu pasti. Karena capek itu jadi kalo merasa hati ini mboten enak sedikit mungkin ada yang kurang ganjel sedikit itu rasanya kayak pengen emosi pengen pengen marah pengen anu tapi semuanya harus tetep ditahan. Nangis, nangis. Pernah sampek nangis, masih menghadapi apalagi kulo masih baru nggeh mbak nggeh, masih menghadapi pd bengkak masih pd itu berdarah tapi anak masih butuh minum, wes pokoknya semua sakit ditahan	merawat dan itu dialami bersamaan. Merasa sensitif disebabkan rasa capek yang dirasakan sehingga jika ada seseuatu yang kurang sesuai maka akan mudah terbawa emosi dan marah. Sering menangis dikarenakan kesakitan, payudara bengkak dan masih berdarah sedangkan bayi masih membutuhkan ASI sehingga sakit yang dirasakan ditahan.	
F	Apa saja kesulitan yang mbak rasakan pasca melahirkan tadi sudah diceritain nggeh mbak, banyak gitu. Dari segi fisik ngerasain perbedaan gak mbak?	Jelas mbak. Dari segi fisik ngerasain perbedaan itu yang awalnya bisa kesempatan untuk skincare, buat tubuh, atau apa gitu, sekarang sudah mandi aja sudah alhamdulillah pun. Karena memang anak tidur kesempatan mandi, setelah mandi kadang sudah bangun. Kadang habisnya mandi masih harus beres-beres ini, beres-beres itu, gitu ya mbak ya. Untuk segi, mungkin karena kulo masih baru,	Perhatian kebersihan tubuh berkurang dikarenakan kesibukan. Bantuan suami dapat membantu beradaptasi	Kewalahan Peran suami

		jadi mungkin dari fisik itu dari itunya. Untuk mandiri itu kurang. Kalau dari emosionalnya, mungkin saya sedikit sudah bisa mengatasi asalkan dibantu dengan suami.	secara emosional sebagai ibu baru.	
R	Apakah perubahan hati atau perasaan tertentu yang sering muncul setelah melahirkan?	Kadang sedih gitu, gak ada ini gak ada yang bisa membantu saat anak rewel	Subjek merasa sedih saat tidak ada yang membantu ketika anak rewel	
S	Berarti pas (waktu itu) sedihnya kebanyakan gara-gara sakitnya berarti ya mbak ya? Efek dari sakitnya?	Iya buat gerak gini sakit, buat gerak gini sakit. Jadi bingung mau gendong juga gak bisa	Perasaan sedih yang dirasakan disebabkan oleh rasa sakit, kesulitan bergerak dan belum bisa menggendong bayi	
R	Kan dikasih nasehat kayak gitu ya mbak ya, bagaimana perasaan mbak?	Perasaan ya sedih, sedih kadang, ya sedih soalnya kan gak bisa ngebantu cuma bisa nya ngasih itu ngasih dukungan aja, ya karena gak ada yang ngebantu gitu	Merasa sedih karena orang tua tidak bisa membantu dan hanya memberikan dukungan	Merasa sedih
S	Kalau selama di rumah orang tua tuh mbak itu kalo jadi merasa sedihnya itu sering gak mbak?	Ya ada tapi berubah-ubah, kadang waktu, apa, suami waktu ke rumah seng prambon trus gak balik-balik gitu loh. Trus gak peka-peka, kan bukanne gak peka, cuma kita sebagai wanita pengenne kan dimengerti	Saat di rumah orang tua, subjek terkadang merasa sedih, terutama saat suami pulang ke rumah dan lama tidak kembai atau saat suami cuek	
S	Gimana maksudnya (perbedaan rasa sakit	Kalau di rumah sakit kan benar-benar sakit toh, kalau di rumah udah agak mending. Jadi yang buat	Subjek merasa sedih juga disebabkan	Merasa sedih

	waktu di rumah sakit dan di rumah) mbak?	sedih itu bukan dari sakitnya juga, kadang dari kayak perhatian, kadang dari rasa capek juga.	kurang perhatian dan rasa capek	
R	Itu tadi kan sedih ya mbak, kalau nangis tiba-tiba itu pernah gak mbak? Atau sering?	Ya pernah nangis tiba-tiba, anak rewel mau tidur, mana ibunya sudah ngantuk, sudah capek, kadang ya dibawa nangis	Subjek pernah nangis tiba-tiba saat anak rewel ketika mau tidur sedangkan subjek mengantuk	Mudah menangis Kesulitan tidur
S	Kalau alasannya (menangis tiba-tiba)?	Iya ada suatu kejadian seng bikin, kok maleh ngene toh	Menangis disebabkan merasa kecewa atau tidak sesuai harapan	
R	Kalau marah melampiaskannya ke hal apa?	Melampiaskannya ke hal apa, gak ada sih. Kalau gak kuat ya nangis gitu aja	Melampiaskan amarah ke menangis	Sering menangis
R	Kalau sebelumnya mbaknya nangis itu inget gak mbak karena apa dan bagaimana?	Ya nangisnya itu karena sudah capek, sudah lelah, emosi tidak bisa diceritakan, tidak menceritakan emosi yasudah nangis aja gitu jalan satu-satunya.	Subjek sering menangis disebabkan kecapekan, kelelahan, emosi yang tidak bisa diceritakan	
F	terus ini mbak, bagaimana perasaan mbak selama merawat dan mengurus bayi?	Happy, selalu happy. Cuma mungkin kalau rewel terus, terus nangis terus, mungkin ada sedikit mengeluh, nopo nak pengen noposeh, kayak gitu. Tapi setelah niku dia tidur kasian, ya Allah mari tak seneni. Jadi selalu happy perasaannya.	Ketika bayi rewel dan menangis terus menerus subjek mengeluh dan marah tetapi setelah bayi tidur subjek merasa kasihan dan menyesal.	Emosi tidak stabil Mudah marah
S		Tapi kadangkan ada masanya ketika kita gak mood tapi suami biasa aja. Kan maleh kebawa.	Mood berubah-ubah	Emosi tidak stabil

F	Tadi untuk perasaan sedih, nangis itu kan sering, terus kalau tersinggung juga pernah. Marah gitu pernah gak mbak? Perasaan mudah marah gitu?	Marah, marah, tapi harus ditahan. Ketika saya merasakan sakit. Jadi setelah melahirkan ini dapet beberapa hari saya kena sakit apa itu namanya sakit ambeyen. Sakit pol. Yang mau duduk sakit, yang mau gerak sakit. Akhirnya saya niki yang mau ngurus anak niki kurang maksimal. Duduk itu gini sakit, saya ini, kulo ini menyalahkan diri kulo sendiri ngonten. Nangis, ya Allah saya ini pengen waras, kulo niki mboten pengen sakit, cek waras cek saget ngerawat niki loh. Kalo kulo niki sakit apalagi buat jalan sakit, buat duduk sakit, buat gini sakit, merasakan sakit tidur gak enak, akhirnya yang kulo rasakan niki kulo jar aken. Jadi kulo niki kasian, kulo ibaratnya pengen sehat terus maksimal, gak emosi seperti itu.	Marah tapi ditahan sakit ambiyen yang menyakitkan sehingga kesakitan setiap bergerak baik duduk maupun tidur. Akibatnya subjek merasa tidak bisa merawat bayi dengan maksimal. Subjek menyalahkan diri sendiri, merasa sedih dan berharap sembuh agar bisa merawat dengan maksimal dan tidak terbawa emosi.	Mudah marah Menyalahkan diri sendiri
R	Trus kalau marah tersinggung sering muncul gak mbak?	Iya, awalnya kan itu sudah fisiknya udah capek jadi bawaannya marah-marah terus	Subjek marah-matrah terus ketika fisik terasa capek	Mudah marah
F	Kalau dari sosialnya, lingkungan sosial membuat mbaknya merasa kesulitan gak mbak?	Alhamdulillah kalau lingkungan sosial enggak. Keluarga membantu, keluarga suami membantu, terus untuk tetangga, disini mungkin jauh dari tetangga dekat dengan sawah sawah nggeh. Jadi tetatangga tidak terlalu terpengaruh. Mungkin yang pernah kulo rasakan niku, kulo pulang ke	Merasa tersinggung saat didikte atau dikoreksi dalam merawat bayi	Mudah tersinggung

		rumah di Pandaan yang membuat apa itu namanya, sosial itu yang membuat saya kayak merasa tersinggung itu ketika kayak, lek anu iku dingenekno, lek iku dingenekno, kayak gitu loh mbak.		
F	Kayak didikte gitu mbak?	Enggeh (kayak didikte rasanya). Kayak seperti kulo ini gagal jadi ibu, terus ketika anak nangis, anu iku njaluk ngene iku. Jadi itu kayak, iya saya itu belajar, saya ini nggeh setiap hari liat-liat ilmu tentang menyusui, tentang caranya merawat newborn. Jadi kayak kalau dikomen, umpamane kan lak anu, lek mari nyusu iku dingenekno cek anak e gak anu, iya saya tahu, ngenten loh. Mungkin dari itu, kan setiap ibu punya cara merawat aak sendiri-sendiri.	Tersinggung atas diktean dan komentar karena merasa gagal menjadi ibu	
FN	Atau misalnya saat mbak merasa tersinggung, apakah pernah menolak bantuan dari keluarga?	Pernah pernah, pernah seperti itu, khawatir khawatir. Kan yang tahu bagaimana itu orang tuanya sendiri, kan yang lainnya cuma bisa "koyok e ngene koyok e ngene" misalnya perasangka saja. Mungkin pernah suatu saat merasa sedikit tergores hatinya, pernah merasa tergores hatinya jadi kayak "yawes kah tak pegang aku ae wes, gausah melok-melok lek komen" gituloh. Kalau mau bantu silahkan tapi jangan komentar, sperti itu.	Subjek pernah menolak bantuan dari keluarga saat merasa tersinggung.	
S	Itu lebih ke ini gak mbak gara-gara sikap orang lain atau keadaan?	Kayaknya gara-gara orang lain, gara-gara sikap orang lain. Kan lak ndek adat jawa kan ada seng namane tilik, tilik bayi kan. Kan kadang nanya, ini lahiran normal apa cesar? Trus ditanya, kadang	Mudah tersinggung saat menerima komentar sensitif saat tilik bayi	Mudah Tersinggung

		dari perkataane.Ggampang tersinggung, apalagi aku, aku kan orang e gampang tersinggung toh.		
S	Berarti omongan kayak gitu tuh terdengar sensitif gitu ya mbak ya	Iya (terdengar sensitif), apalagi, buat apa tanya ngunu gitu wi.	Subjek tersinggung atas pertanyaan yang diajukan	
S	Ooo alhamdulillah ada. Kalau dari sosial lain mbak selain omongan cesar gitu ada gak? omongan lain merasa menyakiti banget gitu, ngerasa yaapa ya, ngerasa tersinggung banget tauk aku.	Apa ya, pernah seh sama orang tua sendiri juga. Kan gara-gara sawan itu loh mbak. Tau sawan gak mbak? Diomelin (orang tua)	Tersinggung atas omongan orang tua	
S	Perbedaan antara setelah melahirkan dengan pas sebelum melahirkan yang mbak rasakan itu apa aja?	Kalau dari perasaan kadangkan orang-orang, orang terdekat itu perhatian lebih condong ke bayinya. Padahal podo-podo. Tapi seng seng rodok perhatian banget,ketika melahirkan iku ibuk, ibukku. Kan ibukku lebih memperhatikan aku soalekan keadaan lahiran juga cesar, trus rasa sakit e kan juga lebih lebih dari yang normal gituloh. Trus kalo dari kegiatan, capek, awal-awal enggak she mbak. Baru-baru tadi ini capek soale tadikan, hari ini tadikan pindah pindahan ke rumah sendiri, kalo kemarin ndek rumah e ibu.	Perhatian orang lain lebih tertuju pada bayi bukan subjek, tetapi ibu tetap lebih mempedulikan subjek karena telah mengalami cesar.	Merasa kurang mendapat perhatian
F	Selanjutkan, faktor lain yang menyebabkan mbak merasa kesulitan apakah	Bukan kesulitan menjadi ibu itu enggak, Cuma saya itu merasa kayak kulo ini kayak enten yang salah ta ya karena saya ini kan terlalu, untuk ibu	Subjek tidak merasa kesulitan menjadi ibu, tetapi merasa belum	Menyalahkan diri sendiri

	ada dari segi kesiapan menjadi ibu?	kan terlalu muda ngenten. Mungkin jiwa-jiwa keibuannya belum sempurnatapi saya sellau belajar semua, kayak anak umur segini harus apa, anak umur segini harus apa, semua hal baru menjadi ibu saya selalu pelajari. Untuk merasa kurang siap menjadi ibu mungkin memang kurang siap masih kepengenan sendiri kayak ya Allah pengen jalan jalan ke mall tanpa disibukkan, kayak gitu sih, ada rasa seperti itu. Kembali lagi, dunianya sudah berbeda jadi harus sadar diri.	sepenuhnya siap menjadi ibu dikarenakan faktor usia muda dan mersa jiwa keibuan belum sempurna karena terkadang muncul keinginan untuk menikmati kebebasan.	
S	Pernah gak mbak kayak ngerasa menyalahkan diri sendiri?	Pernah (menyalahkan diri sendiri), tapi yo gak, kadang yo gak sempet	Pernah menyalahkan diri sendiri namun jarang	
R	Sering muncul atau gak mbak?	Ya seringnya sih kesepian, soalnya kan ini suami kerja, anak masih kecil	Subjek sering merasa kesepian	Merasa kesepian
R	Untuk di kuesioner, di pertanyaan sebelumnya itu kan di kata, saya merasa khawatir tanpa alasan itu mbaknya menjawab kadang-kadang, itu kira-kira ada kenapa hal itu kadang-kadang muncul gak?	(merasa khawatir) tiba-tiba aja sih, tanpa alasan aja	Subjek tiba-tiba merasa khawatir tanpa alasan	Merasa khawatir tanpa alasan
F		Iya, iya sampek dipikir-pikir itu gampang lupa mbak, kayak jalan, mungkin karena sangking capeknya mungkin karena sangking anunya sampek ngomong itu kadang gelador, kayak gak	Mudah lupa contohnya saat berjalan ke kamar mandi namun lupa tujuannya. Dan	Kesulitan berkonsentrasi

		dipaham gitu. Iya gitu. Trus mau ke kamar mandi, kate lapo, kayak gitu loh. Lupa.	terkadang ngomong kurang bisa dipahami.	
S	Perasaan setelah melahirkan bagaimana mbak?	Sek bingung mbak, antara seneng mbek sedih. Soale kan posisi keluar dari ruang operasi bingung, gak bisa lihat bayine juga, belum bisa. Yo seneng tapi piye ngunu. Sedih e iki kan masih merasakan sakit e iku kan, apalagi kalo cesar kan sakit ehabis bayine keluar tapi kalo katanya orang-orang orang, kalo lahiran normal kan pas waktu lahiranne, masih kerasa sampek sekarang.	Perasaan setelah melahirkan masih bingung, campur aduk antara senang dan sedihsedangkan sedih dikarenakan rasa sakit yang dirasakan selain itu juga masih tidak bisa melihat bayi	Kebingungan
S	Kalau habis pulang ke rumah sendiri gini kerasa banget gak mbak repotnya kayak kewalahannya	Iya bingung (setelah pulang ke rumah sendiri), bingungnya aslinya gak bingung cuma gara-gara keadaanne contoh rewel trus bayine makin nangis. Asline gak bingung bisa ditangani tapi berhubung cuma berdua, maleh bingung, bingung e gak bisa dikatakan	Merasa kebingungan setelah kembali ke rumah terutama saat anak rewel	Kebingungan

DUKUNGAN SOSIAL

A. Dukungan Intrumental

S	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA
FN	Dukungan apa saja yang mbak dapatkan dari keluarga?	Untuk dukungan dari keluarga alhamdulillah mensupport dengan penuh jadi kayak mungkin kalo saya lagi melakukan kegiatan apa atau masih sibuk dengan urusan saya pribadi, alhamdulillah diasuh oleh keluarga, kadang mbahnya ikut mengasuh, suami, keluarga-keluarga semua mendukung lah.	Subjek memperoleh dukungan penuh dari suami dan keluarga dengan membatu merawat bayi	Suami membantu merawat bayi Keluarga membantu merawat bayi
FN	Apa saja bentuk bantuan dari suami?	Dari segi mengurus anak bantuan semuanya. Malah ya mbak nggeh untuk kemaren-kemaren ini suami yang bisa memandikan anak daripada saya, terus apa namanya kayaknya anak kulo niki nggeh lebih dekat dengan bapaknya daripada sama ibunya, soalnya kalau sama ibunya ini dilatih mandiri nggeh, saya itu gak suka menggendong jadi yawes tak taroh tak taroh gitu. Nah kalau suami itu digendong, dianu, kayak gitu mbak jadi yang saya lihat sepertinya anak kulo ini lebih dekat dengan bapaknya daripada ke ibunya. Kadang kan kalau malam itu anak pasti bangun, gak tau siang dan malam, nah kalau malam itu kita buat gantian jadwal jaga gitu. Yang penting disiapkan susu, nanti suami menjaga sampek kapan, kulo disuruh tidur, gitu. Nanti jam berapa	Bantuan yang diberikan suami diantaranya adalah memandikan anak dan bergilir menjaga anak di malam hari Subjek merasa terbantu dengan bantuan yang diberikan karena memberikan waktu istirahat bagi subjek	Suami membantu merawat bayi Merasa terbantu dan diberi waktu beristirahat

		jam berapa, gantian kulo yang bangusn suami yang tidur, kayak gitu.		
R	Kira-kira ada bantuan gak mbak dari suami sendiri?	Ya (bantuan dari suami) kalau pas kalau pulang kerja, enggak sih soalnya capek, malem paling (bantu ngurus anaknya). Kalau pas rewel tuh gantian gitu yang begadangnya	Suami membantu merawat bayi selepas kerja	Suami membatu merawat bayi
FN	Kalau dari keluarga sendiri kemarin juga dijelasin kalau mbah dari bayi itu bantu menjaga, mbahnya ini mbah dari sampeyan atau dari suami mbak?	Dua-duanya, karena saya ikut suami jadi kebanyakan ya mbahnya dari ibu suami saya, tapi kalau andaikan saya pulang ke rumah saya ibunya saya pun juga ikut menjaga.	orang tua dan mertua membantu menjaga bayi	Orang tua dan mertua membantu merawat bayi
R	Dalam hal apa saja bantuan yang diberikan?	Bantuan (yang diberikan suami) seperti kerjaan belum beres, pekerjaan rumah tuh bisa diganti sama suami atau enggak kalau anaknya lagi rewel ganti gendong gitu, bantuin nidurin, bantuan nenangin pas lagi rewel gitu.	Suami membantu kerjaan yang belum beres, membantu pekerjaan rumah, gantian gendong saat anak rewel, bantu menidurkan dan menenangkan bayi saat rewel	Suami membantu pekerjaan rumah Suami membantu merawat bayi
R	Kemarin dijelasin kalau bantuan dari suami itu merawat bayi dan bersih-bersih, (bantuan dari suami dari) tugas rumah	Ya gak ada, cuman ya bersih-bersih sama ikut ngebantu ngerawat anak kalau saya udah capek, gantian gitu. Gitu aja.	Suami membantu pekerjaan rumah dan merawat bayi	Suami membnatu pekerjaan rumah dan merawat bayi

	selain bersih-bersih ada mbak?			
S	Kalau dari suami sendiri bantuannya apa aja mbak?	Biasa e bantu rumah, nyapu-nyapu, cuci baju	Suami membantu pekerjaan rumah, mencuci, menyapu	Suami membantu pekerjaan rumah
S	Gantian gitu jaga bayinya?	Iya, di rumah kemaren banyak, gantian. Tapi kalo sekarang kan, ya cuma berdua.	Di rumah orang tua banyak yang membantu bergilir menjaga bayi	Orang tua membantu merawat bayi
S	Terus kalau dukungan apa saja yang didapatkan dari keluarga sendiri?	Sebelumnya, buanyak seh mbak. Malah ketika sama orang tua iki lebih banyak waktunya buat istirahat, nanti kalau nangis orang tua yang gendong. Kalau malem juga (bayinya) biasanya ikut bobok sama mbah uti nya. Soalnya kan sering kebangun jadi pusing	Subjek menerima banyak bantuan dari kelurga saat berada di rumah orang tua dan merasa memiliki banyak watktu untuk beristirahat. Bantuan yang diberikan membantu menggendong bayi dan saat malam hari bayi tidur bersama ibu. Sedangkan subjek dapat tidur nyenyak dan tidak merasa lelah	Orang tua membantu merawat bayi Subjek dapat tidur nyenyak dan tidak merasa lelah
S	Dalam hal apa aja mbak, kakak ipar tadi bantuannya?	Ya cuman gendong, teruskan setidaknya saya ada waktu buat entah itu melipat baju, istirahat dulu.	Bantuan ipar yaitu membantu menggendong bayi sehingg subjek dapat	Ipar membantu merawat nayi

			melakukan aktivitas lain	
R	Dalam merawat bayi hanya mbak dan suami atau ada sesekali bantuan dari orang lain?	Ya (merawat bayi) hanya berdua sama suami aja, ada bantuan di kala ipar kesini gitu baru ada bantuan yang lain.	Subjek menerima bantuan dari suami dan ipar	Bantuan suami dan ipar

B. Dukungan Emosional

S	Pertanyaan Wawancara	Jawaban Informan	Pemadatan fakta	Tema
F	Kalau pas lahirannya itu ditemani siapa aja mbak?	Untuk pas lahiran itu saya didampingi suami sama ibu kandung, ibu saya sendiri	Suami dan ibu mendampingi saat persalinan	Pendampingan orang tua dan suami saat persalinan
F		Ibu, kehadiran ibu niku pon. Ya Allah kulo niku mbak ten mriku mek sanjang ngenten tok, buk ngeti ridlo ne minta maaf, pokok minta maaf niku tok. Katanya bidannya kulo niku, udah minum air tungkak?, sampun buk kulo sampun minum air tungkak pon katah buk. Nah bener kadang orang itu sibuk mencari air barokah yai ini, air barokah habib ini padahal kunci lancarnya melahirkan itu ada di ibu, katanya bidannya tuh bilang kayak gitu. Bidannya sendiri bilang kayak gitu. Ibuk dateng, langsung langsung cepet prosesnya, empon, langsung pembukaan sepuluh, gak sampek lima menit gitu keluar ini	Ibu menemani saat persalinan	Pendampingan orang tua saat persalinan

F		Jadi normal tanpa jahitan, itu posisi suami saya masih nututi, Cuma ditemani ibu terus bayinya nunggu nunggu nunggu ayahnya. Jadi kepala itu sudah keluar separoh tinggal satu denan mboten sakit, trus pas buya nya bukak pintu, jegrek, langsung ini keluar, oek oek	Suami menemani saat persalinan	Pendampingan suami saat persalinan
R	Untuk kalau anggota keluarga pas lahiran, itu didampingi siapa aja? Lahirannya di rumah sakit atau di klinik?	Di rumah sakit, didampingi ipar sama suami	Suami dan ipar menemani selama persalinan	Suami dan ipar mendapingi saat persalinan
FN	Siapa orang paling ibu diandalkan saat mengalami perubahan mood ?	Ya suami, karena karena, kalau gini mbak nggeh, saya di kelurganya saya sendiri saya emang punya umpamanya orang tua dekat, punya kakak mungkin dekat karena dari dulu, lah berhubungkan saya ikut jadi kan gak ada lagi orang yang harus saya ceritain kecuali suami saya sendiri gitu loh. Mau cerita ke mertua ya gak enak, ke kakak ipar ya gak enak gitu loh mbak. Jadi cerita ke suami.	Suami orang yang paling diandalkan oleh subjek	Suami yang dapat diandalkan
FN	Apa saja bentuk bantuan yang mbak terima dari keluarga setelah melahirkan?	Iya semua support, gak ada yang men down kan, kadang ada yang dari keluarga sendiri itu bikin kayak down, kok ngene jadi ibu harus ngene jadi ibu harus kayak gini, kadangkan ada yang kayak gitu, alhamdulillahnya saya enggak.	Subjek menerima dukungan dari keluarga dan tidak menerima komentar negatif	Keluarga memberikan dukungan dan menyinggung perasaan
FN	Apakah mbak merasa nyaman atau terbiasa	Oh tergantung. Ada yang saya terbiasa ada yang enggak. Tergantung ke orangnya, ke siapa. Kalau terbiasa untuk menyampaikan perasaan jelas ke	Subjek nyaman dan terbiasa menyampaikan	Suami sebagai tempat

	untuk menyampaikan perasaan mbak?	suami, orang terdekat kita. Apa pun perasaannya yawes disampaikan. Terus mungkin kalau terbiasa itu ya ke orang tua sendiri ya mbak ya, kan kita hidup lama dengan orang tua. Mungkin kalau ke mertua atau orang yang baru saya temui itu mungkin saya sedikit kurang untuk terbiasa mengungkapkan perasaan	perasaannya kepada suami dan orang tua	mencurahkan perasaan Orang tua sebagai tempat mecurahkan perasaan
FN	Nasehat dan saran dari suami terkait setelah melahirkan apa aja?	Oh banyak apalagi nasehat apalagi saya ini sering emosi an. Kalau nasehat sama saran pasti ada ya mbak kan namanya suami orang yang membantu kita apalagi semua kita bergantung pada suami jadi ada kayak gerundel sedikit gak enak sedikit langsung disampaikan, kayak gitu nggeh. Kalau ada saran itu nggeh masuk ke hati kadang gak masuk ke hati. Nasehat ini ya mbak yang kemarin, saya anu, sedikit cerita. Kan kalau saya di keluarga sendiri kayak katanya suami itu kayak dimanja sama orangtua gitu loh. Semua serba ada,makan tinggal makan, ini tinggal in, kayak gitu loh mbak, akhirnya karena sifat itu saya terbawa disini. Sedangkan kan menjadi keluarga, ya ada benernya, tapi saya saat itu tidak menerima karena saa saat itu butuh ditenangkan mbak nggeh. Terus kalau namanya keluarga kan harus mandiri, mengerjakan apa-apa sendiri tidak bergantung pada orang tua sedankan saya itu kalau saya itu sedikit sulit untuk masalah makan, pilih-pilih. Karena saya itu dari orang tua itu	Suami sering memberikan nasehat kepada subjek salah satunya adalah nasehat untuk belajar mandiri. Subjek mengganggap bahwa suami adalah orang yang selalu membantu dan tempat begantung sekaligus orang terpercaya untuk meluapkan perasaan.	Suami sering memberikan nasehat Suami sebagai orang yang diandalkan Suami sebagai tempat mencurahkan perasaan

		selalu ditanya apa yang dimau gitu loh. Akhirnya tidak sederhana. Lah kayak gitu, akhirnya disini saya itu, kan disini, apa ya mbak ya, kan kalau di pandaan suasana sedikit kota, kalau disini mungkin ya wes seadanya aja kayak gitu, sedangkan saya saat itu maunya makan makanan yang pengen sayur-sayur, penegn buah-buah kayak gitu loh, gitu. Lah saya itu maunya yang langsung cling langsung ada di depan mata gitu. Sedangkan kalau suami saya itu yawes gitu nggeh. Minta makanan ini gak diturutin, minta ini gak anu gitu, diturutin Cuma buat o sendiri, masak sendiri, kayak gitu. Saya gak bisa masak ya mbak nggeh, akhirnya pon saya emosi, kepengen ngene gaoleh, kepengen ngene gaoleh, wes lah gausah maem, gini saya, sedangkan saya menyusui, saya kan harus makan banyak kayak gitu, gak boleh kekurangan makan, ya kaloau kulo maem e dikit ya anak e luwean gitu. Akhirnya ya sudah karena emosi itu saya juga dinasehat kalau kulo ini wataknya terbiasa dituruti samaa orang tua kalau di Pandaan kan enak tok mbak, mboten usah mikir nopo-nopo langsung ada makanan, pengennya itu kulo ini supaya mandiri kayak gitu, ya gak papa, mboten nopo o pengen ngene pengen ngene tapi ditumbasno mentah e, gitu loh saya disuruh masak sendiri sedangkan saya itu gak mau repot, repot masak masih bikin, gitu.		

