

Ns. Yelly Herien, S.Kep, M.Kep
Nadhira Aliya Putri Raharja



Postpartum Blues

Pentingnya Dukungan Suami dan Self Efficacy Ibu



Postpartum Blues

Pentingnya Dukungan Suami dan Self Efficacy Ibu

Buku ini membahas fenomena Postpartum Blues (PPB) yang sering terjadi pada ibu pasca persalinan. Meskipun gejala PPB bersifat sementara dan ringan, namun dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan hubungan dengan bayi. Pertama-tama, buku ini menguraikan tentang konsep PPB, termasuk faktor-faktor yang dapat memicu kondisi ini seperti perubahan hormon pasca persalinan, stres, kurangnya dukungan sosial, dan kelelahan fisik. Dalam menggambarkan konsep ini, buku ini membahas perbedaan antara PPB dengan gangguan mental serius lainnya seperti depresi postpartum. Dengan menggali penelitian terkini, buku ini menguraikan bahwa PPB dapat memengaruhi interaksi ibu-bayi, pola menyusui, dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Pencegahan dan penanganan PPB menjadi fokus utama buku ini. Dalam bagian ini, buku memberikan panduan praktis bagi para ibu dan keluarga dalam mengidentifikasi gejala PPB, mencari dukungan, dan mengatasi stres pasca persalinan. Selain itu, buku ini juga membahas peran penting dukungan suami dan keluarga dalam menghadapi PPB. Buku mengilustrasikan bagaimana dukungan sosial yang kuat dapat membantu ibu mengatasi PPB dan memperbaiki kualitas hubungan keluarga. Self Efficacy ibu juga dibahas secara detail sebagai salah satu faktor penentu terjadinya PPB. Buku ini tidak hanya mengedukasi tentang PPB tetapi juga memberikan solusi praktis dan dukungan emosional bagi para ibu yang mengalami kondisi ini. Dengan fokus pada pencegahan, pengenalan dini, dan penanganan yang holistik, buku ini menjadi sumber yang berharga bagi siapa pun yang terlibat dalam perawatan pasca persalinan dan kesehatan mental ibu pasca melahirkan.



☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-650-3



***POSTPARTUM BLUES: PENTINGNYA
DUKUNGAN SUAMI DAN
SELF EFFICACY IBU***

**Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep.
Nadhira Aliya Putri Raharja**



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**POSTPARTUM BLUES: PENTINGNYA DUKUNGAN SUAMI
DAN SELF EFFICACY IBU**

Penulis : Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep.
Nadhira Aliya Putri Raharja

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Herlina Sukma

ISBN : 978-623-120-650-3

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul "*Postpartum Blues: Pentingnya Dukungan Suami dan Self Efficacy Ibu*". Buku ini membahas fenomena Postpartum Blues (PPB) yang sering terjadi pada ibu pasca persalinan. Meskipun gejala PPB bersifat sementara dan ringan, namun dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan hubungan dengan bayi. Pertama-tama, buku ini menguraikan tentang konsep PPB, termasuk faktor-faktor yang dapat memicu kondisi ini seperti perubahan hormon pasca persalinan, stres, kurangnya dukungan sosial, dan kelelahan fisik. Dalam menggambarkan konsep ini, buku ini membahas perbedaan antara PPB dengan gangguan mental serius lainnya seperti depresi postpartum. Buku ini menguraikan bahwa PPB dapat memengaruhi interaksi ibu-bayi, pola menyusui, dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Dalam penyusunan buku ini, penulis tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada seluruh tim yang berkontribusi besar dalam penulisan buku ini. Suami, anak, orang tua dan semua pihak yang mendukung dan memotivasi penulis hingga sampai pada tahapan ini. Terimakasih atas do'a, motivasi, dan kekuatan yang diberikan kepada penulis selama melakukan studi literatur hingga penyelesaian buku ini.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan karuniaNya serta pahala yang berlimpah kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat dan berguna bagi perkembangan ilmu khususnya ilmu keperawatan maternitas, keperawatan anak dan bagi kita semua.

Amin.

