

Mengenal **BABY BLUES** & **DEPRESI** **POSTPARTUM**

Banyak ibu baru merasa sedih setelah melahirkan, tapi kapan harus waspada?

1

© PKRS KARIADI



Kemenkes
RS Kariadi

Apa Itu Baby Blues?

Baby blues adalah kondisi emosional umum yang dialami ibu pasca melahirkan. Terjadi dalam 3–10 hari setelah persalinan. Gejala biasanya ringan & hilang sendiri dalam 1–2 minggu.

Gejala:

- Mudah menangis tanpa sebab
- Gelisah atau cemas
- Perubahan suasana hati (mood swing)
- Sulit tidur, meski bayi sedang tidur

2

BerAKHLAK



www.rs-kariadi.go.id



@kariadihospital



@rskariadi

#kariadijayuk

Apa Itu Depresi Postpartum

Depresi postpartum adalah gangguan mental serius yang terjadi setelah melahirkan. Bisa muncul kapan saja dalam 1 tahun setelah persalinan. Kondisi ini membutuhkan penanganan medis dan psikologis.

Gejala:

- Kesedihan mendalam & berkepanjangan
- Kehilangan minat terhadap hal yang disukai
- Merasa tak mampu menjadi ibu
- Gangguan tidur & makan yang ekstrem
- Pikiran untuk menyakiti diri atau bayi

3

© KRS KARIADI

PERBEDAAN UTAMA

| Aspek | Baby Blues | Depresi Postpartum |
|---------------------|------------------------|---------------------------------|
| Waktu Muncul | 3-10 hari passca lahir | kapan saja s/d 1 tahun |
| Durasi | 1-2 minggu | > 2 minggu, bisa berbulan-bulan |
| Tingkat Keparahan | ringan & sementara | berat & mengganggu aktivitas |
| Butuh Bantuan Medis | tidak selalu | ya, sangat perlu |

Lalu, apakah Baby Blues bisa menjadi Depresi Postpartum?

4

© PERS KARIADI

Baby Blues bisa menjadi Depresi Postpartum saat:

Ketidakseimbangan Hormon

Penurunan drastis estrogen & progesteron setelah persalinan dapat memengaruhi neurotransmitter seperti serotonin.

Stres Psikososial

Tekanan peran baru sebagai ibu, kurang dukungan keluarga, atau konflik pernikahan meningkatkan risiko.

Kurang Tidur dan Kelelahan

Gangguan tidur berat memperburuk regulasi emosi.

Riwayat Gangguan Mood

Wanita dengan riwayat depresi/ansietas lebih rentan mengalami perburukan dari baby blues

Kurangnya Dukungan

Minimnya dukungan sosial atau pasangan membuat perasaan kewalahan bertambah berat.

KAPAN HARUS CARI BANTUAN?



Jika gejala:

- Berlangsung lebih dari 2 minggu
- Mengganggu merawat bayi
- Timbul pikiran menyakiti diri atau bayi



6

© PKRS KARIADI



Dukungan Itu Penting

Ibu baru butuh dukungan emosional & fisik. Keluarga, pasangan, dan lingkungan sangatlah berperan.

Referensi

- American Psychological Association (APA). Postpartum Depression.
<https://www.apa.org/topics/depression/postpartum>
- WHO – Maternal Mental Health
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- POGI (Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia) – Modul Kesehatan Jiwa Ibu
- Kementerian Kesehatan RI – Buku KIA & Modul Pelatihan Bidan

Segera konsultasikan kesehatan Anda ke

PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA

Daftar melalui
Aplikasi Kariadi Mobile

Dapat download di

APP STORE

PLAY STORE



atau

<https://privat.rskariadi.id/>

8