

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kata nikah berasal dari bahasa Arab yang berarti (*Al-jam'u*) atau "bertemu, berkumpul". Menurut istilah, nikah ialah suatu ikatan lahir batin antara seorang laki-laki dan perempuan untuk hidup bersama dalam suatu rumah tangga melalui akad yang dilakukan menurut hukum syariat Islam. Dalam perspektif Islam, pernikahan dianggap sebagai suatu perbuatan terhormat yang menjadi kewajiban bagi setiap individu untuk membentuk sebuah keluarga. Pernikahan dipandang sebagai suatu ikatan kuat yang disebut *mitsaqon ghalidhan*, yang diperlukan untuk mengikuti perintah Allah dan melaksanakannya sebagai ibadah. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan kedamaian dan keberkahan sesuai dengan ajaran dan petunjuk Allah SWT.<sup>1</sup>

Rukun dan syarat perkawinan dalam hukum Islam merupakan hal penting demi terwujudnya suatu ikatan perkawinan antara seorang lelaki dengan seorang perempuan. Rukun perkawinan merupakan faktor penentu bagi sah atau tidak sahnya suatu perkawinan. Sedangkan syarat perkawinan adalah faktor-faktor yang harus dipenuhi oleh para subjek hukum yang merupakan unsur atau bagian dari akad perkawinan. Menurut pasal 14 KHI, rukun nikah terdiri atas lima macam yaitu adanya calon suami, calon istri, wali nikah, dua orang saksi, dan ijab dan qabul.<sup>2</sup> Dalam penelitian ini, semua responden menikah sesuai syariat Islam, tidak terdapat responden yang hamil di luar nikah ataupun yang lainnya.

Melahirkan yaitu kondisi normal yang dialami oleh setiap wanita. Sebelum melahirkan, yaitu sejak seorang perempuan mengalami kehamilan, ia sudah mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis sebagai persiapan untuk mendukung pertumbuhan janin, proses persalinan, dan menyusui. Beberapa perubahan fisik yang umum terjadi meliputi peningkatan volume darah, perubahan hormon, serta perubahan pada sistem pencernaan, payudara, dan kulit. Selain itu, perut wanita hamil juga akan membesar seiring berkembangnya janin, yang dapat menyebabkan nyeri punggung dan perubahan postur tubuh.

Selain itu, perubahan psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil meliputi perubahan suasana hati akibat perubahan hormon, kecemasan terkait persalinan dan peran sebagai ibu, serta perasaan lelah atau gangguan tidur. Wanita hamil juga bisa merasa semakin terhubung dengan janin seiring waktu, baik melalui gerakan bayi maupun perasaan ikatan emosional. Kehamilan dan persalinan adalah proses alami yang membutuhkan perawatan khusus, sangat penting bagi tenaga medis

---

<sup>1</sup> Muhammad Rizal Firdaus and Ali Maskur, "Pernikahan Siri Dalam Perspektif Hukum Islam Dan Pencatatan Perkawinan Menurut Ketentuan Yang Berlaku Di Indonesia (Hukum Positif)," *Isti'dal : Jurnal Studi Hukum Islam* II, no. 1 (2024): 54.

<sup>2</sup> Jamaluddin and Amalia Nanda, *Buku Ajar Hukum Perkawinan, Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Sulawesi: Unimal Press, 2016), hal. 51.

profesional untuk memantau kesehatan ibu dan janin selama kehamilan.<sup>3</sup> Pemantauan yang teratur dan tepat dapat mengurangi risiko komplikasi dan memastikan kehamilan yang nyaman dan aman.

Melahirkan adalah proses pengeluaran janin dan plasenta yang telah cukup bulan dan dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui cara lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri).<sup>4</sup> Menurut perspektif Islam, melahirkan adalah proses perjuangan yang dialami oleh seorang ibu selama persalinan dengan mengikuti ajaran Al-Qur'an dan melihat dari kisah-kisah sebelumnya yang telah dialami wanita pasca persalinan sehingga pada akhirnya ibu melahirkan seorang bayi yang sehat. Bentuk pengampunan yang diberikan oleh Allah berasal dari kesabaran dan keikhlasan ibu selama menjalani proses yang sulit dimulai dari mengandung, melahirkan, menyusui, mengasuh, lalu membesarkan anak-anaknya.