Padang, April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 KONSEP POSTPARTUM BLUES	6
A. Defenisi <i>Postpartum Blues</i>	6
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Timbulnya <i>Postpartum Blues</i>	7
C. Tanda dan Gejala <i>Postpartum Blues</i>	15
D. Dampak <i>Postpartum Blues</i> pada Kehidupan dan Kesehatan Ibu	17
E. Cara Penilaian <i>Postpartum Blues</i>	19
F. <i>Postpartum Blues in Fathers: Prevalence, Associated Factors, and Impact on Father-to-Infant Bond</i> (Baldy et al., 2023).....	27
BAB 3 ADAPTASI PSIKOLOGIS IBU POSTPARTUM.....	30
A. Tahapan Adaptasi Psikologis Postpartum	30
B. Gangguan Psikologis pada Ibu Postpartum	36
C. Tantangan dan Kesulitan dalam Adaptasi Psikologis Postpartum.....	43
D. <i>Maternity Blues among Croatian Mothers - A Single - Center Study (Department of Obstetrics and Gynecology, University Hospital Center Zagreb, Zagreb, Croatia et al., 2021)</i>	45
BAB 4 PENCEGAHAN DAN PENANGANAN POSTPARTUM BLUES	49
A. Strategi Pencegahan <i>Postpartum Blues</i>	49
B. Penanganan <i>Postpartum Blues</i>	55
C. <i>Assessing the effectiveness of mindfulnessbased programs on mental health during pregnancy and early motherhood - a randomized control trial (Pan et al., 2019)</i>	61
BAB 5 SELF EFFICACY IBU POSTPARTUM.....	65
A. Defenisi <i>Self Efficacy</i>	65
B. Teori <i>Self Efficacy</i>	66
C. Sumber <i>Self Efficacy</i>	77

D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan <i>Self Efficacy</i>	79
E. Indikator <i>Self Efficacy</i>	80
F. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Kejadian <i>Postpartum</i> <i>Blues</i>	86
BAB 6 DUKUNGAN SUAMI BAGI IBU <i>POSTPARTUM</i>	
<i>BLUES</i>	90
A. Defenisi Dukungan Suami	90
B. Bentuk Dukungan Suami	90
C. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Suami Ibu <i>Postpartum</i>	100
D. Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian <i>Postpartum Blues</i>	106
DAFTAR PUSTAKA	113
TENTANG PENULIS	117



***POSTPARTUM BLUES: PENTINGNYA
DUKUNGAN SUAMI DAN
SELF EFFICACY IBU***

**Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep.
Nadhira Aliya Putri Raharja**



BAB

1

PENDAHULUAN

Hamil dan melahirkan merupakan momen bahagia yang selalu dinantikan setiap wanita karena menjadikan wanita menjadi perempuan seutuhnya (Elvira, 2006). Periode awal postpartum atau masa nifas menjadi masa kritis bagi ibu karena perubahan fisik dan psikologis, serta transisi perubahan peran mulai berlangsung (Rachmawati et al., 2021). Masa ini menjadi masa transisi yang sangat rentan dan penuh tantangan bagi wanita, terkait dengan keterlibatan fisik dan emosional yang intens. Perubahan mood pada masa ini bersifat kompleks yang melibatkan aspek biologis, psikologis, sosial dan budaya sehingga membutuhkan adaptasi (Tosto et al., 2023).

Pada masa nifas, ibu mengalami perubahan atau adaptasi secara fisiologis dan psikologis. Adaptasi fisiologis merupakan perubahan yang terjadi pada organ dan hormon tubuh setelah melahirkan. Hormon estradiol, progesteron, dan prolaktin setelah melahirkan mengalami penurunan secara drastis pada hari ketiga atau keempat. Selain itu, terjadi juga peningkatan kadar monoamine oksidase atau penurunan aktivitas serotoninergik setelah melahirkan yang merupakan penyebab terjadinya perubahan mood (Balaram & Marwaha, 2023).