		Pokoknya ya langsung cling jadi, ngoten mbak nggeh, yok nopo jange jadi ibu terus terusan seperti ini, kayak gitu loh mbak. Terus kulo alesannya, kulo ini kulo bilang kulo masih sakit kulo niki gini gini gini. Katanya suami, cobak sampeyan tangglet ke ibunya saya ke ibunya saya sendiri, coba sampeyan tanya yok nopo pas singen melahirkan kulo, sek sakit sek masak sek gini sek gini, kok saget kok sampeyan mboten saget. Nggeh kulo tambah emosi soalnya kan saya butuh tenang butuh yang cling langsung ada gitu. Jadi sarannya itu pengennya jadi mandiri masak sudah berkeluarga masih bergantung kepada keluarga, kayak gitu.		
S	Apakah mbak merasa nyaman atau terbiasa untuk menyampaikan perasaan yang mbak rasakan?	Kalau ke orang tua sih gak terlalu ya, cuma kalau ke suami ya harus.	Subjek menyampaikan perasaan yang dirasakan kepada suami	Suami tempat mencurahkan perasaan
FN	Baik. Kalau dari dukungan emosional, mbaknya sering curhatkan ke orang tua itu, bagaimana perasaan mbak atas bantuan itu?	Kalau untuk emosional tentang terjadi gini-gini ya pasti, kalau terjadi apa-apa curhatnya ke ibu karena kan beliau lebih berpengalaman, lebih tahu , kalau seperti ini gimana, kalau seperti ini gimana. Seperti itu. Kalau menurut saya, sangat sangat sangat membantu.	Subjek merasa sangat terbantu dengan curhat kepada orang tua terkait apa yang terjadi	Orang tua tempat mencurahkan perasaan
R	Kalau ke orang lain selain keluarga, ada gak mbak tempat mbak	ya ke ibu, kalau lagi emosi gitu, atau mau menyampaikan uneg-uneg seperti tadi itu ceritanya ke ibu gitu	Subjek menyampaikan perasaan atau uneg-uneg kepada ibu	Orang tua tempat mencurahkan perasaan

	menyampaikan perasaan atau uneg-uneg yang dirasain sekarang?			
FN	Apakah mbak mendapatkan pujian dari keluarga terkait peran sebagai ibu?	Kalau pujian saya mboten merasakan, cuma yang saya rasakan sendiri dari ibu saya sendiri itu pernah bilang ke saudara, bukan ke saya. Kan kalau muji di depan nanti saya ngawang , terbang nanti. Iya, kalau ke saya sendiri gak pernah merasakan, gak tau lagi sih kalau saya tidak merasa itu sebuah pujian nggeh Cuma sayakan Cuma saya bilang kayak gini kalau ke anu, "saya ini kan anak pertama, melahirkan anak pertama, alhamdulillah bisa lahiran normal, kalo orang kan kuat-kuatan kalo sekarang kan lebih milih operasi, alhamdulillah bisa full menyusui, kalo gak telaten itu yawes kasih susu formula aja gampangnya, kayak gitu loh". Melewati masa-masa menyusui, masa masa melahirkan itu kan yang sulit, gitu. Tapi memang orang tua itu pertama menekan, menekan mbak kayak dipaksa harus bisa menyusui, harus bisa menyusui langsung, sesakit sakit e yak nopo, se nggak mau-maunya yok nopo anak jarsu dipaksa ngenten, gitu. Kadangkan melihat pertama melihat anak nangis ngejer, gak paham cara menyusui, kan gak tau caranya minum mbak nggeh, anak ngejer, itu kan kadang kebanyakan orang langsung, "yawes belikan dot belikan susu", kan kayak gitu. Kalau	Subjek tidak pernah merasa menerima pujian dari keluarga secara langsung tetapi pernah mendengar ibunya memuji dan membanggakan atas pencapaiannya kepada orang lain diantaranya uyaitu keberhasilan lmelahirkan norman dan full menyusui Ibu subjek memberikan nasehat dan menguatkan subjek untuk memaksakan diri menyusui secara langsung meskipun bayi menangis tetap harus dipaksakan untuk menyusui secara langsung.	Orang tua memberikan pujian Orang tua memberikan nasehat dan memberi semangat

		ummik saya, wes jarno bayine iku masi nangis ngejer model e koyok opo namanya belajar kayak gitu, namanya belajar, proses iku gak mudah, seperti itu mbak, jadi wes bayi nangis yaopo wes gak usah direken, tenang, yang penting ibunya tenang anaknya tenang, kayak gitu belajar pelan-pelan. Akhirnya saya berpikir, oh iya gitu. Kalau dipikir-pikir wes enak lah. Mungkin itu, kalau pujian ke saya sendiri kayaknya gak pernah		
R	Ooo berarti nasehat aja?	Iya (sikap dari keluarga saat saya mengalami perubahan suasana hati hanya nasehat saja). (Misalnya) emosi orang tidak menentu kadang kan emosi kadang enggak gitu, ya hanya sabar, intinya sabar gitu. Suami sabar ngadepin pas lagi emosi gitu	Orang tua mmenasehati untuk bersabar Suami sabar saat subjek sedang emosi	Orang tua menasehati terkait emosi Suami pengertian
R	Jadi kalau ada hal uneg-uneg itu juga gak disampaikan ya mbak ya, terbiasa untuk tidak disampaikan?	Enggak, ngerti suami kalau lagi diajak bicara gak bicara gak direspon, ngerti dia kalau saya lagi emosi gitu	Suami mengerti bagaimana menghadapi saat istri emosi	Suami pengertian
R	Berarti kalau sudah tahu sampeyan lagi emosi, suami menghibur dengan apa?	Kalau saya lagi emosi ya suami diem, soalnya takutnya pas cekcok gitu lebih baik diem juga. Kalau emosinya sudah redah, sudah baru diajak bicara gitu.	Suami akan mengajak subjek berbicara saat emosi mereda	
S	Kalau bantuan dari suami atau keluarga ada yang bentuk saran atau nasehat?	Yang banyak sih dari, lebih ke manut. Contoh dari cara menggendong, kan kalau orang dulu kan gak boleh di x style, kalau sekarang kan menurut	Suami mendukung atas keputusan subjek	

		kebidanan itu. Suami manut-manut ae, mendukung lah intine.		
S	Bagaimana perasaan mbak antara lagi di rumah tapi bareng orang tua, di rumah orang tua, dan di rumah sendiri berdua aja, bagaimana mbak perasaannya?	Kalau pertama waktu di rumah sini orang tuanya kan kesini, ya biasa aja soale kan suami juga ada. Tapi kalau di rumah orang tua, suami sering bolak-balik PP pulang pergi kalau kerja, terus kan perasaan jadi waswas iya terus suamine kan di jalan gitu loh, khawatir, ada perasaan kok gak kesini-sini apa gak kasian sama aku, gitu. Kalau sekarang berdua tok lebih enak berdua tok gini soale kalau sama ibu kan kadang jangan maem ini jangan ini nanti gini, banyak larangannya meskipun itu buat kebaikan	Subjek paling nyaman tinggal di rumah sendiri karena lebih bebas dan tidak ada peraasaan terbatas dengan larangan dari ibu	
S	Mudah marah mbak?	Kalau marah sih paling ke orang tertentu, contoh ke suami	Subjek marah kepada orang tertentu, suami	Suami Pengertian
S	Kalo dari suami sama rata perhatiannya atau fokus ke bayinya?	Alhamdulillah suami saya sama rata	Suami perhatian kepada bayi dan subjek secara sama rata	Suami perhatian
R	Bantuannya lebih ke mbak minta bantuan atau suami menawarkan bantuan?	(Suami) menawarkan (bantuan), sudah sana istirahat biar saya yang ganti, gitu	Suami menawarkan bantuan	Suami perhatian
FN	Bagaimana sikap keluarga saat mbak mengalami perubahan suasana hati setelah melahirkan?	Sebenernya mereka itu merasakan nggeh kalo kurang mood, atau saya kayak, kalau capek itu biasanyakan mempengaruhi ke mood ya. Tapi, mungkin merasakan bener-bener merasakan tapi cuma diamlah diam, ibu itu memang seperti ini, jadi yawes wajar ibu baru ini sering emosi tidak	Keluarga memahami dan memaklumi perubahan susana hati yang dialami subjek sebagai ibu baru	Keluarga perhatian

		jelas. Gak kayak gaoleh ngunu, mboten kayak gitu. Cukup diam		
R	Kalau dukungan yang mbak dapatkan dari keluarga apa?	Ya itu, ya sabar namanya masih itu punya anak kecil kalau rewel ya wajar, ya itu kudu sabar, sabar gitu nanggepin anak rewel harus sabar gitu.	Orang tua menasehati untuk bersabar menghadapi bayi rewel	Orang tua menaseati megenai perawatan bayi
R	Bagaimana sikap keluarga saat mbak mengalami perubahan suasana hati setelah melahirkan?	Ya sikapnya sih ya hanya sabar itu ngadepin	Subjek dinasehati kelurga untuk bersabar saat mengalami kesulitan	Orang tua menasehati terkait emosi
R	Ibu meresponnya dengan?	(Ibu merespon perasaan atau uneg-uneg saya dengan) nasehat, (misalnya) ya sabar namanya juga berkeluarga pasti ada tengkar-tengkarnya, sama saudara aja saling beda pendapat apalagi sama orang lain gitu	Ibu merespon dengan memberikan nasehat untuk bersabar dan menguatkan	Orang tua memberi nasehat dan menguatkan
S	Ooo habis lahiran tuh langsung ke rumah ibu dulu toh mbak?	Enggak (langsung ke rumah ibu), di rumah sini tapi ibu nginep disini sampek seminggu lebih trus habis itu pulang ke rumah ibu.	Ibu menginap di rumah ubjek selama seminggu pasca operasi	Ibu mendampingi selama postpartum

C. DUKUNGAN INFORMASI

S	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA
FN	Bantuan informasi kayak nasehat atau larangan atau saran, ada mbak?	Pasti, pasti ada. Kan kita ibu muda, ibu baru, sedangkan yang lainnya kan ibu-ibu berpengalaman jadi ada lah pasti. Anu kalo anaknya ceguken biasanya dingene aken, kayak gitu, terus kalo apa lagi, suka lihat atas, bayi kan	Orang tua memberikan nasehat dan saran terkait cara merawat bayi	Keluarga memberikan nasehat dan saran mengenai perawatan bayi

		suka lihat atas nggeh, kadang anu itu pasti ada lah, kayak pengalaman-pengalaman mereka yang lalu oleh anak-anaknya dikasih saran		
FN	Jadi kalau saran atau nasehat itu, jenis saran atau nasehat hanya pas perawatannya atau larangannya atau bagaimana?	Ya perawatannya, larangannya pun juga kalau ibu menyusui gak boleh makan ini-ini-ini	Subjek menerima larangan terkait perawatan diri setelah melahirkan	Orang tua memberikan nasehat mengenai perawatan diri
FN	Kalau yang paling sering mbak terima itu apa?	Nasehat untuk saya mungkin nggeh, untuk saya pribadi, kalau untuk anaknya nggeh mboten seh. Kalau untuk saya pribadi kan ibu menyusui kan susu itu faktor ke anak jadi dimakan ibu itu memang harus bener-bener yang baik bener-bener yang bergizi kayak gitu. Kayak apa itu yang sering saya rasakan itu karena salah makan atau mungkin kurang mengenyangkan, disuruh minum jamu, kayak gitu. Disuruh makan makanan buah, sayur , yawes kayak gitu-gitu iku.seringnya ke saya	Subjek sering menerima nasehat terkait perawatan diri pasca melahirkan seperti mengonsumsi makanan bergizi, sayur-buah, jamu sebagai pendukung produksi ASI.	Orang tua memberikan nasehat mengenai perawatan diri
S	Apa jenis nasehat atau saran yang sering diberi keluarga kepada mbak dalam merawat bayi?	Sabar. Kalau nasehat-nasehat dalam merawat bayi sih banyak mbak cuman aku gak terlalu ngikutin soale kan itu parenting zaman dulu. Gak boleh pakai grita, gak boleh pakai pempes, disuruh pakai bedak, tapi aku gak ngikutin soale kan dari itunya (bidannya), gak boleh pakek bedak, gak boleh pakai grita.	Jenis nasehat yang sering diterima adalah sabar, merawat bayi	Nasehat orang tua dalam merawat bayi

R	Berarti itu yang ngomong mbaknya sendiri ke diri sendiri atau dari keluarga?	(Nasihatnya) dari ibu pas lagi telpon, bilang kan anaknya kadang rewel, ya namanya anak-anak kudu sabar jadi orang tua, sulitnya kayak gitu pas kalau anak lagi rewel gitu	Orang tua menasehati untuk bersabar menghadapi bayi rewel	Orang tua menaseati megenai perawatan bayi

D. Dukungan Penghargaan

S	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA
S	Kalau dari suami, bagaimana bentuk pujiannya?	Kayak pas waktu apa-apa ngerjain sendiri, alhamdulillah punya istri seng kayak gini, atau apa-apa ngerjain sendiri. Kan aku sempet masak toh, jadi suami bilang e gausah masak gapapa beli aja, tapi didalam hati gak enak masak suami puasa gak dimasakin gitu, bikinin apa-apa, kayak maleh tanggung jawab ke suami kayak berkurang gitu loh, gak enak gitu.	Suami memberikan pujian karena memiliki istri yang mandiri	Bentuk pujian suami
FN	Pujian atau apresiasi dari suami ada gak mbak?	Ya ada, tapi sedikit gengsi dia. Ketika setelah melahirkan jadi saya itu sudah ber was-was dulu sebelum e mbak nggeh. Sebelumnya saya kirimkan video tiktok mengenai reaksi suami ketika setelah melahirkan gitu kan nggeh. Kan biasanya dicium disayang dipeluk kayak gitu nggeh mbak nggeh, kulo takut tidak dilakukan itu soale gengsi jadi saya kirimkan dulu video itu, kulo nanti habis melahirkan harus diginikan. Tapi sebenernya sempat apresiasi dalam bentuk tingkah laku bukan dalam bentuk perkataan gitu.	Suami memberikan pujian dan apresiasi namun melalui tigakan seperti memberikan hadiah.	Suami meberikan apresiasi

		Tingkah laku kayak tingkah lakunya itu kayaktiba-tiba ngasih hadiah gitu.		

E. Peran Dukungan Sosial bagi Ibu Primipara dalam Menghadapi *Postpartum Blues*

S	Pertanyaan Wawancara	Jawaban Informan	Pemadatan fakta	Tema
SP	Berarti nasehat itu gak ada yang sampek membuat tekanan banget gitu, kayak yaudah aku pilah dulu gausah aku sampai aku buat tekanan gitu atau gimana?	Iya, kalau masalah kesehatan, enggak. Tapi kalau masalah kayak cara mendidik terus kayak yang hubunganne kejawa-jawaan gitu loh mbak	merasa tidak tertekan oleh nasihat terkait kesehatan, namun sempat merasa tertekan dengan nasihat tentang pola asuh yang bernuansa budaya Jawa	
SP	Dari berbagai pihak seperti keluarga, orang tua, suami, mertua, bantuan atau dukungan apa yang paling mbak rasakan sangat membantu setelah melahirkan?	Suami, lebih ke di rumah membantu masak, kadang juga bantu ngeramut adeknya, urusan rumah tangga juga	Dukungan paling membantu dirasakan dari suami	Merasa tidak senang
SP	Menurut penjelasan kemarin, Suami mbak cenderung manut atau nurut. Nah apakah hal itu membuat mbak merasa lebih dimudahkan dalam merawat bayi? Apakah sikap suami yang seperti itu terasa meringankan, atau ada	Alhamdulillah sangat membantu, soale kan kadang pikiranne lebih ke menurutku kita ini bener jadi kan suami manut-manut mawon	Sikap suami yang cenderung menurut dirasakan sangat membantu	Merasa terbantu

	perasaan lain yang mbak rasakan?			
SP	Berarti lebih enjoy berdua ya mbak ya?	Iya (lebih enjoy) berdua, kayak mau ngapain udah gak ada yang komen gitu loh	Ibu merasa enjoy dengan tinggal dengan suami karena tidak ada yang berkomentar	Merasa tidak nyaman
SP	Atau tadi mbak menyampaikan beberapa kali bahwa harus menyampaikan ke suami kalau ada kesulitan. Nah kalau dari suami kan entah ditenangkan entah dikasih saran entah dikasih masukan gitu, apakah itu meringakan keslitan yang mbak rasakan ?	Oooo. Kalau dari suami banyak yang meringankan seh, kayak waktu merasa capek gitu dari pagi sampek siang terus rewel (bayinya), akhir e suami, anak rewelkan yang harus senang dulu ibunya, saya dulu yang ditenangin habis itu adiknya. Kalau gak gitu adiknya diambil, diajak sama mas e. aku disuruh bubuk duluan.	Merasa diringankan kesulitannya saat suami membantu merawat bayi saat rewel dan ibu dapat beristirahat	Merasa diringankan kesulitan Dapat tidur nyenyak dan tidak merasa lelah
SP	Dalam menghadapi kesulitan setelah melahirkan, apakah mbak mendapatkan bantuan dari orang lain?	Alhamdulillah dapat bantuan kakak: kakaknya mas e kakak ipar, kalau kesini biasane aku disuruh ngapain, istirahat. Suami juga membantu	Bantuan kakak ipar dan ibu dapat beristirahat	Merasa terbantu
SP	Dalam hal apa aja mbak, kakak ipar tadi bantuannya?	Ya (bantuan yang diberikan ipar) cuman gendong, teruskan setidaknya saya ada waktu buat entah itu melipat baju, istirahat dulu.	Dapat melakukan pekerjaan rumah lain dengan bantuan menggendong bayi	Memiliki ruang untuk melakukan aktivitas lain
SP	Kalo kemaren berarti ngerasa, kalo yang kemaren pas di rumah itu ngerasa kosong atau ya tetep aja full apalagi sekarang kayak e tambah full	Kalo yang kemaren sih enjoy, enjoy enjoy aja. Pas bayinya bobok bisa main hp tapi kalo mandi gak tau kedepannya gimana, kayak e bakal repot deh.	Bantuan dari keluarga memberikan waktu istirahat bagi ibu	Dapat tidur nyenyak dan tidak merasa lelah Merasa nyaman

	deh, atau bagaimana? Yang kemaren			
SP	Didikte gitu ya mbak jadi kurang leluasa?	Iya (didikte jadi kurang leluasa). Kalo metode mendidiknya pasti udah beda pas jaman dulu sama sekarang.	Ibu merasa tidak senang karena nasehat yang diberikan	Merasa tidak senang
R	Bagaimana perasaan mbak saat memperoleh bantuan itu?	Senang, perasaannya senang ya karena sudah dapat bantuan gitu, dapat meringankan beban.	Merasa senang karena beban merasa ringan	Merasa senang
R	Kalau dari suami mbak?	Ya 10 (skala bantuan suami untuk mengurangi beban sebagai ibu baru), ya pas lagi ada di sini, tiap hari ada disini kan kalau gak kerja	Suami memberikan bantuan dan dirasa meringankan beban ibu	Merasa terbantu
R	Untuk bantuan itu mbak merasa cukup meringankan kesulitan yang mbak alami atau gimana?	Ya cukup (meringankan kesulitan), cukup membantu daripada gak ada sama sekali gitu	Bantuan yang diberikan cukup meringankan	Merasa terbantu
R	Tadi kan mbaknya mengatakan mengalami beberapa kesulitan setelah melahirkan salah satunya merawat anak, ketika anaknya rewel. Itu, tadikan mbaknya menyebutkan tidak ada yang bantu, berarti aslinya bantuan itu sendiri diharapkan?	Itu (bantuan dari orang lain) sangat-sangat diharapkan	Ibu mengharapkan bantuan dari orang lain	Mengharapkan bantuan
FN	Seberapa besar bantuan dari keluarga atau dari suami	Besar sekali, kalau dari suami lumayan mungkin 50 % lah, atau	Bantuan dari suami sangat berarti. Dukungan dari keluarga sekitar	Merasa beban berkurang

	dalam mengurangi beban mbak sebagai ibu baru?	kadang 40 % atau kadang gak peka nggeh, kadang lekaki gak peka apa yang dirasakan perempuan, perlu sidikit sindiriran. Kalau suami 50% kalau keluarga mungkin karena semua punya kesibukan sendiri-sendiri mungkin 30% nya lah	30% karena masing-masing memiliki kesibukan sendiri.	
FN	Bagaimana perasaan mbak saat memperoleh bantuan itu?	Saat memperoleh bantuan itu saya senang, merasa terkurangi bebannya. Jadi ketika dibantu oleh keluarga saya bisa melalukan aktivitas lain, dibantu oleh suami saya bisa melakukan aktivitas lainnya yang saya gak bisa kalau masih ada bayi gitu loh	Bantuan dari suami dan keluarga membuat informan merasa senang dan terbantu, karena beban terasa berkurang dan ia bisa menjalankan aktivitas lain yang sulit dilakukan saat mengurus bayi sendirian	Merasa senang Merasa beban berkurang Memiliki ruang untuk melakukan aktivitas lain
FN	Bagaimana pendapat mbak tentang bantuan dan dukungan dari keluarga?	Kalau suami, membantu keseluruhan. Membantu emosional, membantu dari semuanya. Menurut saya alhamdulillah, tapi ada terkadang sedikit kurang peka, waktu -waktu seperti itu, tapi selebihnya sangat membantu sekali seorang suami. Kalau dari keluarga sebenarnya membantu tapi tidak terlalu ikut campur dalam masalah keluarga, kan saya sudah keluarga sendiri, apapun yang terjadi haknya saya sama suami. Mungkin	Informan menilai dukungan dari suami sangat membantu, baik secara emosional maupun praktis, meski terkadang kurang peka. Sementara itu, keluarga turut membantu secara fisik atau kebutuhan lahiriah, tetapi tidak terlalu ikut campur dalam urusan pribadi karena menghargai batasan rumah tangga informan sebagai keluarga mandiri.	Merasa terbantu

		membantu secara dhohirnya, kayak luarnya apa yang saya butuhkan, yang anu kan. Untuk maslaah yang dalam seperti masalah pribadi atau apa atau masalah apa itu tidak ikut campr, karena kan saya punya keluarga sendiri saya berhak mengatur kekeluargaan saya sendiri, gitu.		
FN	Kalau menurut mbak bagaimana pendapat mbak tentang bantuan dan dukungan dari keluraga?	Untuk bantuan dan dukungan saya mensupport, sangat-sangat senang, merasa dibantu, yang itu pokoknya wes sesuai dengan kadar pertumbuhannya gitu. Sesuai dengan kebutuhannya, kayak kadang kan mbak lihat itu seperti ini, kadang orang tua itu melarang hal seperti ini kadang itu karena kebaikan untuk anaknya, kadang orang itu mikirnya, ibunya itu pelit mosok anaknya pengen ngene gak boleh, kayak umpamanya anak pengen es krim sedangkan dalam kondisi tidak sehat ibunya melarang jangan soalnya lagi sakit, kadang orang lain itu wes jarno saaken jenenge arek kepengen, nah kayak gitu padahal, pokoknya saya	merasa senang dan bersyukur atas bantuan serta dukungan keluarga yang diterimanya. Ia menilai dukungan tersebut sudah sesuai dengan kebutuhan dan tahapan perkembangan	Merasa terbantu Merasa senang

		mensupport saya senang saya bahagia asalkan sesuai dengan kadar kebutuhannya, ngoten.		
FN	Berarti kalau dari segi mbak menyampaikan perasaan gitu, perasaan setelah menyampaikan perasaan gimana mbak?	Sebenernya menyampaikan perasaan itu kalau wanita itu cuma pengen ditenangkan, iya kan mbak nggeh. Kita menyampaikan perasaan, menyampaikan apa, menyampaikan apa, pengennya tuh kita ditenangin gitu, kayak saya melihat realitanya wanita seperti itu. Malah justru kalo kita menyampaikan perasaan terus malah dibalas balik, di jawab kembali, bukan menenangkan malah "sebener e sampeyan itu harus gitu", itu malah "lapo cerito" kayak fungsinya kita cerita itu kayak pengen tenang, pengen ditenangkan hatinya ya seperti itu lah. Iya kan mbak nggeh? Kalau malah dinasehatin disalah-salahin tambah "ya seharus e sampeyan itu kayak ngene-ngene", kayak gitu tuh tambah kayak menyesal untuk bercerita gitu.	informan merasa bahwa ketika menyampaikan perasaan, ia hanya ingin ditenangkan, bukan dinasihati atau dikoreksi. Respons yang tidak sesuai membuatnya enggan untuk bercerita lagi.	Merasa menyesal