Melahirkan adalah proses membuka dan menipisnya serviks sehingga janin masuk ke jalan lahir. Proses ini kemudian berakhir dengan kehamilan bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan. Plasenta dan selaput janin keluar dari tubuh ibu melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan. Jika proses persalinan berlangsung tanpa komplikasi dan terjadi pada usia kehamilan yang cukup bulan (setelah 37 minggu), persalinan dianggap normal. Persalinan dimulai dengan kontraksi uterus (rahim), yang menyebabkan perubahan pada serviks, seperti membuka dan menipis, dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara keseluruhan. Selama kontraksi uterus (rahim) tidak menyebabkan perubahan serviks, ibu belum masuk tahap inpartu (proses persalinan normal).<sup>5</sup>

Secara umum, terdapat bentuk persalinan biasanya didasarkan pada beberapa kondisi yaitu persalinan spontan atau normal didefinisikan sebagai persalinan yang dilakukan sepenuhnya dari tenaga ibu, kemudian proses persalinan yang menggunakan tenaga dari luar dikenal sebagai persalinan buatan (*sectio caesaria*), dan persalinan anjuran (induksi) terjadi ketika kekuatan yang diperlukan untuk persalinan dihasilkan dari luar melalui rangsangan.<sup>6</sup> Persalinan induksi ini sakitnya dua kali lipat tidak seperti persalinan biasanya karena dibantu oleh suntikan infus sehingga terasa lebih sakit dikarenakan adanya kontraksi rahim yang lebih kuat dan cepat.

Ibu bersalin dapat mengalami berbagai komplikasi setelah persalinan *sectio caesaria*. Persalinan dengan proses *sectio caesaria* mengakibatkan sangat nyeri

---

<sup>3</sup> Anindya Hapsari et al., *Kehamilan Dan Baby Blues Syndrome Sebagai Salah Satu Permasalahan Post Partum* (Jawa Timur: Kramantara Jaya Sentosa, 2024). h.2

<sup>4</sup> Sri Utari and Sehmawati, "Hubungan Paritas Dan Cara Meneran Yang Benar Dengan Kelancaran Persalinan Kala II," *Tsjkeb jurnal* 5, no. 1 (2020): 42.

<sup>5</sup> Annisa Mutmainnah, Herni Johan, and Stephanie sorta Ilyod, *Asuhan Persalinan Normal Dan Bayi Baru Lahir* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2017). h. 3.

<sup>6</sup> Hasriani, *Variasi Kasus Persalinan* (Makassar: Yayasan Inteligensia Indonesia, 2017). h. 8.

pada area yang telah mengalami sayatan karena terdapat luka yang robek pada dinding perut dan dinding uterus. Namun, tingkat nyeri yang dialami ibu berbeda-beda. Bayi yang dilahirkan dengan *sectio caesaria* mungkin mengalami gangguan pernafasan karena anestesi.<sup>7</sup> Tetapi, tidak semua bayi mengalami hal tersebut. Proses melahirkan inilah yang dapat menjadi pemicu seorang ibu mengalami *postpartum blues* yang dikenal sebagai *baby blues*.

*Postpartum blues* adalah perubahan suasana hati yang terjadi pada ibu setelah melahirkan. Gangguan efek ringan ini terjadi pada minggu pertama setelah persalinan yang memuncak pada tiga hingga lima hari setelah melahirkan dan berlangsung dari beberapa hari hingga dua minggu. Gejalanya termasuk kecemasan tanpa alasan jelas, sering menangis, mudah kehilangan kesabaran, kurang percaya diri, mudah tersinggung, dan merasa kurang mencintai bayi.<sup>8</sup> Oleh karena itu, sebagai orang terdekat terutama suami dan keluarga harus memberikan perhatian kepada ibu pasca melahirkan dan memberikan dukungan lebih supaya ibu tidak merasa diasingkan.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melaporkan bahwa sekitar 57% ibu di Indonesia mengalami tanda-tanda *postpartum blues* yang merupakan angka tertinggi di Asia.<sup>9</sup> Sebagian besar orang menganggap *postpartum blues* sebagai masalah yang tidak signifikan atau tidak diperhatikan di Indonesia. Akibatnya, persentasenya cukup tinggi. Bagi orang yang tidak tahu tentang *postpartum blues*, mereka dengan mudahnya menyimpulkan bahwa itu hanya merupakan dampak dari kelelahan setelah proses persalinan. Jadi, *postpartum blues* ini adalah kondisi emosional yang sering dialami ibu setelah melahirkan yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang signifikan, seperti perasaan sedih, cemas, mudah marah, dan kelelahan akibat perubahan barunya menjadi seorang ibu yang gejalanya bersifat ringan atau sementara.