Adaptasi psikologis merupakan perubahan terhadap peran baru sebagai ibu. Pada masa ini, ibu akan menjalani adaptasi psikologis melalui fase-fase : taking in (perilaku dependen), taking hold (perilaku dependen- independen), letting go (perilaku interdependen) (Sambas et al., 2022). Sebagian ibu mampu beradaptasi dengan proses transisi ini, namun sebagian lagi merasa

BAB 2

KONSEP *POSTPARTUM BLUES*

A. Definisi *Postpartum Blues*

Postpartum Blues (PPB) atau *Maternity Blues (MB)* merupakan gangguan suasana hati yang buruk dan gejala depresi yang bersifat sementara yang ditandai dengan kecemasan, menangis, kelelahan, mudah tersinggung, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, dan suasana hati yang tidak stabil. Biasanya akan timbul pada hari kedua atau ketiga setelah melahirkan dan berlangsung hingga 2 minggu (Balaram & Marwaha, 2023).

Angka kejadian *Postpartum Blues* cukup bervariasi tergantung pada populasi yang diteliti dan kriteria diagnosis yang digunakan. Secara umum, diperkirakan sekitar 50% hingga 80% wanita mengalami *Postpartum Blues* setelah melahirkan. Studi-studi epidemiologi menunjukkan bahwa *Postpartum Blues* biasanya mencapai puncaknya pada minggu pertama setelah melahirkan dan dapat berlangsung hingga beberapa minggu. Meskipun gejalanya bisa sangat mengganggu, namun biasanya tidak memerlukan perawatan medis yang intensif seperti pada Depresi Postpartum.

BAB 3

ADAPTASI PSIKOLOGIS IBU *POSTPARTUM*

A. Tahapan Adaptasi Psikologis Postpartum

Menurut Sutanto (2019) masa nifas dibagi menjadi tiga periode yaitu :

1. Puerperium dini, yaitu kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.
 - a. Waktu: Biasanya berlangsung selama 24 jam pertama setelah persalinan.
 - b. Fokus: Fase ini fokus pada pemulihan fisik langsung setelah persalinan, termasuk proses pengeluaran plasenta, penyembuhan luka persalinan, dan penyesuaian tubuh dengan perubahan hormonal pasca melahirkan.
 - c. Perawatan: Biasanya ibu dan bayi mendapat perawatan intensif di rumah sakit untuk memastikan bahwa kondisi kesehatan mereka stabil dan pemulihan awal berjalan dengan baik.

2. Puerperium intermedial, yaitu kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya 6-8 minggu.
 - a. Waktu: Berlangsung dari sekitar 24 jam setelah persalinan hingga sekitar 10 hari atau 6 minggu setelahnya, tergantung pada definisi yang digunakan oleh lembaga medis.
 - b. Fokus: Fase ini meliputi pemulihan fisik lebih lanjut, penyesuaian dengan peran sebagai ibu baru, serta pemulihan emosional pasca melahirkan. Ibu biasanya mengalami perubahan hormon yang signifikan selama

BAB 4

PENCEGAHAN DAN PENANGANAN *POSTPARTUM BLUES*

A. Strategi Pencegahan *Postpartum Blues*

Beberapa strategi pencegahan yang dapat membantu mengurangi risiko terjadinya *Postpartum Blues*:

1. Pendidikan Pra-Kelahiran

Memberikan informasi yang jelas dan akurat kepada calon ibu mengenai *Postpartum Blues*, termasuk tanda dan gejalanya, faktor risiko, dan strategi penanganannya. Mempersiapkan calon ibu secara psikologis untuk menghadapi perubahan emosional yang mungkin terjadi pasca melahirkan.

Pendidikan pra-kelahiran merupakan bagian penting dalam pencegahan *Postpartum Blues*. Berikut adalah beberapa informasi tentang pendidikan pra-kelahiran yang dapat membantu dalam pencegahan *Postpartum Blues*:

a. Informasi Tentang *Postpartum Blues*

Calon ibu diberikan informasi yang jelas dan akurat mengenai *Postpartum Blues*, termasuk definisi, gejala, penyebab, dan proses pemulihannya. Penekanan diberikan pada pemahaman bahwa *Postpartum Blues* adalah kondisi psikologis yang umum terjadi pasca melahirkan dan bukan suatu bentuk kegagalan atau kelemahan.

