

LITERATURE REVIEW: EFEKTIFITAS DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENURUNAN RISIKO BABYBLUES PADA IBU POSTPARTUM

ABSTRAK

Latar Belakang: Baby blues merupakan gangguan emosional ringan yang sering dialami ibu postpartum dan ditandai dengan perasaan sedih, cemas, mudah menangis, serta perubahan suasana hati. Kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan risiko baby blues adalah dukungan sosial dari suami, keluarga, teman, dan tenaga kesehatan. **Tujuan:** Menganalisis efektivitas dukungan sosial terhadap penurunan risiko baby blues pada ibu postpartum berdasarkan hasil literature review. **Metode:** Penelitian menggunakan metode literature review dengan penelusuran artikel melalui database PubMed, ScienceDirect, dan GARUDA. Artikel yang dipilih dipublikasikan pada tahun 2021–2026 sesuai kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan pendekatan PECOS. Proses seleksi dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA dan diperoleh 15 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. **Hasil:** Hasil sintesis menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan risiko baby blues dan depresi postpartum. Ibu yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung memiliki tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi yang lebih rendah dibandingkan ibu dengan dukungan sosial rendah. Bentuk dukungan yang paling berpengaruh meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan, terutama yang berasal dari suami dan keluarga. Dukungan sosial juga berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, kepercayaan diri, serta kesejahteraan psikologis ibu selama masa postpartum. **Kesimpulan:** Dukungan sosial terbukti efektif dalam menurunkan risiko baby blues pada ibu postpartum. Optimalisasi dukungan dari suami, keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sekitar diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental ibu pada masa nifas.

Kata kunci: dukungan sosial, baby blues, postpartum, ibu nifas, kesehatan mental.

**LITERATURE REVIEW: THE EFFECTIVENESS OF SOCIAL SUPPORT IN
REDUCING THE RISK OF BABY BLUES AMONG POSTPARTUM MOTHERS**

ABSTRACT

Background: Baby blues is a common mild emotional disorder experienced by postpartum mothers, characterized by sadness, anxiety, frequent crying, irritability, and mood changes. If left untreated, this condition may progress to postpartum depression. Social support from husbands, family members, friends, and healthcare providers is considered an important factor in reducing the risk of baby blues. **Objective:** To analyze the effectiveness of social support in reducing the risk of baby blues among postpartum mothers based on findings from a literature review. **Methods:** This study employed a literature review design by searching articles from PubMed, ScienceDirect, and GARUDA databases. Articles published between 2021 and 2026 were selected according to predetermined inclusion and exclusion criteria using the PECOS framework. The selection process followed the PRISMA guidelines, resulting in 15 eligible articles for analysis. **Results:** The findings indicated that social support was significantly associated with a reduced risk of baby blues and postpartum depression. Mothers who received high levels of social support experienced lower levels of stress, anxiety, and depressive symptoms compared to those with limited support. Emotional, instrumental, informational, and appraisal support were identified as the most influential forms of support, particularly when provided by husbands and family members. Social support also enhanced maternal adaptation, self-confidence, and psychological well-being during the postpartum period. **Conclusion:** Social support is effective in reducing the risk of baby blues among postpartum mothers. Strengthening support from husbands, families, healthcare professionals, and the community is essential as a promotive and preventive strategy to maintain maternal mental health during the postpartum period.

Keywords: social support, baby blues, postpartum mothers, postpartum period, mental health.