Faqiha Salma Achmada dalam skripsi “Pengaruh Dukungan Sosial Suami dan Keluarga Terhadap Kecenderungan *Baby Blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Kota Malang”. Berdasarkan penelitian ini, meskipun diperoleh hasil bahwa tidak

---

<sup>7</sup> Rina Nursanti, Eprila Eprila, and Wilma Wilma, “Pemberdayaan Pendamping Persalinan Melalui Optimalisasi Pengetahuan Dan Keterampilan Untuk Kelahiran Alami,” *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6, no. 3 (2022): 1522.

<sup>8</sup> Melia Rahma, Ririn Anggraeni, and Yuningsih, “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Tentang Baby Blues Di Bpm Lismarini,” *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* 12, no. 1 (2023): 56–65, [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Melia+Rahma%2C+Ririn+Anggraeni%2C+and+Yuningsih%2C+%E2%80%9CGambaran+Tingkat+Pengetahuan+Ibu+Postpartum+Tentang+Baby+Blues+Di+Bpm+Lismarini%2C%E2%80%9D+Al-Insyirah+Midwifery%3A+Jurnal+Ilmu+Kebid&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Melia+Rahma%2C+Ririn+Anggraeni%2C+and+Yuningsih%2C+%E2%80%9CGambaran+Tingkat+Pengetahuan+Ibu+Postpartum+Tentang+Baby+Blues+Di+Bpm+Lismarini%2C%E2%80%9D+Al-Insyirah+Midwifery%3A+Jurnal+Ilmu+Kebid&btnG=)

<sup>9</sup> Fitri Aminatul Azizah, “Fenomena Baby Blues Pasca Melahirkan, Berikut Gejala Dan Upaya Pencegahannya,” bkkbn, 2024. Diakses pada tanggal 16 Januari 2025. <https://keluargaIndonesia.id/2024/05/24/fenomena-baby-blues-pasca-melahirkan-berikut-gejala-dan-upaya-pencegahannya/>

terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial (*social support*) suami dan keluarga terhadap kecenderungan *baby blues* (*postpartum blues*). Akan tetapi, tetap terdapat hubungan positif antara dukungan sosial (*social support*) suami dan keluarga dengan kecenderungan *baby blues* (*postpartum blues*).<sup>10</sup> Maka dari itu sangat penting bagi setiap orang, tidak hanya suami dan keluarga, tetapi juga masyarakat serta tenaga kesehatan untuk turut serta peduli terhadap ibu pasca melahirkan.

*Postpartum blues* dianggap sebagai gangguan psikologis yang wajar dari naluri seorang ibu, sehingga sulit untuk didiagnosis karena hanya ibu yang paham dan merasakan kondisi yang sedang dialaminya. Jika *postpartum blues* ini tidak ditangani dengan baik, hal tersebut dapat berkembang menjadi *postpartum depression* yang tingkatannya lebih tinggi dan berbahaya bagi ibu dan bayi bahkan orang-orang yang ada disekitarnya. Namun, jika *postpartum blues* ini gejalanya bersifat ringan dan sementara.<sup>11</sup> Dengan demikian, *postpartum blues* adalah situasi umum yang dialami oleh ibu yang baru melahirkan. Hal tersebut muncul dalam bentuk perubahan suasana hati dan emosi yang ringan, dan biasanya berlangsung selama beberapa hari hingga dua minggu. Maka dari itu, sangat penting untuk memperbaiki atau memperbanyak pengetahuan tentang *postpartum blues* dan memberikan dukungan yang cukup bagi ibu-ibu yang baru melahirkan untuk membantu mereka menyesuaikan diri.

Berdasarkan *need assessment* (Analisa kebutuhan secara nyata di lapangan) yang telah dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara, terdapat permasalahan yang terjadi pada ibu setelah melahirkan yang mengalami *postpartum blues* di sekitar tempat tinggalnya. Peneliti mengetahui adanya gejala *postpartum blues* ini awalnya dari pengalaman seorang teman yang melahirkan. Peneliti melihat bahwa dia menunjukkan beberapa gejala, seperti perubahan suasana hati dan perasaan cemas setelah melahirkan. Setelah itu peneliti merasa tertarik untuk menyelidiki lebih lanjut dan memutuskan untuk wawancara ibu-ibu lain dari generasi Z dan generasi milenial yang terdapat di lingkungan sekitar. Dari wawancara tersebut, peneliti menemukan bahwa beberapa ibu lain yang baru melahirkan juga mengalami gejala serupa, hal ini yang membuat peneliti sadar bahwa *postpartum blues* bukanlah pengalaman yang terisolasi, melainkan mungkin

---

<sup>10</sup> Faqiha Salma Achmada, "Pengaruh Dukungan Sosial Suami Dan Keluarga Terhadap Kecenderungan Baby Blues Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kota Malang" ( Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022). h. 125.