BAB

5

SELF EFFICACY IBU POSTPARTUM

A. Defenisi *Self Efficacy*

Dalam kehidupan rumah tangga dan keluarga, orang tua mempunyai tanggung jawab yang tetap dan tidak pernah berakhir. Orang tua akan selalu berupaya memperoleh ilmu dan mengasah keterampilan dan berusaha semaksimal mungkin untuk memastikan anak mampu melewati masa perkembangan yang baik. *Self Efficacy* atau efikasi diri parental memiliki dampak yang signifikan terhadap proses adaptasi menjadi orang tua (Bandura, 1997).

Setelah melahirkan, wanita akan dihadapkan langsung dengan tugas dan perannya sebagai ibu. *Self Efficacy* atau efikasi diri dalam teori Bandura (1997) merupakan kepercayaan diri terhadap kemampuan seseorang dalam dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Efikasi diri merupakan proses kognitif yang berupa pengambilan keputusan, keyakinan, kepercayaan, atau harapan terkait suatu hal dalam menilai kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah dan tugas yang dihadapi untuk mewujudkan keinginannya.

Ibu dengan *Self Efficacy* diri yang tinggi menunjukkan kesejahteraan diri yang baik, dekat dengan bayinya dan mampu beradaptasi dengan tugas dan peran yang harus dijalankan serta diperkirakan mereka akan berhasil dalam menjalin hubungan yang hangat dan harmonis dengan bayinya. Tugas dan peran ibu pada masa postpartum dapat berupa memandikan bayi, mengganti popok, menyusui, mengayun dan menenangkan bayi

BAB 6

DUKUNGAN SUAMI BAGI IBU *POSTPARTUM BLUES*

A. Definisi Dukungan Suami

Dukungan adalah bentuk perhatian, penghargaan, kenyamanan ataupun bantuan yang diberikan kepada individu. Dukungan dapat berasal dari keluarga internal misalnya dukungan suami, saudara, dan anggota keluarga lainnya.

Dukungan suami termasuk salah satu bentuk dari interaksi sosial yang didalamnya terhadap hubungan saling memberi dan menerima bantuan secara nyata, dimana hal ini membuat individu yang terlibat dapat merasakan cinta dan perhatian (Kurniawati & Septiyono, 2022).

B. Bentuk Dukungan Suami

Bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada ibu nifas seperti (Friedman, 2013) :

1. Dukungan emosional

Dukungan ini berupa tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman dan mengarahkan ibu untuk percaya bahwa ia dipuji, dihormati dan dicintai. Dukungan ini melibatkan ekspresi empati, kepedulian, serta perhatian kepada ibu nifas.

Dukungan suami sangat penting bagi ibu nifas, terutama dalam hal dukungan emosional. Dukungan yang diberikan suami dapat membantu ibu mengatasi tantangan psikologis yang terkait dengan postpartum, meningkatkan kesejahteraan mentalnya, dan memperkuat hubungan keluarga secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., & Samaria, D. (2021). Hubungan tingkat stres dengan efikasi diri menyusui saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 230. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.550>
- Balaram, K., & Marwaha, R. (2023). *Postpartum Blues*. StatPearls Publishing LLC.
- Baldy, C., Piffault, E., Chopin, M. C., & Wendland, J. (2023). *Postpartum Blues in Fathers: Prevalence, Associated Factors, and Impact on Father-to-Infant Bond*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), 5899. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105899>
- Department of Obstetrics and Gynecology, University Hospital Center Zagreb, Zagreb, Croatia, (2021). MATERNITY BLUES AMONG CROATIAN MOTHERS ± A SINGLE-CENTER STUDY. *Psychiatria Danubina*, 33(3), 342–346. <https://doi.org/10.24869/psyd.2021.342>
- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2012). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Salemba Medika.
- Elvira, S. D. (2006). Depresi Pasca Persalinan. Balai Penerbit.
- Hajjan, M., & Ratnawati. (2023). Hubungan efikasi diri dengan risiko depresi pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas titro I. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP), 5(2), 16–23.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2017). Buku Ajar Nifas dan Menyusui. Bebuku Publisher.
- Kurniawati, D., & Septiyono, E. A. (2022). Determinants of *Postpartum Blues* in Indonesia. 8, 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i1.973>