FN	Berarti bagaimana perasaan setelah menyampaikan uneg-uneg atau perasaan itu tergantung ya mbak, tergantung kalau orang meresponnya kayak gini perasaan mbak kayak seneng, kalau orangya merespon gini kayak malah nyesel aku, gitu kan ya mbak?	Perasaan setelah menyampaikan perasaan, kadang tenang, kadang tambah kepikiran. Sesuai	Perasaan setelah menyampaikan uneg-uneg tergantung respons; bisa tenang atau malah tambah kepikiran.	Merasa tenang dan menambah beban pikiran
FN	Apakah nasehat yang mbak terima membantu mbak menjalani kesulitan yang mbak rasakan?	Saya coba dulu, nanti sekiranya kalau nasehat itu berpengaruh untuk saya atau pun untuk anak-anak saya, saya lakukan. Tapi kalau sekiranya menurut saya gak, sepertinya ini nih gak bagus, tapi kalau menurut mereka kadang ajaran itu kan sesuai zamannya, jadi saya tidak menerima kalau seperti itu. Kalau yang lain saya coba-coba dulu.	Informan memilah nasehat yang diterima dan dicoba terlebih dahulu	Memilah/ penolakan
FN	Terus, berarti kalau dari budaya itu gak mempengaruhi mbak merasa kesulitan?	Ooo banyak kalau orang jawa, kayak gak boleh keluar sampek 40 hari gitu ta? Kalau anak kalau gini gini, gitu ta? Mungkin ada beberapa budaya menurut saya itu bagus saya lakukan, tapi kalau menurut saya itu kayak untuk zaman sekarang ini	Informan menilai bahwa budaya itu bermanfaat tapi tetap dipilah dengan kebutuhan yang ada	Memilah/ penolakan

		tidak bisa diterapkan seperti ini, zamannya sudah berubah, ilmu dokter sudah baru, kan gitu mbak nggeh, kayak seperti itu. Ilmu ilmu dokter sudah canggih, sudah baru, mungkin kalau itu berpengaruhnya kurang srek ya kulo tidak mengikuti, tapi kalau selama itu masih nyambung kayak contohnya kalau keluar itu dikasih pengaman dikasih apa itu namanya, pawang-pawang gitu. Saya coba saya terapkan, saya coba. Ya kalau percaya ya insya Allah dijaga, kalau dari ibunya sendiri gak percaya kan sekalipun melakukan kan, kan harus dari kepercayaan gitu. Mungkin kalau itu srek dihatinya kulo nggeh kulo lakukan, nggeh kalau mboten srek mboten kulo lakukan.		
FN	Apasaja kesulitan yang mbak rasakan pasca melahirkan tadi sudah diceritain nggeh mbak, banyak gitu. Dari segi fisik ngerasain perbedaan gak mbak?	Jelas mbak. Dari segi fisik ngerasain perbedaan itu yang awalnya bisa kesempatan untuk skincare, buat tubuh, atau apa gitu, sekarang sudah mandi aja sudah alhamdulillah pun. Karena memang anak tidur kesempatan mandi, setelah mandi kadang sudah bangun. Kadang	Kesulitan pasca melahirkan terbantu oleh bantuan suami terutama emosional	Kestabilan emosi

		habisnya mandi masih harus beres-beres ini, beres-beres itu, gitu ya mbak ya. Untuk segi, mungkin karena kulo masih baru, jadi mungkin dari fisik itu dari itunya. Untuk madiri itu kurang. Kalau dari emosionalnya, mungkin saya sedikit sudah bisa mengatasi asalkan dibantu dengan suami.		
FN		Pertama kali, pertama kali kulo melahirkan niku jujur kaget nggeh mbak nggeh. Kaget, sibuk, dan semuanya sampek untuk makan pun gak selera, bahkan untuk gak makan pun kulo betah untuk pertama-pertama kali, gitu. Jadi mbak, dia kan minum asi nggeh, sedangkan kulo ini gak makan, jadi ibaratkan bayi ini ngelak teros, karena nopo, karena gak nutrisi asinya itu. Enggeh. Jadi kayak ibaratkan minum niku minum air putih tok gak ada maem e ngenten niku bayi itu. Jadi bayi itu sering rewel, sering nangis, sering minta mimik mimik terus, muntah tapi mimik terus. Katanya orang tua bilang kayak, sampeyan itu maem ngenten, harus	Pertama informan mengalai penurunan nafsu makan, namun dengan mengikuti nasehat ibunya dengan tetap memaksa makan akhirnya sekarang tidak mengalami penurunan nafsu makan	Perubahan pola makan

		dipaksa. Purun gak purun harus dipaksa makan, ngenten. Harus dipaksa maem buah, harus dipaksa. Soale apa yang kita makan itu yang dimakan bayi, ngenten. Jadi kalau kita gak makan, ya bayi gak makan, ngenten. Jadi pertama mungkin mungkin gak nafsu makan, tapi lama-lama nggeh purun-purun mawon, maem maem aja.		
FN	Bagaimana perasaan mbak antara lagi di rumah tapi bareng orang tua, di rumah orang tua, dan di rumah sendiri berdua aja, bagaimana mbak perasaannya?	Kalau pertama waktu di rumah sini orang tuanya kan kesini, ya biasa aja soale kan suami juga ada. Tapi kalau di rumah orang tua, suami sering bolak-balik PP pulang pergi kalau kerja, terus kan perasaan jadi waswas iya terus suamine kan di jalan gitu loh, khawatir, ada perasaan kok gak kesini-sini apa gak kasian sama aku, gitu. Kalau sekarang berdua tok lebih enak berdua tok gini soale kalau sama ibu kan kadang jangan maem ini jangan ini nanti gini, banyak larangannya meskipun itu buat kebaikan		Merasa nyaman Merasa tidak nyaman
R	Kan dikasih nasehat kayak gitu ya mbak ya, bagaimana perasaan mbak?	Perasaan (saya) ya sedih, sedih kadang, ya sedih soalnya kan gak bisa ngebantu cuma bisa nya ngasih	Merasa sedih dengan nasehat yang diterima terus menerus tanpa ada bantuan fisik secara langsung	Merasa sedih

		itu ngasih dukungan aja, ya karena gak ada yang ngebantu gitu		
FN	Kalau dari sosialnya, lingkungan sosial membuat mbaknya merasa kesulitan gak mbak?	tersinggung itu ketika kayak, lek anu iku dingenekno, lek iku dingenekno, kayak gitu loh	Tidak senang dengan nasehat yang diterima	Tidak senang
SP	Terkait dengan nasehat-nasehat yang diberikan setelah melahirkan, bagaimana perasaan mbak saat menerima berbagai nasehat tersebut?	Kalau saya, saya pilah-pilah dulu mbak. Soale orang tua kadang gak boleh makan ini, gak boleh makan ini gak moleh makan ini nanti begini, tapi kalau dari dokter kan, apa, los gak boleh ada yang ditarak (SP.3.5)	Nasehat yang diberikan kepadanya akan dipilah terlebih dahulu dan disesuaikan dengan zaman	Penolakan
SP	Dalam hal apa ibu merasa kurang didukung oleh keluarga? Jika ada, apa penyebabnya?	Kalau dari pihak suami gak ada, kalau orang tua kan kadangkan caranya mendidik berbeda, seperti cara menggendong, gitulahh pokok e, cara menggendong terutama	Merasa penolakan dari suami tidak ada namun dari keluarga ada ketika dikoreksi terkait cara menggendong	penolakan
SP	Seberapa besar bantuan keluarga dalam mengurangi beban mbak sebagai ibu baru?	Banyak banget, buanyak banget malahan mbak, saya kan kadang fasenya masih di emosinya gak bisa terkontrol gitu loh takut e kalau gak ada yang bantu malah ke anaknya.	Merasa sangat terbatu dengan bantuan yang terima sehingga emosi yang dirasakan tetap stabil	Kestabilan emosi

Lampiran 5. Transkrip Wawancara

Informan 1 Tahap I

Nama : FN

Usia : 19 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal/ Jam : 2 Maret 2025/ 10.45-11.21WIB

Peneliti	Selamat pagi. Terima kasih telah bersedia mengikuti wawancara pada pagi hari ini. Baik sebelumnya perkenalkan saya Falahurrofiqo dari mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebelumnya saya ingin menyampaikan bahwa penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga mbak bisa menjawab pertanyaan dengan jujur, dan apabila ada pertanyaan yang kurang berkenan untuk dijawab maka bisa disampaikan ke saya. Dan wawancara ini dilakukan semata-mata untuk penelitiansehingga kerahasiaan informasi pribadi akan dijamin kerahasiaannya. Saya mulai wawancaranya, sebelumnya nama mbak siapa?	
Informan	Nama saya FN, biasa dipanggil N	FN.1.1
Peneliti	Untuk umurnya sekarang berapa?	
Informan	Umurnya 19 tahun lebih 5 bulanan kayaknya	FN.1.2
Peneliti	Ooo oke. Untuk asalnya?	
Informan	Asalnya kulo itu Pandaan	FN.1.3
Peneliti	Untuk sekarang tempat tinggalnya di?	
Informan	Di suami, Wonorejo	FN.1.4
Peneliti	Tapi masih sama-sama Pasuruan	
Informan	Ya (sama-sama Pasuruan)	FN.1.5
Peneliti	Saya ucapkan selamat atas kelahiran bayinya. Untuk nama bayinya siapa mbak?	
Informan	Haura Hisa Azzahra	FN.1.6
Peneliti	Ooo cewek	
Informan	Cewek	FN.1.7
Peneliti	Untuk ide nama dari siapa? Rundingan atau dari suami?	
Informan	Iya rundingan, untuk nama Haura niku karena mengambil dari surat al-Waqi’ah yang artinya bidadari kalo al-hissa itu artinya cerdas azzahra itu ijazah dari Habib MA Malang	FN.1.8

Peneliti	Ooo jadi ada yang rembukan sama suami, ada yang ijazah ya mbak	
Informan	Iya (ada yang rembukan sama suami, ada yang ijazah)	FN.1.9
Peneliti	Bagus mbak namanya	
Informan	Doanya semoga bagus dhohir batinnya	FN.1.10
Peneliti	Untuk kesibukan sekarang apa mbak?	
Informan	Untuk kesibukan gak ada cuma ngajar aja	FN.1.11
Peneliti	Ooo ngajar, ngajar di lingkungan pondok?	
Informan	Iya (ngajar di lingkungan pondok)	FN.1.12
Peneliti	Untuk dulu sebelum lahiran ada ngidam aneh-aneh gak mbak? Atau biasa aja?	
Informan	Pas hamil?	FN.1.13
Peneliti	Kalau pas hamilnya kayak gak pernah ngidam yang aneh-aneh gitu	
Informan	Ooo cuma fokus ke makanan atau, kalau makanan gitu kan biasanya orang-orang ngidam makanan atau apa	FN.1.14
Peneliti	Kalo kulo itu pas hamil ngidam makanan itu cuma kepengen jalan tok, kayak bosen gitu	
Informan	Ooo jalan-jalan terus gitu ya mbak ya	FN.1.15
Peneliti	Iya	
Informan	Untuk ini mbak, bagaimana perasaan suami atas kelahiran bayi?	FN.1.16
Peneliti	Kalau suami pasti bangga, semua suami habis lahiran pasti bangga	
Informan	Senengnya kelihatan banget atau kayak orang yang pendiem yang gak ekspresif gitu, kalau suami tuh tipenya yang gimana?	FN.1.17
Peneliti	Kalau suami tuh kayak yang ya menunjukkan perasaannya tuh gak di depan umum	
Informan	Terus laki-laki, jadi gak banyak omong tapi tigakan	FN.1.18
Peneliti	Kalau pas lahirannya itu ditemani siapa aja mbak?	
Informan	Untuk pas lahiran itu saya didampingi suami sama ibu kandung, ibu saya sendiri	FN.1.19
Peneliti	Di dalam ruangan atau ya di rumah sakitnya gitu?	
Informan	Iya saya lahiran di bidan mbak	FN.1.20
Peneliti	Ooo yang menemani ke bidan itu suami sama ibu kandung	
Informan	iya kale ibu kulo	FN.1.21
Peneliti	Untuk harapan untuk anaknya mbak?	
Informan	Kalo harapannya itu banyak ternyata, menjadi ibu itu sangat sangat berjuang dan sangat beban nggeh. Harapannya ya semoga karena seiring dengan berkembangnya zaman ya mbak nggeh apalagi perempuan, jadi semoga dia menjadi wanita yang	FN.1.22

	terjagalah dari segala bahaya zaman-zaman. Kalo dilihat zaman sekarang mawon mbak nggeh, kan banyak kejadian cewek yang, intinya, hilang karena masalah pergaulan lah. Itu zaman sekarang ya apalagi nanti zamannya, zamankan semakin lama semakin semakin rusak gitu nggeh apalagi kalo dia besar. Saya memikirkan seberapa rusaknya. Wong sekarang ae wes ya allah miris banget zaman sekarang gitu	
Peneliti	Iya sih mbak, kalo sekrang kasus-kasus di berita pun banyak gitu	
Informan	Iya, lihat kayak sekarang tuh lebih takut ke manusia timbang ke hantu ya mbak ya. Kayak kasus sampek memutilasi sampek ya Allah sangking mirisnya itu loh karena patah hatilah. Makanya saya berharap ya Allah semoga anak saya terjaga kalo bisa itu wes bener-bener dunia pesantren. Ternyata jahatnya seorang ibu itu sangat berpengaruh ke anak. Kadang kita mikirnya strict parent jadinya gak bisa keluar gak bisa jalan-jalan kayak begitu, tapi memang hikmahnya itu ada disitu ngenten. Baru bisa merasakan saat menjadi ibu.	FN.1.23
Peneliti	Iya sih mbak kalau lihat berita-berita itu tambah lama ini, meskipun saya belum punya anak, tapi kayak tambah lama ini kayak harus kayak gini-harus kayak gitu	
Informan	Nah iya betul-betul-betul	FN.1.24
Peneliti	Untuk bagaimana keadaan mbaknya saat melahirkan? Kayak berapa lama pas lahirannya trus lahirannya gimana gitu?	
Informan	Prosesnya?	FN.1.25
Peneliti	Iya	
Informan	Jadi sebenernya kulo kalo merasakan nggeh, lahiran normal itu gak semenyeramkan itu, kan kalo di vidio-vidio itu sampek gak kuat gitu. Cuma yang maysa Allah nya itu kontraksinya, proses pembukaan dari pembukaan satu kepembukaan sepuluh itu menurut saya. Kalo dibilang, saya kan anak pertama mbak nggeh, kalo menurut orang Jawa itu tembeyan, nopo nggeh, masih cari jalan keluar, masih sempit gitu nggeh. Kalo kedua ketiga kan sudah ada jalannya yang pertama itu. Jadi kulo usahakan kontraksi itu pembukaan satu sampek pembukaan tiga itu dua hari	FN.1.26
Peneliti	Ooo lama ya	
Informan	Iya. Terus, itu menurut saya lama nggeh. Ada yang sampek seminggu ya Allah. Itu dua hari itu mbak, dua hari gak bisa tidur saya gak enak makan wes	FN.1.27

	pokoknya wes seperti itu. Sampek segala cara dilakukan, minum sprite, katanyakan anu nggeh mbak biar cepat keluar, terus makan nanas. Mmkan nanas, minum sprite, minum zamzam trus apa itu namanya minum air tungkak. Menurut kulo nggeh, normal tidaknya eh, cepat dan tidaknya persalinan itu pertama karena ridlo orang tua, ibu terutama, yang kedua suami. Dapet nasehat dari kakak iparnya kulo itu pas tau kalo kulo pembukaan itu langsung dibilangin, jangan lupa minta maaf ke ibu sama suami gitu. Itu kunci suksesnya. Kulo mbak pas tau pembukaan kan kulo ada di Pandaan posisinya itu, langsung minta maaf teng ummik, takut takut kan namanya melahirkan itu perjuangan antara hidup dan mati nggeh mbak nggeh. Kalo gak hidup ya mati, pilihannay seperti itu melahirkan itu mbak. Minta maaf gini gini, pon sampek nangis-nangis. Saya ini termasuk anak yang gengsi mbak, kayak ke orang tua itu gengsi, kan ada yang kayak gitu nggeh, sebener e saya, tapi mengungkapkannya itu gengsi. Lah itu kulo menghilangkan semua kegengsian itu, minta maaf ke orang tua ke ibu ke orang tua ke ayah, minta maaf ke suami, sampek nanges-nanges, trus minta air tungkak itu. Saya dua hari itu ya Allah kalo dibilang lemes, lemes. Dua hari gak tidur, ibarat e tiga hari hari lah, tiga harian gak tidur makan gak enak, merasakan sakit, ngonten lah ngonten niku nggeh. Akhirnya katanya orang, orang, orang Jawa itu, pokok katanya orang orang dulu itu dilakukan semua. Minum apa itu, kuningnya telor ayam kampung sama madu.	
Peneliti	Ooo itu juga?	
Informan	Itu supaya kuat. Kulo kalo dibilang nggeh lemes, lemes nggeh mboten kuat. Sampek pas terakhir, terakhir kulo mau nyerah sore kulo bilang ke suami, ya Allah kulo kalo sampek besok pagi, sampek binjeng besok pagi mboten lahir kulo pengen operasi pon, kulo mboten kuat. Saya sampek bilang gitu, sangking capeknya, sampek nggeh sholat itu gak sanggup berdiri. Pipis, pipis sampek pipis di tempat, sangking gak kuatnya. Tapi alhamdulillah nggeh, orang tuanya kulo, ibunya kulo kan anu melahirkan kulo niku normal, ibunya kulo bilang, dulu loh pas pas ibu ngelahirno sampeyan iku wes ngerasakno yaopo anakku jange nek ngelahirno yo, loro koyok ngene gitu. Jadi pas melahirkan niku ummik kulo khawatir nemen, sampek bilang kayak gini, operasi nak nek	FN.1.28

	operasi dilut nak setengah jam pun wes mari, ngenten. Sekarang kan jamannya operasi nggeh, apa-apa operasi. Mboten pun kulo pengen normal, saya pengen normal tok gitu. Pengen merasakan bagaimana niku. Pon nggeh sampek dua hari itu pembukaan tiga, ibuk kulo malam habis isya' tuh datang kesini ke rumah suami	
Peneliti	Ooo ke rumah suami	
Informan	Iya. Ngelihat kulo tu gak tega, ummik kulo tu nangis bolak balik, ya Allah nak. Ya saya kuat apalagi depan orang tua, ya kayak gitu. Terus akhirnya setelah ummik e dateng langsung ke bidan, di bidan itu kalo sudah pembukaan tiga boleh nginep, boleh nginep disana	FN.1.29
Peneliti	Oalah nunggu pembukaan tiga	
Informan	Jadi ditunggu. Dilihat lagi kesana langsung pembukaan lima, ummik dateng itu pembukaan lima. Pon akhirnya bidannya tuh kayak gini, kayaknya lahirnya ini tuh besok pagi gak mungkin malem ini, itu habis isya' nggeh, gak mungkin soalnya saya itu pembukaannya lama. Ngenten. Akhirnya suami, suami beli makan, tak belikan makan nggeh cek kulo itu mboten lemes gitu niat e. pon suami beli makan, ditemani ibuk tok, trus kumat lagi nggeh, dikusuk-kusuk. Suami baru berangkat saya langsung pembukaan sepuluh. Jadi saya itu gak merasakan yaopo pembukaan enam, tujuh, delapan, sembilan tu mboten, langsung lengkap sepuluh	FN.1.30
Peneliti	Masya Allah	
Informan	Ibu, kehadiran ibu niku pon. Ya Allah kulo niku mbak ten mriku mek sanjang ngenten tok, buk ngeti ridlo ne minta maaf, pokok minta maaf niku tok. Katanya bidannya kulo niku, udah minum air tungkak?, sampun buk kulo sampun minum air tungkak pon katah buk. Nah bener kadang orang itu sibuk mencari air barokah yai ini, air barokah habib ini padahal kunci lancarnya melahirkan itu ada di ibu, katanya bidannya tuh bilang kayak gitu. Bidannya sendiri bilang kayak gitu. Ibuk dateng, langsung langsung cepet prosesnya, empon, langsung pembukaan sepuluh, gak sampek lima menit gitu keluar ini	FN.1.31
Peneliti	Masya Allah	
Informan	Dan masya Allahnya male nggeh, sampun keluar, kulo sampun ningali, mboten ningali cantik nopo-nopone mboten, lihat kelengkapan anggota tubuhne niku yang dilihat pertama kali, tak lihat jarine lengkap	FN.1.32

	nopo mboten, kuping e lengkap nopo mboten gitu. Trus bangganya maleh dikasih tau sama bidannya, alhamdulillah gak ada robekan sama sekali, mboten dijahit	
Peneliti	Alhamdulillah ya Allah	
Informan	Jadi normal tanpa jahitan, itu posisi suami saya masih nututi, Cuma ditemani ibu terus bayinya nunggu nunggu nunggu ayahnya. Jadi kepala itu sudah keluar separoh tinggal satu denan mboten sakit, trus pas buya nya bukak pintu, jegrek, langsung ini keluar, oek oek	FN.1.33
Peneliti	Ya allah masya allah	
Informan	Jadi ini bener-bener nunggu ayah e	FN.1.34
Peneliti	Nunggu ayahnya hehehe, anaknya udah ada ikatan batin, langsung ketemu ayahnya langsung lahiran	
Informan	Iya	FN.1.35
Peneliti	Alhamdulillah Untuk selanjutnya, bagaimana perasaan ibu setelah melahirkan itu sueneng, tapi diselingi kekhawatiran kayak tadi ya mbak, kayak takut sama dunia tadi. Trus kalo apa saja perbedaan yang mbak rasakan setelah melahirkan dengan sebelum melahirkan?	
Informan	Waduh perbedaannya jauh. Setelah melahirkan itu bener-bener banyak yang harus dikorbankan banyak yang harus ditinggalkan, mungkin ngggeh mbak nggeh, tapi ini bener-bener anugrah setelah melahirkan, mungkin memang apalagi kehilangan nyenyaknya malam itu bagaimana, terus masa-masa untuk keluar, untuk bermain, jalan-jalan, itu kan harus mengorbankan semuanya, banyak perbedaannya. Terus namanya jadi ibu apalagi ibu baru jadi semua ibu itu hebat, melalui proses apapunitu hebat, jadi ibu itu hebat, karena harus meninggalkan semuanya yang di lakukan sebelum melahirkan, seperti itu yang saya rasakan, iya gak mbak. Temen-temen kulo, apalagi kulo masih muda, saat temen-temen kulo masih asik kuliah masih asik bermain masih seneng-seneng gini gini, saya harus bener-bener mengurus anak, caranya mendidik anak yang baik bagaimana caranya nyamana seperti itu	FN.1.36
Peneliti	Iya apalagi bukan untuk diri sendiri lagi tapi buat anaknya bagaimana gitu ya mbak ya	
Informan	Iya betul-betul-betul	FN.1.37
Peneliti	Apakah ada perasaan suasana hati atau perasaan tertentu yang lebih sering muncul gitu mbak? Kayak perasaan	