[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=++Faqiha+Salma+Achmada%2C+%E2%80%9CPengaruh+Dukungan+Sosial+Suami+Dan+Keluarga+Terhadap+Kecenderungan+Baby+Blues+Pada+Ibu+Pasca+Melahirkan+Di+Kota+Malang%E2%80%9D+%28+Fakultas+Psikologi%2C+Universitas+Islam+Negeri+Maulana+Malik+Ibrahim+Malang%2C+2022%29.+h.+125&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=++Faqiha+Salma+Achmada%2C+%E2%80%9CPengaruh+Dukungan+Sosial+Suami+Dan+Keluarga+Terhadap+Kecenderungan+Baby+Blues+Pada+Ibu+Pasca+Melahirkan+Di+Kota+Malang%E2%80%9D+%28+Fakultas+Psikologi%2C+Universitas+Islam+Negeri+Maulana+Malik+Ibrahim+Malang%2C+2022%29.+h.+125&btnG=)

<sup>11</sup> Eristono, Siti Hasanah, and Roza Aryani, "Edukasi Pendidikan Kesehatan Tentang Baby Blues Syndrome Pada Ibu Hamil Di Desa Lamteh Dayah Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Aceh Besar," *Communnity Development Journal* 4, no. 6 (2023): 11810.

jadi fenomena umum di antara wanita yang baru melahirkan. Tentunya banyak sekali penyebab timbulnya *postpartum blues* yang berbeda dialami oleh setiap individu, salah satunya adalah kurang siap, kurang tidur karena selalu begadang, perubahan bentuk fisik kemudian mendengar omongan negatif dari orang lain mengenai bayinya.

*Postpartum blues* ini dialami oleh generasi Z dan generasi milenial di Kampung Bukaraya. Maka peneliti ingin mengetahui perbedaan pengalaman penyebab, gejala, dampak dan cara mengatasi *postpartum blues* yang dialami oleh setiap ibu generasi Z dan generasi milenial, karena pada zaman sekarang ini adalah zaman serba digital yang dimana media sosial dan teknologi bisa berdampak positif bahkan negatif terhadap pengalaman *baby blues*. Walaupun banyak persamaan, tentunya ada sedikit perbedaan karena adanya perbedaan generasi dan karakter mereka. Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang saat ini berusia 13 hingga 28 tahun. Sementara itu, generasi milenial adalah mereka yang lahir antara tahun 1981 hingga 1996, dengan rentang usia saat ini antara 29 hingga 44 tahun. Setelah mempertimbangkan latar belakang yang telah disebutkan, penulis akan melakukan studi tentang “*Postpartum blues* pada Wanita dari Generasi Z dan Generasi Milenial Di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang.”

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa faktor penyebab terjadinya *Postpartum blues* pada wanita dari generasi Z dan generasi milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang?
2. Apa gejala terjadinya *Postpartum blues* pada wanita dari generasi Z dan generasi milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang?
3. Apa dampak terjadinya *Postpartum blues* pada wanita dari generasi Z dan generasi milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang?
4. Bagaimana cara mengatasi *Postpartum blues* yang dialami oleh ibu generasi Z dan generasi milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya *Postpartum blues* pada wanita dari generasi Z dan generasi milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang.