- Oktafia, R., Rahmayanti, R., Maghpira, D. A., & Indriastuti, N. A. (2022). Psychosocial Condition and Parenting *Self-Efficacy* Among Postpartum Mothers. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S2), 241-246. <https://doi.org/10.30604/jika.v7iS2.1435>
- Pan, W.-L., Chang, C.-W., Chen, S.-M., & Gau, M.-L. (2019). Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood – A randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 346. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2503-4>
- Pasha, A. S., Khalik, P. A., Pratiwi, S., Muslim, R., Syahida, I. Z., & Sari, L. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan *Postpartum Blues* pada ibu pasca melahirkan di sumatera barat. *Psikopedia*, 4(4), 319-330. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7595>
- Rachmawati, D., Marcelina, L. A., & Permatasari, I. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan *Self-Efficacy* ibu postpartum. *Jkep*, 6(2), 160-172. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.761>
- Renata, B., & Agus, D. (2021). Association of Husband Support and *Postpartum Blues* in Postpartum Women: Hubungan antara Dukungan Suami dan Gangguan *Postpartum Blues* pada Perempuan Pascamelahirkan. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 140-143. <https://doi.org/10.32771/inajog.v9i3.1467>
- Risnawati, R., & Susilawati, D. (2019). Gambaran kejadian post partum blues pada ibu nifas di kelurahan nanggalo wilayah kerja puskesmas nanggalo padang tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v6i2.50>
- Salat, S. Y. S., Satriaawati, A. C., & Permatasari, D. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian post partum blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 116-123.

- Sambas, E. K., Novia, R., & Hersoni, S. (2022). Faktor-faktor determinan baby blues pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Bakti Husada : Jurnal Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 22(1), 147–156. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36465/jkbth.v22i1.936>
- Sutanto, A. V. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press
- Tosto, V., Ceccobelli, M., Lucarini, E., Tortorella, A., Gerli, S., Parazzini, F., & Favilli, A. (2023). Maternity Blues: A Narrative Review. *Journal of Personalized Medicine*, 13(1), 154. <https://doi.org/10.3390/jpm13010154>
- Utami, F. P., & Nurfita, D. (2022). *Postpartum Blues* reviewed by the risk factors in Indonesia. *Journal of Ideas in Health*, 5(4), 766–775. <https://doi.org/10.47108/jidhealth.vol5.iss4.258>
- Winingsih, G. A. M., Salmah, U., Masni, Indriasari, R., Amiruddin, R., & Birawida, A. B. (2021). Prevent *Postpartum Blues* with the implementation of breastfeeding father education model to increase the frequency of breastfeeding in mothers: A systematic review. *Gaceta Sanitaria*, 35, S400–S403. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.061>
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- WHO. (2020). Maternal Mental Health. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- Yunitasari, E., & Suryani. (2020). Post partum blues ; sebuah tinjauan literatur. 2(2), 303–307. <https://doi.org/10.30604/well.022.82000120>

Zheng, X., Morrell, J., & Watts, K. (2018). A quantitative longitudinal study to explore factors which influence maternal *Self-Efficacy* among Chinese primiparous women during the initial postpartum period. *Midwifery*, 59(December 2017), 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.12.022>

TENTANG PENULIS



Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep.

Lahir di Payakumbuh pada tanggal 4 Juli 1988, penulis bekerja sebagai dosen pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Penulis menyelesaikan kuliah S1 tahun 2011 di Universitas Andalas Padang mengambil Program Sarjana Keperawatan. Kemudian penulis melanjutkan Program Profesi Ners Universitas Andalas Padang Tamat tahun 2012. Pada tahun 2016 menyelesaikan Program Magister Keperawatan Anak di Universitas Gajah Mada.



Nadhira Aliya Putri Raharja

Lahir di Bukittinggi, pada tanggal 29 Agustus 2002. Penulis merupakan Mahasiswa Program S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas. Penulis menyelesaikan SDIT pada tahun 2014 di Cahaya Hati Bukittinggi, menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Islam Al-Ishlah Bukittinggi tahun 2017. Menyelesaikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Bukittinggi tahun 2020, dan melanjutkan kuliah S1 di Universitas Andalas Program Studi Keperawatan tahun 2020-sekarang.