Informan	Ooo jelas, karena capek itu mungkin, bener baby blues itu bener-bener ada. Baby blues itu ada kalo dirasakan di tv tv itu memang yang dirasakan ibu setelah melahirkan itu baby blues, karena apa, ya karena mungkin capeknya, kan ibu melahirkan masih nifas, masih merasakan sakit e jaitan, masih merasakan sakit e ibu apalagi kalo dijait kan gitu ya mbak nggeh, masih merasakan seperti itu masih harus menyusui, masih harus merawat, masih harus gini gini, jelas capek itu pasti. Karena capek itu jadi kalo merasa hati ini mboten enak sedikit mungkin ada yang kurang ganjel sedikit itu rasanya kayak pengen emosi pengen pengen marah pengen anu tapi semuanya harus tetep ditahan. Nangis, nangis. Pernah sampek nangis, masih menghadapi apalagi kulo masih baru nggeh mbak nggeh, masih menghadapi pd bengkak masih pd itu berdarah tapi anak masih butuh minum, wes pokoknya semua sakit ditahan	FN.1.38
Peneliti	Tablakan lagi, tabrakan sama emosinya tapi anaknya butuh kita ya mbak ya	
Informan	Iya, iya sampek dipikir-pikir itu gampang lupa mbak, kayak jalan, mungkin karena sangking capeknya mungkin karena sangking anunya sampek ngomong itu kadang gelador, kayak gak dipaham gitu. Iya gitu. Trus mau ke kamar mandi, kate lapo, kayak gitu loh. Lupa.	FN.1.39
Peneliti	Linglung gitu ya mbak	
Informan	Iya lupa	FN.1.40
Peneliti	Apakah ada rutinitas yang berubah, itu seperti tadi ya mbak pola tidur. Kalau nafsu makan?	
Informan	Pertama kali, pertama kali kulo melahirkan niku jujur kaget nggeh mbak nggeh. Kaget, sibuk, dan semuanya sampek untuk makan pun gak selera, bahkan untuk gak makan pun kulo betah untuk pertama-pertama kali, gitu. Jadi mbak, dia kan minum asi nggeh, sedangkan kulo ini gak makan, jadi ibaratkan bayi ini ngelak teros, karena nopo, karena gak nutrisi asinya itu.	FN.1.41
Peneliti	Nutrisi di asinya?	
Informan	Enggeh. Jadi kayak ibaratkan minum niku minum air putih tok gak ada maem e ngenten niku bayi itu. Jadi bayi itu sering rewel, sering nangis, sering minta mimik mimik terus, muntah tapi mimik terus. Katanya orang tua bilang kayak, sampeyan itu maem ngenten, harus dipaksa. Purun gak purun harus dipaksa makan, ngenten. Harus dipaksa maem buah,	FN.1.42

	harus dipaksa. Soale apa yang kita makan itu yang dimakan bayi, ngenten. Jadi kalau kita gak makan, ya bayi gak makan, ngenten. Jadi pertama mungkin mungkin gak nafsu makan, tapi lama-lama nggeh purun-purun mawon, maem maem aja.	
Peneliti	Ooo ternyata berpengaruh ya mbak ya ke nutrisi di asinya sendiri gitu	
Informan	Jadi ini tuh rewel, kayak minum tuh gak puas, jadi ibaratkan manusia itu masih minum air putih tok soale, gak dikasih makan soale, kayak kembung gitu mbak	FN.1.43
Peneliti	Selain tidur dan makan, ada gak mbak rutinitas lain yang berubah?	
Informan	Tidur, makan, ya semua, semua tuh kayak berasa berubah. Jadi harus bener-bener support seorang suami itu nomor satu gitu	FN.1.44
Peneliti	Apasaja kesulitan yang mbak rasakan pasca melahirkan tadi sudah diceritain nggeh mbak, banyak gitu. Dari segi fisik ngerasain perbedaan gak mbak?	
Informan	Jelas mbak. Dari segi fisik ngerasain perbedaan itu yang awalnya bisa kesempatan untuk skincare, buat tubuh, atau apa gitu, sekarang sudah mandi aja sudah alhamdulillah pun. Karena memang anak tidur kesempatan mandi, setelah mandi kadang sudah bangun. Kadang habisnya mandi masih harus beres-beres ini, beres-beres itu, gitu ya mbak ya. Untuk segi, mungkin karena kulo masih baru, jadi mungkin dari fisik itu dari itunya. Untuk madiri itu kurang. Kalau dari emosionalnya, mungkin saya sedikit sudah bisa mengatasi asalkan dibantu dengan suami.	FN.1.45
Peneliti	Kalau dari sosialnya, lingkungan sosial membuat mbaknya merasa kesulitan gak mbak?	
Informan	Alhamdulillah kalau lingkungan sosial enggak. Keluarga membantu, keluarga suami membantu, terus untuk tetangga, disini mungkin jauh dari tetangga dekat dengan sawah sawah nggeh. Jadi tetatangga tidak terlalu terpengaruh. Mungkin yang pernah kulo rasakan niku, kulo pulang ke rumah di Pandaan yang membuat apa itu namanya, sosial itu yang membuat saya kayak merasa tersinggung itu ketika kayak, lek anu iku dingenekno, lek iku dingenekno, kayak gitu loh mbak.	FN.1.46
Peneliti	Kayak didikte gitu mbak?	
Informan	Enggeh. Kayak seperti kulo ini gagal jadi ibu, terus ketika anak nangis, anu iku njaluk ngene iku. Jadi itu kayak, iya saya itu belajar, saya ini nggeh setiap hari	FN.1.47

	liat-liat ilmu tentang menyusui, tentang caranya merawat newborn. Jadi kayak kalau dikomen, umpamane kan lak anu, lek mari nyusu iku dingenekno cek anak e gak anu, iya saya tahu, ngenten loh. Mungkin dari itu, kan setiap ibu punya cara merawat aak sendiri-sendiri.	
Peneliti	Berarti lingkungan sosial yang di rumah disana, dari keluarga-keluarga terdekat. Atau tetangga gitu?	
Informan	Kalau tetangga, kulo tidak pernah mengurus omongan tetangga, gak pernah terdengar.	FN.1.48
Peneliti	Alhamdulillah mbak egp	
Informan	Saudara itu	FN.1.49
Peneliti	Tadi untuk perasaan sedih, nangis itu kan sering, terus kalau tersinggung juga pernah. Marah gitu pernah gak mbak? Perasaan mudah marah gitu?	
Informan	Marah, marah, tapi harus ditahan. Ketika saya merasakan sakit. Jadi setelah melahirkan ini dapet beberapa hari saya kena sakit apa itu namanya sakit ambeyen. Sakit pol. Yang mau duduk sakit, yang mau gerak sakit. Akhirnya saya niki yang mau ngurus anak niki kurang maksimal. Duduk itu gini sakit, saya ini, kulo ini menyalahkan diri kulo sendiri ngonten. Nangis, ya Allah saya ini pengen waras, kulo niki mboten pengen sakit, cek waras cek saget ngerawat niki loh. Kalo kulo niki sakit apalagi buat jalan sakit, buat duduk sakit, buat gini sakit, merasakan sakit tidur gak enak, akhirnya yang kulo rasakan niki kulo jar aken. Jadi kulo niki kasian, kulo ibaratnya pengen sehat terus maksimal, gak emosi seperti itu.	FN.1.50
Peneliti	Masih sakitnya melahirkan, masih menyusui, masih tambah sakit baru itu, keren banget mbak.	
Informan	Iya.	FN.1.51
Peneliti	terus ini mbak, bagaimana perasaan mbak selama merawat dan mengurus bayi?	
Informan	Happy, selalu happy. Cuma mungkin kalau rewel terus, terus nangis terus, mungkin ada sedikit mengeluh, nopo nak pengen noposeh, kayak gitu. Tapi setelah niku dia tidur kasian, ya Allah mari tak seneni. Jadi selalu happy perasaannya.	FN.1.52
Peneliti	Berati moment tertentu yang membuat kewalahan udah disebutin ya mbak ya, pas lagi tabrakan dengan sakitnya.	
Informan	Iya	FN.1.53
Peneliti	Terus apalagi mbak yang membuat kewalahan banget selain yang sakit tadi?	

Informan	Mungkin kalau dulu pertama-tama awal itu tamu yang gak berhenti-henti. Kan waktunya istirahat , waktunya anu, tamu terus menerus datang, niku mungkin sedikit merasa kayak ya Allah pengen anu. Tapi sekarang sudah biasa.	FN.1.54
Peneliti	Selanjutkan, faktor lain yang menyebabkan mbak merasa kesulitan apakah ada dari segi kesiapan menjadi ibu?	
Informan	Bukan kesulitan menjadi ibu itu enggak, Cuma saya itu merasa kayak kulo ini kayak enten yang salah ta ya karena saya ini kan terlalu, untuk ibu kan terlalu muda ngenten. Mungkin jiwa-jiwa keibuannya belum sempurnatapi saya sellau belajar semua, kayak anak umur segini harus apa, anak umur segini harus apa, semua hal baru menjadi ibu saya selalu pelajari. Untuk merasa kurang siap menjadi ibu mungkin memang kurang siap masih kepengenan sendiri kayak ya Allah pengen jalan jalan ke mall tanpa disibukkan, kayak gitu sih, ada rasa seperti itu. Kembali lagi, dunianya sudah berbeda jadi harus sadar diri.	FN.1.55
Peneliti	Dukungan suami tadi udah dijelasin kalau suami support banget	
Informan	Enggeh	FN.1.56
Peneliti	Terus, berarti kalau dari budaya itu gak mempengaruhi mbak merasa kesulitan?	
Informan	Budaya itu seperti?	FN.1.57
Peneliti	Kalau jawa mungkin ada budaya apa ya	
Informan	Ooo banyak kalau orang jawa, kayak gak boleh keluar sampek 40 hari gitu ta? Kalau anak kalau gini gini, gitu ta?	FN.1.58
Peneliti	Iya iya	
Informan	Mungkin ada beberapa budaya menurut saya itu bagus saya lakukan, tapi kalau menurut saya itu kayak untuk zaman sekarang ini tidak bisa diterapkan seperti ini, zamannya sudah berubah, ilmu dokter sudah baru, kan gitu mbak nggeh, kayak seperti itu. Ilmu ilmu dokter sudah canggih, sudah baru, mungkin kalau itu berpengaruhnya kurang srek ya kulo tidak mengikuti, tapi kalau selama itu masih nyambung kayak contohnya kalau keluar itu dikasih pengaman dikasih apa itu namanya, pawang-pawang gitu. Saya coba saya terapkan, saya coba. Ya kalau percaya ya insya Allah dijaga, kalau dari ibunya sendiri gak percaya kan sekalipun melakukan kan, kan harus dari kepercayaan gitu. Mungkin kalau itu srek dihatinya	FN.1.59

	kulo nggeh kulo lakukan, nggeh kalau mboten srek mboten kulo lakukan.	
Peneliti	Ooo berarti dari pilihan mbak seperti itu gak ada tuntutan dari orang tua harus gini harus gitu, harus dilakuin gitu, gak harus dipaksa gitu ya mbak ya?	
Informan	Ada tuntutan, tapi kita menjelaskan.	FN.1.60
Peneliti	Iya untungnya ya mbak ya masih bisa diberikan penjelasan, ya karena orang tua biasanya masih lekat dengan tradisi-tradisi gitu ya mbak ya	
Informan	Iya ibu-ibu zaman modern. Kalau ibu zaman dulu, kalau bayi gak boleh diginikan gak boleh digitukan kan kayak gitu	FN.1.61
Peneliti	Mungkin untuk hari ini cukup sekian mbak, atas pengalamannya terima kasih banyak. Dan dari saya yang belum jadi ibu ini punya pandangan baru, ooo kayak gini. Ternyata dari makan ini, makan nanas, ternyata ridlo dari orang tua juga berpengaruh ya mbak ya. Kalau dijelaskan spiritualnya mungkin mudah tapi kalau secara ilmiahnya mungkin dengan ridlo dari orang tua bisa memberikan ketenangan, kan orang tua dan suami itu keluarga terdekat, apalagi ini pertaruhan nyawa, jadi tenang gitu. Dan perjalanan mbak tadi, ooo keren banget. Wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikum salam warohmatullahi wabarokatuh	FN.1.62
		FN.1.63

Informan 1 Tahap II

Tanggal/ Jam : 7 Maret 2025/ 09.46-10.20 WIB

Peneliti	Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh	FN.2.1
Peneliti	Sebelumnya saya akan mengulang kembali penjelasan terkait penelitian, jadi sebelumnya saya ucapkanterima kasih mbak telah bersedia untuk mengikuti wawancara pada sore hari ini. Sebelumnya saya ingin menyampaikan bahwa penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga mbak dapat menyampaikan jawaban dengan jujur dan apabila ada pertanyaan yang kurang berkenan untuk dijawab maka bisa disampaikan. Wawancara ini semata-mata untuk keperluan penelitian jadi saya menjamin kerahasiaan informasi pribadi yang mbak sampaikan.	

	Izin memulai ya mbak. Terkait dengan penjelasan yang mbak jelaskan sebelumnya terkait dengan apa aja yang dirasakan setelah melahirkan, perbedaan antara sebelum melahirkan dan sesudah melahirkan. Saya bertanya, apa saja kesulitan yang mbak rasakan pada masa setelah melahirkan?	
Informan	Untuk kesulitan-kesulitan itu pasti sulit melakukan kegiatan-kegiatan sehari-hari itu lebih sulit, kalo untuk bayi untuk newborn she masih banyak tidurnya, cuma kadang bayi tuh gini, ketika waktu kita makan dia bangun, waktu kita nyantai dia tidur, jadi kayak mau melakukan mau belajar mau bersih-bersih mau makan mau anu, itu bener-bener nunggu waktu renggang, kadang sampek kebangun, jadi nanti ae makan e nanti ae mandinya, jadi karena ada anggota baru yang masih kecil dan masih butuh perhatian jadi mungkin lebih sulit untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Jadi kan kalau biasanya kan bebas kapan aja kita mau melakukan ini melakukan itulah, sekarang harus ada jadwalnya, waktu dia tidur kita bisa melakukan ini, nah gitu.	FN.2.2
Peneliti	Lebih kesulitannya ini, karena gak bisa diatur juga ya mbak ya anak kecilnya ya mbak ya	
Informan	Ya betul	FN.2.3
Peneliti	Dan sebelumya mbaknya menjelaskan kalau ada momen yang bener-benermbak rasa baby blues itu ada entah gara-gara apa dan ada masa juga mbaknya nangis. Nah boleh diceritakan satu momen yang mbak merasa kesulitan atau kewalahan yang membuat mbaknya menangis tadi	
Informan	Suatu momen yang merasakan nangis ya, sering sih, pertama kan saya pikir menyusui tuh hal yang mudah cuma tinggal minum gitu tok, ternyata menyusui itu merupakan fase-fase yang apalagi pertama, merupakan fase-fase yang uh sangat sulit gitu. Masih harus melewati luka-luka, sedangkan dia harus minum, saya pernah sampek yang sangking saya gak kuatnya itu sampek nangis, sampek tak copot, uh gak kuat wes gausah mimik wes. Terus saya itu kesel, kok sayaa ini kok gak bisa kayak yang ibu-ibu lainne kok kayak enak, kayak gini kayak gini yang saya lihat secara dhohirgitu ya, ternyata setelah saya lihat, kan kalau di tiktok itu apa yang kita rasakan itu muncul ya mbak ya kayak ngerasa, kayak hamil yang muncul itu vt-vt tentang hamil, terus sekarang kayak, kayak sesuai keinginan hati gitu, tentang menyusui ternyata	FN.2.4

	semua ibu merasakan hal seperti itu, fase-fase newborn merasakan seperti itu, jadi saya pernah yang sampek saya sakit sampek yang mau menyusui itu ya Allah sakit nemen, gak mampu gitu sedangkan bayi nangis bayi minta susu, anu nih ngelak-ngelak-ngelak gitu, kalo gak disusui nanti anu apasakitlah kuninglah, kayak gitu, dan lain-lainnya. Terus yang saya rasakan lagi pas saya merasakan baby blues itu oas saya ngerasakan sakit, ngerasakan sakit ambiyen, saya masih ambiyen masih masa postpartum masih masa nifas masih merasakan sakitnya sakitnya bekas kepala keluar, kayak gitu, terus malem masih menyusui, jadi saya itu saya gak mau sakit soale kalau saya sakit itu ngersulo, isinya itu kayak, uh kah, kayak gini, ayo nak tilem nak, sampek kayak gitu. Tapi nanti ketika dia sudah tidur kayak, ya Allah nyesel kayak lapo saya marah-marah niku kan dia gak ngerti apa-apa, kan seperti itu. Mungkin ketika saya sakit dan yawes pokoknya saya merasakan sakit dia butuh saya, karenakan ibu itu **gak boleh sakit,** kan gitu ya mbak ya, ibu itu gak boleh sakit, kalo ibu sakit maka nant anaknya, akan mempengaruhi ke anaknya gitu.	
Peneliti	Kalau orang sakit itu kan emosinya kurang stabil ya mbak ya	
Informan	Iya	FN.2.5
Peneliti	Selanjutnya, dalam meghadapi kesulitan-kesulitan setelah melahirkan apakah mbaknya mendapatkan bantuan dari orang lain?	
Informan	Ya alhamdulillah, bantuan dari orang lain ada, ya pertama adalah suami yang selalu gantian untuk mengurus kayak gitu, terus alhamdulillahnya lagi sedikit terkurangilah beban untuk masalah, kan kalo saya melihat ibu-ibu yang lainnya itu masih masak masih nyuci masih gini. Kalau yang saya rasakan itu ibu-ibu di luar sana hebat nggeh mbak nggeh. Masih melakukan kegiatan yang sehari-hari, masih menyusui, masih masak, masih-gini, masih gini sedangkan dirinya kan masih tahap pemulihan, sampek orang habis melahirkan kan gak boleh duduk di bawah, kakinya harus lurus, kayak gitu. Alhamdulillah kalo saya itu karena fadlol minallah, jadi kalo masalah masak, untuk masalah nyuci, utnuk masalah itu dibantu dengan orang lain, jadi gitu. Mungkin kulo niki fanya fokus ke anak saja. Itu saja saya sudah merasa kuwalahan, bagaimnaa dengan ibu hebat lainnya.	FN.2.6

Peneliti	Kalau bantuan, dukungan apa saja yang mbak dapatkan dari keluarga?	
Informan	Untuk dukungan dari keluarga alhamdulillah mensupport dengan penuh jadi kayak mungkin kalo saya lagi melakukan kegiatan apa atau masih sibuk dengan urusan saya pribadi, alhamdulillah diasuh oleh keluarga, kadang mbahnya ikut mengasuh, suami, keluarga-keluarga semua mendukung lah.	FN.2.7
Peneliti	Apa saja bentuk bantuan yang mbak terima dari keluarga setelah melahirkan?	
Informan	Bantuan dari keluarga setela melahirkan itu seperti apa?	FN.2.8
Peneliti	Mungkin secara bantuan fisiknya dibantu tadi merawat, dibantu menjaga. Itu dari keluarga inti, maksudnya dari mertua, orang tua sama mbahnya?	
Informan	Iya semua support, gak ada yang men down kan, kadang ada yang dari keluarga sendiri itu bikin kayak down, kok ngene jadi ibu harus ngene jadi ibu harus kayak gini, kadangkan ada yang kayak gitu, alhamdulillahnya saya enggak.	FN.2.9
Peneliti	Bantuan informasi kayak nasehat atau larangan atau saran, ada mbak?	
Informan	Pasti, pasti ada. Kan kita ibu muda, ibu baru, sedangkan yang lainnya kan ibu-ibu berpengalaman jadi ada lah pasti. Anu kalo anaknya ceguken biasanya dingene aken, kayak gitu, terus kalo apa lagi, suka lihat atas, bayi kan suka lihat atas nggeh, kadang anu itu pasti ada lah, kayak pengalaman-pengalaman mereka yang lalu oleh anak-anaknya dikasih saran	FN.2.10
Peneliti	Jadi kalau saran atau nasehat itu, jenis saran atau nasehat hanya pas perawatannya atau larangannya atau bagaimana?	
Informan	Ya perawatannya, larangannya pun juga kalau ibu menyusui gak boleh makan ini-ini-ini	FN.2.11
Peneliti	Apakah nasehat yang mbak terima membantu mbak menjalani kesulitan yang mbak rasakan?	
Informan	Saya coba dulu, nanti sekiranya kalau nasehat itu berpengaruh untuk saya atau pun untuk anak-anak saya, saya lakukan. Tapi kalau sekiranya menurut saya gak, sepertinya ini nih gak bagus, tapi kalau menurut mereka kadang ajaran itu kan sesuai zamannya, jadi saya tidak menerima kalau seperti itu. Kalau yang lain saya coba-coba dulu.	FN.2.12
Peneliti	Kalau yang paling sering mbak terima itu apa?	
Informan	Nasehat untuk saya mungkin nggeh, untuk saya pribadi, kalau untuk anaknya nggeh mboten seh.	FN.2.13

	Kalau untuk saya pribadi kan ibu menyusui kan susu itu faktor ke anak jadi dimakan ibu itu memang harus bener-bener yang baik bener-bener yang bergizi kayak gitu. Kayak apa itu yang sering saya rasakan itu karena salah makan atau mungkin kurang mengenyangkan, disuruh minum jamu, kayak gitu. Disuruh makan makanan buah, sayur , yawes kayak gitu-gitu iku.seringnya ke saya	
Peneliti	Ooo lebih ke perawatan diri gitu ya mbak ya sebagai ibu	
Informan	Iya seperti itu, untuk nutrisi anaknya.	FN.2.14
Peneliti	Kalau dari suami sendiri ada gak mbak, pernah ada nasehat. Nasehat apa saja yang pernah diberikan oleh suami?	
Informan	Nasehat yang diberikan oleh suami. Malu saya soalnya ada suami	FN.2.15
Peneliti	Yaudah dilewati nanti saja. Bagaimana sikap keluarga saat mbak mengalami perubahan suasana hati setelah melahirkan?	
Informan	Sebenernya mereka itu merasakan nggeh kalo kurang mood, atau saya kayak, kalau capek itu biasanyakan mempengaruhi ke mood ya. Tapi , mungkin merasakan bener-bener merasakan tapi cuma diamlah diam, ibu itu memang seperti ini, jadi yawes wajar ibu baru inisering emosi tidak jelas.	FN.2.16
Peneliti	Jadi kalau dari keluarga itu diam memaklumi gitu mbak ?	
Informan	Iya, gak kayak gaoleh ngunu, mboten kayak gitu. Cukup diam.	FN.2.17
Peneliti	Apakah mbak merasa nyaman atau terbiasa untuk menyampaikan perasaan mbak?	
Informan	Ke?	FN.2.18
Peneliti	Nah itu, terbiasa atau enggak, nanti ke siapa saja	
Informan	Oh tergantung. Ada yang saya terbiasa ada yang enggak. Tergantung ke orangnya, ke siapa.	FN.2.19
Peneliti	Berarti ke siapa saja mbak? Terbiasa untuk mrnyampaikan	
Informan	Kalau terbiasa untuk menyampaikan perasaan jelas ke suami, orang terdekat kita. Apa pun perasaannya yawes disampaikan. Terus mungkin kalau terbiasa itu ya ke orang tua sendiri ya mbak ya, kan kita hidup lama dengan orang tua. Mungkin kalau ke mertua atau orang yang baru saya temui itu mungkin saya sedikit kurang untuk terbiasa mengungkapkan perasaan	FN.2.20

Peneliti	Berarti kalau dari segi mbak menyampaikan perasaan gitu, perasaan setelah menyampaikan perasaan gimana mbak?	
Informan	Sebenernya menyampaikan perasaan itu kalau wanita itu cuma pengen ditenangkan, iya kan mbak nggeh	FN.2.21
Peneliti	Nggeh	
Informan	Kita menyampaikan perasaan, menyampaikan apa, menyampaikan apa, pengennya tuh kita ditenangin gitu, kayak saya melihat realitanya wanita seperti itu. Malah justru kalo kita menyampaikan perasaan terus malah dibalas balik, di jawab kembali, bukan menenangkan malah "sebener e sampeyan itu harus gitu", itu malah "lapo cerito" kayak fungsinya kita cerita itu kayak pengen tenang, pengen ditenangkan hatinya ya seperti itu lah. Iya kan mbak nggeh?	FN.2.22
Peneliti	Iya	
Informan	Kalau malah dinasehatin disalah-salahin tambah "ya seharus e sampeyan itu kayak ngene-ngene", kayak gitu tuh tambah kayak menyesal untuk bercerita gitu.	FN.2.23
Peneliti	Berarti bagaimana perasaan setelah menyampaikan uneg-uneg atau perasaan itu tergantung ya mbak, tergantung kalau orang meresponnya kayak gini perasaan mbak kayak seneng, kalau orangya merespon gini kayak malah nyesel aku, gitu kan ya mbak?	
Informan	Perasaan setelah menyampaikan perasaan, kadang tenang, kadang tambah kepikiran. Sesuai	FN.2.24
Peneliti	Apakah mbak mendapatkan pujian dari keluarga terkait peran sebagai ibu?	
Informan	Kalau pujian saya mboten merasakan, cma yang saya rasakan sendiri dari ibu saya sendiri itu pernah bilang ke saudara, bukan ke saya. Kan kalau muji di depan nanti saya ngawang , terbang nanti.	FN.2.25
Peneliti	Oalah lebih seringnya orang tua atau keluarga memujinya di belakang gitu	
Informan	Iya, kalau ke saya sendiri gak pernah merasakan, gak tau lagi sih kalau saya tidak merasa itu sebuah pujian nggeh Cuma sayakan Cuma saya bilang kayak gini kalau ke anu, "saya ini kan anak pertama, melahirkan anak pertama, alhamdulillah bisa lahiran normal, kalo orang kan kuat-kuatan kalo sekarang kan lebih milih operasi, alhamdulillah bisa full menyusui, kalo gak telaten itu yawes kasih susu formula aja gampangnya, kayak gitu loh". Melewati masa-masa menyusui, masa masa melahirkan itu kan yang sulit, gitu. Tapi memang orang tua itu pertama menekan, menekan	FN.2.26

	mbak kayak dipaksa harus bisa menyusui, harus bisa menyusui langsung, sesakit sakit e yak nop, se nggak mau-maunya yok nopo anak jarsu dipaksa ngenten, gitu. Kadangkan melihat pertama melihat anak nangis ngejer, gak paham cara menyusui, kan gak tau caranya minum mbak nggeh, anak ngejer, itu kan kadang kebanyakan orang langsung, "yawes belikan dot belikan susu", kan kayak gitu. Kalau ummik saya, wes jarno bayine iku masi nangis ngejer model e koyok opo namanya belajar kayak gitu, namanya belajar, proses iku gak mudah, seperti itu mbak, jadi wes bayi nangis yaopo wes gak usah direken, tenang, yang penting ibunya tenang anaknya tenang, kayak gitu belajar pelan-pelan. Akhirnya saya berpikir, oh iya gitu. Kalau dipikir-pikir wes enak lah. Mungkin itu, kalau pujian ke saya sendiri kayaknya gak pernah	
Peneliti	Apa bentuk apresiasi yang ibu harapkan dari keluarga sehingga merasa lebih baik dan dihargai dalam menjalankan peransebagai ibu?	
Informan	Apresisasidari keluarga kalau saya sih, cukup untuk tidak menyalah-nyalahkan, karena saya kan pasti sharing-sharing sama teman, sesama melahirkan, jadi peran keluarga itu sangat ngaruh, kalau keluarga men-down kan kita ini tambah merasa kayak serba salah jadi ibu, gini salah gini salah gitu, kayak keluarga bilang kayak, ada lah cerita temen saya bilang anaknya iini sering diare akhirnya disalahsalahkan, ya emang karena ibunya makan gini karena ibunya makan gini, kayak gitu loh, mangkane sampeyan ojok maem gini, kayak banyak tuntutan, serba disalahkan jadi ibu. Terus ada lagi yang, kalau zaman dahulu anak lapar kududikasih makan pisang ya mbak ya padahal masih kecil sekali, padahal kan menurut dokter makan itu baru boleh 6 bulan, lah itu rewel. Terus itu namanya disuruh dipaksa kasih pisang, ibunya gak mau, karenakan kita sesuai dengan aturan dokter perut anaknya kasian, gak mampu disalah-salahkan, yang nurut talah nak, lah kayak gitu. Jadi harapan saya ke keluarga itu cukup tidak menjatuhkan. Makanya ibu baru asti banyak kesalahannya pasti banyak khilafnya pasti banyak anunya, pokoknya cukup tidak menyalahkan. Adi kita ini kayak merasakan langsung gagal jadi ibu, padahal kita setiap harinya mempelajari bagaiaman anak seperti ini anak seperti ini, nah kayak gitu. Harapannya kepada keluarga seperti itu	FN.2.27

Peneliti	Kalau itu tadi kan dari temennya mbak, kalau dari mbaknya sendiri boleh diceritakan satu momen yang kayak gitu juga	
Informan	Mungkin bukan menjatuhkan, kayak memberi saran tapi tidak sesuai kehegak hati, memberi saran dengan baik tapi tidak sesuai kehegak hati hati jadi saya tolak dengan saya ngomonglah secara baik-baik kayak gitu	FN.2.28
Peneliti	Saran terkait apa ya	
Informan	Saran terkait apa, sama kayaknya ya, ang pertama-tama itu dia kan sering nangis dipaksa untuk dikasih susu formula, saya bilang mboten usah pon soalnya saya ini asinya sudah bancar. Nanti kalau kebiasaan pakai susu formula terus, nanti terus-terus beli gitu. Tapi bukan untuk menjatuhkan kata-kata itu mungkin memberikan saran Cuma saya sedikit kurang srek saya sampaikan	FN.2.29
Peneliti	Ya namanya ibu baru ya mbak ya jadi belum punya pengalaman dan posisinya lagi sensitif memang, hormon, emosionalnya gak stabil, jadi kalau untuk saran kalau kurang sesuai merasa ada gerundel-gerundel	
Informan	Iya, gerundel dikit atau pun banyak ada pasti	FN.2.30
Peneliti	Kalau menurut mbak bagaimana pendapat mbak tentang bantuan dan dukungan dari keluraga?	
Informan	Untuk bantuan dan dukungan saya mensupport, sangat-sangat senang, merasa dibantu, yang itu pokoknya wes sesuai dengan kadar pertumbuhannya gitu. Sesuai dengan kebutuhannya, kayak kadang kan mbak lihat itu seperti ini, kadang orang tua itu melarang hal seperti ini kadang itu karena kebaikan untuk anaknya, kadang orang itu mikirnya, ibunya itu pelit mosok anaknya pengen ngene gak boleh, kayak umpamanya anak pengen es krim sedangkan dalam kondisi tidak sehat ibunya melarang jangan soalnya lagi sakit, kadang orang lain itu wes jarno saaken jenenge arek kepengen, nah kayak gitu padahal, pokoknya saya mensupport saya senang saya bahagia asalkan sesuai dengan kadar kebutuhannya, ngoten.	FN.2.31
Peneliti	Apakah mbak memperoleh bantuan dan dukungan itu ada yang dirasa kurang mbak?	
Informan	Ya gak tau seh, gak tau ya mbak ya, ada kurangnya mungkin ya ada. Saya husnudhon kalau anu ya nggeh oh mungkin mereka lebih berpengalaman, lebih tau apa-apa yang dibutuhkan gitu	FN.2.32
Peneliti	Nasehat dan saran dari suami terkait setelah melahirkan apa aja?	