2. Untuk mengetahui gejala terjadinya *Postpartum blues* pada wanita dari generasi Z dan generasi milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang.
3. Untuk mengetahui dampak *Postpartum blues* pada wanita dari generasi Z dan generasi milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang.
4. Untuk mengetahui cara mengatasi *Postpartum blues* yang dialami oleh ibu generasi Z dan generasi milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoretis dan manfaat secara praktis:

1. Manfaat teoretis  
Adanya penelitian ini, sedikit banyaknya diharapkan dapat Menambah pemahaman tentang faktor penyebab, gejala, dampak, dan cara mengatasi *postpartum blues* dari perspektif dua generasi yang berbeda.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi peneliti  
Dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan pemahaman terkait penyebab *postpartum blues*, gejala *postpartum blues*, dampak *postpartum blues*, dan cara mengatasi *postpartum blues* yang dialami oleh ibu di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang.
  - b. Bagi ibu  
Bermanfaat sebagai informasi untuk mengetahui pemahaman *postpartum blues* sehingga ibu dapat mengatasinya dengan baik.
  - c. Bagi masyarakat  
Bermanfaat sebagai informasi untuk mengetahui pemahaman tentang *postpartum blues*, sehingga mereka lebih memperhatikan kondisi ibu pasca melahirkan.

#### **E. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Perbandingan karya-karya tulis harus dilakukan untuk memahami masalah yang dibahas. Oleh karena itu, kajian pustaka diperlukan untuk membedakan karya penulis mengenai *postpartum blues* pada wanita generasi Z dan milenial dengan karya ilmiah lainnya yang membahas topik serupa atau memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, atau bahkan berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, ditemukan beberapa teori atau gambaran yang relevan dengan penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Adapun penelitian tersebut adalah:

*Pertama*, skripsi "Peran Keluarga dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan" disusun oleh Mariani, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan pada tahun 2021. Masalah yang diteliti pada penelitian tersebut adalah bagaimana kondisi ibu hamil di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan dan bagaimana peran keluarga dalam mencegah *baby blues syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui kondisi ibu hamil di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan dan mengetahui mengenai peran keluarga yang meliputi suami, orang tua atau orang terdekat dari ibu hamil dan ibu hamil itu sendiri dalam mencegah *baby blues syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara peran keluarga dalam mencegah *baby blues syndrome* di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Peran keluarga sebagai edukator, fasilitator sangat membantu serta kerja sama dan komunikasi yang baik antara setiap anggota keluarga dapat mencegah terjadinya *baby blues syndrome* pada calon ibu yang baru melahirkan. Peneliti menyarankan agar keluarga, terutama suami, lebih mempersiapkan diri dalam peran sebagai orang tua baru, serta memperbanyak pengetahuan mengenai cara merawat ibu hamil, proses pasca melahirkan, dan perawatan bayi. Hal ini sangat penting agar istri merasa terlindungi, mendapatkan kasih sayang yang cukup, dan terhindar dari *baby blues syndrome*. Peran orang terdekat, seperti ibu kandung atau ibu mertua, juga penting untuk menjaga komunikasi yang baik dengan ibu hamil hingga pasca melahirkan, karena mereka membutuhkan bimbingan dan adaptasi dengan status barunya sebagai seorang ibu.<sup>12</sup> Penelitian ini mengungkapkan bahwa peran keluarga dapat membantu mencegah terjadinya *baby blues syndrome* pada calon ibu yang baru melahirkan.

Persamaan pada penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah berada pada fokus variabel penelitian yang diangkat. Peneliti berfokus pada *postpartum blues* pada wanita dari generasi Z dan generasi milenial. Lokasi penelitian ini di Kampung Bukaraya, salah satu kampung yang ada di Desa Margasari, sedangkan penelitian Mariani, di Desa Tinggi Raja, Kecamatan Tinggi Raja, Kabupaten Asahan.

---

<sup>12</sup> Mariani, "Peran Keluarga Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* Di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan" (Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, 2024). hal 65-66.

**Kedua**, skripsi "*Self-Efficacy* Ibu Hamil dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome*" (Studi kasus di desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas) disusun oleh Lia Nur Janah, seorang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto pada tahun 2024. Masalah yang diteliti mengenai bagaimana aspek *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome* di desa Banjaranyar. Tujuannya adalah untuk menganalisis aspek *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome* di desa Banjaranyar dan mempelajari aspek keberhasilan dari ibu hamil dalam mencegah *baby blues* di desa Banjar anyar. Lia Nur Janah memiliki empat responden yang sedang hamil. Selanjutnya, data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *Self-Efficacy* memiliki pengaruh terhadap kesiapan selama masa kehamilan dan menjelang persalinan. Orang yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi mungkin memiliki risiko *baby blues syndrome* lebih rendah.<sup>13</sup> Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kesiapan seorang ibu hamil dapat mencegah terjadinya *baby blues syndrome*.

Persamaan pada penelitian ini terletak pada metode penelitian. Metode penelitian menggunakan kualitatif deskriptif. Perbedaannya terdapat pada fokus variabel penelitian, penelitian ini membahas *postpartum blues* pada wanita dari generasi Z dan milenial, Lokasi penelitian di Kampung Bukaraya salah satu kampung yang ada di Desa Margasari.

**Ketiga**, skripsi "Pengaruh Dukungan Sosial Suami dan Keluarga Terhadap Kecenderungan *Baby Blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Kota Malang" disusun oleh Faqiha Salma Achmada, seorang mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2022. Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah membahas tentang bagaimana tingkat kecenderungan terjadinya *baby blues* pada ibu pasca melahirkan di Kota Malang, kemudian bagaimana tingkat dukungan sosial suami dan keluarga pada ibu pasca melahirkan di Kota Malang, dan bagaimana pengaruh dukungan sosial suami dan keluarga pada ibu pasca melahirkan terhadap kecenderungan *baby blues* di Kota Malang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecenderungan terjadinya *baby blues* pada ibu pasca melahirkan, mengetahui tingkat dukungan sosial suami dan keluarga pada ibu pasca melahirkan, dan mengetahui pengaruh dukungan sosial suami dan keluarga pada ibu pasca melahirkan terhadap kecenderungan *baby blues* di Kota Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen menggunakan

---

<sup>13</sup> Lia Nur Janah, "*Self-Efficacy* Ibu Hamil Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* (Studi Kasus Di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas)" (Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024). h. 59.

deskripsi korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, diketahui bahwa dukungan sosial suami dan keluarga adalah bantuan atau dukungan fisik dan mental yang diberikan oleh suami dan keluarga kepada seseorang, khususnya ibu setelah melahirkan. Studi tersebut menemukan bahwa ibu pasca melahirkan di Kota Malang memiliki tingkat dukungan sosial yang berbeda, dengan 10% berada dalam kategori rendah, 75% berada dalam kategori sedang, dan 15% berada dalam kategori tinggi. Tingkat kecenderungan terjadinya *baby blues* pada ibu pasca melahirkan diketahui sebanyak 50% ibu pasca melahirkan di Kota Malang mengalami *baby blues*. Studi ini menemukan bahwa meskipun tidak ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial suami dan keluarga dan kecenderungan *baby blues*, ada korelasi positif antara dukungan sosial suami dan keluarga dan kecenderungan *baby blues*. Maka dari itu sangat penting bagi setiap orang, tidak hanya suami dan keluarga, tetapi juga masyarakat serta tenaga kesehatan untuk turut serta peduli terhadap ibu pasca melahirkan.<sup>14</sup>

Terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian ini adalah berada pada variabel penelitian, Metode penelitian, lokasi, dan sasaran penelitian yang digunakan. Penelitian ini berjudul *postpartum blues* pada wanita dari generasi Z dan generasi milenial yang akan membahas tentang faktor penyebab *postpartum blues*, gejala *postpartum blues*, dampak *postpartum blues* dan bagaimana ibu mengatasi *postpartum blues* yang dialaminya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, lokasi di Kampung Bukaraya, dan sasaran penelitian pada ibu pasca melahirkan dari generasi Z dan generasi milenial.

**Keempat**, skripsi “Kepribadian *Hardiness*, Jenis Persalinan, dan *Baby Blues Syndrome*: Antara Keterkaitan dan Perbedaan” disusun oleh Shafira Athia Aurelia, seorang mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada tahun 2023. Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan mengalami *baby blues syndrome* pada ibu primipara di wilayah kerja puskesmas Tanjung Raman Prabumulih dan apakah ada perbedaan kecenderungan mengalami *baby blues syndrome* antara ibu primipara yang melahirkan caesar dan normal di wilayah kerja puskesmas Tanjung Raman Prabumulih. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* terhadap kecenderungan mengalami *baby blues syndrome* dan mengetahui perbedaan kecenderungan mengalami *baby blues syndrome* pada ibu primipara dengan kelahiran *caesar* dan normal di wilayah kerja puskesmas Tanjung Raman Prabumulih. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan data numerik yang dikumpulkan melalui pengumpulan data, penafsiran terhadap data, pengambilan data, dan

---

<sup>14</sup> Achmada, “Pengaruh Dukungan Sosial Suami Dan Keluarga Terhadap Kecenderungan Baby Blues Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kota Malang.” (Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2022, h. 126).