Informan	Oh banyak apalagi nasehat apalgi saya ini sering emosi an. Kalau nasehat sama saran pasti ada ya mbak kan namanya suami orang yang membantu kita apalagi semua kita bergantung pada suami jadi ada kayak gerundel sedikit gak enak sedikit langsung disampaikan, kayak gitu nggeh. Kalau ada saran itu nggeh masuk ke hati kadang gak masuk ke hati.	FN.2.33
Peneliti	Apa saja nasehat boleh disebutkan	
Informan	Nasehat ini ya mbak yang kemarin, saya anu, sedikit cerita. Kan kalau saya di keluarga sendiri kayak katanya suami itu kayak dimanja sama orangtua gitu loh. Semua serba ada,makan tinggal makan, ini tinggal in, kayak gitu loh mbak, akhirnya karena sifat itu saya terbawa disini. Sedangkan kan menjadi keluarga, ya ada benernya, tapi saya saat itu tidak menerima karena saa saat itu butuh ditenangkan mbak nggeh. Terus kalau namanya keluarga kan harus mandiri, mengerjakan apa-apa sendiri tidak bergantung pada orang tua sedankan saya itu kalau saya itu sedikit sulit untuk masalah makan, pilih-pilih. Karena saya itu dari orang tua itu selalu ditanya apa yang dimau gitu loh. Akhirnya tidak sederhana. Lah kayak gitu, akhirnya disini saya itu, kan disini, apa ya mbak ya, kan kalau di pandaan suasana sedikit kota, kalau disini mungkin ya wes seadanya aja kayak gitu, sedangkan saya saat itu maunya makan makanan yang pengen sayur-sayur, penegn buah-buah kayak gitu loh, gitu. Lah saya itu maunya yang langsung cling langsung ada di depan mata gitu. Sedangkan kalau suami saya itu yawes gitu nggeh. Minta makanan ini gak diturutin, minta ini gak anu gitu, diturutin Cuma buat o sendiri, masak sendiri, kayak gitu. Saya gak bisa masak ya mbak nggeh, akhirnya pon saya emosi, kepengen ngene gaoleh, kepengen ngene gaoleh, wes lah gausah maem, gini saya, sedangkan saya menyusui, saya kan harus makan banyak kayak gitu, gak boleh kekurangan makan, ya kaloau kulo maem e dikit ya anak e luwean gitu. Akhirnya ya sudah karena emosi itu saya juga dinasehat kalau kulo ini wataknya terbiasa dituruti samaa orang tua kalau di Pandaan kan enak tok mbak, mboten usah mikir nopo-nopo langsung ada makanan, pengennya itu kulo ini supaya mandiri kayak gitu, ya gak papa, mboten nopo o pengen ngene pengen ngene tapi ditumbasno mentah e, gitu loh saya disuruh masak sendiri sedangkan saya itu gak mau repot, repot masak masih bikin, gitu.	FN.2.34

	Pokoknya ya langsung cling jadi, ngoten mbak nggeh, yok nopo jange jadi ibu terus terusan seperti ini, kayak gitu loh mbak. Terus kulo alesannya, kulo ini kulo bilang kulo masih sakit kulo niki gini gini gini. Katanya suami, cobak sampeyan tangglet ke ibunya saya ke ibunya saya sendiri, coba sampeyan tanya yok nopo pas singen melahirkan kulo, sek sakit sek masak sek gini sek gini, kok saget kok sampeyan mboten saget. Nggeh kulo tambah emosi soalnya kan saya butuh tenang butuh yang cling langsung ada gitu. Jadi sarannya itu pengennya jadi mandiri masak sudah berkeluarga masih bergantung kepada keluarga, kayak gitu.	
Peneliti	Apa saja bentuk bantuan dari suami?	
Informan	Bantuan dari suami, dari segi mengurus anak?	FN.2.35
Peneliti	Iya	
Informan	Dari segi mengurus anak bantuan semuanya. Malah ya mbak nggeh untuk kemaren-kemaren ini suami yang bisa memandikan anak daripada saya, terus apa namanya kayaknya anak kulo niki nggeh lebih dekat dengan bapaknya daripada sama ibunya, soalnya kalau sama ibunya ini dilatih mandiri nggeh, saya itu gak suka menggendong jadi yawes tak taroh tak taroh gitu. Nah kalau suami itu digendong, dianu, kayak gitu mbak jadi yang saya lihat sepertinya anak kulo ini lebih dekat dengan bapaknya daripada ke ibunya. Kadang kan kalau malam itu anak pasti bangun, gak tau siang dan malam, nah kalau malam itu kita buat gantian jadwal jaga gitu. Yang penting disiapkan susu, nanti suami menjaga sampek kapan, kulo disuruh tidur, gitu. Nanti jam berapa jam berapa, gantian kulo yang bangusn suami yang tidur, kayak gitu.	FN.2.36
Peneliti	Pujian atau apresiasi dari suami ada gak mbak?	
Informan	Ya ada, tapi sedikit gengsi dia. Ketika setelah melahirkan jadi saya itu sudah ber was-was dulu sebelum e mbak nggeh. Sebelumnya saya kirimkan video tiktok mengenai reaksi suami ketika setelah melahirkan gitu kan nggeh. Kan biasanya dicium disayang dipeluk kayak gitu nggeh mbak nggeh, kulo takut tidak dilakukan itu soale gengsi jadi saya kirimkan dulu video itu, kulo nanti habis melahirkan harus diginikan. Tapi sebenernya sempat apresiasi dalam bentuk tingkah laku bukan dalam bentuk perkataan gitu. Tingkah laku kayak tingkah lakunya itu kayaktiba-tiba ngasih hadiah gitu.	FN.2.37

Peneliti	Untuk hari ini pertanyaannya sudah selesai. Terima kasih untuk bantuannya sudah mau direpotkan	
Informan	Enggak merepotkan, cuma ya waktunya agak sedikit anu, saya minta maaf	FN.2.38
Peneliti	Baik sekian, terima kasih banyak, wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikum salam warohmatullahi wabarokatuh	FN.2.39

Informan 1 Tahap III

Tanggal/ Jam : 10 April 2025/ 20.31-20.48 WIB

Peneliti	Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumussalam warohmatullahi wabarokatuh	FN.3.1
Peneliti	Selamat malam mengganggu waktunya	
Informan	Sama-sama	FN.3.2
Peneliti	Sebelumnya terima kasih telah bersedia mengikuti wawancara pada malam hari ini, sebelumnya saya akan menyampaikan ulang bahwa penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga ibu dapat menyampaikan jawaban dengan jujur. Apabila ada pertanyaan yang kurang berkenan untuk dijawab maka bisa disampaikan. Wawancara ini semata-mata untuk keperluan penelitian jadi saya menjamin kerahasiaan informasi pribadi yang ibu sampaikan. Baik saya akan saya mulai ya mbak.	
Informan	Iya	FN.3.3
Peneliti	Kan sebelumnya udah dijelasin ya mbak bahwa ada bantuan dari keluarga, ada bantuan dari suami, ada membantu pekerjaan rumah dan ada membantu merawat anak. Kalau dari keluarga sendiri kemarin juga dijelasin kalau mbah dari bayi itu bantu menjaga, mbahnya ini mbah dari sampeyan atau dari suami mbak?	
Informan	Dua-duanya, karena saya ikut suami jadi kebanyakan ya mbahnya dari ibu suami saya, tapi kalau andaikan saya pulang ke rumah saya ibunya saya pun juga ikut menjaga.	FN.3.4
Peneliti	Oooo. Kalau dari hubungan komunikasi dengan orang tua sendiri sering lewat telepon atau ada jadwal kunjungan ke rumah.	

Informan	Karena abah kurang sehat, jadi untuk kunjungan itu gak memungkinkan, mungkin saya yang berkunjung. Tapi setiap harinya lewat videocall.	FN.3.5
Peneliti	Setiap harinya videocall ya mbak ya?	
Informan	Iya	FN.3.6
Peneliti	Baik. Kalau dari dukungan emosional, mbaknya sering curhatkan ke orang tua itu, bagaimana perasaan mbak atas bantuan itu?	
Informan	Kalau untuk emosional tentang terjadi gini-gini ya pasti, kalau terjadi apa-apa curhatnya ke ibu karena kan beliau lebih berpengalaman, lebih tahu , kalau seperti ini gimana, kalau seperti ini gimana. Seperti itu. Kalau menurut saya, sangat sangat sangat membantu.	FN.3.7
Peneliti	Bagaimana pendapat mbak tentang bantuan dan dukungan dari keluarga?	
Informan	Kalau suami, membantu keseluruhan. Membantu emosional, membantu dari semuanya. Menurut saya alhamdulillah, tapi ada terkadang sedikit kurang peka, waktu -waktu seperti itu, tapi selebihnya sangat membantu sekali seorang suami. Kalau dari keluarga sebenarnya membantu tapi tidak terlalu ikut campur dalam masalah keluarga, kan saya sudah keluarga sendiri, apapun yang terjadi haknya saya sama suami. Mungkin membantu secara dhohirnya, kayak luarnya apa yang saya butuhkan, yang anu kan. Untuk maslaah yang dalam seperti masalah pribadi atau apa atau masalah apa itu tidak ikut campr, karena kan saya punya keluarga sendiri saya berhak mengatur kekeluargaan saya sendiri, gitu.	FN.3.8
Peneliti	Bagaimana perasaan mbak saat memperoleh bantuan itu?	
Informan	Saat memperoleh bantuan itu saya senang, merasa terkurangi bebannya. Jadi ketika dibantu oleh keluarga saya bisa melalukan aktivitas lain, dibantu oleh suami saya bisa melakukan aktivitas lainnya yang saya gak bisa kalau masih ada bayi gitu loh	FN.3.9
Peneliti	Seberapa besar bantuan dari keluarga atau dari suami dalam mengurangi beban mbak sebagai ibu baru?	
Informan	Besar sekali, kalau dari suami lumayan mungkin 50 % lah, atau kadang 40 % atau kadang gak peka nggeh, kadang lekaki gak peka apa yang dirasakan perempuan, perlu sidikit sindiriran. Kalau suami 50% kalau keluarga mungkin karena semua punya kesibukan sendiri-sendiri mungkin 30% nya lah	FN.3.10

Peneliti	Apa bantuan yang mbak daatkan membuat mbak merasa baik?	
Informan	Iya merasa lebih baik asalkan sesuai dengan cara didikan saya	FN.3.11
Peneliti	Sesuai aturan yang mbak tetapkan sendiri gitu ya mbak ya?	
Informan	Iya	FN.3.12
Peneliti	Dalam hal apa mbak merasa kurang didukung oleh keluarga?	
Informan	Sepertinya belum pernah merasakan nggeh, belum tahu kalau mau merasakan. Dalam hal apa ya mbak ya, insya Allah semua nya tidak ada yang tidak didukung. Tapi bukan gak mendukung, netral-netral aja. Mungkin belum ya, mungkin mungkin mungkin.	FN.3.13
Peneliti	Apakah mbak pernah merasa menolak bantuan dari keluarga?	
Informan	Hmmm	FN.3.14
Peneliti	Atau misalnya saat mbak merasa tersinggung, apakah pernah menolak bantuan dari keluarga?	
Informan	Pernah pernah, pernah seperti itu, khawatir khawatir. Kan yang tahu bagaimana itu orang tuanya sendiri, kan yang lainnya cuma bisa “koyok e ngene koyok e ngene” misalnya perasangka saja. Mungkin pernah suatu saat merasa sedikit tergores hatinya, pernah merasa tergores hatinya jadi kayak “yawes kah tak pegang aku ae wes, gausah melok-melok lek komen” gituloh. Kalau mau bantu silahkan tapi jangan komentar, sperti itu.	FN.3.15
Peneliti	Apa harapan ibu kepada keluarga saat mbak sedang menghadapi baby blues atau perubahan mood yang tidak terkontrol setelah melahirkan?	
Informan	Kalau untuk keluarga sih saya gak pernah menampakkan saya baby blues, itu pribadi kalau sedang sendiri, kalau keluarga menampakkan biasa-biasa aja. Biarkan orang tahu enak-enaknya tok gitu loh. Tapi kalau untuk suami harapannya itu sebenernya ya dibantu saat sedang baby blues atau sedang gak mood, sedangkan sama suami tambah ditinggal, lah itu kesel gitu mbak. Kayak kalau capek atau apa, itu pengennya dibantu atau apa, soalnya kita itu butuh melakukan pekerjaan yang lain gitu. Kalau untuk keluarga lebih menutupi	FN.3.16
Peneliti	Siapa orang paling ibu diandalkan saat mengalami perubahan mood ?	
Informan	Ya suami, karena karena, kalau gini mbak nggeh, saya di kelurganya saya sendiri saya emang punya	FN.3.17

	umpamanya orang tua dekat, punya kakak mungkin dekat karena dari dulu, lah berhubungkan saya ikut jadi kan gak ada lagi orang yang harus saya ceritain kecuali suami saya sendiri gitu loh. Mau cerita ke mertua ya gak enak, ke kakak ipar ya gak enak gitu loh mbak. Jadi cerita ke suami.	
Peneliti	Terima kasih banyak atas waktu dan kesediaannya mbak selama ini. Informasi yang diberikan sangat membantu dalam penelitian. Mohon maaf jika ada tutur kata yang kurang berkenan. Semoga ibu dan keluarga selalu diberi kesehatan, kekuatan, dan kebahagiaan dalam menjalani peran sebagai orang tua baru.	
Informan	Aaamiiiinnnn ya robbal alamin	FN.3.18

Informan 2 Tahap I

Nama : R

Usia : 27 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal/ Jam : 27 Feburuari 2025/ 16.20-16.41 WIB

Peneliti	Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh	R.1.1
Peneliti	Oke selamat sore kak, mungkin lebih enak dipanggil kak atau dipanggil mbak?	
Informan	Gimana enaknya aja	R.1.2
Peneliti	Oke saya panggil mbak mawon nggeh. Sebelumnya terima kasih telah bersedia mengikuti wawancara pada pagi hari ini, sebelumnya perkenalkan saya Falahurrofiqo, mahasiswa Psikologi dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebelumnya saya ingin menyampaikan bahwa penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga mbak sendiri dapat menyampaikan jawaban dengan jujur karena jawaban dari penelitian ini semata-mata akan digunakan untuk keperluan penelitian saja. Jadi kerahasiaan informasi akan dijamin dan apabila ada pertanyaan yang kurang berkenan untuk dijawab maka bisa disampaikan agar bisa dilewati saja, begitu. Baik saya izin memulai wawancaranya mbak	
Informan	Ya	R.1.3

Peneliti	Untuk pertama nama mbaknya siapa?	
Informan	R	R.1.4
Peneliti	Untuk umurnya berapa mbak?	
Informan	Umur 27 tahun	R.1.5
Peneliti	Untuk umur 27 tahun. Asalnya darimana mbak?	
Informan	Asalnya dari Madura	R.1.6
Peneliti	Madura, wilayah mana mbak?	
Informan	Pamekasan, kecamatan Tropo Kabupaten Pamekasan	R.1.7
Peneliti	Itu asalnya atau tempat tinggal sekarang mbak?	
Informan	Tempat tinggal sekarang	R.1.8
Peneliti	Kalau yang sebelumnya, rumahnya sama atau, alamatnya gitu?	
Informan	Sama	R.1.9
Peneliti	Ooo sama. Untuk pendidikan terakhir?	
Informan	SMA	R.1.10
Peneliti	Selanjutnya saya ucapkan sekali lagi selamat atas kelahirannya nggeh mbak	
Informan	Ya makasih	R.1.11
Peneliti	Kalau boleh tahu, nama anaknya siapa mbak?	
Informan	Nama panjang apa nama panggilan?	R.1.12
Peneliti	Boleh dua-duanya mbak	
Informan	Nama panjang KA	R.1.13
Peneliti	Kalau boleh tahu ide nama dari siapa mbak, siapa yang ngasih nama, dari pasangan suami istri sendiri atau dari orang tua atau diskusi bareng-bareng?	
Informan	(Nama bayi hasil dari) diskusi kita berdua (saya dan suami)	R.1.14
Peneliti	Ooo berdua. Oke untuk namanya sendiri tuh artinya apa?	
Informan	Artinya?	R.1.15
Peneliti	Ya	
Informan	Lupa saya	R.1.16
Peneliti	Oke gak papa mbak. Untuk bayinya cowok berarti nggeh?	
Informan	Iya cowok	R.1.17
Peneliti	Berarti sekarang ada di rumah sendiri?	
Informan	Iya	R.1.18
Peneliti	Sama suami?	
Informan	Iya	R.1.19
Peneliti	Kalau untuk kesibukan sekarang ngapain mbak?	
Informan	Gak ada kesibukan sih, cuma jaga anak aja	R.1.20
Peneliti	Kalau pas awal-awal habis lahiran gitu mbak, kan biasanya ada respon yang kelihatan gitu, kalau dari respon atau perasaan suami mbak pas kelahiran, kan anak pertama gitu mbak, gimana?	

Informan	(Perasaan suami setelah saya melahirkan) ya tentunya bahagia mbak	R.1.21
Peneliti	Kan ada gitu mbak, cowok itu kadang menyembunyikan perasaannya kayak gak bahagia tapi aslinya bahagia gitu. Kalau suaminya mbak keliatan banget bahagianya atau tipe yang pendiam gitu?	
Informan	Ya termasuk pendiam, kalau gak diajak bicara ya gak bicara	R.1.22
Peneliti	Oke berarti kalau untuk langsung kelahirannya ya happy terlihat di wajahnya atau tersirat gitu mbak?	
Informan	Untuk kelahirannya ya happy gitu	R.1.23
Peneliti	Untuk kalau anggota keluarga pas lahiran, itu didampingi siapa aja? Lahirannya di rumah sakit atau di klinik?	
Informan	Di rumah sakit, didampingi ipar sama suami	R.1.24
Peneliti	Ooo berarti dari keluarga suami. Kalau dari keluarga mbaknya sendiri, mungkin dari orang tua, ikut menemani atau pas hari setelahnya?	
Informan	Orang tua gak ada disini kak, orang tuanya kerja di luar negeri. Jadi Cuma berdua sama suami aja disini.	R.1.25
Peneliti	Untuk mertua juga kerja di luar negeri?	
Informan	Kalau untuk mertua, yang perempuan sudah meninggal, yang laki-laki ya di rumahnya	R.1.26
Peneliti	Ooo beda rumah berarti ya tapi deketan gitu. Kalau dulu inget gak mbak pas ngidam ada yang aneh-aneh atau enggak?	
Informan	Untuk ngidam sih gak ada yang aneh-aneh, biasa aja.	R.1.27
Peneliti	Kayak cuma sekedar di buah-buah atau makanan gitu ta mbak?	
Informan	Iya, kebanyakan (ngidamnya) di buah sih	R.1.28
Peneliti	Ooo gitu. Oke, kalau untuk sekarang mungkin bayinya masih bayi ya mbak ya, mungkin ada harapan kayak anakku pengennya kelak anakku besok gimana gitu, harapan ibu untuk anaknya kira-kira apa mbak?	
Informan	Ya harapannya sih, ya semoga ini, gak seperti orang tuanya, kedepannya lebih baguslah, masa depannya lebih bagus anaknya timbang orang tuanya gitu	R.1.29
Peneliti	Aamiin. Pas lahiran itu lahirannya normal atau mungkin cesar gitu mbak?	
Informan	(Lahirannya) Normal	R.1.30
Peneliti	Alhamdulillah. Untuk waktunya, seberapa lama waktunya? Kan ada kayak kontraksi atau bagaimana bagaimananya gitu lama atau terbilang cepet gitu?	

Informan	(Waktu melahirkannya) Ya dibilang lama sih soalnya kan waktu kontraksi tuh udah dua hari, baru hari minggu ke hari senin, baru senin lahir.	R.1.31
Peneliti	Oh terbilang lama ya mbak. Pas di rumah sakit itu berarti ditemani suami atau suami kerja gitu mbak?	
Informan	(Pas lahiran) Ditemenin sama suami	R.1.32
Peneliti	Ooo berarti full ditemani sama suami pas waktu lahiran	
Informan	Ya (ditemani full sama suami pas lahiran)	R.1.33
Peneliti	Itu kan pas waktu sebelum lahiran ya mbak, pas setelah lahirannya. Menurut mbak, perasaan mbak setelah lahiran gimana?	
Informan	(Perasaan setelah lahiran) Ya ya senenglah. Ada yang menemani ada keluarga lain di rumah	R.1.34
Peneliti	Oo jadi kalau yang sebelumnya mbak merasa ini (kesepian)?	
Informan	Ya (kesepian)	R.1.35
Peneliti	Ooo jadi sebelumnya pernah merasa, kalau pas suami kerja sepi rumah gitu ya mbak ya. Ya harapan untuk anak itu harapan besar gitu, ditunggu kedatangannya	
Informan	Iya (merasa sepi jadi) ditunggu banget kedatangannya	R.1.36
Peneliti	Oke. Kalau, ada perbandingan gak mbak antara setelah melahirkan dan sebelum melahirkan, apa aja perbedaan yang mbak rasakan setelah melahirkan dibandingkan setelah melahirkan?	
Informan	Ya perbedaaannya banyak sih, waktu belum lahirkan bisa istirahatnya tuh full kalau sekarang enggak, kadang begadang gitu	R.1.37
Peneliti	Selain itu ada lagi gak mbak?	
Informan	Gak ada sih	R.1.38
Peneliti	Lebih ke pola tidur ya mbak berarti	
Informan	Ya pola tidurnya	R.1.39
Peneliti	Kalau untuk makan gitu, nafsu makan tetep ada, tetep semangat?	
Informan	Nafsu makan gak itu, kadang gak makan gitu males bawaannya. Soalnya kan udah capek gitu, ngantuk, jadi males bawaannya	R.1.40
Peneliti	Berarti kira-kira makan sehari berapa kali mbak?	
Informan	(Makannya) Kadang satu hari satu kali, kadang dua kali	R.1.41
Peneliti	Ooo berarti pas inget atau pas laper gitu makan?	
Informan	Iya baru kerasa laper banget perih baru makan. Dipaksa meskipun itu, mekipun apa namanya, meskipun males tetep dipaksa	R.1.42
Peneliti	Apakah perubahan hati atau perasaan tertentu yang sering muncul setelah melahirkan	

Informan	(Perubahan hati atau perasaan tertentu yang sering muncul setelah melahirkan) Kadang sedih gitu, gak ada ini gak ada yang bisa membantu saat anak rewel	R.1.43
Peneliti	Itu tadi kan sedih ya mbak, kalau nangis tiba-tiba itu pernah gak mbak? Atau sering?	
Informan	Ya pernah nangis tiba-tiba, anak rewel mau tidur, mana ibunya sudah ngantuk, sudah capek, kadang ya dibawa nangis	R.1.44
Peneliti	Trus kalau marah tersinggung gitu juga sering muncul gak mbak?	
Informan	Iya (marah tersinggung sering muncul), awalnya kan itu sudah fisiknya udah capek jadi bawaannya marah-marah terus	R.1.45
Peneliti	Kalau untuk marahnya mungkin ada penyebab yang lain selain karna pingin dibantu yang lain atau bagaimana?	
Informan	(Penyebab lain) gak ada sih, cuman itu aja (pingin dibantu yang lain)	R.1.46
Peneliti	Untuk, berarti keseharian setelah melahirkan itu cuma di rumah ngurus bayi ya mbak ya tadi. Untuk perubahan pola tidur, ada. (Perubahan) nafsu makan juga ada. Trus kalau perasaan labil ada gak mbak, kayak tiba-tiba seneng, tiba-tiba sedih, tiba-tiba merasa kesepian?	
Informan	Ya ada kadang (perasaan labil)	R.1.47
Peneliti	Sering muncul atau gak mbak?	
Informan	Ya seringnya sih kesepian, soalnya kan ini suami kerja, anak masih kecil	R.1.48
Peneliti	Untuk menyalahkan diri sendiri, ada gak mbak?	
Informan	Menyalahkan diri sendiri gak ada	R.1.49
Peneliti	Trus tadikan mbaknya bilang nangis pas waktu rewel, kayak gitu muncul pas rewel aja atau muncul pas anak ngapain gitu mbak? Kejadian apa gitu selain pas waktu anak rewel	
Informan	Ya (nangis) pas anak lagi rewel aja	R.1.50
Peneliti	Ada gak kayak tetangga yang bikin tersinggung gitu? Kira-kira ada gak mbak	
Informan	(Yang bikin tersinggung) gak ada sih soalnya jauh dari tetangga	R.1.51
Peneliti	Berarti rumahnya	
Informan	Rumahnya yang paling depan	R.1.52
Peneliti	Berarti rumah lainnya kosong gitu?	
Informan	Ada cuman kan orangnya kerja, ada samping rumah tapi orangnya kerja	R.1.53