penyajian hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu bahwa kepribadian gelisah memiliki korelasi negatif dengan kemungkinan mengalami *baby blues syndrome* pada ibu primipara di wilayah kerja puskesmas Tanjung Raman Prabumulih. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka akan semakin menurunkan tingkat kecenderungan mengalami *baby blues syndrome*. Hipotesis kedua ditolak atau tidak diterima karena hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecenderungan terhadap *syndrom baby blues* antara jenis kelahiran *cesar* dan kelahiran normal pada ibu primipara di wilayah kerja puskesmas Tanjung Raman Prabumulih.<sup>15</sup>

Perbedaan dengan penelitian ini berada pada variabel penelitian, metode penelitian, lokasi, dan sasaran penelitian yang digunakan. Variabel penelitian yang digunakan adalah membahas *postpartum blues*, metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Lokasi dalam penelitian ini di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, kecamatan Pulo Ampel, kabupaten Serang. Sasaran penelitian yang digunakan adalah ibu pasca persalinan dari generasi Z dan generasi milenial.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional sangat penting untuk mempermudah analisis data, diskusi hasil penelitian, dan perencanaan wawancara. Dengan adanya definisi operasional yang jelas, peneliti dapat mengukur variabel secara objektif, membandingkan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, dan merancang pertanyaan wawancara yang sesuai dengan tujuan penelitian.

### 1. *Postpartum blues*

*Postpartum blues* juga sering disebut sebagai gangguan efek ringan yang biasanya muncul pada minggu pertama setelah persalinan dan biasanya menjadi lebih parah dalam 3 hingga 5 hari dan menyerang dalam 14 hari setelah persalinan. *Postpartum blues* sering diabaikan oleh orang-orang disekitarnya seperti keluarga dan petugas medis. Pada akhirnya, jika hanya dibiarkan akan berkembang menjadi masalah yang sangat serius dengan dampak negatif seperti masalah perkawinan, masalah keluarga, dan pertumbuhan anak yang tidak optimal.<sup>16</sup> Walaupun *postpartum blues* ini muncul pada waktu yang singkat,

---

<sup>15</sup> Shafira athia Aurelia, "Kepribadian *Hardiness*, Jenis Persalinan, Dan *Baby Blues Syndrome*: Antara Keterkaitan Dan Perbedaan" (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2023). h. 48.

<sup>16</sup> Kurnia Rahma Syarif et al., "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Baby Blues* Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangsa Kota Makassar," *Politeknik Kesehatan Makassar* 15, no. 1 (2024): h. 77.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Kurnia+Rahma+Syarif+et+al.%2C+%E2%80%9CGambaran+Pengetahuan+Ibu+Hamil+Tentang+Baby+Blues+Di+Wilayah+Kerja+Puskesmas+Mangsa+Kota+Makassar%2C%E2%80%9D+Politeknik+Kesehatan+Makassar+15%2C+no.+1+%282024%29%3A&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Kurnia+Rahma+Syarif+et+al.%2C+%E2%80%9CGambaran+Pengetahuan+Ibu+Hamil+Tentang+Baby+Blues+Di+Wilayah+Kerja+Puskesmas+Mangsa+Kota+Makassar%2C%E2%80%9D+Politeknik+Kesehatan+Makassar+15%2C+no.+1+%282024%29%3A&btnG=)

sebagai keluarga harus bisa mendukung ibu pasca melahirkan untuk meminimalisir gejala supaya tidak menjadi semakin parah.

Definisi *postpartum blues* menurut penulis adalah gangguan ringan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan dengan berbagai penyebab dan gejala yang dialami oleh masing-masing individu. *Postpartum blues* bisa berlangsung selama satu bulan paling lama tergantung penyebab dan gejala lainnya yang dialami oleh setiap individu.

## 2. Generasi Z

Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang saat ini berusia 13 hingga 28 tahun. Generasi Z juga disebut sebagai generasi teknologi, tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan teknologi sejak lahir dan memungkinkan mereka cepat mendapatkan informasi. Generasi Z lebih sering mengalami kecemasan dan depresi daripada milenial.<sup>17</sup> Generasi ini mengalami dan menyaksikan perkembangan era digital yang canggih, yang mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan memperoleh informasi. Mereka sering berkomunikasi secara intensif melalui teknologi dan media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dan Twitter.

Perubahan sosial dan teknologi yang signifikan juga membawa ketidaknyamanan dan ketidakpastian, terutama bagi individu yang kesulitan beradaptasi dengan cepat. Keterampilan sosial dan regulasi emosi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetika, pola asuh, pendidikan, dan kemampuan hidup. Kesehatan mental dan kualitas tidur ibu yang mengalami *postpartum blues* akan menurun. Hal ini juga akan memengaruhi sejauh mana ibu mampu menjalankan tanggung jawab pengasuhan anaknya. Hal penting untuk mendapatkan pendampingan dari keluarga, mereka dapat membantu ibu yang baru melahirkan dan bantuan tersebut tampaknya dapat mengurangi *postpartum blues*.

## 3. Generasi Milenial

William Strauss dan Neil Howe dianggap sebagai pencipta pertama istilah "milenial" pada tahun 1987. Ketika istilah ini pertama kali muncul, anak-anak yang lahir pada tahun 1987 mulai masuk prasekolah, dan media mulai

---

<sup>17</sup> Steve Ariyanto et al., "Analisis Efektivitas Aplikasi Luminds Dalam Mendukung Kesehatan Mental Generasi Z Menggunakan Analisis SWOT," *Techbus (Technology, Business and Entrepreneurship)* 2, no. 1 (2024): 10–25, <https://doi.org/10.61245/techbus.v2i1.19>.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Steve+Ariyanto+et+al.%2C+%E2%80%9CAnalisis+Efektivitas+Aplikasi+Luminds+Dalam+Mendukung+Kesehatan+Mental+Generasi+Z+Menggunakan+Analisis+SWOT%2C%E2%80%9D+Techbus+%28Technology%2C+Business+and+Entrepreneurship%29+2%2C+no.+1+%282024%29%3A+10%E2%80%9325%2C+https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.61245%2Ftechbus.v2i1.19.&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Steve+Ariyanto+et+al.%2C+%E2%80%9CAnalisis+Efektivitas+Aplikasi+Luminds+Dalam+Mendukung+Kesehatan+Mental+Generasi+Z+Menggunakan+Analisis+SWOT%2C%E2%80%9D+Techbus+%28Technology%2C+Business+and+Entrepreneurship%29+2%2C+no.+1+%282024%29%3A+10%E2%80%9325%2C+https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.61245%2Ftechbus.v2i1.19.&btnG=)

mengaitkannya dengan kelompok anak-anak ini.<sup>18</sup> Para peneliti serta para ahli pada umumnya menggunakan batas waktu untuk mengelompokan milenial mulai awal tahun 1980 an hingga awal tahun 2000 an.

Fakta bahwa generasi milenial sangat rentan terhadap stres adalah fakta bahwa mereka adalah usia yang sangat dinamis dan sangat peka terhadap perubahan. Sebagian besar orang menganggap generasi milenial rentan terhadap berbagai gangguan mental. Faktor pemicunya beragam, mulai dari masalah pekerjaan hingga masalah uang. Generasi milenial disebut sebagai "generasi kelelahan" karena didominasi oleh dewasa muda.<sup>19</sup> Mereka juga dikenal sebagai "generasi *burnout*" karena rentan terhadap stres yang berkepanjangan atau berkepanjangan, yang menyebabkan kelelahan fisik, mental, dan emosional. Salah satu masalah paling umum yang menjadi perhatian generasi milenial adalah masalah uang. Banyak dari mereka yang menghadapi kesulitan mencari pekerjaan dan memiliki kekhawatiran serius tentang masalah uang. Peneliti menemukan permasalahan pada generasi milenial yang mengalami *postpartum blues*. Kondisi yang dikhawatirkan oleh ibu yang mengalami *postpartum blues* ini juga terdapat kaitannya dengan uang karena merasa khawatir mengenai masa depan anaknya.

---

<sup>18</sup> Arum Rifda, "Pengertian Generasi Milenial Dan Tahun Berapa Generasi Milenial," Gramedia Blog, 2023, diakses pada tanggal 04 Januari 2025. <https://www.gramedia.com/bestseller/milenial/?srsltid=AfmBOorQZdoercP5xT9UYxp8yICoe5gQ0WqGG7NwzmUeIwGjlc42HRm7>.

<sup>19</sup> Yauwan Tobing Lukiyanto, "Edukasi Kesehatan Mental Untuk Kaum Milenial," UNUSA, 2023, diakses pada tanggal 04 Januari 2025. <https://unusa.ac.id/2023/04/24/edukasi-kesehatan-mental-untuk-kaum-milenial/>.