Peneliti	Apakah ada momen tertentu yang membuat mbak kewalahan, itu berarti mbalik yang tadi ya mbak pas waktu anak rewel anak nangis?	
Informan	Iya	R.1.54
Peneliti	Selain pekerjaan rumah, ada kan pekerjaan rumah yang, mbak nya kan di rumah sendiri, itu kewalahan gak?	
Informan	Ya kewalahan pas waktu anak rewel itu ya kalau gak rewel ya enggak	R.1.55
Peneliti	Berarti merasa kewalahannya itu tabrakan pas anak rewel gitu ya mbak ya	
Informan	Iya (merasa kewalahannya itu tabrakan pas anak rewel)	R.1.56
Peneliti	Pas masa-masa anak gak rewel, hal seperti itu biasa aja	
Informan	Ya iya (gak merasa kewalahan kalau anak gak rewel), (kalau rewel) udah fokus ke anak aja gimana supaya gak rewel lagi	R.1.57
Peneliti	Untuk kesulitan lain pas setelah melahirkan selain mengurus bayi berarti gak ada mbak?	
Informan	Gak ada (kesulitan lain pas setelah melahirkan selain mengurus bayi berarti gak ada)	R.1.58
Peneliti	Alhamdulillah. Trus kalau perubahan lingkungan sekitar tadi (sesuai penjelasan) gak ada ya mbak ya	
Informan	Iya	R.1.59
Peneliti	Apakah pas menyusui juga lancar?	
Informan	Menyusui alhamdulillah lancar	R.1.60
Peneliti	Yang kurang nasfsu makan tadi alhamdulillah masih lancar ya mbaknya	
Informan	Iya alhamdulillahnya (asinya) masih lancar	R.1.61
Peneliti	Untuk di kuesioner, di pertanyaan sebelumnya itu kan di kata, saya merasa khawatir tanpa alasan itu mbaknya menjawab kadang-kadang, itu kira-kira ada kenapa hal itu kadang-kadang muncul gak?	
Informan	Tiba-tiba aja sih, tanpa alasan aja	R.1.62
Peneliti	Tadi kan mbaknya mengatakan mengalami beberapa kesulitan setelah melahirkan salah satunya merawat anak, ketika anaknya rewel. Itu, tadikan mbaknya menyebutkan tidak ada yang bantu, berarti aslinya bantuan itu sendiri diharapkan?	
Informan	Itu (bantuan dari orang lain) sangat-sangat diharapkan	, R.1.63
Peneliti	Selain bantuan itu, ada kesulitan kayak perubahan fisik gitu gak mbak?	
Informan	Gak ada sih, gak ada perubahan fisik	R.1.64
Peneliti	Alhamdulillah. Untuk kesiapan kehamilan, udah siap ya mbak atas kehamilan, udah diharapkan banget,	

	persalinan juga normal, untuk kesiapan ibu juga ada. Untuk budaya sekitar gak ada paksaan kayak lahiran harus kayak gini harus kayak gini, mbak ngerasa kesulitan, gak ada ya mak ya?	
Informan	Gak ada sih (kesulitan disebabkan budaya)	R.1.65
Peneliti	Oke. Suaminya pulang biasanya jam berapa mbak?	
Informan	Sekarang?	R.1.66
Peneliti	Biasanya	
Informan	Jam setengah lima. Apanya?	R.1.67
Peneliti	Suaminya kalau pulang biasanya jam berapa?	
Informan	Ooo suami biasanya pulang, suami kalau pulang kadang kadang jam lima, kadang maghrib gitu	R.1.68
Peneliti	Setelah suaminya kerja gitu, kira-kira ada bantuan gak mbak dari suami sendiri?	
Informan	Ya (bantuan dari suami) kalau pas kalau pulang kerja, enggak sih soalnya capek, malem paling (bantu ngurus anaknya). Kalau pas rewel tuh gantian gitu yang begadangnya	R.1.69
Peneliti	Alhamdulillah dibantu untuk momong. Untuk dari siapa saja mbak menerima bantuan, selain dari suami, dari siapa mbak?	
Informan	Gak ada sih (bantuan dari orang lain selain suami)	R.1.70
Peneliti	Berarti dari suami aja ya mbak ya	
Informan	Iya (bantuan dari suami aja)	R.1.71
Peneliti	Untuk kakek, kakek dari suami mbaknya sempet untuk berkunjung atau mbaknya yang berkunjung kesana (ke rumah mertua)?	
Informan	Iya (mertua berkunjung)	R.1.72
Peneliti	Ooo sempet berkunjung	
Informan	Iya	R.1.73
Peneliti	Oke. Trus kan orang tua mbaknya kan ada di luar negeri ya mbak ya. Sering vc an gak, vc an nunjukin cucu gitu?	
Informan	Ya sering (vc an sama orang tua)	R.1.74
Peneliti	Untuk bantuannya, mungkin ada gak mbak dari orang tua, kayak memberikan informasi, kayak anak pertama mending gini-gini-gini. Ada gak bantuan kayak informasi? Arahan atau nasehat gitu mungkin	
Informan	Ada sih (bantuan informasi dari orang tua) dibedong, tapi kan sekarang sudah gak boleh dibedong. (bayinya disuruh) dibedong sampek 40 hari, cuma gak diikutin kan sekarang udah gak boleh udah	R.1.75
Peneliti	Untuk informasi lain mungkin ada lagi gak mbak, saran dari orang tua gitu selain bedong?	
Informan	Gak ada sih (saran lain selain bedong)	R.1.76

Peneliti	Oke. Berarti dari orang tua sendiri mbaknya merasa ada bantuan kayak bantuan emosional atau intrumental?	
Informan	Gak ada sih (bantuan lain)	R.1.77
Peneliti	Baik untuk hari ini sampai di sini dulu. Terima kasih banyak atas kesediaannya. Mungkin saa ada salah kata, terima kasih atas kesediaanya.	
Informan	Ya	R.1.78
Peneliti	Baik untuk kesediannya saya ucapkan sekali lagi selamat atas kelahirannya, sehat selalu	
Informan	Aamiin	R.1.79
Peneliti	Sampai jumpa, wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh	R.1.80

Informan II Tahap 2

Tanggal/ Jam : 6 Maret 2025/ 15.35-16.04 WIB

Peneliti	Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumsalam warohmtullahi wabarokatuh	R.2.1
Peneliti	Terima kasih mbaknya telah bersedia meluangkan waktu utnuk mengikuti wawancara lanjutan dari wawancara yang sebelumnya	
Informan	Iya	R.2.2
Peneliti	Sebelumnya saya akan menjelaskan ulang terkait dengan penelitian ini, yaitu penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga mbak bisa menyampaikan jawaban dengan jujur dan apabila ada pertanyaan yang kurang berkenan untuk dijawab maka bisa disampaikan. Wawancara ini semata-mata untuk keperluan penelitan jadi saya menjamin kerahasiaan informasi pribadi yang mbak sampaikan. Baik saya langsung izin memulai wawancara nggeh mbak.	
Informan	Iya	R.2.3
Peneliti	Untuk wawancara kemarin dijelaskan kalau terdapat beberapa kesulitan yang mbak hadapi setelah melahirkan salah satunya yaitu mbak merasa kurang ada bantuan dimana saat mbak merasa anaknya rewel kurang ada bantuan, terus selain itu juga mbak nya kan sendirin di rumah.	
Informan	Iya	R.2.4
Peneliti	Terus selain itu juga ada kesulitan di pola tidur, perubahan pola tidur yang mana mbak habis melahirkan itu sering begadang apabila anaknya rewel	
Informan	Iya	R.2.5

Peneliti	Selain itu juga ada penurunan nafsu makan yang mana mbak malas makan akibat kelelahan atau mengantuk sehingga makan itu hanya sekali atau dua kali dalam sehari	
Informan	Iya	R.2.6
Peneliti	Dan juga untuk kondisi emosional itu juga kurang stabil, dimana juga kadang merasa kesepian, kadang juga merasa sedih saat anak rewel, atau tidak ada yang membantu, atau juga pernah menangis di saat kelelahan itu jugasaat anak menangis di malam hari atau juga kadang merasa tersinggung atau marah terutama saat lelah. Untuk kesulitan-kesulitan ini, ceritakan momen yang mbak rasa sangat kesulitan atau kewalahan setelah melahirkan.	
Informan	Ya (merasa sangat kesulitan atau kewalahan setelah melahirkan) dimana biasanya kan tidur gitu, tidurnya anteng sekarang kadang sering bangun soalnya kan anaknya juga bangun minta asi. Tidur lagi bangun lagi, biasanya tidurnya anteng (sebelum melahirkan), jadi gak anteng sekarang.	R.2.7
Peneliti	Ada satu momen yang diinget gak mbak saat mbak merasa kewalahan banget, satu momen entah mbak sampek menangis atau merasa kewalahan banget, boleh diceritakan.	
Informan	Ya kadang kalau anaknya rewel aja sih kewalahannya, kalau gak rewel ya gak, gak kewalahan.	R.2.8
Peneliti	Jadi ya saat anak rewel itu tadi ya mbak ya.	
Informan	Kayak gini, kadang kebetulan lagi rewel digendong nih, gak mau ditaruh	R.2.9
Peneliti	Dalam menghadapi kesulitan-kesulitan, apakah mbak mendapatkan bantuan dari orang lain?	
Informan	Untuk bantuan ya hanya suami, itu aja	R.2.10
Peneliti	Jadi dari siapa saja mbak mendapatkan bantuan itu hanya dari suami saja gitu ya mbak ya?	
Informan	Iya (bantuan hanya dari suami saja)	R.2.11
Peneliti	Dalam hal apa saja bantuan yang diberikan?	
Informan	Bantuan (yang diberikan suami) seperti kerjaan belum beres, pekerjaan rumah tuh bisa diganti sama suami atau enggak kalau anaknya lagi rewel ganti gendong gitu, bantuin nidurin, bantuan nenangin pas lagi rewel gitu.	R.2.12
Peneliti	Kalau dukungan yang mbak dapatkan dari keluarga apa?	
Informan	(Dukungan dari keluarga) ya itu, ya sabar namanya masih itu punya anak kecil kalau rewel ya wajar, ya itu	R.2.13

	kudu sabar, sabar gitu nanggepin anak rewel harus sabar gitu.	
Peneliti	Berarti itu yang ngomong mbaknya sendiri ke diri sendiri atau dari keluarga?	
Informan	(Nasihatnya) dari ibu pas lagi telpon, bilang kan anaknya kadang rewel, ya namanya anak-anak kudu sabar jadi orang tua, sulitnya kayak gitu pas kalau anak lagi rewel gitu	R.2.14
Peneliti	Kan dikasih nasehat kayak gitu ya mbak ya, bagaimana perasaan mbak?	
Informan	Perasaan (saya) ya sedih, sedih kadang, ya sedih soalnya kan gak bisa ngebantu cuma bisa nya ngasih itu ngasih dukungan aja, ya karena gak ada yang ngebantu gitu	R.2.15
Peneliti	Oke berarti kalau dari keluatga sendiri itu mungkin hanya dari vc tadi, berarti berupa nasihat, informasi gitu. Baru kalau bantuan secara langsung hanya didapat dari suami.	
Informan	Iya (bantuan dari keluarga hanya informasi dan nasihat sedangkan bantuan langsung hanya dari suami), kalau ada ipar disini ya sama ipar	R.2.16
Peneliti	Kalau (bantuan) dari tetangga, teman atau orang terdekat gitu ada gak mbak?	
Informan	Gak ada sih (bantuan dari tetangga), soalnya kan jauh	R.2.17
Peneliti	Berarti bantuan yang sering diterima sama mbaknya itu hanya dari suami dan kayak bantu beresin rumah dan bantu merawat bayinya pas rewel, gantian.	
Informan	Iya (hanya dari suami)	R.2.18
Peneliti	Untuk bantuan itu mbak merasa cukup meringankan kesulitan yang mbak alami atau gimana?	
Informan	Ya cukup (meringankan kesulitan), cukup membantu daripada gak ada sama sekali gitu	R.2.19
Peneliti	Bagaimana sikap keluarga saat mbak mengalami perubahan suasana hati setelah melahirkan?	
Informan	(Sikap keluarga saat saya mengalami perubahan suasana hati setelah melahirkan) ya sikapnya sih ya hanya sabar itu ngadepin	R.2.20
Peneliti	Ooo berarti nasehat aja?	
Informan	Iya (sikap dari keluarga saat saya mengalami perubahan suasana hati hanya nasehat saja). (Misalnya) emosi orang tidak menentu kadang kan emosi kadang enggak gitu, ya hanya sabar, intinya sabar gitu. Suami sabar ngadepin pas lagi emosi gitu	R.2.21
Peneliti	Suaminya ngasih tau untuk sabar atau suaminya sabar gitu mbak maksudnya?	

Informan	Suaminya sabar pas ngadepin saya lagi emosi gitu	R.2.22
Peneliti	Mbak terbiasa dan nyaman untuk menyampaikan perasaan atau nggak mbak?	
Informan	Enggak, gak menyampaikan perasaan, paling cuma geremeng gitu. Kalau udah emosi gitu diem gak biacara apa-apa, suami ngerti kalau lagi emosi gitu.	R.2.23
Peneliti	Jadi kalau ada hal uneg-uneg itu juga gak disampaikan ya mbak ya, terbiasa untuk tidak disampaikan?	
Informan	Enggak (terbiasa menyampaikan perasaan), ngerti suami kalau lagi diajak bicara gak bicara gak direspon, ngerti dia kalau saya lagi emosi gitu	R.2.24
Peneliti	Berarti kalau sudah tahu sampeyan lagi emosi, suami menghibur dengan apa?	
Informan	Kalau saya lagi emosi ya suami diem, soalnya takutnya pas cekcok gitu lebih baik diem juga. Kalau emosinya sudah redah, sudah baru diajak bicara gitu.	R.2.25
Peneliti	Ooo gitu. Kalau ke orang lain selain keluarga, ada gak mbak tempat mbak menyampaikan perasaan atau uneg-uneg yang dirasain sekarang?	
Informan	(Menyampaikan perasaan atau uneg-uneg selain ke suami) ya ke ibu, kalau lagi emosi gitu, atau mau menyampaikan uneg-uneg seperti tadi itu ceritanya ke ibu gitu	R.2.26
Peneliti	Ibu meresponnya dengan?	
Informan	(Ibu merespon perasaan atau uneg-uneg saya dengan) nasehat, (misalnya) ya sabar namanya juga berkeluarga pasti ada tengkar-tengkarnya, sama saudara aja saling beda pendapat apalagi sama orang lain gitu	R.2.27
Peneliti	Untuk nasehat selain yang mbak sebutkan tadi, apa jenis nasehat atau saran yang keluarga mbak berikan dalam merawat bayi?	
Informan	Ibu nasehatnya jaga betul-betul tuh anaknya. (Misalnya) ya kalau masalah rewel sudah biasa nanti dua bulan tiga bulan udah gak rewel lagi, kalau anak masih bayi itu moodnya itu gak tau orang tuanya, kadang rewel kadang enggak ya kuncinya itu harus sabar gitu gak mudah jadi orang tua nak, gitu bilangnya.	R.2.28
Peneliti	Lebih ke dikuatkan gitu ya mbak	
Informan	Iya sih (nasehatnya lebih menguatkan saya)	R.2.29
Peneliti	Kalau untuk cara ketika mbak kesulitan menenangkan bayi, dikasih cara-caranya atau saat bayinya sakit dikasih cara-caranya mbak, saran dari orang tua gitu?	
Informan	Gak ada sih (nasehat atau saran saat kesulitan saat bayi sakit), karena gak pernah sakit juga. (Nasehat saat	R.2.30

	kesulitan menenangkan bayi misalnya) atau gak kasih asi gitu mungkin laper gitu, kalau gak mau asi mungkin ngantuk atau gak popoknya penuh gitu	
Peneliti	Dari keluarga ada gak mbak ngasih tau tentang larangan-larangan?	
Informan	Ya (nasehat terkait larangan) ada dari ibu, kalau habis lahiran itu gak boleh keluar 40 hari sama itu gak boleh tidur pagi	R.2.31
Peneliti	Kalau (nasehat) untuk merawat diri sendiri, ada gak mbak nasehat untuk merawat diri sendiri?	
Informan	Gak ada sih (nasehat untuk perawatan diri sendiri)	R.2.32
Peneliti	Apakah mbak mendapatkan pujian dari keluarga terkait peran mbak sebagai ibu?	
Informan	Gak ada sih, gak ada pujian (dari keluarga yang saya dapat terkait peran sebagai ibu)	R.2.33
Peneliti	Kalau pujian lain ada gak mbak?	
Informan	Gak ada (pujian lain)	R.2.34
Peneliti	Kalau dorongan?	
Informan	Ya gak ada (dorongan), ya cuma itu tadi	R.2.35
Peneliti	Berarti dari suami, keluarga, atau dari teman dan orang sekitar itu mbak gak menerima pujian gitu mbak?	
Informan	Ya cuma diucapin selamat gitu, gak ada gelarnya seorang ibu, gitu biasa.	R.2.36
Peneliti	Kalau (pujian) untuk sehari-hari sejauh ini?	
Informan	Gak ada (pujian untuk sehari-hari)	R.2.37
Peneliti	Apresiasi apa yang mbak harapkan dari keluarga agar mbak merasa lebih baik dan dihargai dalam menjalani peran sebagai ibu?	
Informan	Apresiasi? Gak ada sih. Apresiasi apa?	R.2.38
Peneliti	Maksudnya dari mbaknya sendiri berharap dipuji atau apa gitu mbak	
Informan	Gak ada	R.2.39
Peneliti	Ooo gak ada, cuma berharap tadi ya mbak berharap bantuan aja gitu	
Informan	Iya (cuma berharap bantuan aja)	R.2.40
Peneliti	Biasanya orang tua pulang ke Indonesia itu berapa kali mbak dalam setahun?	
Informan	(Orang tua pulang) lima tahun sekali	R.2.41
Peneliti	Ooo lama ya mbak ya	
Informan	Iya (lama)	R.2.42
Peneliti	Berarti bekerja di luar negeri dari mbaknya kecil atau?	
Informan	Iya (orang tua bekerja di luar negeri) dari kecil	R.2.43
Peneliti	Temen saya juga ada yang ditinggal orang tuanya kerja di luar negeri tapi dititipin ke kerabatnya, ke neneknya. Kalau sampeyan?	

Informan	Iya (saya dirawat) nenek, cuma beda rumah sekarang	R.2.44
Peneliti	Kapan terakhir pulang ke Indonesia orang tuanya?	
Informan	Tiga tahun yang lalu kayaknya	R.2.45
Peneliti	Ooo tiga tahun yang lalu	
Informan	Itu pun sebentar	R.2.46
Peneliti	Sebentar berapa hari atau berapa minggu mbak?	
Informan	Sepuluh hari pulang pergi	R.2.47
Peneliti	Di Malaysia atau dimana mbak?	
Informan	Iya di Malaysia	R.2.48
Peneliti	Berarti dari mbaknya sendiri sudah terbiasa jauh dari orang tua?	
Informan	Iya terbiasa (jauh dari orang tua)	R.2.49
Peneliti	Kalau setelah melahirkan ini ada gak mbak keinginan ditemani oleh keluarga sendiri gitu, keluarga kandung, orang tua kandung sendiri?	
Informan	Ya (keinginan ditemani oleh keluarga sendiri) sih ada, tapi gimana lagi sudah ini, sudah terbiasa, gak bisa juga kan meskipun saya pengen.	R.2.50
Peneliti	Biasanya kalau vc an itu setiap hari atau ada setiap berapa hari sekali gitu mbak?	
Informan	Tiap malem jum'at, soalnya kan libur kerja kalau malem jum'at	R.2.51
Peneliti	Ooo setiap malem jum'at, berarti seminggu sekali gitu yambak ya?	
Informan	Iya (seminggu sekali)	R.2.52
Peneliti	Itu dari dulu atau sekarang aja pas udah menikah?	
Informan	Dari dulu	R.2.53
Peneliti	Ooo dari dulu. Jarak antara menikah dengan kelahiran anak pertama itu berapa lama mbak?	
Informan	(Jarak antara menikah dengan kelahiran anak pertama) satu tahun kayaknya	R.2.54
Peneliti	Satu tahun itu sama kehamilan, dihitung kehamilan juga?	
Informan	Gak sih, satu tahun menikah baru hamil	R.2.55
Peneliti	Ooo gitu. Ada gak mbak dalam satu tahun menikah ini, dalam satu tahun sebelum hamil ini ada merasa terdesak untuk punya anak?	
Informan	Ya ada sih (desakan), kalau sudah satu tahun belum punya anak, belum hamil-hamil juga. Namanya kan orang Indonesia.	R.2.56
Peneliti	Selain capek, kemarin kan disebutkan kalau nafsu makan itu disebabkan oleh capek gitu, kelelahan terus ngantuk, akhirnya males makan. Ada gak mbak alasan lain yang membuat mbak kehilangan nafsu makannya?	

Informan	Gak ada sih (alasan lain kehilangan nafsu makan selain capek), apa mungkin karena perubahan hormon apa ya.	R.2.57
Peneliti	Ooo lebih ke situ. Tapi gak ada kayak anaknya ngerasa haus terus, atau seperti biasanya aja?	
Informan	Gak ada sih (anak merasa haus terus). Kalau masalah ngasih asi sih tiap dua jam sekali baru dikasih gitu.	R.2.58
Peneliti	Sampek sekarang tetep (kondisi) nafsu makannya?	
Informan	Iya (kondisi nafsu makannya) tetep, soalnya kan kalau sudah capek, ngantuk, gak mikirin makan, mending tidur gitu.	R.2.59
Peneliti	Kalau marah melampiaskannya ke hal apa?	
Informan	Melampiaskannya ke hal apa, gak ada sih. Kalau gak kuat ya nangis gitu aja	R.2.60
Peneliti	Kalau pas nangis tadi itu mbak pas anak rewel atau yang lainnya, yang ada di pikiran mbak saat nangis itu apa mbak?	
Informan	Gak ada sih (pikiran saat menangis)	R.2.61
Peneliti	Kayak kosong gitu? Gak ada kayak pikiran?	
Informan	Gak ada (pikiran)	R.2.62
Peneliti	Berarti gak ada pikiran tiba-tiba aja nangis gitu? Pas nangis juga gak ada kepikiran apa-apa?	
Informan	Gak ada (kepikiran apa-apa)	R.2.63
Peneliti	Oke. Kalau yang diisian kemarin itu mbak ada, khawatir tanpa alasan yang dijawab kadang-kadang, bisa dijelaskan atau diceritakan momen saat mbak khawatir tanpa alasan mbak, alasannya apa atau emang tanpa alasan aja?	
Informan	Gak ada juga sih (alasannya)	R.2.64
Peneliti	Oo gak ada juga (alasannya). Terus untuk persalinan, kemarin kan disebutkan kalau mbak lahiran persalinan normal tai disebutkan kalau mbak kontraksinya agak lama, itu menurut mbak bagaimana rasanya?	
Informan	Tidak bisa dijelaskan sangking, uhhh rasanya masyaAllah, sulit ngejelasinnya	R.2.65
Peneliti	Ooo oke. Kalau dari yang dijelaskan tadi, orang tua lebih memberikan nasihatnya itu “lebih sabar gitu” atau memberikan wejangan sedikit-sedikit untuk merawat bayinya sendiri, momong bayinya sendiri, itu mbaknya belajar dari siapa?	
Informan	(Untuk merawat bayi) belajar sendiri, cuman kalau misalnya ngatasin anak rewel liatnya kalau gak di tiktok di youtube gitu, cara menghadapinya.	R.2.66
Peneliti	Kalau sebelumnya mbaknya nangis itu inget gak mbak karena apa dan bagaimana?	

Informan	Ya nangisnya itu karena sudah capek, sudah lelah, emosi tidak bisa diceritakan, tidak menceritakan emosi yasudah nangis aja gitu jalan satu-satunya.	R.2.67
Peneliti	Kalau untuk ingat momennya secara lengkap?	
Informan	Ya gak inget.	R.2.68
Peneliti	Menurut mbak, bantuan atau dukungan yang diterima itu ada yang dirasa kurang gak mbak?	
Informan	Ya sejauh ini gak ada sih (merasa kurang), daripada gak ada bantuan sama sekali	R.2.69
Peneliti	Kalau di skala kan, seberapa besar bantuan keluarga dalam mengurangi beban anda sebagai ibu baru?dari skala 1 sampai 10, satu paling kecil sepuluh paling besar.kalau di hitungan skala 1 sampai 10, bantuan keluarga untuk mengurangi beban mbak sebagai ibu baru itu ada di angka?	
Informan	5 sih, angka 5 (skala bantuan keluarga untuk mengurangi beban sebagai ibu baru)	R.2.70
Peneliti	Kalau dari suami mbak?	
Informan	Ya 10 (skala bantuan suami untuk mengurangi beban sebagai ibu baru), ya pas lagi ada di sini, tiap hari ada disini kan kalau gak kerja	R.2.71
Peneliti	Suami ada libur weekend atau libur setiap hari apa itu ada gak mbak?	
Informan	Ya libur pas weekend	R.2.72
Peneliti	Kalau pas weekend mbak sekeluarga lebih sering dihabisin buat apa setelah melahirkan?	
Informan	Ya ngerawat bayi sama-sama	R.2.73
Peneliti	Berarti diem di rumah aja ya mbak ya	
Informan	Iya (diem di rumah aja)	R.2.74
Peneliti	Ada gak mbak kayak keliling-keliling, jalan-jalan ringan gitu?	
Informan	Gak ada sih karena kan belum 40 hari, tidak boleh keluar	R.2.75
Peneliti	Oo iya tadi. Kalau menurut mbak sendiri larangan kayak gitu bagaimana mbak menurut pendapat mbak?	
Informan	Ya larangan seperti itu ya menurut saya sih, itu kan sudah menjadi tradisi orang madura kan terlebih orang kampung gitu, kalau sbelum 40 hari tidak boleh keluar kemana-mana kan gitu. Ya sudah diikutin aja	R.2.76
Peneliti	Oo diikutin aja ya mbak ya. Untuk hari ini mungkin sekian dulu mbak.	
Informan	Iya (diikutin aja)	R.2.77
Peneliti	Baik terima kasih banyak atas bantuannya, atas kesediannya telah mau meluangkan waktunya	
Informan	Ya sama-sama	R.2.78

Peneliti	Mohon maaf apabila ada kurang kata atau ada salah ucap	
Informan	Ya	R.2.79
Peneliti	Baik, wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaukum salam warohmatullahi wabarokatuh	R.2.80

Informan 2 Tahap III

Tanggal/ Jam : 9 Maret 2025/ 15.39-15.53 WIB

Peneliti	Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumsalam awarohmatullahi wabarokahtuh	R.3.1
Peneliti	Baik selamat sore, terima kasih terlah meluangkan waktunya pada sore hari ini untuk mengikuti wawancara pada sore hari ini. Sebelumnya saya akan menyampaikan ulang bahwa penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga mbak dapat menyampaikan jawaban dengan jujur, apabila ada pertanyaan yang kurang berkenan untuk dijawab maka bisa untuk disampaikan. Wawancara ini semata-mata untuk keperluan penelitian jadi saya menjamin kerahasiaan informasi pribadi yang mbak sampaikan. Baik sampai sini akan saya mulai pertanyaannya ya mbak.	
Informan	Iya	R.3.2
Peneliti	Untuk wawancara sebelumnya telah dijelaskan ada kesulitan-kesulitan yang mbak alami diantaranya ada kewalahan mengurus anak, apalagi saat anak rewel. Ada pola tidur yang terganggu, ada penurunan nafsu makan, dikarenakan kelelahan dan mengantuk. Ada juga dari segi emosional dari merasa kesepian atau sedih terutama saat anak menangis di malam hari atau rewel di malam hari. Sedangkan untuk bantuan yang diterima itu dari suami, dari suami ada dari hal merawat bayi, ada juga bantuan dari pekerjaan rumah. Sedangkan kalau dari keluarga sendiri, dari ibu mbaknya, ada dari bentuk dukungan dan informasi dalam perawatan bayi.	
Informan	Iya	R.3.3
Peneliti	Kalau dari orang lain selain mereka berdua seperti keluarga kerabat ada gak mbak? Dalam merawat bayi hanya mbak dan suami atau ada sesekali bantuan dari orang lain?	

Informan	Ya (merawat bayi) hanya berdua sama suami aja, ada bantuan di kala ipar kesini gitu baru ada bantuan yang lain.	R.3.4
Peneliti	Berarti kalau dari orang lain hanya dari ipar saja? Kalau keluarga hanya dari suami saja?	
Informan	Iya	R.3.5
Peneliti	Kalau ayah mertua sering berkunjung atau sesekali mbak?	
Informan	Berkunjung pas baru lahiran itu, dua hari cuamn berkunjungnya habis itu mbalik lagi.	R.3.6
Peneliti	Kalau dari kerabat-kerabat?	
Informan	Kalau dari kerabat gak ada sih cuman pas waktu habis lahiran aja kesini, habis itu gak ada lagi.	R.3.7
Peneliti	Dari teman?	
Informan	Dari teman sama pas waktu lahiran aja, habis itu gak ada sudah.	R.3.8
Peneliti	Kemarin disebutkan kalau nasehat-nasehat dari ibu saja, kalau dari ayah pernah ngasih nasehat gak mbak?	
Informan	Kalau sama ayah itu, kan pisah orang tua, saya ikut ibu.	R.3.9
Peneliti	Berarti kalau sama ayah gak ada bantuan sama sekali gitu ya mbak ya?	
Informan	Gak ada (bantuan dari ayah)	R.3.10
Peneliti	Udah gak pernah komunikasi mbak?	
Informan	Sama siapa?	R.3.11
Peneliti	Sama ayah	
Informan	Ya komunikasi (sama ayah), ya kesini waktu lahiran itu aja. Habis itu gak kesini lagi	R.3.12
Peneliti	Kemarin dijelasin kalau bantuan dari suami itu merawat bayi dan bersih-bersih, (bantuan dari suami dari) tugas rumah selain bersih-bersih ada mbak?	
Informan	Ya gak ada, cuman ya bersih-bersih sama ikut ngebantu ngerawat anak kalau saya udah capek, gantian gitu. Gitu aja.	R.3.13
Peneliti	Bantuannya lebih ke mbak minta bantuan atau suami menawarkan bantuan	
Informan	(Suami) menawarkan, sudah sana istirahat biar saya yang ganti, gitu	R.3.14
Peneliti	Itu kan bantuan secara langsung ya mbak, dari bentuk fisik ada bantuannya. Kalau dari emosionalnya, membantu menenangkan memberikan semangat?	
Informan	Gak ada sih, kalau emosi ya sama-sama diam. Kata saya kemarin itu, kalau saya sudah diam ya dia pikir saya sudah emosi, yaudah dia diam.	R.3.15
Peneliti	Nunggu emosinya reda baru nanti diajak ngomong lagi	
Informan	Iya	R.3.16

Peneliti	Dari bantuan-bantuan yang diterima, dari suami, dukungan dari keluarga, mbak merasa ada bantuan itu sudah cukup atau ada yang dirasa kurang?	
Informan	Ya lebih dari cukup daripada tidak sama sekali gitu kan	R.3.17
Peneliti	Bagaimana perasaan mbak saat memperoleh bantuan itu?	
Informan	Senang, perasaannya senang ya karena sudah dapat bantuan gitu, dapat meringankan beban.	R.3.18
Peneliti	Dalam hal apa mbak merasa kurang didukung oleh keluarga?	
Informan	Dalam hal apa ya, gak ada sih kayaknya, semua didukung	R.3.19
Peneliti	Dari kondisi mbak, ada gak aspek yang membuat mbak menerima atau menolak bantuan dari keluarga?	
Informan	Gak ada sih, karena gak pernah dapet bantuan dari siapa-siapa	R.3.20
Peneliti	Berarti hanya dari suami tadi ya mbak, sama ipar juga	
Informan	Iya	R.3.21
Peneliti	Apa harapan mbak pada keluarga, baik suami, keluarga atau orang terdekat, saat mbak mengalami kesulitan setelah melahirkan?	
Informan	Ya harapannya sih ya hanya dapat bantuan itu, mengharap dapat bantuan pas lagi kewalahan, ya berharap banget bantuan itu untuk menjaga anak.	R.3.22
Peneliti	Berarti siapa yang paling diandalkan saat ini, suami ya mbak?	
Informan	Iya	R.3.23
Peneliti	Kesimpulannya bahwa kesulitan yang dialami lebih ke kewalahan rewelnya anak, dan bantuan yang diterima paling banyak diperoleh dari suami berupa bantuan merawat bayi dan bantu bersih-bersih	
Informan	Iya	R.3.24
Peneliti	Baik, terima kasih banyak atas waktu dan kesediaannya berbagi pengalamn pada wawancara ini. Untuk kemsimpulan tadi ada pemahaman yang kurang sesuai atau tambahan atau koreksi mbak?	
Informan	Gak ada sih	R.3.25
Peneliti	Sekali lagi saya ucapkan terima kasih atas waktu dan kesempatannya. Semoga mbak dan bayi selalu diberikan kesehatan. Terima kasih, selamat melanjutkan aktivitas kembali.	
Informan	Aamiin	R.3.26
Peneliti	Wassalamualikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh	R.3.27

Informan 3 Tahap I

Nama : SP

Usia : 24 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal/ Jam : 23 Februari 2025/ 17.05-17.34 WIB

Peneliti	Selamat sore mbak, sebelumnya terima kasih telah bersedia untuk mengikuti wawancara pada sore hari ini, sebelumnya perkenalkan nama saya Falahurrofiqo dari Fakultas Psikologi UIN Malang. Disini saya akan menyampaikan bahwa penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga Mbak bisa menyampaikan jawaban dengan jujur karena wawancara ini dilakukan semata-mata untuk keperluan penelitian jadi kerahasiaan dari informasi pribadi akan dijamin dan jika ada pertanyaan yang kurang berkenan bisa disampaikan agar kami bisa mengalihkan pertanyaannya. Baik sebelumnya untuk namanya mbaknya siapa njih mbak?	
Informan	SPM	SP.1.1
Peneliti	Untuk umurnya mbak?	
Informan	23	SP.1.2
Peneliti	Ooo 23	
Informan	23 atau 24 njih, 23	SP.1.3
Peneliti	Ooo 23. Untuk asalnya, asalnya darimana mbak?	
Informan	Sekarang tinggalnya apa?	SP.1.4
Peneliti	Asalnya, yang sebelumnya gitu	
Informan	Kertosono, Nganjuk	SP.1.5
Peneliti	Kalau untuk tempat tinggal sekarang?	
Informan	Di Prambon, Nganjuk	SP.1.6
Peneliti	Oooo beda berarti. Kalau sekarang rumah sendiri apa bagaimana? Rumah sendiri atau masih ikut keluarga mbak?	
Informan	Rumah sendiri, cuma orang, mertuanya ke luar kota, masih di Kalimantan	SP.1.7
Peneliti	Oooo berarti aslinya tuh serumah sama mertua gitu mbak?	
Informan	Heem, tapi ini udah rumahnya mas e sendiri gitu	SP.1.8
Peneliti	Oh oke berarti sekarang mertunya lagi keluar kota gitu ya mbak?	

Informan	Ya	SP.1.9
Peneliti	Kalau udah mbalik ke kota ini berarti ikutnya ikut njenengan?	
Informan	nggeh	SP.1.10
Peneliti	Oooo oke, sebelumnya saya ucapkan juga selamat atas kelahirannya ya mbak	
Informan	Iya terima kasih	SP.1.11
Peneliti	Untuk nama bayinya sinten njih mbak?	
Informan	Humairah Zakia Putri Zahra	SP.1.12
Peneliti	Ooo islami banget, siapa yang ngasih idenya mbak? Ide nama rundingan atau bagaimana?	
Informan	Rundingan berdua	SP.1.13
Peneliti	Ooo sama suami	
Informan	Iya collab	SP.1.14
Peneliti	Trus untuk kesibukan mbaknya sendiri sekarang ngapain mbak?	
Informan	IRT	SP.1.15
Peneliti	ohhh	
Informan	Cuma kalau sore ngajar	SP.1.16
Peneliti	Ngajar TPQ apa ngajar sekolah? Atau ngajar…	
Informan	TPQ	SP.1.17
Peneliti	Ooo ngajar TPQ, enak mbak gak terlalu membebankan gitu kalau masih punya bayi kan	
Informan	Sekarang libur	SP.1.18
Peneliti	Oh sekarang masih cuti? Cuti atau libur?	
Informan	Cuti, ngambil cuti	SP.1.19
Peneliti	Oh ngambil cuti, berarti untuk keseharian untuk kerja sore aja ya mbak? atau ada ngaji pagi juga?	
Informan	Sore	SP.1.20
Peneliti	Untuk awal kelahiran bayi, bagaimana perasaan dari suaminya dulu mbak?	
Informan	Gak ngerti yo. Kalau waktu lahiranne, kan operasi cesar, gak ada pendampinge, ya tahune pas waktu keluar gitu. Yo seneng tapi bingung, soale bingunge mungkin karena kan orang tua kan belum datang, ibuku belum datang dadine bingung dan bingung ngapain mau bagaimana gitu tuh	SP.1.21
Peneliti	Ooo berarti yang nungguin di rumah sakit itu suami aja atau sama mertua gitu?	
Informan	Suami tok (yang menemani di rumah sakit)	SP.1.22
Peneliti	Kalau orang tua nyamperinnya di hari keberapa?	
Informan	(Orang tua menjenguk) setelah operasinya itu, jarak dua jam baru dateng	SP.1.23
Peneliti	Oalah, itu barengan keluarga dari mbaknya atau keluarga dari suami juga?	

Informan	Keluarga dari saya (yang datang setelah operasi)	SP.1.24
Peneliti	Ooo keluarga dari sampeyan	
Informan	(Yang datang dari) keluarga dari mas e kayak kakak sama adek itu jenguk kemaren tapi waktu operasinya mas e nungguin sendiri	SP.1.25
Peneliti	Oalah, okee. Kalau untuk mertua gitu, mertuanya jenengan dateng ke rumah sakit atau pas di rumah aja gitu?	
Informan	Mertuanya di kalimantan jadi gak bisa pulang	SP.1.26
Peneliti	Oalah, kalau boleh tahu, ngapain ya mbak, ada rumah di Kalimantan atau?	
Informan	Kerja, jadi baby sister	SP.1.27
Peneliti	Oooo, oke. Dua-duanya atau yang?	
Informan	Bapaknya udah meninggal	SP.1.28
Peneliti	Tinggal mertua ibu, ibu mertua?	
Informan	Nggeh	SP.1.29
Peneliti	Kalau dari mbaknya, perasaan setelah melahirkan bagaimana mbak?	
Informan	sek bingung mbak, antara seneng mbek sedih. Soale kan posisi keluar dari ruang operasi bingung, gak bisa lihat bayine juga, belum bisa. Yo seneng tapi piye ngunu. Sedih e iki kan masih merasakan sakit e iku kan, apalagi kalo cesar kan sakit ehabis bayine keluar tapi kalo katanya orang-orang orang, kalo lahiran normal kan pas waktu lahiranne, masih kerasa sampek sekarang.	SP.1.30
Peneliti	Berarti pas sedihnya kebanyakan gara-gara sakitnya berarti ya mbak ya? Efek dari sakitnya?	
Informan	Iya (sedihnya mayoritas disebabkan sakitnya), buat gerak gini sakit, buat gerak gini sakit. Jadi bingung mau gendong juga gak bisa	SP.1.31
Peneliti	Tapi untuk kalau pas habis lahiran gitu berarti mbaknya emosinya tuh emosinya lebih condong ke sedihnya gara-gara sedih tadi atau masih didominasi senengnya pas habis lahiran? Jadi emosi yang lebih mayoritas yang mana?	
Informan	Iya (mayoritas emosi yang dirasakan) sakitnya itu	SP.1.32
Peneliti	Berarti yang lebih mendominasi yang sakit karena cesar?	
Informan	Iya (yang mendominasi sakit karena cesar). Tapi itu waktu di rumah sakit mbak, kalau rumah udah beda lagi.	SP.1.33
Peneliti	Gimana maksudnya mbak?	
Informan	Kalau di rumah sakit kan benar-benar sakit toh, kalau di rumah udah agak mending. Jadi yang buat sedih itu	SP.1.34

	bukan dari sakitnya juga, kadang dari kayak perhatian, kadang dari rasa capek juga.	
Peneliti	Rasa capek dari aktivitas sehari-hari atau ya karena cesar tadi mbak?	
Informan	Campu-campur (Rasa capek dari aktivitas sehari-hari dan karena cesar)	SP.1.35
Peneliti	Ooo ya ya, oke. Untuk kalo ini mbak perbedaan antara setelah melahirkan dengan pas sebelum melahirkan yang mbak rasakan itu apa aja, perbedaan ada nggak?	
Informan	Perbedaan perasaan, kegiatan, apa?	SP.1.36
Peneliti	Semuanya, boleh semuanya. Satu-satu, mulai dari perasaannya dulu mungkin	
Informan	Kalau (perbedaan sebelum melahirkan dan setelah melahirkan) dari perasaan kadangkan orang-orang, orang terdekat itu perhatian lebih condong ke bayinya. Padahal podo-podo. Tapi seng seng rodok perhatian banget,ketika melahirkan iku ibuk, ibukku. Kan ibukku lebih memperhatikan aku soalekan keadaan lahiran juga cesar, trus rasa sakit e kan juga lebih lebih dari yang normal gituloh. Trus kalo dari kegiatan, capek, awal-awal enggak she mbak. Baru-baru tadi ini capek soale tadikan, hari ini tadikan pindah pindahan ke rumah sendiri, kalo kemarin ndek rumah e ibu.	SP.1.37
Peneliti	Ooo habis lahiran tuh langsung ke rumah ibu dulu toh mbak?	
Informan	Enggak (langsung ke rumah ibu), di rumah sini tapi ibu nginep disini sampek seminggu lebih trus habis itu pulang ke rumah ibu.	SP.1.38
Peneliti	Nggeh nggeh. Kalo mbaknya berapa bersaudara mbak?	
Informan	Dua sama kakak	SP.1.39
Peneliti	Ayahnya masih ada mbak?	
Informan	Alhamdulillah masih	SP.1.40
Peneliti	Gantian gitu jaga bayinya	
Informan	Iya (gantian jaga bayi), di rumah kemaren banyak, gantian. Tapi kalo sekarang kan, ya cuma berdua.	SP.1.41
Peneliti	Sama-sama pengalaman pertama juga jadi orang tua	
Informan	Iya	SP.1.42
Peneliti	Kalau habis pulang ke rumah sendiri gini kerasa banget gak mbak repotnya kayak kewalahannya	
Informan	Iya bingung (setelah pulang ke rumah sendiri), bingungnya aslinya gak bingung cuma gara-gara keadaanne contoh rewel trus bayine makin nangis. Asline gak bingung bisa ditangani tapi berhubung	SP.1.43

	cuma berdua, maleh bingung, bingung e gak bisa dikatakan	
Peneliti	Iya bingungnya gak bisa dibagi orang banyak, bingungnya cuma dibagi orang dua	
Informan	Iya (bingungnya cuma berdua)	SP.1.44
Peneliti	Oke. Trus berarti kalau pas selama di rumah orang tua tuh mbak itu kalo jadi merasa sedihnya itu sering gak mbak?	
Informan	Ya ada (perasaan sedih) tapi berubah-ubah, kadang waktu, apa, suami waktu ke rumah seng prambon trus gak balik-balik gitu loh. Trus gak peka-peka, kan bukanne gak peka, cuma kita sebagai wanita pengenne kan dimengerti	SP.1.45
Peneliti	Kalo dari suami sama rata perhatiannya atau fokus ke bayinya?	
Informan	Alhamdulillah (perhatian) suami saya sama rata	SP.1.46
Peneliti	Alhamdulillah.	
Informan	Tapi kadangkan ada masanya ketika kita gak mood tapi suami biasa aja. Kan maleh kebawa.	SP.1.47
Peneliti	Kalo nangis tiba-tiba mbak, sering atau nangis tiba-tiba	
Informan	Sering sih, sering	SP.1.48
Peneliti	Kalau alasannya, gara-gara tiba-tiba aja nangis atau ada suatu kejadian yang bikin “ya Allah” gitu?	
Informan	Iya (nangis karena) ada suatu kejadian seng bikin, kok maleh ngene toh	SP.1.49
Peneliti	Itu lebih ke ini gak mbak gara-gara sikap orang lain atau keadaan yang ngerasa runyam gitu? Atau gara-gara orang lain?	
Informan	Kayaknya gara-gara orang lain, gara-gara sikap orang lain. Kan lak ndek adat jawa kan ada seng namane tilik, tilik bayi kan. Kan kadang nanya, ini lahiran normal apa cesar? Trus ditanya, kadang dari perkataane.Ggampang tersinggung, apalagi aku, aku kan orang e gampang tersinggung toh.	SP.1.50
Peneliti	Berarti omongan kayak gitu tuh terdengar sensitif gitu ya mbak ya	
Informan	Iya (terdengar sensitif), apalagi, buat apa tanya ngunu gitu wi.	SP.1.51
Peneliti	Emang kalau, kayak saya ini, kayaknya saya gak pernah tilik bayi tuh. Itu kalau pandangan orang sama kelahiran cesar emang negatif ta mbak?	
Informan	Gak tau ya (bagaimana pandangan orang tentang cesar). Katanya sih, normal, lebih baik normal gitu	SP.1.52

	kan tapi saya ya gak tau. Sama aja seh, tapi malah lebih berjuangan yang cesar loh mbak, sumpah.	
Peneliti	Iya, pernah diceritain sama gurunya saya itu juga, katanya disuntikkan, katanya pas disuntik itu sakit banget katanya itu. Trus setelahnya juga (sakit)	
Informan	Iya, asline kan. Asline kan aku bisa normal, cuma kemaren itu berhubung HB nya rendah trus sebelum, udah hpl tapi belum ada kontraksi jadinya daripada nanti habis transfusi darah HB nya turun lagi, mending cesar aja.	SP.1.53
Peneliti	Oalah. Kalau tiba-tiba cesar gitu mbak, ada kendala gak mbak dari ekonomi kayak, oh tiba-tiba cesar uangnya masih gak ada. Ada gak kendala kayak gitu, atau berat tapi ya ada alhamdulillah gitu.	
Informan	(Secara ekonomi) berat, alhamdulillah ada	SP.1.54
Peneliti	Ooo alhamdulillah ada. Kalau dari sosial lain mbak selain omongan cesar gitu ada gak? omongan lain merasa menyakiti banget gitu, ngerasa yaapa ya, ngerasa tersinggung banget tauk aku.	
Informan	Apa ya, pernah seh sama orang tua sendiri juga. Kan gara-gara sawan itu loh mbak. Tau sawan gak mbak?	SP.1.55
Peneliti	Mboten	
Informan	Sawanen, sawanen. Opo yo lek ngarani. Kayak kenak barang-barang halus gitu loh	SP.1.56
Peneliti	Ooo, bayinya atau jenengan?	
Informan	Iya bayinya (sawanen). Kan tak ajak keluar trus habis itu, habis keluar, rewel gitu loh malem e.	SP.1.57
Peneliti	Oalah, dimarahin	
Informan	Diomelin (orang tua)	SP.1.58
Peneliti	Ooo nggeh nggeh. Itu kan kalo nangis ya mbak, nangis, sedih, kayak campur aduk gitu. Kalo dari marah, marahnya pernah, lebih sering marah emosi atau akhirnya ke nangis, tadi kan tersinggung nangis ya mbak, kalo marahya? Mudah marah juga gak mbak?	
Informan	Kalau marah sih paling ke orang tertentu, contoh ke suami	SP.1.59
Peneliti	Ooo, yang udah dipastikan gak bakal marah balik, hehehe	
Informan	Iya (udah dipastikan suami gak bakal marah balik), kalo ke orang lain enggak. Pokok e pelampiasanne ke suami lah intine	SP.1.60
Peneliti	Ooo berarti alhamdulillahnya dapat e yang suabar ya mbak, wkwkk	
Informan	Alhamdulillah (dapat suami yang sabar)	SP.1.61

Peneliti	Untuk kelelahan pasti ya mbak?	
Informan	Pasti (kelelahan). Kurang tidur.	SP.1.62
Peneliti	Kurang tidur berarti gangguan tidur gitu ya mbak	
Informan	Iya	SP.1.63
Peneliti	Sampek sekarang mbak?	
Informan	Apa?	SP.1.64
Peneliti	Sampek sekarang mbak gangguan tidur? Sulit tidur gitu.	
Informan	Iya (sampai sekarang mengalami gangguan tidur), malam tuh pasti kebangun ya. Adik e mau minta susu lah atau ganti popok, kan jadi tidak efektif, bangun tidur lagi, bangun tidur lagi.	SP.1.65
Peneliti	Tapi setelah bangun tidur lagi-bangun tidur lagi pernah gak bisa tidur lagi gitu tuh?	
Informan	Kayak e gak pernah (setelah terbangun kemudian kesulitan tidur), nguantok banget toh	SP.1.66
Peneliti	Ooo alhamdulillahlangsung ketiduran lagi ya mbak. Nafsu makan mbak, nafsu makan gimana?	
Informan	Nafsu makan biasa aja sih mbak, tapi gampang laper gitu tok sama kayak hamil	SP.1.67
Peneliti	Jadi gak ada kayak aku gak gak nafsu makan, gak ada ya mbak	
Informan	Gak ada (gak nafsu makan), kecuali kalo lauknya kurang srek gitu, males gitu	SP.1.68
Peneliti	Ooo ya ya. Pernah gak mbak kayak ngerasa menyalahkan diri sendiri?	
Informan	Dalam hal?	SP.1.69
Peneliti	Terserah, kayak tiba-tiba kayak ada apa gitu gak beres trus menyalahkan diri sendiri banget atau anaknya nangis gak selesai-selesai, duh aku salah apa, kayak menyalahkan diri sendiri gitu pernah gak mbak? Atau jarang?	
Informan	Jarang she (menyalahkan diri sendiri)	SP.1.70
Peneliti	Tapi pernah, sesekali gitu?	
Informan	Pernah (menyalahkan diri sendiri), tapi yo gak, kadang yo gak sempet	SP.1.71
Peneliti	Cuma kayak merasa bersalah gitu?	
Informan	Iya	SP.1.72
Peneliti	Oke. Kalo ini mbak, perasaan selama merawat bayinya, perasaan dalam merawat bayinya. Kayak happy-happy aja atau gimana gitu?	
Informan	(Perasaan selama merawat bayi) ya seneng, ya sedih, ya susah, sulit	SP.1.73
Peneliti	Ada gak mbak momen tertentu yang bikin kewalahan banget gitu?	

Informan	(Momen merasa kewalahan banget saat) fase menyusui, meng-asi-i.	SP.1.74
Peneliti	Kesulitan anak e suka gigit atau anaknya gak mau atau?	
Informan	Pertama kan asikan langsung keluar mbak. Lah setelah beberapa hari, kayak apa namanya itu, apa ya nek ngarani, nedhes, lecet. Nah dari situkan dikasih dot, trus nah dari situ tuh kesalahan dari saya sendiri sih soale, wes pakek dot ae, trus akhire kecanduan pakek dot, akhir e sampek pingkut. Pingkut itu kayak udah gak mau nenen langsung gitu loh, maunya pakek dot.	SP.1.75
Peneliti	Itu yang kewalahan gitu ya mbak ya	
Informan	Iya (kewalahan), yang mau mengembalikan yang nen itu susah	SP.1.76
Peneliti	Berarti sampek sekarang langsung lewat dot nyagitu ya mbak?	
Informan	Iya (samapai sekarang minum asi lewat dot), tapi ya kalo tidur subuh sebelum adik e bangun diusahakan, kan de e belum sadar kan jadi mau. kalau sadar gak mau	SP.1.77
Peneliti	Ooo jadi masih sesekali dikondisikan biar langsung juga gitu ya mbak dari putingnya	
Informan	Biar gak dot terus	SP.1.78
Peneliti	Oke. Selain asi ada kewalahan lain gak mbak? Atau pas gak ada suami atau gimana, yang ngerasa kewalahan banget ada gak mbak?	
Informan	(Merasa kewalahan banget selain terkait asi) ada pasti nangis, tapi kan baru ini tinggal disini kemaren-kemaren kan kalo nangis rewel kan dipegang ibuk diem	SP.1.79
Peneliti	Merasa terbantu banget ya mbak berarti kalo ada ibuk sendiri?	
Informan	Iya (merasa terbantu kalau ada ibu), tapi perasaan juga kadang pingin merawat sendiri. Kan kalo masih ada orang tua kayak gak bisa ta mitem. Ojok, ojok ngene. Banyak larangan lah	SP.1.80
Peneliti	Didikte gitu ya mbak jadi kurang leluasa?	
Informan	Iya (didikte jadi kurang leluasa). Kalo metode mendidiknya pasti udah beda pas jaman dulu sama sekarang.	SP.1.81
Peneliti	Nggeh bener-bener. Kalo tadi kan kesulitannya ada yang dari merawatnya, ada yang dariASI, ada yang dari omongan orang-orang, itu ada kesulitan lain gak mbak yang dirasa ini tak rasain setelah melahirkan, ada yang lain gak mbak atau gitu aja?	

Informan	(Kesulitan lain setelah melahirkan adalah) membagi waktu seh, kedepanne kan bakal e masak sendiri, bersih-bersih, bakal e she gitu kayak e	SP.1.82
Peneliti	Ooo iya ya. Kalo kemaren berarti ngerasa, kalo yang kemaren pas di rumah itu ngerasa kosong atau ya tetep aja full apalagi sekarang kayak e tambah full deh, atau bagaimana? Yang kemaren	
Informan	Kalo yang kemaren sih enjoy, enjoy enjoy aja. Pas bayinya bobok bisa main hp tapi kalo mandi gak tau kedepannya gimana, kayak e bakal repot deh.	SP.1.83
Peneliti	Berarti kalau untuk, apa ya, biasanya kalau untuk yang paling sulit atau yang paling gak enakan ngomongnya atau bagaimana gitu tergantung lingkungan ya mbak. Kalau dari tetangga gitu belum ada yang ngerasa, eh nyelekit banget omongannya, belum? Berarti belum ya mbak, kan baru (pindah rumah)?	
Informan	Tetangga sini ta?	SP.1.84
Peneliti	Iya tetangga sendiri	
Informan	Kalau tetangga sendiri banyak sih	SP.1.85
Peneliti	Pas awal-awal gitu ta mbak?	
Informan	Iya pas awal-awal nilik bayi itu loh, kayak ojok ngene engkok malah ngene. Tapi yo dirungokno ae.	SP.1.86
Peneliti	Untung, untungkan (sekarang) rumah sendiri gitu mbak enak.	
Informan	Iya	SP.1.87
Peneliti	Kan tadi ada perubahan hormon, perubahan fisik juga ngalamin banget gak mbak, perubahan fisik?	
Informan	Kalau fisik sebelumnya sih sudah kurus, pas hamil agak gemukan, sekarang mbalik kurusan lagi	SP.1.89
Peneliti	Ooo sempet (gemuk) berarti mbak	
Informan	Yo alhamdulillah gak sampek belabir gitu. Kan banyak ada yang sampek lama harus pakek korset gitu	SP.1.90
Peneliti	Kehamilan ini mbaknya sudah siap gak, siap menjadi ibu atau ya siap-siap aja soalnya sudah nikah atau aslinya belum siap atau gimana. Kesiapan jenengan jadi ibu gimana?	
Informan	(Persiapan menjadi ibu) antara siap gak siap kayaknya. Ya harus siap gimana lagi gitu.	SP.1.91
Peneliti	Tapi udah menerima kan mbak, maksudnya kayak, oh aku wes disiapkan aja jadi ibu	
Informan	Ya udah siaplah lek iku	SP.1.92
Peneliti	Pas lahiran normal ya mbak, maksudnya ada prematur atau	
Informan	Gak (kekurangan/kelainan pada anak), gak ada, alhamdulillah gak ada mbak	SP.1.93

Peneliti	Untuk hari segini dulu ya mbak ya, terima kasih atas kesediannya. Semoga hari pertama di rumah ini setelah habis pulang semakin dimudahkan	
Informan	Aamiin	SP.1.94
Peneliti	Terima kasih banyak mbak, ngapunten. Wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumussalam warohmatullahi wabarokatuh.	SP.1.95

Informan 3 Tahap II

Tanggal/ Jam : 14 Maret 2025/ 09.15- 40 WIB

Peneliti	Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumussalam warohmatullahi wabarokatuh	SP.2.1
Peneliti	Selamat pagi mbak, terima kasih telah bersedia mengikuti wawancara pada pagi hari ini. Sebelumnya saya akan mengulang kiembali terkait dengan penelitian ini, bahwa penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga mbak dapat menjawab pertanyaan dengan jujur. Dan apabila ada pertanyaan yang kurang berkenan untuk dijawab maka bisa disampaikan . wawancara ini semata-mata untuk keperluan penelitian jadi saya menjamin kerahasiaan informasi yang mbak sampaikan. Baik saya izin memulai wawncaranya. Berdasarkan penjelasan yang mbak sampaikan sebelumnya bahwa ada beberapa kesulitan yang mbak hadapi. Pertama ada dari kesulitan fisik sendiri, ada rasa sakit yang dirasakan setelah operasi cesar. Ada juga kurang tidur. Juga ada kelelahan akibat merawat bayi juga. Ada juga kesulitan emosional yang tiba-tiba menangis atau juga beberapa kali merasa kurang diperhatikan karena orang-orang lebih fokus ke anak. Juga ada kondisi dimana mbak lebih emosional dan mudah tersinggung. Selanjutnya juga ada kesulitan dalam dukungan sosial, dimana sekarang cuma berdua aja gitu. Terus juga ada kesulitan dalam merawat bayi dimana masalah menyusui dan terbiasa dengan dot, gitu. Dan untungnya ada beberapa strategi dimana kalau pagi dibuat menyusui saja. Kalau bole tau kemarin mbaknya sakit apa mbak?	
Informan	Ya cuma capek gitu loh	SP.2.2
Peneliti	Berarti pas sakit itu ya cuma berdua aja gitu ya mbak?	
Informan	Iya gantian	SP.2.3

Peneliti	Dari kesulitan yang telah disebutkan, ceritakan omen dimana mbak merasa kesulitan dan kewalahan setelah melahirkan mbak.	
Informan	Menyusui deh, lebih ke menyusui. Soale bener awal-awal itu kan udah keluar asinya cuman ketika dikasih ke adeknya jadi lecet gitu. Ketika menyusui kan banyak kesulitannya, pertama udah keluar cuman adeknya kan mintanya nyusu terus akhire lecet, disitu kan kayak trauma gitu mau kasihkan asi, akhire dipompa pakai pompa asi terus jadi asinya pakai dot habis itu kan jadinya bingput, bingung puting, itu saya disitu, ketika dikasih nen langsung itu anak e gak mau, bingung gitu loh, susah e soale sudah sama dot. Sebenernya bisa pake banyak dot seng divariasi buat biar gak bingput, pakek yang icoli juga bisa, sek nyari-nyari dotnya. Pon. Bingung.	SP.2.4
Peneliti	Dalam menghadapi kesulitan setelah melahirkan, apakah mbak mendapatkan bantuan dari orang lain?	
Informan	Alhamdulillah dapat bantuan kakak: kakaknya mas e kakak ipar, kalau kesini biasane aku disuruh ngapain, istirahat. Suami juga membantu.	SP.2.5
Peneliti	Dalam hal apa aja mbak, kakak ipar tadi bantuannya?	
Informan	Bantuannya?	SP.2.6
Peneliti	Iya	
Informan	Ya (bantuan yang diberikan ipar) cuman gendong, teruskan setidaknya saya ada waktu buat entah itu melipat baju, istirahat dulu.	SP.2.7
Peneliti	Berarti biar ada waktu entah istirahat dulu atau menyibukkan dengan kegiatan beres-beres tadi.	
Informan	Iya	SP.2.8
Peneliti	Terus kalau dukungan apa saja yang didapatkan dari keluarga sendiri?	
Informan	Keluarga maksute orang tua saya?	SP.2.9
Peneliti	Iya	
Informan	Ini sekarang waktu di rumah atau?	SP.2.10
Peneliti	Sebelumnya	
Informan	Sebelumnya, (dukungan yang didapatkan dari keluarga sendiri) buanyak seh mbak. Malah ketika sama orang tua iki lebih banyak waktunya buat istirahat, nanti kalau nangis orang tua yang gendong.	SP.2.11
Peneliti	Berarti bantuan dari orang tua sendiri itu cukup meringankan kesulitannya mbak setelah melahirkan.	
Informan	Kalau malem juga biasanya ikut bobok sama mbah uti nya	SP.2.12
Peneliti	Oalah	

Informan	Soalnya kan sering kebangun jadi pusing	SP.2.13
Peneliti	Kalau dari suami sendiri bantuannya apa aja mbak?	
Informan	Biasa e (bantuan yang diberikan suami) bantu rumah, nyapu-nyapu, cuci baju	SP.2.14
Peneliti	Bagaimana sikap keluarga saat mbak mengalami perubahan suasana hati setelah melahirkan?	
Informan	Ya memang memahami tapi dari diri sendiri kan kurang gitu loh, tetep merasa kurang, kurang gini, kok gini, hormonnya kan berubah jadi masih suka, sek bolak balik bingung, sama hormonnya itu loh, masih adaptasi sama hormonnya.	SP.2.15
Peneliti	Apakah mbak merasa nyaman atau terbiasa untuk menyampaikan perasaan yang mbak rasakan?	
Informan	(Nyaman atau terbiasa menyampaikan perasaan itu) tergantung orangnya sih mbak	SP.2.16
Peneliti	Kalau keluarga, orang tua atau suami?	
Informan	Kalau (menyampaikan perasaan) ke orang tua sih gak terlalu ya, cuma kalau ke suami ya harus.	SP.2.17
Peneliti	Kalau bantuan dari suami atau keluarga ada yang bentuk saran atau nasehat?	
Informan	(Bentuk nasehat atau saran) yang banyak sih dari, lebih ke manut. Contoh dari cara menggendong, kan kalau orang dulu kan gak boleh di x style, kalau sekarang kan menurut kebidanan itu. Suami manut-manut ae, mendukung lah intine.	SP.2.18
Peneliti	Apa jenis nasehat atau saran yang sering diberi keluarga kepada mbak dalam merawat bayi?	
Informan	(Jenis nasehat atau saran yang sering diberi keluara kepada saya adalah) sabar. Kalau nasehat-nasehat dalam merawat bayi sih banyak mbak cuman aku gak terlalu ngikutin soale kan itu parenting zaman dulu. Gak boleh pakai grita, gak boleh pakai pempes, disuruh pakai bedak, tapi aku gak ngikutin soale kan dari itunya (bidannya), gak boleh pakek bedak, gak boleh pakai grita.	SP.2.19
Peneliti	Berarti kalau saran dan nasehat dari keluarga itu ada tapi mbak sesuaikan dengan masukan dari ahlinya dalam kesehatan gitu ya mbak?	
Informan	Iya (saran dan nasehat dari keluarga itu ada tapi disesuaikan dengan masukan dari ahlinya dalam kesehatan)	SP.2.20
Peneliti	Selain dalam perawatan bayi, dalam perawatan diri sendiri ada gak mbak?	
Informan	(Nasehat atau saran selain perawatan bayi seperti perawatan diri sendiri) ada sih, banyak apalagi kan	SP.2.21

	habis operasi itu, trus dibilangin pokok kesehatan itu diri sendiri dulu, bayi kan banyak gitu yang peduli, cuma kalau ke diri sendiri kan kadang lupa, kayak jaga kesehatannya diri sendiri sering "alah yoweslah", kayak makan. Kalau kebutuhan makan kan harus soale kan menyusui, tenaganya banyak kesedot	
Peneliti	Kalau makan, ada nafsu makan berubah gitu gak mbak setelah melahirkan?	
Informan	Alhamdulillah gak ada (perubahan nafsu makan)	SP.2.22
Peneliti	Apakah nasehat yang mbak terima membantu mbak dalam menghadapi kesulitan yang mbak rasakan, yang mbak jalani?	
Informan	Nasehat apa ya mbak?	SP.2.23
Peneliti	Nasehat seperti yang diberikan oleh orang tua, oleh suami, mbak merasa teringankan atau enggak?	
Informan	Gak semua sih diterima nasehat e	SP.2.24
Peneliti	Atau tadi mbak menyampaikan beberapa kali bahwa harus menyampaikan ke suami kalau ada kesulitan. Nah kalau dari suami kan entah ditenangkan entah dikasih saran entah dikasih masukan gitu, apakah itu meringakan keslitan yang mbak rasakan ?	
Informan	Oooo. Kalau dari suami banyak yang meringankan seh, kayak waktu merasa capek gitu dari pagi sampek siang terus rewel (bayinya), akhir e suami, anak rewelkan yang harus senang dulu ibunya, saya dulu yang ditenangin habis itu adiknya. Kalau gak gitu adiknya diambil, diajak sama mas e. aku disuruh bubuk duluan.	SP.2.25
Peneliti	Mbaknya kan sebelumnya nginap di rumah orang tua, ada pas awal melahirkan orang tua yang nginap di rumah pas habis itu mbak nginap di orang tua, habis itu mbak mbalik ke rumah. Bagaimana perasaan mbak antara lagi di rumah tapi bareng orang tua, di rumah orang tua, dan di rumah sendiri berdua aja, bagaimana mbak perasaannya?	
Informan	Kalau pertama waktu di rumah sini orang tuanya kan kesini, ya biasa aja soale kan suami juga ada. Tapi kalau di rumah orang tua, suami sering bolak-balik PP pulang pergi kalau kerja, terus kan perasaan jadi waswas iya terus suamine kan di jalan gitu loh, khawatir, ada perasaan kok gak kesini-sini apa gak kasian sama aku, gitu. Kalau sekarang berdua tok lebih enak berdua tok gini soale kalau sama ibu kan kadang jangan maem ini jangan ini nanti gini, banyak larangannya meskipun itu buat kebaikan	SP.2.26
Peneliti	Apa merasa kelimpakan mbak pas tinggal berdua?	

Informan	Itu awal-awal tapi sekarang alhamdulillah udah enjoy	SP.2.27
Peneliti	Berarti lebih enjoy berdua ya mbak ya?	
Informan	Iya (lebih enjoy) berdua, kayak mau ngapain udah gak ada yang komen gitu loh	SP.2.28
Peneliti	Mbaknya anak pertama atau ada kakak?	
Informan	Ada kakak cowok	SP.2.29
Peneliti	Kalau kakak cowok pas mbak pulang ke rumah, ada bantuan gak mbak dari kakak cowoknya?	
Informan	Kalau kakaknya gak di rumah, di S. udah berkeluarga sendiri	SP.2.30
Peneliti	Pernah jenguk mbak?	
Informan	Pernah jenguk tapi gak lama-lama banget, gak nyampek sehari kok	SP.2.31
Peneliti	Selain nasehat, saran dari orang tua atau suami, apakah mbak mendapatkan pujian atau dorongan dari keluarga terkait peran seorang ibu?	
Informan	Enggak (mendapatkan pujian atau dorongan dari keluarga terkait peran seorang ibu) sih, tapi suami ada (mendapatkan pujian atau dorongan dari terkait peran seorang ibu) tapi kalau keluarga biasa-biasa aja.	SP.2.32
Peneliti	Kalau dari suami, bagaimana bentuk pujiannya?	
Informan	Pujian dalam hal seng pripun?	SP.2.33
Peneliti	Pujian yang mbak dapatkan dalam hal apa aja?	
Informan	Kayak pas waktu apa-apa ngerjain sendiri, alhamdulillah punya istri seng kayak gini, atau apa-apa ngerjain sendiri. Kan aku sempet masak toh, jadi suami bilang e gausah masak gapapa beli aja, tapi didalam hati gak enak masak suami puasa gak dimasakin gitu, bikinin apa-apa, kayak maleh tanggung jawab ke suami kayak berkurang gitu loh, gak enak gitu.	SP.2.34
Peneliti	Berarti pujian-pujian seperti itu mbak merasa terhibur?	
Informan	Iya (merasa terhibur), alhamdulilah dipuji gitu.	SP.2.35
Peneliti	Berarti momen yang paling diingat terkait pujian itu tadi ya mbak?	
Informan	Iya (momen itu)	SP.2.36
Peneliti	Untuk wawancara kali ini sudah selesai, saya ucapkan terima kasih banyak telah memberikan waktunya dan kesediannya untuk berbagi pengalamannya. Dan mungkin kesimpulannya tadi, yang pertama, setelah melahirkan momen yang dirasa paling kesulitan adalah dalam hal menyusui. Kalau dalam menghadapi kesulitan kesulitan yang dilakukan orang lain itu ada (bantuan) dari ipar, kalau dari keluarga sendiri ada	

	dari suami ada orang tua. Dukungan apa saja yang didapatkan, kalau dari ipar sendiri itu membantu merawat sehingga mbak memiliki waktu luang untuk melakukan hal lain, sedangkan dari suami ada (membantu) pekerjaan rumah, dari keluarga sendiri dibantu merawat bayinya sehingga mbak merasa teringankan dengan bantuan bantuan itu. Sedangkan untuk nasehat dari orang tua sendiri ada yang dipilah-pilah sedangkan dari suami lebih mendukung mbaknya jadi mbak merasa gak harus gini-gini, ada keleluasaan. Sehingga saat dibandingkan dengan ketiga kondisi setelah melahirkan entah dirumah sendiri merasa ringan karena ada keberadaan saumi, sedangkan pas pisah bantuan ada full dari orang tua tapi suami gak ada jadi merasa ada yang mengganjal ya mbak	
Informan	Ya ada yang kurang (kalau pisah dengan suami)	SP.2.37
Peneliti	Ya, sedangkan kalau di rumah sendiri lebih leluasa. Baik sampai disini, terima kasih banyak mbak	
Informan	Sami-sami, sebelumnya minta maaf mbak soale udah gak bisa	SP.2.38
Peneliti	Boleh izin screenshoot mbak	
Informan	Boleh	SP.2.39
Peneliti	Baik terima kasih mbak	
Informan	Sami-sami, assalamualaikum	SP.2.40
Peneliti	Waalaikumsalam	

Informan 3 Tahap III

Tanggal/ Jam : 14 April 2025/ 03.16- 03.29 WIB

Peneliti	Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	
Informan	Waalaikumussalam warohmatullahi wabarokatuh	SP.3.1
Peneliti	Baik terima kasih banyak telah bersedia mengikuti wawancara pada pagi hari ini. Sebelumnya saya akan mengulang kembali terkait dengan penelitian ini, bahwa penelitian ini dilakukan melalui wawancara sehingga mbak dapat menyampaikan pertanyaan dengan jujur. Dan apabila ada pertanyaan yang kurang berkenan untuk dijawab maka bisa disampaikan. wawancara ini semata-mata untuk keperluan penelitian jadi saya menjamin kerahasiaan informasi pribadiyang mbak sampaikan. Baik saya izin memulai wawncaranya. Menurut penjelasan kemarin, Suami mbak cenderung manut atau nurut. Nah apakah hal itu	

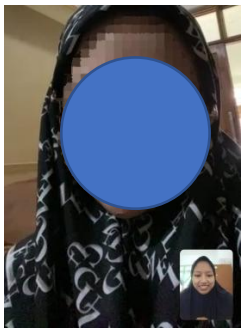
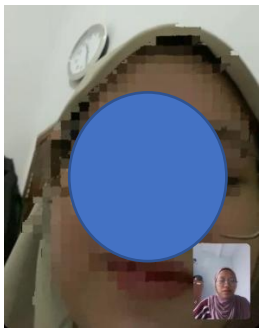
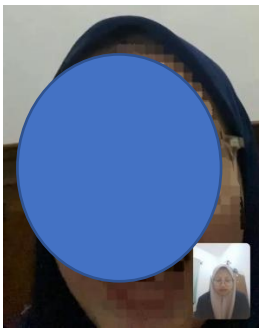
	membuat mbak merasa lebih dimudahkan dalam merawat bayi? Apakah sikap suami yang seperti itu terasa meringankan, atau ada perasaan lain yang mbak rasakan?	
Informan	Alhamdulillah sangat membantu, soale kan kadang pikiranne lebih ke menurutku kita ini bener jadi kan suami manut-manut mawon	SP.3.2
Peneliti	Dari suami manut itu, meringankan beban pikiran gitu mbak?	
Informan	Nggih ya	SP.3.3
Peneliti	Dari berbagai pihak seperti keluarga, orang tua, suami, mertua, bantuan atau dukungan apa yang paling mbak rasakan sangat membantu setelah melahirkan?	
Informan	Suami, lebih ke di rumah membantu masak, kadang juga bantu ngeramut adeknya, urusan rumah tangga juga	SP.3.4
Peneliti	Terkait dengan nasehat-nasehat yang diberikan setelah melahirkan, bagaimana perasaan mbak saat menerima berbagai nasehat tersebut?	
Informan	Kalau saya, saya pilah-pilah dulu mbak. Soale orang tua kadang gak boleh makan ini, gak boleh makan ini gak moleh makan ini nanti begini, tapi kalau dari dokter kan, apa, los gak boleh ada yang ditarak	SP.3.5
Peneliti	Berarti nasehat itu gak ada yang sampek membuat tekanan banget gitu, kayak yaudah aku pilah dulu gausah aku sampai aku buat tekanan gitu atau gimana?	
Informan	Iya, kalau masalah kesehatan, enggak. Tapi kalau maslah kayak cara mendidik terus kayak yang hubunganne kejawa-jawaan gitu loh mbak.	SP.3.6
Peneliti	Nah kalau kesulitan terberat setelah melahirkan kan menyusui atau memberikan asi. Nah, untuk menghadapi kesulitan ini, bantuan atau dukungan seperti apa yang paling menghibur dan membantu?	
Informan	Kebanyakan ya membantu semua sih mbak	SP.3.7
Peneliti	Bagaimana pendapat ibu tentang bantuan dan dukungan dari keluarga baik orang tua ataupun suami?	
Informan	Merasa terbantu terus terbantu banget lah mbak ini	SP.3.8
Peneliti	Seberapa besar bantuan keluarga dalam mengurangi beban mbak sebagai ibu baru?	
Informan	Banyak banget, buanyak banget malahan mbak, saya kan kadang fasenya masih di emosinya gak bisa terkontrol gitu loh takut e kalau gak ada yang bantu malah ke anaknya.	SP.3.9

Peneliti	Berarti dari bantuan fisik tadi berimbas ke ketenangan emosional gitu ta mbak?	
Informan	Iya bener	SP.3.10
Peneliti	Bagaimana perasaan mbak saat memperoleh bantuan itu?	
Informan	Iya seneng (perasaan saya saat memperoleh bantuan)	SP.3.11
Peneliti	Dalam hal apa ibu merasa kurang didukung oleh keluarga? Jika ada, apa penyebabnya?	
Informan	Kalau dari pihak suami gak ada, kalau orang tua kan kadangkan caranya mendidik berbeda, seperti cara menggendong, gitulahh pokok e, cara menggendong terutama	SP.3.12
Peneliti	Dari kondisi ibu, adakah aspek atau penyebab yang membuat mbak menerima bantuan dan menolak bantuan dari keluarga?	
Informan	Gak ada sih mbak, lebih sering e malah minta tolong	SP.3.13
Peneliti	Kalau tolong ini lebih bantuan fisik kan ya mbak, kalau nasehat?	
Informan	Kalau nasehat jarang sih mbak kalau nasehat, lebih ke bantuan	SP.3.14
Peneliti	Apa harapan mbak kepada keluarga saat ibu sedang menghadapi perubahan mood yang tidak terkontrol setelah melahirkan?	
Informan	Pengertian.	SP.3.15
Peneliti	Siapa orang paling ibu diandalkan untuk menghadapi perubahan emosional? mengapa?	
Informan	Soale kan sekarang lebih sering e ditemani suami, kalau orang tua kan jaran, kesehariannya sama suami gitu loh	SP.3.16
Peneliti	Pas di rumah orang tua?	
Informan	Kalau di rumah orang tua, sehari dua hari kadang mbalik lagi ke sana. Kalau di rumah orang tua tingkat emosionalnya berkurang banget gitu loh mbak	SP.3.17
Peneliti	Kalau di rumah orang tua tingkat emosionalnya berkurang banget karena bantuan ya mbak?	
Informan	Iya	SP.3.18
Peneliti	Untuk wawancara hari ini sudah selesai. Baik sebelumnya saya ucapkan terima kasih banyak, terima kasih banyak atas waktu dan kesediaannya untuk wawancara ini. Dari yang mbak sampaikan tadi, saya akan berikan sedikit kesimpulan, yang pertama bantuan dan dukungan dari keluarga itu memberikan banyak bantuan kepada mbak dalam menghadapi kesulitan yang mbak alami teruma bantuan yang diberikan secara fisik, pekerjaan rumah atau merawat	

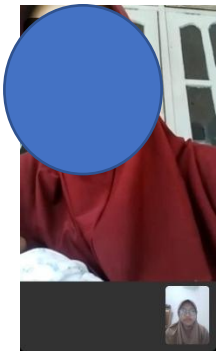
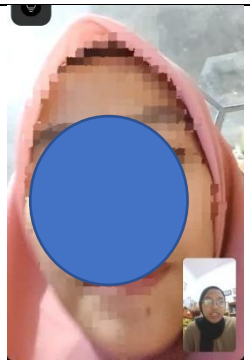
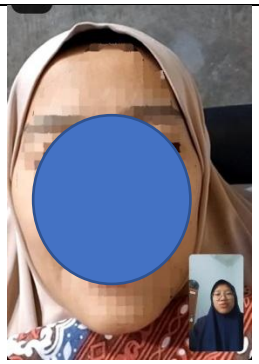
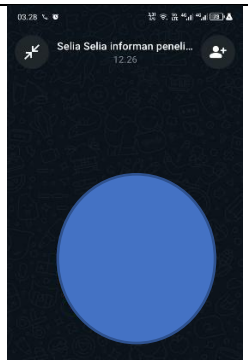
	anak tadi. Sedangkan bagaimana perasaannya, merasa senang karena semakin banyak bantuan semakin meringankan emosional tadi ya mbak?	
Informan	Iya	SP.3.19
Peneliti	Sehingga tidak sampai melampiaskannya ke anak. Untuk merasa kurang didukung dari keluarga juga tidak dirasakan jadi merasa cukup didukung keluarga baik suami atau orang tua. Dan harapannya, lebih banyak memberikan bantuan dan dimengerti tadi ya mbak. Dan yang paling diandalkan, suami, tapi untuk merasa ketenangan lebih banyak di rumah karena banyak bantuan. Apakah pemahaman saya yang kurang sesuai? Apakah ada tambahan atau koreksi? Sekali lagi saya ucapkan terima kasih banyak atas waktu dan kesempatannya. Semogambak dan bayi dan suami, semoga selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan. Terima kasih dan selamat melanjutkan aktivitasnya.	
Informan	Wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh	SP.3.20
Peneliti	Waalaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh	

Lampiran 6. Dokumentasi Wawancara

Wawancara Informan 1 (FN)

Wawancara Informan 2 (R)



Wawancara Informan 3 (SP)